

Пандемия коронавируса:
Как работать с активацией у
клиентов и самими собой.

Раджа Сельвам, доктор философии
9 июня 2020

Содержание:

1. Введение
2. Социальные стратегии
3. Когнитивные и поведенческие стратегии
4. Эмоциональные стратегии
5. Физиологические стратегии
6. Активация, запускаемая пандемией
7. Работа с активацией через телесное воплощение эмоций
8. Работа с травмой от COVID-19
9. Работа онлайн или по телефону во время пандемии
10. Ссылки

Введение

- Природа угрозы: невидимая, сложно определить конкретный источник и защищаться, распространяющаяся, угрожающая жизни, непреодолимая, массовая, архетипическая.
- Активация по принципу «расходящихся» кругов: угроза жизни индивида, жизни родных и близких, угроза потери средств к существованию, домашнего очага, угроза безопасности в краткосрочной и долгосрочной перспективе, угроза образу жизни; множественные потери; запускает как индивидуальный так и коллективный травматический опыт, и т. д.
- Коллективная активация и межличностный резонанс.
- Уровни активации и уровни воздействия на нее.

Социальные стратегии

- Первичные стратегии, их важность невозможно переоценить
- Роль межличностного резонанса в регулирующем взаимодействии отдельных людей и сообществ
- Духовные стратегии
- Любовь вместо страха и ненависти

Кликните [здесь](#) для перехода к упражнению

Когнитивные и поведенческие стратегии

- Когнитивные:
точная информация
- Поведенческие:
Конкретные действия
Рутина

Эмоциональные стратегии

- Поддержка в определении, проговаривании, выражении, контейнировании и регулировании эмоционального воздействия различных аспектов конкретной ситуации может быть полезна в регуляции всех уровней переживания.
- Разнообразии эмоциональных откликов.

Физиологические стратегии

- Роль физиологической регуляции в физическом и психическом здоровье
- Питание, упражнения, отдых, медитация, дыхание, движение, лекарства, добавки и т. д.
- Упражнения на телесное воплощение:

Кликните [здесь](#) для перехода к упражнению

Соматическое Переживание

(Somatic Experiencing (SE))

- Д-р Питер Левин, доктор философии
- Популярный телесно-ориентированный подход по работе с травмой, с профессиональными тренингами в более чем сорока странах.
- Мягкий и бережный подход для работы со сложным травматическим опытом.
- Похож на телесную систематическую десенсибилизацию, но основывается на принципах, отличных от обуславливания

Глубинная активация, запускаемая пандемией

1. Опыт, связанный с угрозой для жизни
2. Опыт, связанный с тяжелыми потерями
3. Распространенный травматический опыт, который может быть запущен пандемией

Медицинские травмы и травмы связанные с серьезными заболеваниями

Травмы жестокого насилия и опыт переживания голода

Пре и перинатальные травмы

Травмы привязанности и оставленности

Коллективные травмы: война, геноцид и т. д.

Глубинная активация, запускаемая пандемией

- Некоторым клиентам для облегчения состояния может быть необходима глубокая работа
- Для некоторых клиентов и для нас самих эта ситуация дает возможность для глубокой работы, развития и увеличения способности проживать и выдерживать сложные эмоции.
- Независимо от того, насколько глубоко мы работаем с эмоциями, воплощение эмоциональных переживаний в теле дает возможность улучшить результаты и сократить время терапии во всех ее модальностях.

