

# Страдаю, но остаюсь

## *Как психологу работать с ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ*

*Онлайн-курс Полины Гавердовской  
учебный план*

0. Знакомство. Об авторе и ведущем курса и о том, как устроено обучение. Почему созависимость — это важно?
1. Созависимость. Про что Мы говорим? История и определения
2. Семья. Парентификация, триангуляция и игнорирование. Черты характера ВДА
3. Каковы созависимые? Внешняя и внутренняя феноменология. Истории созависимых. Десенситизация. Фокус внимания. Разворачивание фокуса внимания внутрь
4. Теория Self. Как использовать ее в работе с созависимостью?
5. Эмоции созависимых. Работа с чувствами и телесной рефлексией, эмоции и Self
6. Созависимость и механизмы прерывания контакта в гештальт-терапии. Кинотренинг

7. Особые чувства созависимых. Злость, стыд, вина и созависимость. Миф созависимого
8. Границы и созависимость. Понятие психологических границ как инструмент психотерапевтической работы. Виды границ. Нарушения границ. Созависимость и деньги
9. Трансферентное переживание. Как его распознавать и с ним обращаться
10. Сильные чувства. Зона толерантности. Theory of Mind (ТОМ)/ментализация и созависимость
11. Диалог как психотерапевтическая техника
12. Про что работаем? Жалоба — запрос — контракт. "Хороший запрос"? Пирамида Дилтса в работе с запросом
13. Контрперенос и метапозиция терапевта в работе с созависимостью
14. Власть и устойчивость терапевта. Терапевтическое пространство в работе с созависимостью
15. Профайлинг в психологической работе. Модели профайлинга
16. Инструменты профайлинга. Как работать с психотипами: шизоид, эпилептоид, истероид
17. Инструменты профайлинга. Как работать с психотипами: гипертим, эмотив, тревожный
18. Кто ты? Психотипы через контрперенос
19. Снова целый. Специальные вопросы в работе с созависимостью: регресс, расщепление, поляризация
20. У вас одна встреча: что делать? (Кратко)срочное психологическое консультирование. Каркас срочной сессии. Модель П.Гавердовской

## Бонусы тарифа Премиум

21. Работа с горем. Критерии исцеления
22. Ценности терапевта
23. Что делать с газлайтингом?
24. ТОП-5 техник работы с созависимостью от Полины Гавердовской