

БАЗОВЫЕ СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ



В основе всех человеческих проблем и болезней танатотерапия рассматривает четыре базовые проблемы (Баскаков В., 1998) и соответствующие им части тела (своеобразная "проблемная анатомия"):

контроль/сверхконтроль со стороны сознания (голова),

чувства/контакты (руки, грудная клетка),

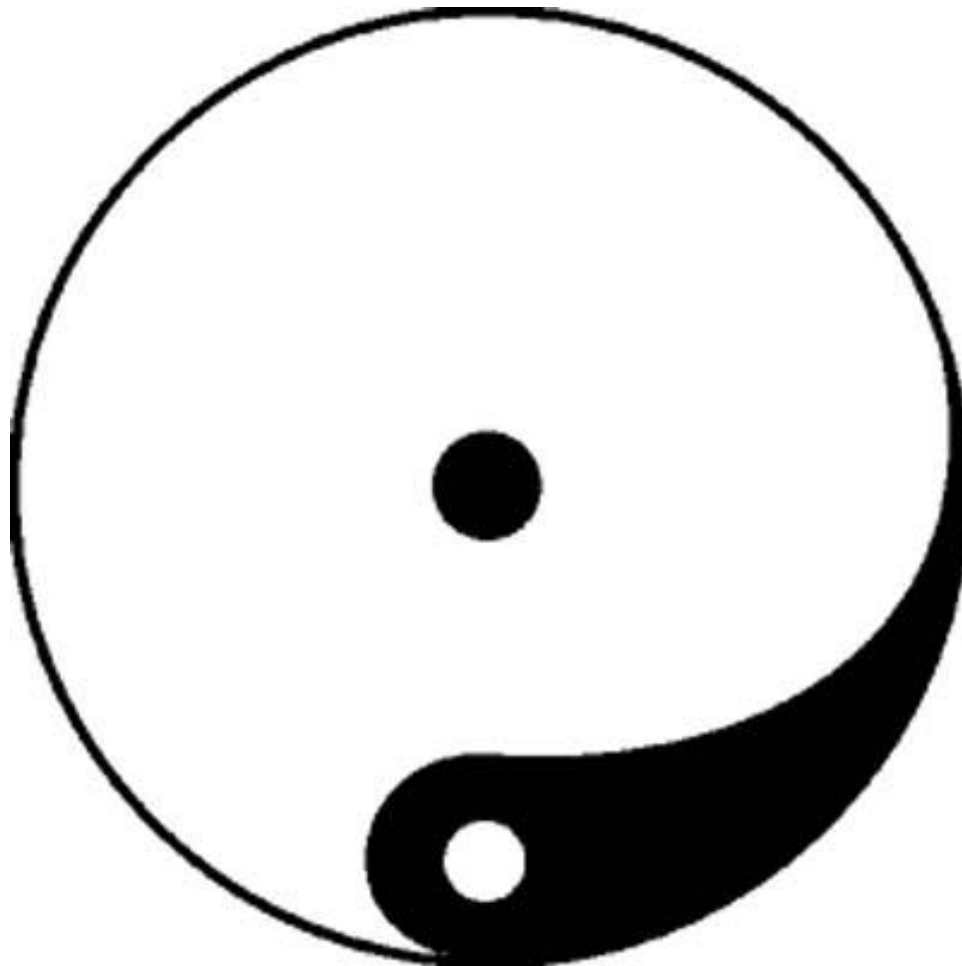
сильные чувства/сексуальные отношения (паховая область),

опоры (ноги).

