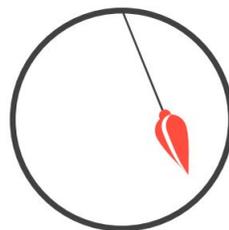




LAB LIFE  
лаборатория жизни

# Опоры самости

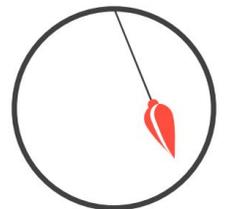
Занятие 2



МАРИЯ СОХАЦКАЯ

# Что такое самость

1. Ядерная самость. Жизненная сила, витальность.
2. Авторство самости. Я могу быть и являюсь инициатором действия.
3. Когерентность. Непрерывность. Я тот, кто я есть, отсутствие расщепления.
4. Я тот, кто ставит границы.
5. Историчность самости. Я замечаю, что я изменяюсь, и при этом остаюсь собой.
6. Аффективность самости. Я ответственен за свои чувства.
7. Нарративная самость.

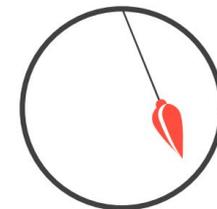




# Опоры самости

1. Тело, телесность
2. Отношения
3. Деятельность
4. Материальный мир
5. Смысл, миссия

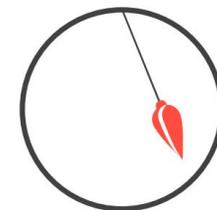
Самость формируется  
с внутриутробного периода  
и развивается до самой смерти





# Тело как опора

- Положение в пространстве
- Здоровье
- Через тело мы получаем заботу
  
- Тело как инструмент взаимодействия с миром
- Тело как базовая самость
- Тело как проводник между душой и мозгом
- Тело как граница



# Кризис и стресс. Схожесть и отличие

Всегда после кризиса или стресса мы начинаем работу с укрепления телесной опоры



# Как укрепить телесную опору

- Сон
- Питание
- Физическая нагрузка
- Поправляем здоровье любым подходящим способом



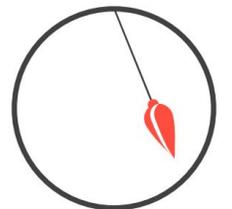
# Психосоматика

## Трансформационные болезни

### Детская психосоматика

Святая семерка психосоматических заболеваний:

1. бронхиальная астма
2. язвенный колит
3. эссенциальная гипертензия
4. нейродермит
5. ревматоидный артрит
6. язвенная болезнь желудка
7. язва двенадцатиперстной кишки



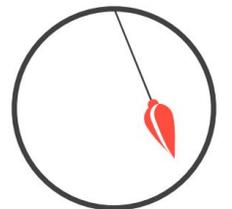


# Работа с симптомом

1. Привет, я тебя вижу (разглядеть, познакомиться)
2. Что хорошего ты хочешь мне дать?
3. От чего ты меня защищаешь?
4. Дать симптому то хорошее, что он просит
5. Защитить его от того, от чего он хочет нас защитить
6. Разрешить себе получить выгоду, которую дает симптом без необходимости болеть

## Телесные реакции клиента:

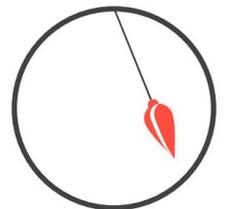
- Зажатости/расслабленности
- Состояние голоса
- Дыхание присутствует
- Ответ тела «Да»



# Основное правило: не навреди

Когда направить клиента к психологу:

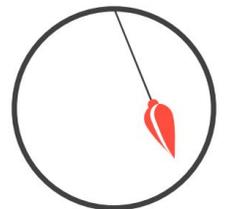
- у человека нарушена связь с реальностью
- слышит голоса
- не осознает себя, как часть этой реальности (возвращаемся здесь к понятиям самости)
- не осознает свою витальность, что он живой
- не осознает свое авторство, что он является инициатором действий
- не осознает своё непрерывное существование, то есть «меня как будто бы подменили, во мне живет другой человек»
- не признает свою историчность
- есть раздвоения личности
- утерян контакт с объективной реальностью, когда слышится и видится то, чего нет на самом деле



# Домашнее задание



1. Работа с опорами самости
2. Новая привычка в заботе о теле
3. Работа с симптомом
4. Телесные реакции во время разговоров
5. Следить за дыханием
6. Медитация “в место силы”



# Ваши вопросы

