

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «ПСИХОСОМАТИКА»

Т. А. Демидова*, В. В. Сойко**

*Таврическая академия ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского»

**Медицинская академия ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского»

Резюме: В статье представлена программа психологического тренинга психотерапевтической работы с психосоматическими проблемами. Разработаны четыре тематических блока: выделение собственных психосоматических заболеваний и знакомство с ними; перевод восприятия психосоматического заболевания в метафорическую форму; знакомство с внутренней картиной заболевания через взаимодействие с другими людьми; осознание того, как заболевание помогает в жизни, поиск пути избегания внутреннего конфликта и способа жить без психосоматического заболевания.

Ключевые слова: психосоматика, тренинг, метафора, внутренний конфликт.

Программа тренинга «Психосоматика: просто о сложном» включает курс из четырех занятий, направленных на улучшение состояния психосоматического здоровья участников группы.

Задача психологического тренинга «Психосоматика: просто о сложном»: расширить систему знаний о внутренней картине заболевания; исследовать источник и симптомы психосоматических заболеваний; актуализировать деятельность, направленную на улучшение здоровья.

В основе разработки и создание упражнений и программы тренинга использованы современные направления психотерапии: гештальттерапия, психодрама, позитивная терапия. На занятиях используются групповые методы (работа по кругу, работа парами, обсуждение), методические приемы и средства проведения тренинга (игры-разминки, упражнения, проективные методы, мини-лекции и др.)

Во время проведения тренинга важно придерживаться структуры каждого занятия: приветствие, принятие или повторение правил, высказывание пожеланий и ожиданий, подведение итогов. В конце каждого занятия обязательным является обсуждение впечатлений, ощущений, новой информации. Завершение занятия включает ритуал прощания, высказывание личных пожеланий.

ЗАНЯТИЕ 1.

Цель: Знакомство участников группы; обучение участникам работать в условиях тренинга; изготовление и принятие правил работы в группе; выделение собственных психосоматических заболеваний и знакомство с ними.

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство и самораскрытия участников группы, создание положительной атмосферы. **Время:** до 2 минут на каждого участника.

Инструкция. Сядьте в круг. Назовите свое имя и расскажите о себе, свои особые привычки, качества, умения, вкусы и т.п., которые отличают вас от других.

Принятие правил группы.

Цель: изучение основных правил тренинга, содействие организации эффективного пространства для организованной деятельности. **Время:** 5 минут.

Участникам группы сообщается, что с целью организованной деятельности необходимо обсудить и принять правила группы, которых всегда необходимо придерживаться на занятиях. Мы рекомендуем следующие правила: конфиденциальность; искренность и открытость; уважение к другому участнику группы; обсуждение только того, что происходит в группе; активное участие; говорить от собственного имени и о собственных чувствах.

Мини-лекция «Определение понятия психосоматика»

Цель: ознакомить с понятием психосоматика. **Время:** 5 минут.

Психосоматика – это телесное отображение психической жизни человека, включая как телесное проявление эмоций, так и «зеркало» других подсознательных процессов, телесный канал сознательно-подсознательной коммуникации. В этом контексте тело представляется как своего рода экран, на который проектируются символические послания подсознания. Экран, на котором все «тайное» (подсознательное) становится «явным» (сознательным) или, по крайней мере, получает потенциальную возможность стать таким. Экран на котором психологические проблемы человека, его внутренние, сознательно-подсознательные конфликты находят отражение в безусловно-обязательном порядке.

Иначе говоря, взаимосвязь тела («сомы») и психики всегда есть двусторонним. Как все соматические расстройства имеют свои психологические «корни», так и любые психологические проблемы всегда приносят психосоматические «плоды». Отличие только в том, какая именно сторона внутриспсихического конфликта – психическая или соматическая – выходит на первый план, которая из них имеет больше выраженные внешние проявления. Уменьшение интенсивности телесных симптомов может быть достигнуто путем поиска психологических причин, которые их породили. Через телесные проявления психологических проблем можно прямым путем, минуя лабиринты логики, дойти к глубинам души человека, разгадать символические «загадки» подсознания, добраться к скрытому в них содержанию.

