

Аутогенная тренировка. Учебная программа.

Раздел 1. Организационно-методический.

Учебные циклы «Основы аутогенной тренировки» («Основы АТ») и «Секреты аутогенной тренировки» («Секреты АТ») представляют собой практически ориентированные (соотношение теории к практике составляет в рамках циклов практически 1:1 с некоторым превалированием практических занятий) учебно-терапевтические комплексы, предназначенные для дипломированных специалистов и студентов старших курсов (магистерская ступень обучения), специализирующихся в области психического здоровья, клинической психологии (врачи, клинические психологи – им предназначен цикл тематического усовершенствования «Секреты АТ», продолжительностью 72 академических часа), психологического консультирования (психологи, педагоги-психологи – им адресован ознакомительный цикл «Основы АТ», рассчитанный на 32 академических часа).

В ходе учебных циклов слушатели должны приобрести основы знаний о теоретических концепциях, целях и задачах, методах и формах работы, применяющихся в рамках аутогенной тренировки и клинической психотерапии – исторически сложившемся направлении психотерапевтической работы, составляющем, по сути, ядро психотерапевтической практики – в целом.

Клиническая психотерапия, в отличие от многих новомодных направлений, имеет ряд неоспоримых преимуществ – ее методы используются уже многими поколениями психотерапевтов; наряду с клиническими, описательными данными, ее эффективность подвергалась исследованию и получила подтверждение в рамках воспроизводимых физиологических экспериментов; ее целью является, прежде всего устранение объективных патологических феноменов, т.е. не абстрактное «улучшение состояния», а реальное исцеление, которому неизбежно сопутствует улучшение качества жизни пациента.

Основу обучения в ходе обоих циклов составляет практическая деятельность, осуществляемая под контролем преподавателя. Кроме того, ежедневно занимаясь в группе и выполняя домашние задания, слушатели проходят интенсивный курс обучения аутогенной тренировке, приобретая навыки эффективной саморегуляции, релаксации и достижения терапевтических трансовых состояний, которыми они будут самостоятельно пользоваться в дальнейшем. Таким образом в ходе цикла осуществляется и первичная (и отчасти, в контексте пограничных расстройств невротического спектра – вторичная) психопрофилактическая работа.

Учебный цикл «Секреты АТ» рассчитан на 72 часа аудиторной работы. Из них 30 часов теоретических занятий (проходят в форме семинаров, круглых столов, конференций) и 36 часов практической работы отводятся на изучение 15 тем. Первые 4 темы (10 часов теоретических и 6 часов практических занятий) носят вводный, пропедевтический характер, 6 тем (6 часов теоретических и 18 часов практических занятий) посвящены основам аутогенной

тренировки, включая аутогенную тренировку низшей и высшей ступеней, ее классическим техникам и основным авторским модификациям. 5 тем (10 часов теоретических и 10 часов практических занятий) – посвящены клиническим нюансам аутогенной тренировки, работе с группой, работе с подростками, пожилыми пациентами, женщинами. 6 часов (2 темы) отводится на подведение итогов творческой и терапевтической работы участников цикла. Оставшиеся 6 часов (отводятся на итоговый контроль (теоретическая и практическая часть) и круглый стол по итогам учебного цикла (2 темы). Распределение учебных часов по темам приводится в таблице 1.

Учебный цикл «Основы АТ» рассчитан на 32 академических часа, может проводиться параллельно с циклом «Секреты АТ» и в форме групп выходного дня. Распределение учебных часов по темам приводится в таблице 2.

В связи с короткой продолжительностью цикла мы решили воздержаться от практики подготовки слушателями рефератов, как одной из составляющих итогового контроля. Вместо рефератов мы предлагаем слушателям подготовить психотерапевтические эссе – короткие литературные работы, позволяющие участникам раскрыть свою эрудицию и продемонстрировать терапевтические навыки, общий уровень врачебной и психологической подготовки и своей культуры. Ориентировочные темы эссе приведены ниже, слушатели вправе выбрать одну тему из списка или предложить свою.