Идеальный баланс активности- пассивности



Активизации больше, чем
поглощения энергии



Проблема опор



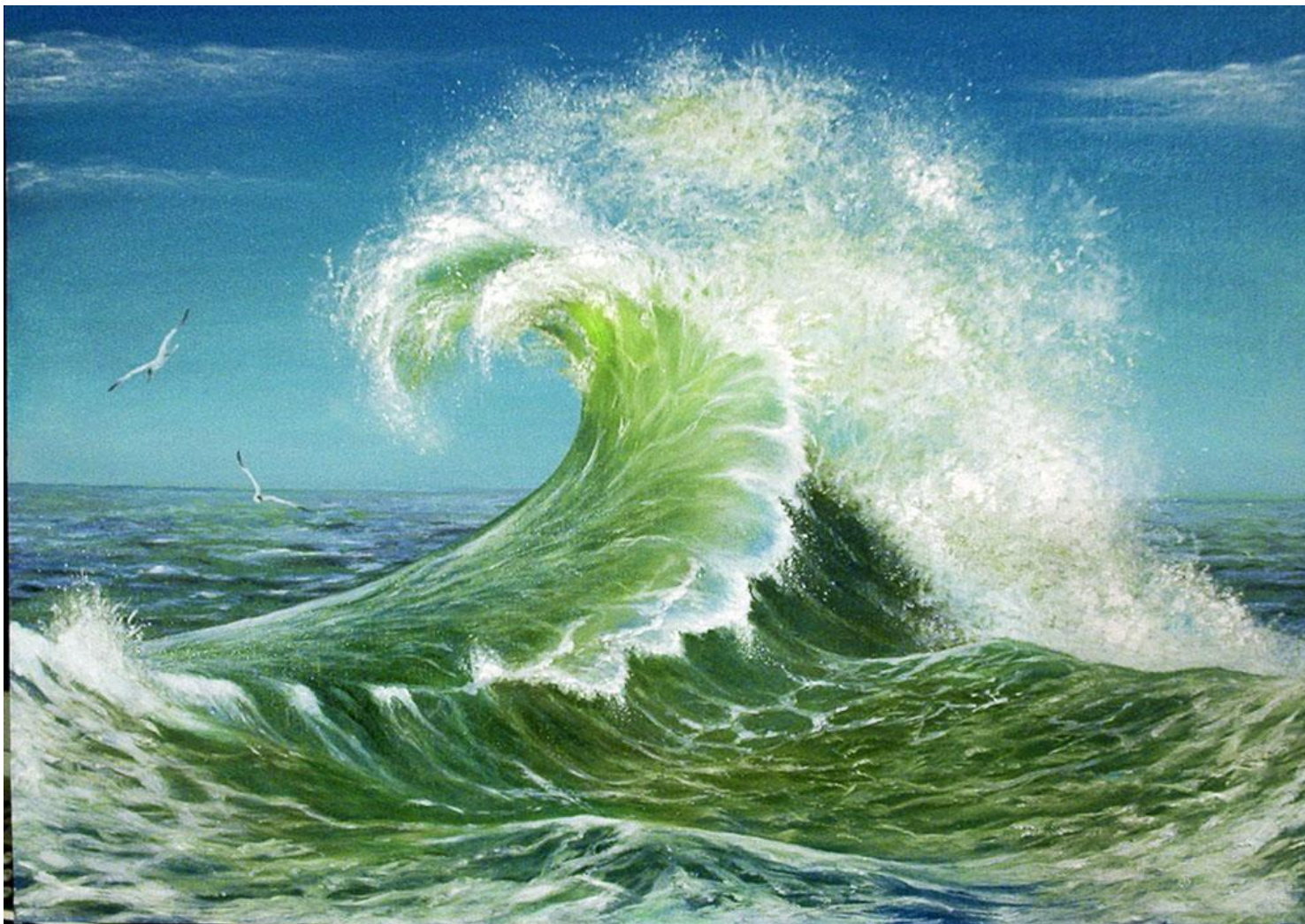
Проблема сексуальности и СИЛЬНЫХ ЧУВСТВ



Проблема контроля



Эмоции – это вода!