Ожидание участников

Цель: определение и осознание участниками группы собственных ожиданий от тренинговых занятий. *Время:* до 1 минуты на каждого участника.

Инструкция. Скажите поочередно по кругу: „я ожидаю от тренинга... Я ожидаю от сегодняшнего занятия...”

Методические рекомендации тренеру. Сбор ожиданий есть обязательным структурным упражнением, которое имеет место на каждом занятии. Важно, чтобы каждый участник проговорил свои ожидания вслух: высказанные ожидания предоставляют возможность участникам осознать свои цели и взять на себя ответственность за их реализацию. Обратите внимание на что ориентированы участники группы – на процесс или результат. Нужно больше сосредотачивать усилия на участниках, которые хотят достичь определенного результата.

Разминка «Никто не знает»

Цель: снятие напряжения, повышение внимания участников к тому, что происходит на тренинговом занятии. *Время:* 5 минут

Инструкция. Встаньте в круг. У меня в руках – мяч. Мы будем кидать его от одного участника к другому. Тот, кто получает мяч в руки, должен закончить предложение «Никто не знает, что я...» соответствующей информацией о себе.

Упражнение «Врач и пациент»

Цель: научиться внимательно слушать другого и научиться описывать собственное заболевание. *Время:* 20 минут (10 минут на выполнение задания и 10 минут на обсуждение).

Инструкция. Разбейтесь на пары. Решите, кто сначала будет играть роль врача, а кто – пациента. Задача для врача – на протяжении пяти минут расспросить о заболевании. Задача для пациента – как можно больше рассказать о своем заболевании (Где болит? Как болит? Что ощущаете?).

Поменяться ролями. Пусть тот, кто играл роль врача сыграет роль пациента и наоборот.

Вопрос для обсуждения: легко ли было выполнить задание? Что помогало, а что мешало говорить о заболевании? Что помогало, а что мешало расспрашивать о заболевании? Какие возникали чувства в течение выполнения упражнения?

Упражнение «Консилиум врачей»

Цель: научиться дистанцироваться от болезни. *Время:* 20 минут (до 1 минуты на каждого участника на выполнение задания и до 1 минуты на одного участника на обсуждение).

Инструкция. Сядьте в круг. Представьте, что Вы являетесь врачами на медицинском консилиуме. Поочередно в течение минуты расскажите своим коллегам о заболевании своего

пациента, начиная со слов «В моей практике был пациент со следующим заболеванием...». Задача для участников группы – внимательно слушать своего коллегу, стараясь понять состояние пациента.

Вопрос для обсуждения: удалось ли другой человеку точно передать картину вашего заболевания? Какие чувства возникали, когда Вы слушали рассказ другого человека о вашем заболевании?

Подведение итогов.

Цель: систематизация и ассимиляция полученной на занятии информации. *Время:* 10 минут.

Инструкция. Припомните, что сегодня происходило на занятии. Дайте ответы на следующие вопросы: Что нового, важного вы узнали сегодня? Какие выводы сделали для себя?

ЗАНЯТИЕ 2.

Цель: изучение отношения к собственному психосоматическому заболеванию, перевод восприятия психосоматических проблем в другую форму – метафорическую – с целью раскрытия потенциальных возможностей направленных на выздоровление.

Ожидание участников

Цель: определение и осознание участниками группы собственных ожиданий от занятия. *Время:* до 1 минуты на каждого участника.

Инструкция. Скажите поочередно по кругу, продолжая следующие неоконченные предложения: „я пришел на занятие с ... Я ожидаю от сегодняшнего занятия...”