Таблица 1. Тематический план учебного цикла «Секреты аутогенной тренировки»

№ темы	Наименование темы	Семинары	Практика
1	Определение психотерапии. Виды и формы психотерапии.	4	
2	Структурирование группы. Формирование рабочих пар.		4
3	Подготовка к психотерапии. Общие показания и противопоказания для клинической психотерапии.	6	
4	Дыхательная гимнастика – базовые упражнения.		2
5	Метод аутогенной тренировки	4	
6	Классическая методика аутогенной тренировки И. Г. Шульца.		4
7	Модификации аутогенной тренировки.		4
8	Репродуктивная тренировка А. Г. Панова с соавторами		4
9	Структурные элементы формулы АТ-1 по В. Лутэ		2
10	Аутогенная тренировка высших ступеней	2	4

№ темы	Наименование темы	Семинары	Практика
11	Аутогенная тренировка здоровых людей	4	
12	Аутогенная тренировка детей и подростков. Аутогенная тренировка пожилых людей. Аутогенная тренировка женщин.	4	
13	Современная концепция обучения аутогенной тренировке	2	
14	Трансформация формул самовнушения. Гетеросуггестивное подкрепление.		6
15	Специальные техники, основанные на аутогенной тренировке.		4
16	Конференция.	4	
17	Терапевтические отчеты.		2
18	Итоговый контроль. Проверка теоретической подготовки и практических навыков.	2	2
19	Круглый стол по итогам учебного цикла.	2	
Итого:		34	38

Таблица 2. Тематический план учебного цикла «Основы аутогенной тренировки»

№ темы	Наименование темы	Семинары	Практика
1	Определение психотерапии. Виды и формы психотерапии.	2	
2	Подготовка к психотерапии. Общие показания и противопоказания для клинической психотерапии.	4	
3	Дыхательная гимнастика – базовые упражнения.		2
4	Классическая методика аутогенной тренировки И. Г. Шульца.		4
5	Модификации аутогенной тренировки.		4
6	Структурные элементы формулы АТ-1 по В. Лутэ		2
7	Аутогенная тренировка высших ступеней	2	4
8	Аутогенная тренировка здоровых людей	4	
9	Итоговый контроль. Проверка теоретической подготовки и практических навыков.	2	
10	Круглый стол по итогам учебного цикла.	2	
Итого:		16	16

Рекомендуемая учебная литература.

1. Вострокнутов Н. В., Пережогин Л. О. Основы психотерапевтической и психокоррекционной помощи детям и подросткам. Аналитический обзор. М. РИО. ГНЦ ССП им. В.П. Сербского. 2006. - 110 стр.
2. Дюбуа П. О психотерапии. М.: изд-во Сабашниковых, 1913. – 358 с.
3. Кермани К. Аутогенная тренировка. М.: Эксмо, 2005. – 384 с.
4. Ковалев В. В. Психиатрия детского возраста: руководство для врачей. М.: Медицина, 1995. – 560 с.
5. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. Л.: Медицина, 1986.
6. Международная классификация болезней, травм и причин смерти (МКБ-10). Класс F – Психические расстройства. М., 1998.
7. Панков Д. В. Рациональная и разъяснительная психотерапия. – В кн.: Руководство по психотерапии. – Ташкент, 1985, с. 188-212.
8. Психиатрия: Учебник для студ. мед. вузов / М. В. Коркина, Н. Д. Лакосина, А. Е. Личко, И. И. Сергеев. М.: МЕДпресс-информ, 2006. – 576 с.
9. Психотерапия детей и подростков / Под ред. Х. Ремшмидта. М.: Мир, 2000. – 656 с.
10. Руководство по психиатрии (под ред. А. С. Тиганова). М.: Медицина, 1999. Т. 1 – 712 с., Т. 2 – 784 с.
11. Тукаев Р. Д. Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии. М.: МИА, 2006. – 448 с.
12. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка: Пер. с нем. – М.: Медицина, 1985. 32 с.

