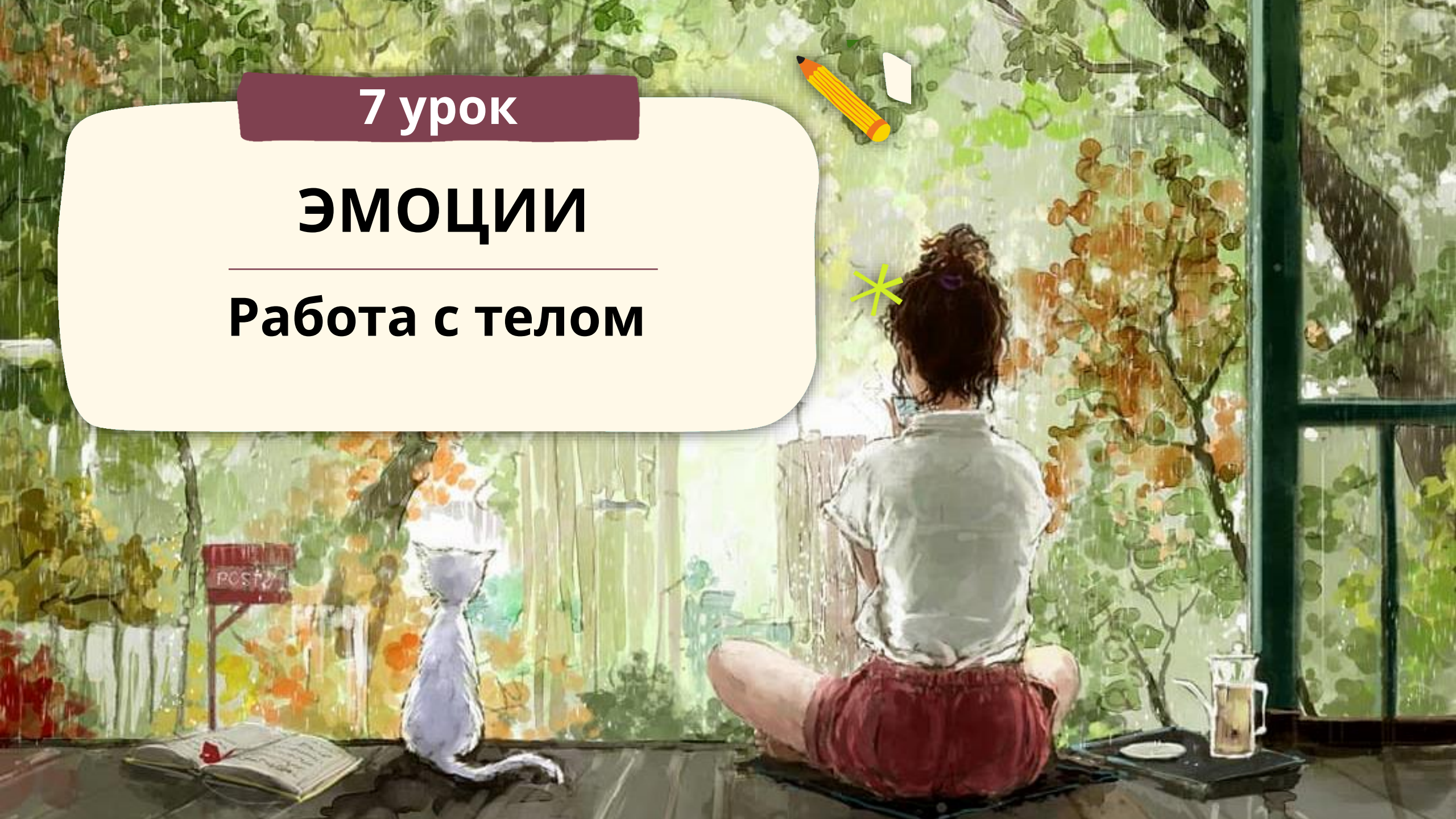
7 урок
ЭМОЦИИ
Работа с телом

Работа с телом, проработка эмоциональных блоков

Состояние «не могу чувствовать, не чувствую ничего» как фактор риска заболеваний.

Бесчувственность – это следствие:

- Алекситимии
- Выгорания
- Психзащита на стресс
- В более редких случаях врожденный или приобретенный дефект психики (психопатия, психиатрические диагнозы)

Алекситимия, выгорание, психзащиты – это факторы, вызывающие психосоматические симптомы.

Алекситимия – затруднение в понимании и вербализации своих чувств и телесных состояний.

Вместо переживаний алекситимичные люди фокусируются на событийном контексте, мало реагируют эмоционально. Не проживают нормально свои эмоции.

Алекситимия повышает риск психических заболеваний, пограничных состояний и заболеваний на фоне психического напряжения.

Тест на алекситимию:

Торонтская алекситимическая шкала, TAS-26

Диагностика чувствительности к эмоциональным сигналам тела

Этот тест помогает понять, какой у вас контакт с телом. Чем хуже контакт, тем выше шансы, что тело будет страдать от ваших эмоций.

Можно ли убрать боль в теле, работая с психикой?

Примерная статистика говорит нам, что лишь 40% от всех диагнозов вызваны психологическими причинами: хронический стресс, длительное эмоциональное напряжение, депрессивные и тревожные расстройства.

Остальное – тупо тело!!!

Упражнение, с помощью которого можно **поработать с болью в теле**

- Организовать себе пространство комфортного контакта с телом
- Обратить своё **внимание к телу со всем уважением и любовью,** на которое вы только способны.

- **Соединиться с болью и задать 3 вопроса:**

- Какие **события** в моей жизни запустили эту боль?

- Какие **мои мысли и чувства** спровоцировали мою болезнь?

- Какая **выгода** мне от моей болезни?

- Обдумать ответы.

Упражнение «Смена позы»

1. **Если я болею, какая поза тела это выражает?** Усильте позу, сделайте её гипертрофированной и побудьте в ней несколько минут, пока не появится дискомфорт от неудобства.

2. **Если я здоров, какая поза тела это выражает?** Распрямляйтесь и занимайте позу здорового человека.

3. **При смене позы какие мысли** первые в голову приходят? Зафиксируйте.

Терапевтическое письмо своему телу

1. Мои чувства и ощущения в теле, когда тело устало или болеет.

2. Моё обращение к телу.

3. Обращение тела ко мне.

*** Все этапы – это одно письмо! Этапы идут по порядку не прерываясь!**

ЗАДАНИЕ

1. Пройти **тест на алекситимию**.

2. Пройти **тест на чувствительность** к эмоциональным сигналам тела.

3. Проделать **упражнения с телом**, в идеале все.

4. **Выводы**, рефлексия, инсайты.