Упражнение «Метафора»

Цель: активизировать образное мышление, умение нестандартно презентовать себя, устанавливать ассоциативные связи. *Время:* 10 минут

Инструкция. Встаньте в круг. Сосредоточьтесь на своем внутреннем состоянии, своих ощущениях. У меня в руках – мяч. Мы будем кидать его от одного участника к другому. Тот, кто получает мяч в руки, должен назвать свое имя и метафору (ассоциативный образ) своего самоощущения. Метафорой может быть любой образ живой или безжизненной природы: животных, растения, предметов, естественных явлений, их свойств и т.п. Например: «Оксана – цветок», «Сергей – медведь» и т.п.

Мини-лекция «Метафора в жизни человека»

Цель: актуализировать знания о метафоре для дальнейшего использования в выполнении упражнений. *Время:* 5 минут.

Слово метафора происходит от того же слова, что и греческое амфора. Амфора – контейнер для перенесения ценной жидкости. А метафора – это контейнер для перенесения информации. Метафоры используют символы, взаимосвязь между символами и значение символов. Повседневно мы используем метафоры, такие как: «Я голодный как бык» или «Он злой как собака». Данные метафоры называются явными и используются для сравнения или расширения значения. Существуют также скрытые метафоры, распознать которые сложнее. Например: «Они разбили все мои аргументы». Процесс спора или аргументирование здесь описан с помощью языка войны. Поэтому, когда мы спорим, мы имеем тенденцию подсознательно действовать и реагировать будто бы мы и на самом деле боремся: мы «защищаем свои позиции», «разбиваем аргументы неприятеля», «ищем слабые места», «вырываем победу» и т.д. Таким образом, язык содержит сотни метафор, которые описывают и определяют наше отношение к разным темам, таким как время, пространство, успех, любовь, здоровье, болезнь и т.д.

Упражнение «Метафорическое название заболевания»

Цель: перевести знание о собственном заболевании в символическую реальность. *Время:* до 2 минут на каждого участника.

Инструкция. Сядьте в круг. Дайте метафорическое название своему заболеванию и ска-

жите другим выбранную метафору.

Информация для тренера. Когда человек использует метафору для описания своего внутреннего опыта, она раскрывает глубоко личные и очень могущественные аспекты. Метафора как голограмма, каждый фрагмент которой может быть использован для воспроизведения целого, каждый кусочек несет всю информацию оригинала. Метафора не только несет в себе всю информацию о проблеме, но также и информацию о том, как решить эту проблему. Если принять метафору за описание несознательных процессов, то она может стать «воротами» в мир личностного изменения.

Упражнение «Рисунок метафорического названия болезни»

Цель: дистанцироваться от болезни, посмотреть на болезнь используя механизм проекции.
Время: 35 минут (15 минут на рисование, до 2 минут на каждого участника на презентацию рисунка).

Инструкция. Возьмите лист бумаги и цветные карандаши и нарисуйте метафору своей болезни.

Возвратите в общий круг и поочередно расскажите о своем рисунке.

Вопрос для обсуждения: Что вы старались отобразить на рисунке? Что нового узнали о своей болезни?

Подведение итогов.

Цель: систематизация и ассимиляция полученной на занятии информации. *Время:* 10 минут.

Инструкция. Припомните, что сегодня происходило на занятии. Дайте ответы на следующие вопросы: Что нового, важного вы узнали сегодня? Какие выводы сделали для себя?

ЗАНЯТИЕ 3.

Цель: знакомство с внутренней картиной заболевания через взаимодействие с другими людьми; осознание того, как заболевание помогает в жизни человека.

Ожидание участников

Цель: определение и осознание участниками группы собственных ожиданий от занятия.
Время: до 1 минуты на каждого участника.

Инструкция. Поочередно дайте ответы на следующие вопросы: что произошло в вашей жизни после последнего занятия? Какие свои взгляды или переживания за это время вы пересмотрели и обдумали? Какие пожелания у вас есть на это занятие?