Приблизительные темы письменных работ (эссе).

Что предопределяет выбор профессии психотерапевта?
Роль и место психотерапевта в психиатрической клинике
Роль и место психотерапевта в общесоматической клинике
Психотерапевт и начало/конец человеческой жизни
Психотерапия в свете проблем медицинской этики
Психотерапия как поле взаимодействия психолога и врача
Клинический психолог в роли психотерапевта: границы компетенции.
Психологические исследования в психотерапии
Изучение психотерапии и работа психотерапевтом: утраченные иллюзии?
Психотерапия и конфликт интересов
Отказ от терапии: психотерапевтическая дипломатия
Где проходит граница компетенции психотерапевта?
Психотерапия и психофармакология: Что? Где? Когда?
Эффективность психотерапии – принципы оценки.
Поиск эффективного метода. Спор между школами и направлениями.

Раздел 2. Содержание тем учебного цикла «Секреты аутогенной тренировки».

Неделя первая.

День первый.

Краткое знакомство в группе. Представление участников, представление преподавателя. Организационные вопросы. Изложение преподавателем принципов работы, целей и задач учебного цикла. Изложение правил практической работы. Отсев участников.

Тема 1. Определение психотерапии. Виды и формы психотерапии.

Психотерапия – как лечение душой, словом (psyche+therapeia). Психотерапия и принципы клинической медицины. Психотерапия и принципы экспериментальной психологии. Определение психотерапии. Классификация психотерапии. Стили психотерапии. Клиническая психотерапия и другие направления психотерапии. Психотерапия в контексте закона.

Форма изложения темы – семинар. Продолжительность – 4 часа.

Тема 2. Структурирование группы. Формирование рабочих пар.

Правила практической работы. Подбор пар для работы в группе. Закрепление выбора пары в тестах. Вербализация выбора. Преодоление алекситимического барьера. Торонтская шкала алекситимии, как инструмент клинического психолога – ассистента врача-психотерапевта. Выработка парных ритуалов. Принципы ведения терапевтического дневника.

Форма изложения темы – практическое занятие. Продолжительность – 4 часа.

Домашнее задание на следующий день. Прощание в парах и в группе в целом.

День второй.

Приветствие группы. Приветствия в парах. Проверка выполнения домашнего задания. Рассказ участников о своей жизни вне группы. Новые впечатления? Волнующие события?

Тема 3. Подготовка к психотерапии. Общие показания и противопоказания для клинической психотерапии.

Понятие психотерапевтического запроса. Формальные показания к психотерапии. Кризисные состояния. Калифорнийская шкала суицидального риска, как инструмент клинического психолога – ассистента врача-психотерапевта. Зависимости. Стадии зависимости. Аффективные расстройства. Шкалы Гамильтона для диагностики депрессии и тревоги, как инструмент клинического психолога – ассистента врача-психотерапевта. Неврозы и иные пограничные состояния. Современные представления о неврозах в контексте МКБ-10. Противопоказания для психотерапии. Психозы. Умственная отсталость. Эпилепсия.

Форма изложения темы – семинар. Продолжительность – 6 часов.

Тема 4. Дыхательная гимнастика – базовые упражнения.

Дыхательные упражнения как часть подготовки к сеансу психотерапии и как самостоятельная терапевтическая техника. Техника «Океан» по В. В. Макарову.

Форма изложения темы – практическое занятие. Продолжительность – 2 часа.

Домашнее задание на следующий день. Прощание в парах и в группе в целом.

День третий.

Приветствие группы. Приветствия в парах. Проверка выполнения домашнего задания. Рассказ участников о своей жизни вне группы. Новые впечатления? Волнующие события? Дыхательная гимнастика в группе. Дыхательная гимнастика в парах. Синхронизация в парах.

Тема 5. Метод аутогенной тренировки.

Предпосылки к созданию метода аутогенной тренировки. И. Г. Шульц – создатель аутогенной тренировки. Источники аутогенной тренировки. Аутогенное состояние. Отграничение аутогенного состояния от гипноза. Отграничение самовнушения от самоубеждения.

