

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Аутоординационное направление в психологии и психотерапии эмоционально-чувственной сферы психики личности

Научный руководитель – Янышева Вера Александровна

Ванькова Ирина Владимировна

Студент (специалист)

Таразский государственный университет имени М.Х.Дулати, Тараз, Казахстан

E-mail: dochvladimira19@mail.ru

Аутоординационное (от лат. autoordinatione - самоупорядочивание) направление в психологии и психотерапии — это особый психологический подход, в котором применяется естественно-психический метод, характеризующийся естественной работой самой психики (подсознания). Данный метод применяется с целью упорядочивания прошлого, очищения его от очагов скрытого напряжения (ОСН), благодаря чему упорядочивается и гармонизируется настоящее, и в гармонии выстраивается будущее. Психотерапия аутоординационного направления приводит к уменьшению психического напряжения и страхов, улучшению эмоционального состояния человека, буквально возрождает его к жизни. [1, 7, 8] В процессе аутоординационной психотерапии клиент, актуализируя в памяти прошлые неблагоприятные события, заново их эмоционально проживает, находит свои и родительские установки, решения, убеждения, принятые им самим в детском периоде развития личности на уровне ощущений и впечатлений и, конечно, «впечатанные» на эмоциональном уровне. При проработке человеком негативных событий и переживаний в психотерапевтических сессиях с использованием психологом-психотерапевтом естественно-психического метода, у клиента происходит освобождение от ОСН, разумеется, на эмоционально-чувственном уровне. На душе у человека становится легко, его покидает душевная боль и все негативные аффекты, сопряжённые с прорабатываемой психотравматической ситуацией, возникает ощущение эмоционального комфорта и т.п. [1, 7, 8] Позитивные изменения происходят и на психосоматическом уровне: прекращаются болевые ощущения в теле, уходит боль в груди, тяжесть на сердце, нормализуется давление и пр. Таким образом аутоординационное направление в психотерапии (естественно-психический метод психотерапии) является особенно действенным и результативным в пролонгированном положительном разрешении целого ряда архизначимых вопросов и проблем. [1, 7, 8] Итак, как же именно работает естественно-психический метод в контекстуальных рамках аутоординационной психотерапии? Чем же аутоординационное направление (АН) психотерапии кардинально отличается от всех других психотерапевтических подходов? Первое принципиальное отличие состоит в том, что работа с клиентом в русле АН происходит поистине индивидуально, так как психолог-психотерапевт АН буквально следует за самой психикой клиента, которая ведёт самого клиента и психолога-психотерапевта АН путём естественно-психической отработки (переработки, проработки) всех аффективных реакций на подсознательном и слабоосознаваемом уровнях психики, а не только (и не столько) на уровне сознания, как в большинстве других подходов. [2, 3, 4, 5, 6] Второе принципиальнейшее отличие заключается в том, что естественно-психический метод проявляет себя таким образом, что психотерапевтирование травматической информации имеет место на всех уровнях памяти человека (по всем известным и не полностью научно изученным видам, типам, формам памяти) и на всех уровнях его психики (сознание, предсознание, и, главное, подсознание). При этом травматическая информация вытесняется вовне, прорабатывается таким эффективнейшим образом, что в результате имеется феномен полномасштабнейшего освобождения всей структуры психики от всех ОСН, от фактически всех аффектов, отрицательных