Упражнение «Опасение»

Цель: создание в группе доверительной атмосферы. *Время:* 20 минут

Инструкция. Выберите себе в партнеры того, с кем вам тяжело или не очень хочется общаться. Разойдитесь по комнате, так чтобы пары не мешали другим. Тот, кто испытывает к партнеру отрицательные чувства, имеет 5 минут, чтобы со всех сторон выучить причины своего недоверия. Он должен говорить своему партнеру фразы, которые всегда начинаются одинаково: «Я не доверяю тебе, так как...» Например: «Я не доверяю тебе, так как ты намного больше меня и выглядишь сильнее... Я не доверяю тебе, так как думаю, что ты превосходишь меня не только физически...»

Партнер молча слушает эти фразы, не задавая вопросов и никак не комментируя их, не вступая в спор. Вместо этого он старается рассматривать все эти откровения (чаще всего неприятные) как первый шаг на пути к сближению.

После окончания 5 минут и человек, которого были адресованы «обвинение», получает возможность дать на них ответ. Он подтверждает то, что, на его взгляд, было отмечено правильно, и обязательно говорит о том, в чем его партнер ошибается. Например: «Да, ты прав, я действительно чувствую себя сильным, но я совсем не смотрю на тебя сверху. Ты только что сказал такие вещи, которые были для меня очень интересными». На этот процесс также отводится 5 минут.

После этого партнеры меняются ролями.

Упражнение «Скульптура заболевания»

Цель: ознакомление с внутренней картиной заболевания через взаимодействие с другими людьми. *Время:* 30 минут

Инструкция. Поочередно, с помощью членов группы, сделает скульптуру метафоры своего заболевания, стараясь показать, как происходит взаимодействие между вами и вашим заболеванием, что оно делает с вами. Во-первых выберите, кто будет показывать вас, потом, выберите кто из членов группы нужен вам на роли метафоры вашего заболевания. Сделайте скульптуру. Посмотрит на скульптуру со стороны. Попробуйте встать на собственное место в скульптуре. Запомните, что вы ощущаете на этом месте. Снимите роли из членов группы, которые помогали вам.

Вопрос для обсуждения: Что вы ощущали во время взаимодействия с заболеванием? Понравились эти ощущения или нет? Что нового вы поняли о своем заболевании?

Упражнение «Полезьа от заболевания»

Цель: осознание того, как заболевание помогает в жизни; знакомство с полезной стороной заболевания, которая связана с социальными отношениями. *Время:* до 2 минут на каждого участника.

Инструкция. Возьмите лист бумаги и ручку. Сядьте в круг. Разделите лист на две части. На одной напишите, как мешает вам заболевание устанавливать отношения с другими людьми, на второй – как помогает вам заболевание, получать, то, что вы желаете от других людей.

Вопрос для обсуждения: Какую пользу вы получаете от собственной болезни? Что вы получаете от окружающих вас людей во время болезни? Как болезнь помогает вам в жизни?

Подведение итогов.

Цель: систематизация и ассимиляция полученной на занятии информации. *Время:* 10 минут.

Инструкция. Припомните, что сегодня происходило на занятии. Дайте ответа на следующие вопросы: Что нового, важного вы узнали сегодня? Какие выводы сделали для себя?

ЗАНЯТИЕ 4.

Цель: осознать собственную форму избегания внутреннего конфликта, найти собственный способ жить без психосоматического заболевания.

Ожидание участников

Цель: определение и осознание участниками группы собственных ожиданий от занятия. *Время:* до 1 минуты на каждого участника.

Инструкция. Поочередно дайте ответа на следующие вопросы: что произошло в вашей жизни со времени последнего занятия? Какие свои взгляды или переживания за это время вы пересмотрели и обдумали? Какие пожелания у вас есть на это занятие?