Форма изложения темы – семинар. Продолжительность – 4 часа.

Тема 6. Классическая методика аутогенной тренировки И. Г. Шульца.

Стандартные упражнения аутогенной тренировки 1 степени (АТ-1) по И. Г. Шульцу (1932). Позы для занятия аутогенной тренировкой. Принципы аутогенной тренировки, заложенные И. Г. Шульцем. Аутогенная тренировка в группе под руководством преподавателя.

Форма изложения темы – практическое занятие. Продолжительность – 4 часа.

Домашнее задание на следующий день. Прощание в парах и в группе в целом.

День четвертый.

Приветствие группы. Приветствия в парах. Проверка выполнения домашнего задания. Рассказ участников о своей жизни вне группы. Новые впечатления? Волнующие события? Дыхательная гимнастика в группе. Дыхательная гимнастика в парах. Синхронизация в парах. Аутогенная тренировка в группе под руководством преподавателя.

Тема 7. Модификации аутогенной тренировки.

Методика Х. Клейнзорге и Г. Клумбиеса (1965). Принципы формирования групп по синдромам. Показания и противопоказания. Методика Д. Мюллера-Хегеманна (1957). Психотоническая тренировка. Ступенчатый активный гипноз. Репродуктивная тренировка. Методика М. С. Лебединского и Г. Л. Бортник (1965). Отработка упражнений из комплексов авторских модификаций АТ-1.

Форма изложения темы – практическое занятие. Продолжительность – 4 часа.

Тема 8. Репродуктивная тренировка А. Г. Панова с соавторами.

Репродуктивная тренировка А. Г. Панова, В. С. Лобзина, В. А. Копыловой (1980) как комплексная методика личностной и психофизиологической регуляции, основанная на принципах аутогенной тренировки. Масочная релаксация. Ступенчатые формулы. Аутогенное сознание. Образные представления.

Форма изложения темы – практическое занятие. Продолжительность – 4 часа.

Домашнее задание на следующий день. Прощание в парах и в группе в целом.

День пятый.

Приветствие группы. Приветствия в парах. Проверка выполнения домашнего задания. Рассказ участников о своей жизни вне группы. Новые впечатления? Волнующие события? Дыхательная гимнастика в группе. Дыхательная гимнастика в парах. Синхронизация в парах. Аутогенная тренировка

в группе под руководством преподавателя. Достижение глубокого аутогенного погружения с помощью дополнительного гетеросуггестивного подкрепления.

Тема 9. Структурные элементы формулы АТ-1 по В. Лутэ.

Структурные элементы формулы АТ-1 по В. Лутэ: нейтрализация, усиление, лишение, парадокс, поддержка (формулы-намерения).

Форма изложения темы – практическое занятие. Продолжительность – 2 часа.

Тема 10. Аутогенная тренировка высших ступеней.

Аутогенная медитация по И. Г. Шульцу. Целенаправленное видение цвета, предметов. Зрительные образы и образные эквиваленты. Свойства цветов при визуализации (цвето-эмоциональные соответствия). Аутогенная терапия В. Лутэ: аутогенная модификация и аутогенная нейтрализация. Техника аутогенной вербализация В. Лутэ и ее модификации. Техники визуальной переработки.

Форма изложения темы – семинар (2 часа) и практическое занятие (4 часа). Продолжительность – 2 + 4 часа.

Домашнее задание на следующий день. Прощание в парах и в группе в целом.

Неделя вторая.

День шестой.

Приветствие группы. Приветствия в парах. Проверка выполнения домашнего задания. Рассказ участников о своей жизни вне группы. Новые впечатления? Волнующие события? Дыхательная гимнастика в группе. Дыхательная гимнастика в парах. Синхронизация в парах. Аутогенная тренировка в группе под руководством одного из обучающихся.

Тема 11. Аутогенная тренировка здоровых людей.

