

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

Состояние ординанта (клиента) и психотерапевтический процесс на 1 [U+2012] 5 сессиях аутоординационного направления психотерапии (АНП)

Ванькова Ирина Владимировна

Студент (специалист)

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

E-mail: dochvladimira19@mail.ru

Данное эмпирико-экспериментальное исследование состоялось в январе — феврале 2022 года. Ординантом (испытуемой) была женщина 32 лет, имеющая высшее образование по специальности «Педагогика и методика начального образования», по профессии — учитель младших классов; работает учителем начальной школы. Не замужем, детей нет. Первичный запрос/проблема этого ординанта (клиента) — не получается выстроить отношения с противоположным полом. С нею мной, в качестве психолога-психотерапевта, было проведено 15 психотерапевтических сессий в контексте аутоординационного направления психотерапии (АНП), осуществляемой естественно-психическим методом (ЕПМ).

Далее, как информационный материал по результатам проведённой работы и выводы по нему, приводятся значимые выдержки из сводного протокола анализа 1-5 сессий АНП ЕПМ.

Состояние ординанта и психотерапевтический процесс АНП в начале каждой из пяти сессий (количественный анализ по сессиям 1, 2, 3, 4, 5).

- **в психике:** мысли, представления, ситуации, символы, визуализации, образы, отношения, мотивы (в скольких сессиях из 5)

негативные мысли по отношению к матери и сестре, на их недостатки (2 из 5); испытывала комплексы по поводу роста «я очень высокая, я не нравлюсь себе» (1 из 5); мысли «я плохая дочь» (2 из 5);

- **на душе:** эмоции, чувства, переживания, аффективные состояния (в скольких сессиях из 5)

боль (4 из 5); горечь (2 из 5); вина (2 из 5); тоска (2 из 5); раздражение (3 из 5); пустота (2 из 5); жалость к себе (1 из 5); обиды на мать (2 из 5), бабушку (2 из 5), сестру (2 из 5), отца (3 из 5); «я не нужна» (3 из 5); «я не красива» (2 из 5); «я испытываю раздражение и злюсь на людей» (5 из 5);

- **в теле:** разнообразные телесные ощущения (в скольких сессиях из 5)
зажимы в области желудка (2 из 5); напряжение (1 из 5).

Упражнение «Визуализация себя в зеркале» на 1-й сессии и на 5-й сессии АНП, качественный анализ.

1-я сессия: видит себя не очень ясно, где-то в возрасте 6 лет. 5-я сессия: видит своё лицо очень ярко, но себя видит только по плечи; далее видит себя во весь рост, однако лица своего не видит.

Изменения состояния ординанта и психотерапевтический процесс АНП в ходе каждой из пяти сессий (количественный анализ по сессиям 1, 2, 3, 4, 5)

- **в психике:** мысли, представления, ситуации, символы, визуализации, образы, отношения, мотивы (в скольких сессиях из 5)

осознание важности родительско-детских отношений (5 из 5); негативные эмоции и чувства никуда не деваются из памяти их нужно проработать (5 из 5); осознание того насколько важны отношения со значимыми людьми для дальнейшей жизни человека (4

из 5); осознание того, что многое повторяется в её жизни как производная от самых значимых женщин: мамы и бабушки (3 из 5)

- **на душе:** эмоции, чувства, переживания, аффективные состояния (в скольких сессиях из 5)

пустота (1 из 5); тяжесть (4 из 5); боль (3 из 5); тревога (1 из 5); оцепенение (1 из 5); ощущение обесцененности (4 из 5); обида (4 из 5); чувство несправедливости (4 из 5); ненависть к отцу (4 из 5); тяжесть (2 из 5); злость на подругу (1 из 5), на мать (2 из 5), на сестру (2 из 5), на бабушку (2 из 5)

- **в теле:** разнообразные телесные ощущения (в скольких сессиях из 5)
оцепенение (1 из 5), тяжесть в области солнечного сплетения (2 из 5), «камень в горле» (2 из 5), тяжесть в груди (1 из 5), напряжение в желудке (1 из 5), тошнота (1 из 5)

Состояние ординанта и психотерапевтический процесс АНП на период окончания каждой из пяти сессий (количественный анализ по сессиям 1, 2, 3, 4, 5)

- **в психике:** мысли, представления, ситуации, символы, визуализации, образы, отношения, мотивы (в скольких сессиях из 5)

негативных мыслей нет (5 из 5); самочувствие улучшилось (5 из 5); результат отличный (4 из 5);

- **на душе:** эмоции, чувства, переживания, аффективные состояния (в скольких сессиях из 5)

на душе легко и ровно (5 из 5), ушли злость, гнев (5 из 5), ушла обида (5 из 5), чувствует подъём (4 из 5), настроение хорошее (4 из 5), к отцу испытывает любовь (1 из 5), отношение к матери тёплое (1 из 5), ощущение тяжести прошли (5 из 5);

- **в теле:** разнообразные телесные ощущения (в скольких сессиях из 5)
в теле негативных ощущений нет (5 из 5).

В итоге проведения 1-5 психотерапевтических сессий в области аутоординационного направления психотерапии (АНП), посредством естественно-психического метода (ЕПМ), с ординантом (клиентом) проработаны отношения со значимыми близкими: отцом, сестрой, матерью и бабушкой; сняты иррациональные сценарные программы и установки, которые мешали ординанту выстраивать конструктивные отношения со значимыми близкими и в вообще с другими людьми; сильно изменился эмоциональный фон ордината в позитивную сторону: чувствует подъём, настроение хорошее, отношение к значимым близким тёплое, испытывает к ним любовь; появилось желание выстраивать партнёрские отношения с противоположным полом.

Источники и литература

- 1) Янышева В.А. Справочник психолога-психотерапевта. Опыт и практика. — М.: 1000 Бестселлеров, 2020. 2. Янышева В.А. Чистый мозг. Что будет если выгнать всех «тараканов» и влюбиться в мечты? — М.: Омега-Л, 2020. 3. Янышева В.А., Донцов Д.А. Аутоординационная психология и аутоординационная психотерапия психики человека естественно-психическим методом: монография / В.А. Янышева, Д.А. Донцов. Под науч. и общ. ред. М. В. Донцовой. — Москва: РУСАЙНС, 2022.