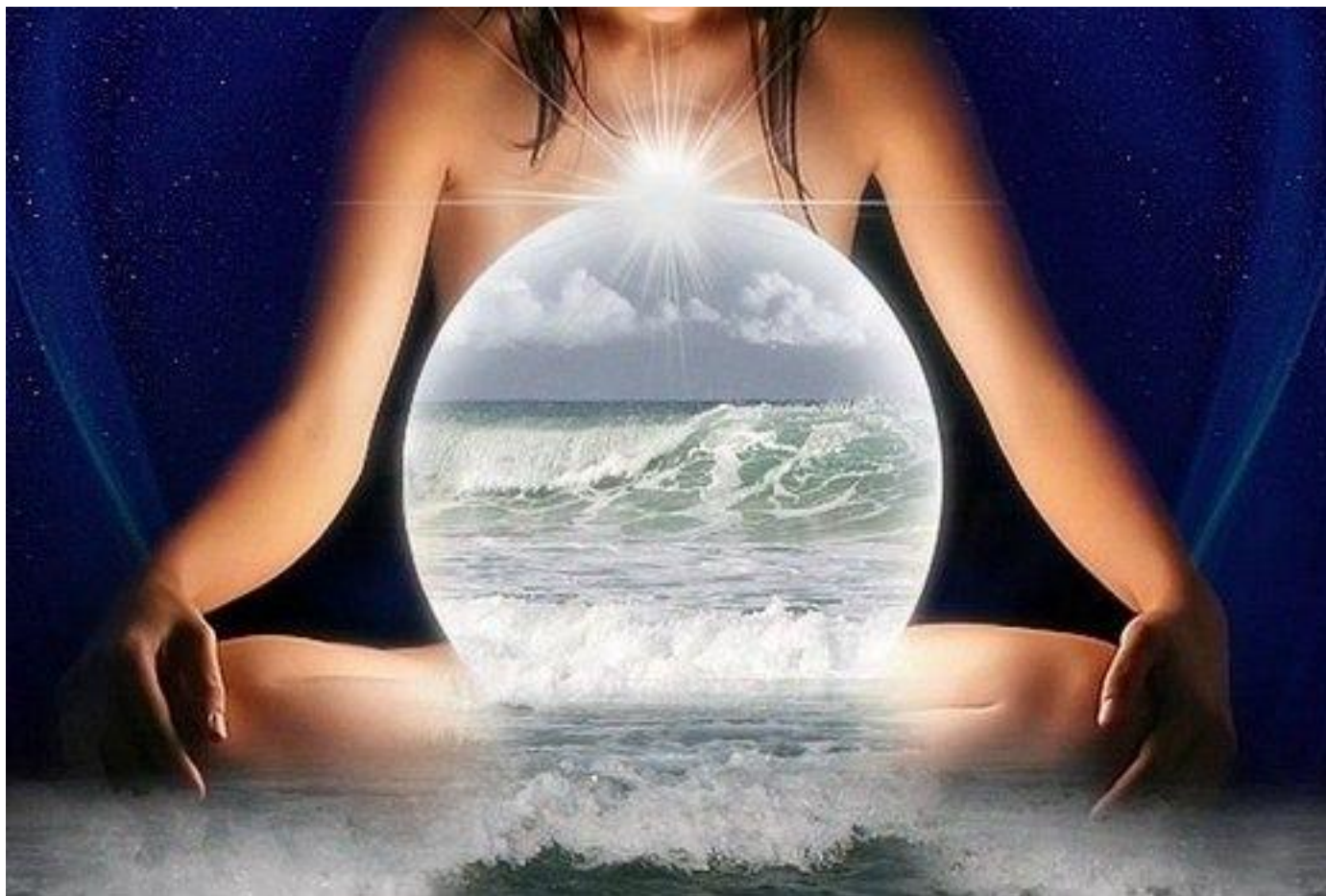


Эффективные способы заземления эмоций



Контакт с 3 сферами

(Упр. симоронское «И это..., и то...»)