Упражнение «Ассоциативный ряд»

Цель: ознакомление с представлениями о конфликте и ассоциациями, которые связаны со словом «конфликт». *Время:* 10 минут

Инструкция. Сядьте в круг. В фокусе нашего внимания – конфликт. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он выглядит в поведении людей. Сейчас мы исследуем, как конфликт отображается на внутреннем самочувствии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?

Упражнение «Прорыв»

Цель: ознакомится с собственными стратегиями в конфликтной ситуации. *Время:* 15 минут

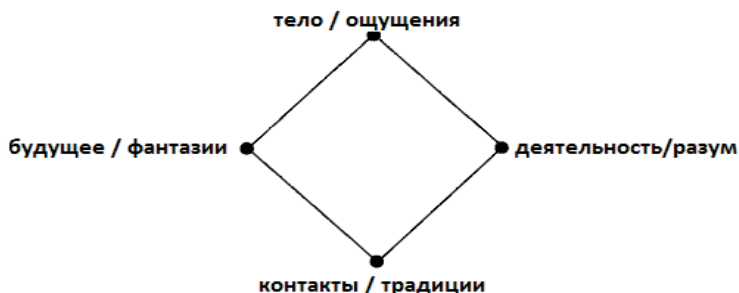
Инструкция. Рассчитайтесь на первый–второй. Первые номера встают в круг лицом наружу. Вторые номера встают напротив первых. Так мы создали два круга–внутренний и внешний. Также у нас есть пары, в которых один партнер из внутреннего круга, а другой–из внешнего.

По моей команде участники внешнего круга приходят в движение за временной стрелкой. По сигналу тренера–останавливаются. Каждый должен оказаться напротив своего нового партнера по взаимодействию. Задача для партнеров из внешнего круга–любым способом прорваться в центр. Задача для партнеров из внутреннего круга–при любых условиях не впустить неприятеля. Итак начнем первый поединок.

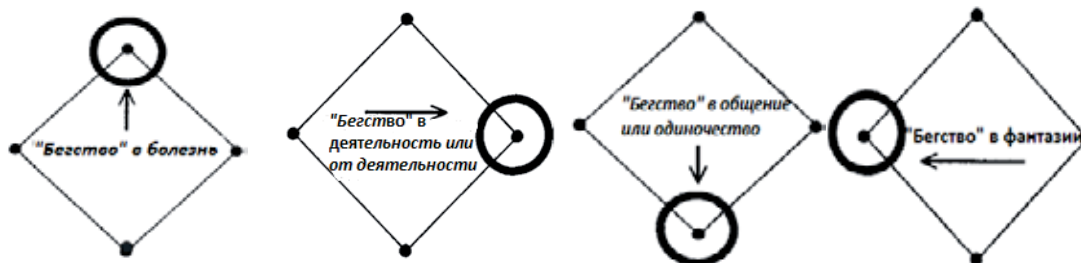
Вопрос для обсуждения: Что вы делали, чтобы прорваться в круг? Какую стратегию в конфликтной ситуации использовали?

Мини-лекция «Заболевание как избегание внутреннего конфликта»

Одним из удобств психосоматического заболевания является избегания внутреннего конфликта. Если у нас возникают проблемы, мы сердимся, чувствуем себя перегруженными или непонятными, находимся в постоянном напряжении или не видим никакого смысла жизни. Несмотря на все культурные и социальные отличия и неповторимость каждого человека, мы можем наблюдать, что все люди при решении своих проблем прибегают к типичным формам избегания внутренних конфликтов. Они помогают понять, как человек воспринимает окружающий мир и как происходит освоение действительности. Типичные формы избегания внутренних конфликтов:



Одна из форм избегания внутреннего конфликта, как правило побеждает, тогда как другие отодвигаются на задний план. *Какая из форм избегания конфликтов побеждает, зависит от приобретенного опыта, прежде всего–полученного в детстве.* Четыре формы реагирования моделируются в конкретной жизненной ситуации при участии конкретных концепций. Эту «четверку» можно сравнить с весами, на чашах которых всегда должно быть по 25%, чтобы сохранить душевное равновесие. В личностной сфере односторонность в четырех формах реагирования проявляется в четырех реакциях «бегства»: «бегство» в болезнь (соматизация), в активную деятельность/бездеятельность (рационализация), в одиночество/общение (идеализация или обесценивание) и в фантазии (возражение). Четыре реакции «бегства»:



Расстройство сна, потеря аппетита, заболевание органов, раздражительность, неконтрольный прием пищи, депрессия, сексуальные расстройства, утомляемость, боль, а также нарушение восприятия могут быть представлены как симптомы в сфере **тело/ощущение**.

Расстройства мышления и интеллекта, нарушение внимания, памяти, трудности в принятии решения относятся **к уму и деятельности**.

Фиксации, предрассудки, стереотипы, фанатизм, слабость суждений, боязнь правды, чувство ненависти и вины связаны с **традициями и контактами**.

Безудержные фантазии, отстранение от действительности, суицидальные фантазии, сексуальные фантазии, опасение, навязчивые представления, фантазирование отношений и преследование могут принадлежать к сфере **будущего/фантазии**.

Упражнение «Карта избегания внутреннего конфликта»

Цель: поиск формы избегания внутреннего конфликта, как источника заболевания. *Время:* 15 минут

Инструкция. Посмотрите внимательно на карту избегания внутреннего конфликта. На ней изображено четыре формы избегания конфликтов. Их можно сравнить с четырьмя сторонами света. Изучите зоны расположения симптомов и постарайтесь понять и выбрать к какой форме избегания внутреннего конфликта относится ваше заболевание. Встаньте в эту зону, побудьте в ней некоторое время, попробуйте понять каким образом вы решаете свой собственный внутренний конфликт.

Вопрос для обсуждения: По каким признакам вы избрали сферу избегания внутреннего конфликта? Каким образом вы решаете свой собственный внутренний конфликт?

Форма избегания внутреннего конфликта в сфере *тело/ощущение*.

Симптомы заболевания: Расстройства сна, раздражительность, депрессия, утомляемость, боли, нарушение восприятия, потеря аппетита, бесконтрольный прием пищи. **Зона расположения симптомов заболевания:** ритмы сна и питание.

Форма избегания внутреннего конфликта в сфере *контакты/традиции*.

Симптомы заболевания: предрассудки, стереотипы, фанатизм, боязнь правды, чувство ненависти и вины. **Зона расположения симптомов заболевания:** установление и поддержка отношения с самым собой, семьей, другими людьми, разными группами; отношение к животным, растениям и вещам.

Форма избегания внутреннего конфликта в сфере *будущее/фантазия*.

Симптомы заболевания: безудержные фантазии, отстранение от действительности, навязчивые действия и представления, употребление алкоголя и наркотиков. **Зона расположения симптомов заболевания:** активизация фантазии, воображения и интуиции.

Форма избегания внутреннего конфликта в сфере *деятельность/ум*.

Симптомы заболевания: Нарушение внимания, памяти, трудности в принятии решения, проблемы самооценки, перегрузки, стрессовые реакции. **Зона расположения симптомов заболевания:** решение проблем и оптимизация деятельности. Возможные две противоположные реакции: бегство в деятельность и бегство от деятельности.

Информация для тренера.

В психологии выделяют семь основных источников психосоматичных заболеваний.

Первый источник—это внутренний конфликт, конфликт частей личности, сознательного и несознательного в человеке, единоборство между которыми приводит к разрушительной «победе» одной из них над другой. Обе эти части, как чаши весов, доминируют попеременно, конфликтуя между собой.

Вторая причина называется мотивацией, или условной выгодой. Это очень серьезная причина, так как часто симптом несет условную выгоду для пациента.

Третий источник—эффект убеждения другим лицом.

