



Telesne terapije

Clj i ishod modula:

Osnovna ideja koja dolazi iz telsnog pristupa savetničkom radu jeste da psiha i telo čine neraskidivu, funkcionalnu celinu tj. ličnost. Stoga se problemu ne može prići samo verbalno već je neophodno uključiti i telo, kako u istraživanje problema tako i u njegovo rešavanje. Najuže je povezana sa radom Vilhelma Rajhakoji je primetio da potiskivanje osećanja korespondira sa telesnim inhibicijama. Opisao je koncept "karakternog oklopa" da bi opisao kako ljudi razvijaju rigidne položaje tela i šablone interakcije sa drugima kako bi se zaštitili od emocionalnog bola.

Na ovom modulu bavićemo se osnovnim principima telesnih psihoterapija (vegetoterapija Vilhelma Rajha, bioenergetika Aleksandera Lovenha, radix Čarlsa Kelija) i primenom ovih saznanja u psihoterapiji i savetovanju. Govorićemo o psihofizičkom paralelizmufunkcionalnom identitetu uma i tela (svaka promena mišljenja i osećanja izaziva odgovarajuću (funkcionalnu, fiziološku) promenu u telu, o hroničnim mišićnim tenzijama koje nastaju kao posledica nesvesne kontrole (potiskivanja) emocija, mišićnom "oklopu", posledicama "oklopljavanja" na sposobnost za doživljavanje zadovoljstva, potrebi za moći-nasuprot potrebi za zadovoljstvom. Posebam naglasak je na korišćenju ovih saznanja u učenju kreativnog odnosa prema životu i zadovoljstvu. Govorićemo o koracima ka pozitivnoj kreativnosti: 1. Identifikaciji čoveka sa svojim telom, 2. Prihvatanju principa zadovoljstva kao pokretača svih naših aktivnosti. 3. Prihvatanju sopstvenih osećanja, 4. Jedinstvu mišljenja i osećanja i 5. Skromnosti – prihvatanju naše relativne bespomoćnosti u univerzumu. Edukanti će proći kroz vežbe koje se u telesnim psihoterapijama koriste za povećavanje samosvesnosti, samoekspresije i samoposedovanja. To se postiže kroz: I. Povećanje vibratornog stanja organizma, "uzemljivanje" osobe (doživljaj čvršćeg kontakta sa stvarnošću, "čvrsto stajanje na svojim nogama"), produbljivanje disanja, izoštravanje samosvesnosti i pojačavanje samoekspresije.



Način održavanja modula:

Modul se održava u okviru jednog vikenda, odnosno 12 sati ili 16 časova.

Literatura:

Rider OLI Centra za edukante: "Psihoterapijski modaliteti" I. II. III. IV.- "Zbirka psihoterapijskih tehnika za razvoj emocionalnih kompetencija", (materijali se mogu skinuti sa "čitaonice" OLI centra. Link i šifru edukanti dobijaju prilikom upisa)

Dodatna literatura:

Vilhelm Rajh- Funkcija orgazma
Vilhelm Rajh- Čuj, mali čoveče
Aleksandar Loven- Bioenergetika
Izdaja tela- Aleksandar Loven
Strah od života- Aleksandar Loven
Radost- Aleksandar Loven