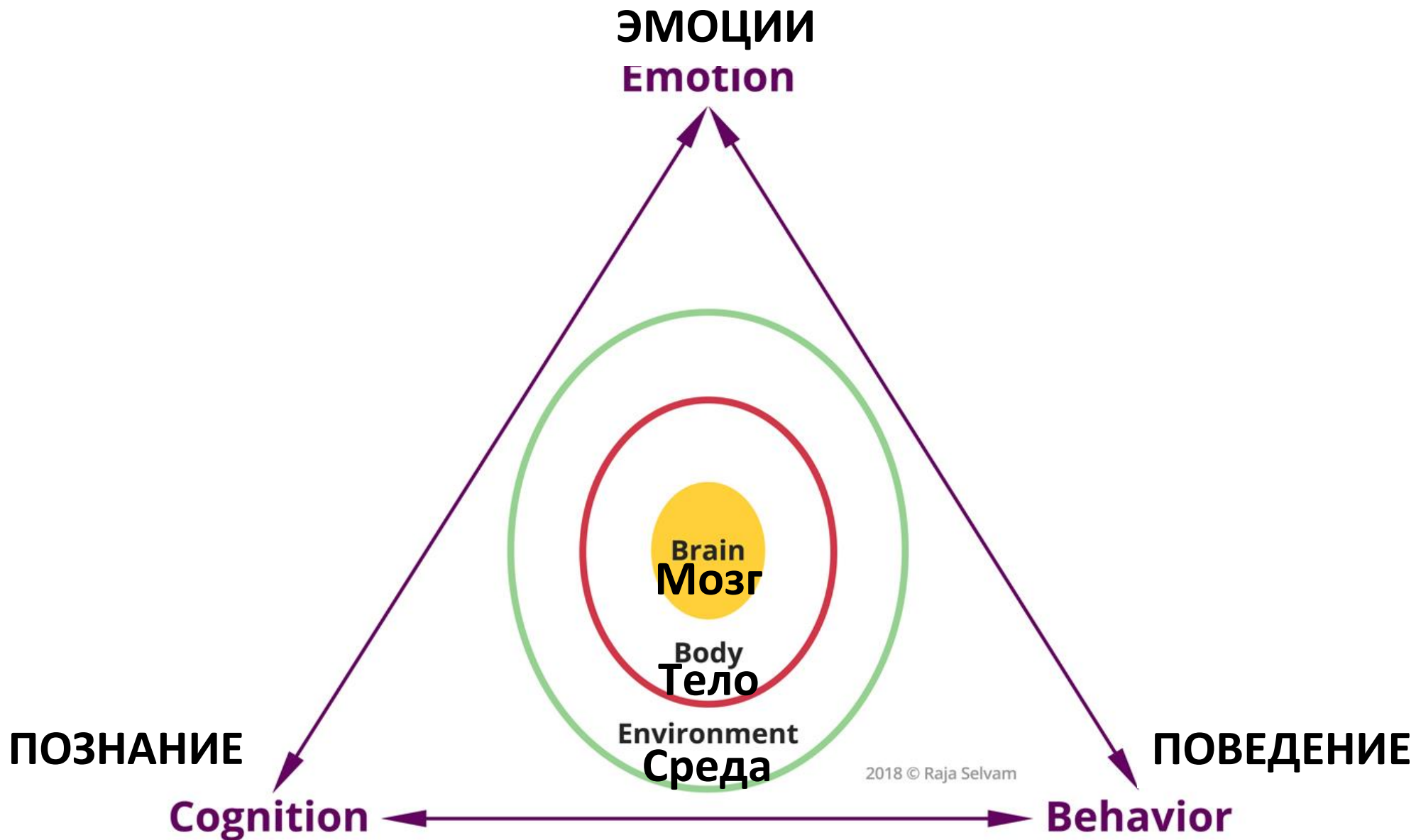
Работа через телесное воплощение эмоций

Что такое телесное воплощение эмоций?

- Развитие способности выдерживать разные по интенсивности эмоции
- Использование физического тела как контейнера для эмоций
- Использование моделей расширения и регуляции физического и энергетического тел

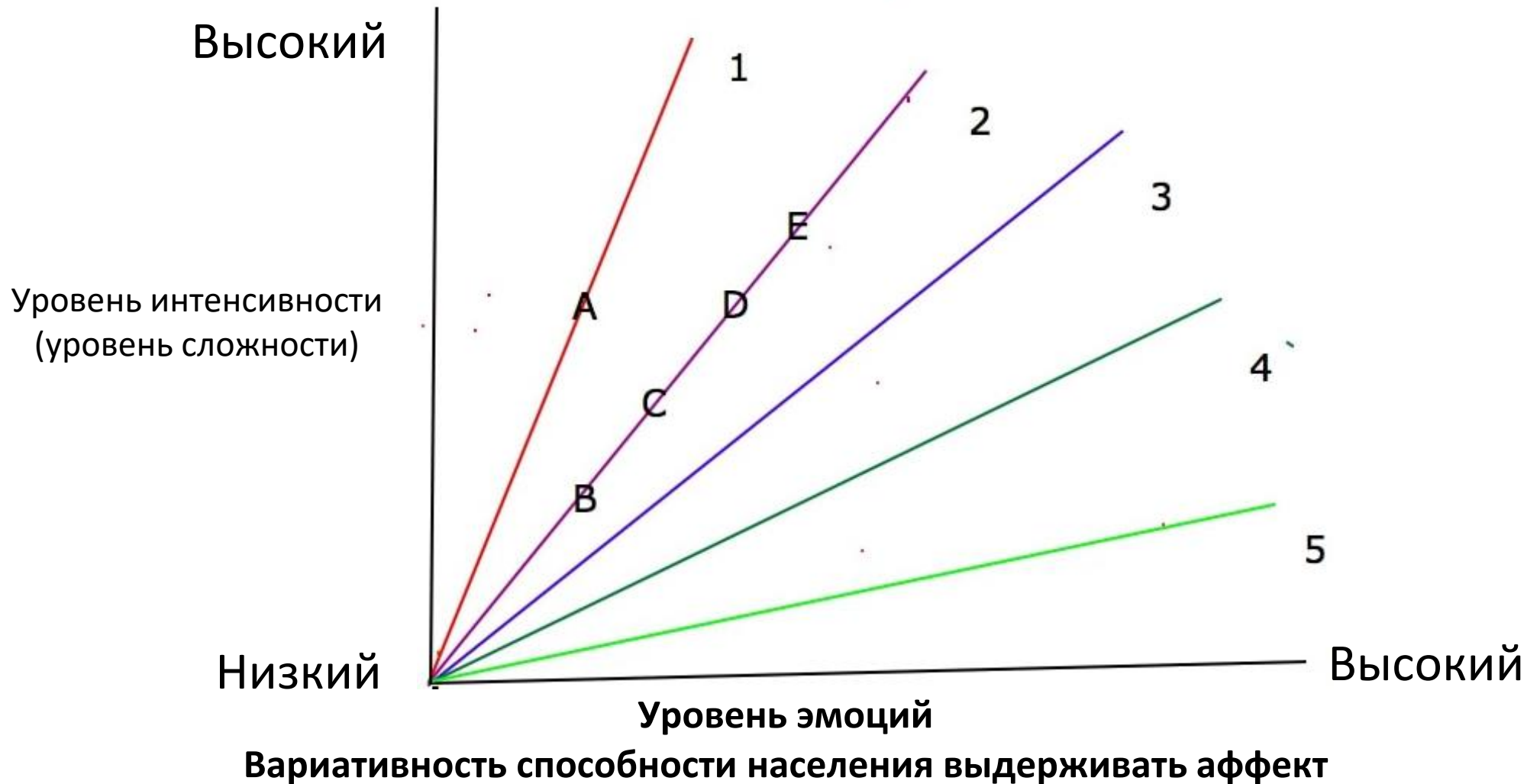
Научные основы стратегии телесного воплощения эмоций