эмоций, негативных чувств, так или иначе связанных с перерабатываемой и отпускаемой ситуацией (с отработываемым и выдавливаемым психикой из самой себя, включая подсознание, психотравматическим опытом человека). [2, 3, 4, 5, 6] Третье кардинальное отличие АН проявляется в том, что психотерапевтическая работа с негативными эмоциями, установками, убеждениями человека имеет место на самом деле в контекстуальном плане естественно-психических механизмов, посредством которых психика сама убирает имеющиеся в подсознании иррациональные установки. Затем, психика, подсознание, используя уже естественные способы становления нового опыта человека, формирует у него новое поведение, основанное на именно его позитивных жизненных решениях и положительных деятельностных убеждениях. При этом, конечно же, эмоционально-чувственная составляющая, всегда имеющая место во всех проявлениях психики, максимально позитивизируется и становится в принципе неаффективной. Наряду с этим, разумеется, убираются плохие сценарные программы и вредные установки из прошлого негативного опыта человека, которого уже нет, он выработан, проработан, отработан и глубочайшим образом дезавуирован через, как раз, прежде всего, выход всех застрявших ранее в подсознании аффектов и всяческих аффективных реакций. [2, 3, 4, 5, 6] Четвёртое знаковое отличие АН в том, что благодаря тому, что всё вышесказанное происходит естественно-психическим путём, на всех уровнях психики, включая, полностью, уровень подсознания, — упорядочивается прошлое, настоящее и будущее человека. Через наведение естественного и максимально синтонного его личности, её лучшим качествам, психического порядка в психическом контексте настоящего, у человека также упорядочивается и его психическое прошлое, и, что удивительно, упорядочивается и улучшается и его будущее (хотя что тут удивительного, ведь будущее вытекает из настоящего). Уникально то, что всё это осуществляется психикой (подсознанием) самопроизвольно, без целенаправленных сознательных волевых усилий личности, и, повторим, производится на всех уровнях психики личности, включая, полноценно, подсознание (благодаря чему, собственно, это всё и происходит так эффективно). [2, 3, 4, 5, 6] Пятое существеннейшее отличие АН в психотерапии выражает себя в том, что любая поднятая психикой тема досконально ею же и прорабатывается, подсознание максимальнейшим образом перерабатывает в пыль все аффективные, негативно заряженные эмоциональные (и не только) элементы, составляющие собою коренную причину застревания травматически-ситуативного опыта. Таким образом, подчёркиваем, любая поднятая психикой тема, содержащая аффективные плевелы, перемалывается подсознанием в аффективную пыльцу, которая не задерживается в подсознании и вылетает из него, так как аффективно заряженный эмоциональный комплекс перестаёт существовать. Итак, эмоциональные причины внутриличностных чувственных и мотивационных конфликтов перестают быть, любая конфликтная ситуация внутрилично и психосоциально разрешается, ведь создавшие её внутренние условия уже не имеют места. За счёт этого человек кардинально меняется сам как личность, что возможно в такой полной мере, несомненно, только на уровне подсознания (а никак не в области сознания), и, в силу этого полнейшего самоизменения, как раз, не меняет своё отношение к фрустрационной ситуации, а изменившись сам, меняет саму эту более не тяжёлую для него эмоционально и не трудную социально ситуацию своей жизни, ведь, подчёркиваем, чувственных и других причин данной фрустрации уже просто-напросто во всей его психике уже нет. [2, 3, 4, 5, 6]

Источники и литература

- 1) Янышева В.А. Аутоординационный метод психотерапии: содержание метода и краткий обзор одной сессии // Человеческий капитал. 2021. № 6 (150). [U+2012] С. 66–74.

- 2) Янышева В.А. Мозг. Перегрузка. Тренажер 7 × 7. Как стать автором своей жизни и реализовать потенциал / В. А. Янышева. — М.: 1000 бестселлеров, 2020. — 368 с.
- 3) Янышева В.А. Пошаговая инструкция по психотерапии аутоординационного направления. Все самое важное и нужное / В. А. Янышева. — М.: 1000 бестселлеров, 2021. — 164 с.
- 4) Янышева В.А. Практикум психолога-психотерапевта аутоординационного направления / В. А. Янышева. — М.: 1000 бестселлеров, 2021. — 224 с.
- 5) Янышева В.А. Справочник психолога-психотерапевта. Опыт и практика. — М.: 1000 Бестселлеров, 2020. — 464 с.
- 6) Янышева В.А. Чистый мозг. Что будет если выгнать всех «тараканов» и влюбиться в мечты? — М.: Омега-Л, 2020. — 464 с.
- 7) Янышева В.А., Сенкевич Л.В. Влияние аутоординационного метода психотерапии на психическое и физическое состояние клиента // Учёные записки Российского государственного социального университета. 2020. т. 19. No 3 (156). [U+2012] С. 58[U+2012]67.
- 8) Янышева В.А., Сенкевич Л.В. Личностная трансформация как результат аутоординационного метода психотерапии // Человеческий капитал. 2020. No 11 (143). [U+2012] с. 234–247.