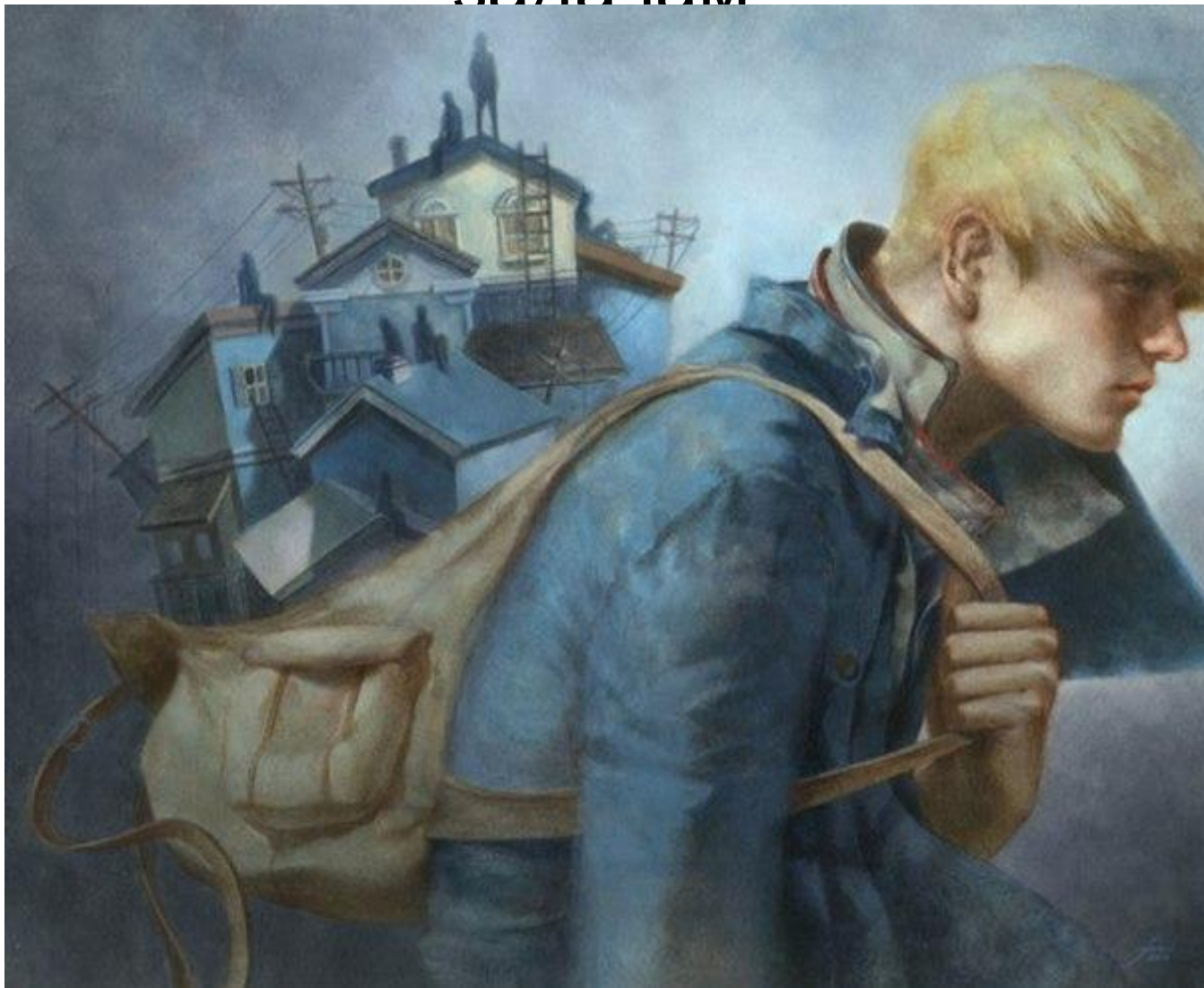
Контакт с поверхностью



Контакт со стихиями



Адекватность ресурса поставленным задачам



3 канала для выражения ЭМОЦИЙ

- Канал 1: центрирование
- Канал 2. видение
- Канал 3. звучание

ЦЕНТРИРОВАНИЕ



Видение



Звучание



Онлайн-тренинг