Аутогенная тренировка в бизнесе, спорте, в учебном процессе, для лиц, работающих в условиях гипокинезии и хронического стресса. Стимуляция творческих способностей. Психомышечная тренировка. Эмоционально-волевая подготовка.

Форма изложения темы – семинар. Продолжительность – 4 часа.

Тема 12. Аутогенная тренировка детей и подростков. Аутогенная

тренировка пожилых людей. Аутогенная тренировка женщин.

Особенности аутогенной тренировки различных возрастных групп. Аутогенная тренировка в комплексной психотерапии детей и подростков. Методика Н. В. Вострокнутова и Л. О. Пережогина (2008). Клинические мишени для аутогенной тренировки у подростков, пожилых и женщин.

Форма изложения темы – семинар. Продолжительность – 4 часа.

Домашнее задание на следующий день. Прощание в парах и в группе в целом.

День седьмой.

Приветствие группы. Приветствия в парах. Проверка выполнения домашнего задания. Рассказ участников о своей жизни вне группы. Новые впечатления? Волнующие события? Дыхательная гимнастика в группе. Дыхательная гимнастика в парах. Синхронизация в парах. Аутогенная тренировка в группе под руководством одного из обучающихся.

Тема 13. Современная концепция обучения аутогенной тренировке.

Общие принципы обучения аутогенной тренировке. Порядок обучения. Последовательность освоения навыков. Принципы формирования групп.

Форма изложения темы – семинар. Продолжительность – 2 часа.

Тема 14. Трансформация формул самовнушения. Гетеросуггестивное подкрепление.

Интенсивное обучение аутогенной тренировке. Трансформация формул самовнушения. Использование гетеросуггестивного подкрепления. Ключи формул самовнушения.

Форма изложения темы – практическое занятие. Продолжительность – 6 часов.

Домашнее задание на следующий день. Прощание в парах и в группе в целом.

День восьмой.

Приветствие группы. Приветствия в парах. Проверка выполнения домашнего задания. Рассказ участников о своей жизни вне группы. Новые впечатления? Волнующие события? Дыхательная гимнастика в группе. Дыхательная гимнастика в парах. Синхронизация в парах. Аутогенная тренировка в группе под руководством одного из обучающихся.

Тема 15. Специальные техники, основанные на аутогенной тренировке.

Самовоспитание в процессе аутогенной тренировки. Идеомоторные техники. Десенсибилизирующая терапия. Аутогенная тренировка памяти. Самовнушение сновидений. Сон с заданной продолжительностью. Изменение хода времени. Формирование предвидения.

Форма изложения темы – практическое занятие. Продолжительность – 4 часа.

Тема 16. Конференция.

Презентация и обсуждение подготовленных участниками учебной группы эссе.

Форма изложения темы – круглый стол. Продолжительность – 4 часа.

Домашнее задание на следующий день. Прощание в парах и в группе в целом.

День девятый.

Приветствие группы. Приветствия в парах. Проверка выполнения домашнего задания. Рассказ участников о своей жизни вне группы. Новые впечатления? Волнующие события? Дыхательная гимнастика в группе. Дыхательная гимнастика в парах. Синхронизация в парах. Аутогенная тренировка в группе под руководством одного из обучающихся.

Тема 17. Терапевтические отчеты.

Терапевтические самоотчеты участников группы, обсуждение.

Форма изложения – практическое занятие. Продолжительность – 2 часа

Тема 18. Итоговый контроль. Проверка теоретической подготовки и практических навыков.

Форма изложения темы – экзамен. Продолжительность – 4 часа.

Тема 19. Круглый стол по итогам учебного цикла.

Обсуждение итогов учебного цикла. Анкетирование участников. Вручение сертификатов участника и свидетельств о повышении квалификации.

Формулирование личных планов на будущее. Прощание – в парах и в группе в целом.

Форма изложения темы – круглый стол. Продолжительность – 2 часа.

Итого – 72 часа. Из них теоретических занятий – 30 часов, практических занятий – 36 часов, контрольных (экзаменационных) занятий – 6 часов.