Четвертый источник—это «элементы органического разговора». Заболевание может быть физическим воплощением фразы. Например, слова «у меня сердце за него болит», «я от этого из ума схожу» могут превратиться в реальные симптомы.

Пятый источник—идентификация, попытка быть похожим на кого-то, на идеал. Но, постоянно имитируя другого, человек как бы отстраняется от собственного тела. Живя все время в другой «ауре», тело в конце концов начинает от этого страдать.

Шестой источник можно назвать самонаказанием. Если человек делает плохой с собственной точки зрения поступок, он иногда бессознательно подвергает себя наказанию.

Седьмая причина—болезненный, травматический опыт прошлого. Как правило, это психические травмы раннего периода детства.

Еще одной базисной причиной психосоматических заболеваний может быть алекситимия. Как правило, это социально хорошо адаптированные личности, а симптом алекситимии является ответом на семейный запрет из самого детства выражать себя и свои чувства. На смену возможности чувственно перерабатывать реальность приходит ригидное следование социальным нормам и правилам. Тогда язык органов, болевые ощущения становятся «неудобной» попыткой тела интегрироваться с душой человека.

Упражнение «Прощание с заболеванием»

Цель: осознать как человек может жить без заболевания. *Время:* 20 минут

Инструкция. Припомните метафору вашего заболевания, рисунок метафоры заболевания, скульптуру заболевания, пользу, которую вы получаете от вашего заболевания, конфликт, который вы избегаете с помощью вашего заболевания. Сейчас попробуйте понять каким образом вы сможете жить дальше без заболевания.

Поблагодарите заболевание за то, что оно у вас было, за то что вы благодаря нему получали и расскажите как вы будете жить без него.

Подведение итогов.

Цель: систематизация и ассимиляция полученной в течение тренинговых занятий информации. *Время:* 10 минут.

Инструкция. Припомните, что происходило на протяжении тренинговых занятий. Что нового вы узнали? Как сможете использовать приобретенные знания? Что понравилось больше всего? Какие выводы сделали для себя?

Заключительное слово тренера: Наша жизнь интересная, полна многих неожиданностей, и в ней есть то, что люди ценят больше всего, так как это нельзя приобрести ни за какие деньги – это здоровье. Проблема человека и его здоровье – вечная проблема, стрелем которой является путь к свободному гармоническому развитию человека. Здоровье – понятие многоплановое. Это не только отсутствие болезней, а и высокий уровень благополучия, не только материального, а и духовного, комфортное психологическое самочувствие, добрые социальные взаимоотношения.

Литература:

1. Грегг М. Фрес Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство. – СПб.: Деметра, 2003. – 176с.
2. Григорьева Т. Г., Линская А. В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. – Новосибирск: Новосибирский университет – М.: Совершенство, 1997. – 171 с.
3. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.
4. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Межкультурные и междисциплинарные аспекты на примере 40 историй болезни. – М.: Медицина, 1996. – 464с.
5. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство – М: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592с.
6. Свирепо О. А., Туманова О. С. Образ, символ, метафора в современной психотерапии. – М.: Институт психотерапии, 2004. – 270с.
7. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2003. – 400с.

PROGRAM PSYCHOLOGICAL TRAINING “PSYCHOSOMATICS”

T. A. Demydova, V. V. Soiko

Tavrical Academy of Vernadsky CFU

Medical Academy named after S. I. Georgievsky of Vernadsky CFU

Summary. The article presents a psychological training program psychotherapeutic work with psychosomatic problems. Four thematic blocks have been developed: the selection of their own psychosomatic illnesses and familiarity with them; translation of perception of psychosomatic diseases in metaphorical form; familiarity with the internal picture of the disease through the interaction with other people; awareness of how the disease helps in life, finding ways to avoid internal conflict and ways to live without psychosomatic diseases.

Keywords: psychosomatic, training, metaphor, internal conflict.