

Група за личностно израстване и терапевтични опитности

**неорайхианският подход и биоенергетиката като
прагматична психотерапия за справяне с реалността**

курс за теоретично запознаване и самостоятелно навлизане



Водещ психотерапевт на курса: Петър Кралев

Котерапевт: Пенка Хараланова

Неорайхианската психология е доказала се прагматична концепция за психиката, обединяваща в неделимо цяло душа и тяло. А биоенергетиката е телесно ориентиран подход за психоаналитична работа, оформил се през последните 50 години на базата на схващанията на Вилхелм Райх. След Райх заслуги за развитието на неорайхианството и биоенергетиката имат Александър Лоуен, Стенли Келеман, Джон Пиеракос в САЩ, както и Валдо Бернаскони в Европа. Основната теза е, че не може да се намери нито едно пълноценно разрешение на определен житейски проблем с психични корени, без той да бъде пречупен през реалностите на тялото и през моделите на дишане, които използваме. Т.е. психичният анализ върви в неразделна връзка с анализа на тялото, на дишането, на биоенергетичните телесни блокажи и на поведенческите модели на личността, закотвени в блокажите.

Курсът ни е предназначен както за хора, които искат да навлязат повече в тази задълбочена концепция за психиката заради собствени потребности и проблеми, така и за специалисти, които имат желание да разширят професионалните си познания. Идеята е, групата за личностно израстване да се превърне в постоянно действащ инструмент. Целта от една страна е по-цялостното обучение в теорията и практиката на неорайхианския психотерапевтичен подход и биоенергетиката, а от друга страна - търсене на приложението им в живота на участниците за постигане на по-добра успеваемост и вътрешна стабилност. Т.е. сливане на теорията и практиката в единен процес за по-дълъг период от време.

Ние предлагаме 8 модула по 6 часа, в рамките на 8 месеца, по време на които постепенно ще навлезем в концепцията за психичния живот на Вилхелм Райх и неговите последователи, а получените познания ще се прилагат и проверяват чрез практическа работа в група от участниците. Запознаването само с теорията е безполезно, по-важно е да се осъзнае до каква степен тя работи в реалността, а това изисква практическа работа.

Всеки модул ще включва една лекция от 4 астрономически часа по основна тема, подкрепена с практически опити. И отделно, като втора част, групова практическа работа в рамките на още два астрономически часа, по време на която на всеки участник ще бъде предоставена възможност да работи и експериментира със събития, с преживявания, с особености или дефицити от собствения си живот.

Това, което предлагаме ние, е процес - с развитие и постепенно надграждане. И с това се различава по форма от подхода при семинарите.

Желаещите да участват в работата на формиращата се група трябва да заявят това поне седмица преди началото, тъй като максималният брой участници ще бъде до 10-12 души – общоприет стандарт, който позволява оптимална практическа работа. Намерението ни е началната дата за започване на курса да бъде **15.12 (събота), от 10.00 ч. в офиса на психотерапевтично студио „Хармония” в гр. Търговище, в кв. „Запад” – 2 до 17.30 ч.** При по-голям брой желаещи да участват, е възможно да променим мястото, за което всички участници ще бъдат уведомени навреме. Записалите се ще бъдат уведомявани и за всяко следващо събиране на групата поне 2 седмици предварително. Срещите ще се провеждат все така в събота.

Цената за участие е **40 лв. за модул**. Заплащането може да се извърши както **в брой преди началото на курса, така и по банков път**. На тези, които имат нужда от отчетност, ще бъде издадена опростена фактура за внесена по банков път сума.

Записване за участие се прави в писмо до водещия курса на адрес: *peru_22@yahoo.com* . или на тел. **088 22 66 044**. Ще отговорим с писмо на всички въпроси, свързани с този проект.

Банковата сметка за превеждане на таксите за участие - при необходимост от фактура - е: BIC WPBIBGSF BG34 WPBI 71151076736602 – Postbank.

ПРОГРАМА НА КУРСА

1. Основни понятия: психика, биоенергия, емоции и тяло - взаимовръзки. Телесната структура на Аз-а (егото) според неорайхианския биоенергетичен модел и начини на справяне на Аз-а с реалността и негативните емоции. Практическа работа в група
2. Основни човешки потребности. Психологични травми и защитни схеми спрямо социалната действителност и негативните емоции. Определения за характера като тип защитна схема според неорайхианството. Характеровата травма. Функция на характера. Практическа работа в група
3. Генезис на характера и биоенергетичните блокажи, като форми на психологична защита. Видове биоенергетични блокажи. Мускулната броня като защитна преграда пред външната и вътрешната реалност. Ролята на дишането и биоенергетичните техники в пробива към несъзнаваното. Практическа работа в група.
4. Фази в развитието на Аз-а. Типове характери според фазите на развитие. Фази на опита и блокиране според протичането на енергията, свързана с потребностите ни. Основни страхове в защитната схема на характера. Характер и телесна структура (морфология). Практическа работа в група.
5. Ролята на дишането при формирането на защитните схеми. Различни видове биоенергетично дишане, с оглед на различния тип блокажи и проблеми. Понятие за личност. Типове личност и видове роли, които избираме в

социалния живот. Поведенчески модели, роли и характер. Норми и нормалност: взаимовръзки с психичните структури. Практическа работа в група.

6. Теория за петте движения, като форми на социални отношения с обкръжението ни. Модифициране на поведенческите модели съобразно емоционалните травми и обществените норми. Движения на индивида по посока на света (към) и в обратна посока (от) в икономиката на Аз-а - начин на рефлектиране в дишането. Практическа работа в група.
7. Характерът като начин на функциониране на биоенергията. Депресията, натрапливостите (обсесивно-компулсивни разстрой-ства) и паническите атаки като начин на функциониране на биоенергията. Защитните психологически схеми като начин на функциониране на биоенергията. Практическа работа в група.
8. Къде точно и защо блокираме в реалността? Какво точно умеем и какво точно не умеем в отношенията си с близкото ни обкръжение. Необходимостта от това да сме земни. Концепция, роля и функция на „заземяването“. Практическа работа в група.

ЗА ВОДЕЩИТЕ:



Петър Кралев е магистър по психология и специалист по неорайхианска психотерапия към Вестдойче Академия, Мюлхайм. Консултант по зависимостите към Международна фондация „Стефан Батори“, Полша. Специализирал е трансперсонална психология и холотропно дишане в Grof Transpersonal Training към EUROTAS и е завършил всичките 6 основни модула. Преподава биоенергетика и зависимости в Институт за психотелесна психотерапия, София. Автор е на книгите „Психотерапия на алкохолизма“, „Прахът, който пазим“ и „Аяхуаска. Свещеният дар на слънцето“. Работи като психотерапевт в Пловдив, Стара Загора и София. За връзка: тел. 0887705582; e-mail: kravlev@anaharsis.eu; сайт: anaharsis.eu



Пенка Хараланова е магистър по психология. Специализира когнитивно-поведенческа психотерапия към Българска асоциация по когнитивно-поведенческа психотерапия, хипноза и хипнотерапия към Българска асоциация по хипноза и ориетиран към ресурси и решения подход в представителството на школата за България – ПИК Център. Завършила е също квалификационни курсове по психодиагностика и Динамично интервю. От 4 години работи като психолог и психотерапевт в Търговище, в Студио за психотерапевтично консултиране, хипноза и личностно развитие „Хармония“. Провежда терапевтични сесии, психологични консултации и изследвания в лични срещи и онлайн. За връзка: тел. 0882266044, e-mail: pepy_22@yahoo.com; сайт: ppcenter.bravesites.com