- Каковы механизмы телесного воплощения эмоций? Данные нейронауки о воплощенном познании, эмоциях и поведении
- Статья: как улучшить результат психотерапии в любом подходе за счет телесного воплощения эмоций.
Кликните [здесь](#) для перехода к статье



Воплощенное познание: познание, эмоции и поведение обусловлены физиологией мозга и тела, а так же средой. Они влияют друг на друга, но эмоции в этой динамике первичны, поскольку они оказывают большее воздействие на мышление и на поведение.

Роль телесного воплощения эмоций в способности выдерживать аффект



Четыре шага телесного воплощения эмоций

- Ситуация
- Эмоция
- Расширение и регуляция тела, энергии и эмоции для увеличения способности к проживанию эмоции
- Интеграция: отслеживание позитивных результатов в теле и энергии благодаря увеличившейся способности к проживанию эмоции
- Кликните [здесь](#) для просмотра видео о четырех шагах телесного воплощения эмоций

Вариации в работе по телесному воплощению эмоций

- Циклы могут быть короткими или длинными
- Расширение может быть ограниченным или широким
- Расширение может быть поверхностным или глубоким
- Интенсивность эмоций может быть высокой или низкой
- Таким образом, мы можем использовать телесное воплощение эмоций на любом уровне глубины работы с клиентом

Работа с глубинным уровнем активации, запускаемой пандемией

Клинические примеры
Экзистенциальная тревога
Утрата и горе

Работа с психической травмой от COVID - 19

- Травматический опыт от COVID-19
- Травматический опыт, связанный с угрозой для жизни
- Травма, связанная с тяжелым заболеванием
- Прошлый травматический опыт, запускаемый пандемией
- Уникальный опыт, связанный с COVID-19
- Работа с людьми, потерявшими своих близких
 - Травма у медицинских работников

Работа онлайн или по телефону во время пандемии

- Основные проблемы:
 конфиденциальность, качество связи и т.д.
- Использование межличностного резонанса
- Полезная информация, курсы и
 руководства для тех, кто работает онлайн
 www.zurinstitute.com

Ссылки

- Актуальная информация о пандемии коронавируса [ссылка](#)
- Статьи о работе с активацией через телесное воплощение эмоций, [ссылка](#)
- Видео материалы воркшопов и тренингов по Интегрально Соматической Психологии, [ссылка](#)

Скоро

- Возможность ежемесячной 1,5 часовой онлайн супервизии/консультации по кейсам, которая засчитывается обучающимся на программах ISP/SE
- Видео курс по пре- и перинатальной травме с очень большой скидкой, с учетом финансовой ситуации, сложившейся из-за пандемии
- Демонстрационное видео по работе с глубинной активацией через телесное воплощение эмоций
- Вебинары с переводом на разные языки
- Моя книга «Воплощение эмоции» будет издана в следующем году!