

УДК 159

DOI: 10.25629/НС.2022.04.15

ЕСТЕСТВЕННО-ПСИХИЧЕСКИЙ МЕТОД – МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПСИХОТЕРАПИИ XXI ВЕКА

Янышева В.А.

Международный институт психологии и психотерапии
аутоординационного направления

Аннотация. Естественно-психический метод (аутоординационный подход) в психологии и психотерапии, созданный В.А. Янышевой, призван упорядочивать прошлое клиента, гармонизировать его настоящее и будущее, устранить очаги скрытого напряжения (ОСН), избавить клиента от психосоматических нарушений, освободить подсознание клиента от психотравм, сделать его психику синтонной, направить подсознание человека на самоочищение от различного психотравматического материала.

Ключевые слова: психика, психотерапия, подсознание, освобождение психики, естественно-психический метод психотерапии, аутоординационное направление (АН) в психологии и психотерапии.

Естественно-психический метод в рамках психотерапии аутоординационного направления выступает в качестве психотерапевтического инструмента возрождения психологического здоровья населения нашей страны. Благодаря этому эффективнейшему способу психологической терапии различных социальных групп народонаселения России происходят максимально позитивные трансформации в психике личности. Наряду с этим, имеют место исключительно положительные изменения в личной и семейной жизни, очень продуктивные подвижки в профессиональной деятельности, в карьерном росте, в развитии бизнеса, в различных сферах управления, в политике, в общественных отношениях.

Психология и психотерапия аутоординационного (с лат. auto-ordinatione – самоупорядочивание) направления (АН) представляет собой особый психологический подход, который характеризуется естественной работой самой психики человека по упорядочиванию прошлого и собственному психологическому очищению от очагов скрытого напряжения (ОСН), сформировавшихся в прошлом, благодаря чему по цепной реакции упорядочивается и гармонизируется настоящее, и в гармонии выстраивается будущее личности.

Естественно-психический метод в психотерапии аутоординационного направления – это естественная работа психики личности по отпусканию и вытеснению вовне очагов скрытого напряжения (ОСН), которые являются следствием негативных ситуаций из прошлого и первопричиной психологических проблем в настоящем. Это избавление от ОСН происходит в психике человека в виде (форме) картинок (образов себя, людей, участвовавших в психотравматической ситуации и гештальта самой этой ситуации); мыслей (иррациональных когниций и установок); ощущений (физических состояний, включая разнообразные физические зажимы); чувств (отрицательных эмоций, негативно заряженных аффектов); угнетённых состояний психики (стрессы, ПТСР, фрустрации); повторяющихся сценариев поведения (застывших в психике алогичных детских, подростковых и юношеских паттернов, включая разрушительные семейные сценарные программы) и т.д.

Таким образом, тогда, когда человек (в пренатальном периоде, в младенчестве, в раннем детстве и т.д.) получает негативную эмоционально значимую психологическую травму, – психика откладывает её в неосознаваемом виде очагов скрытого напряжения (ОСН):

- в моменте зарождения (включая первый триместр беременности будущей матери), когда будущими родителями принимается решение: быть или не быть, жить или не жить (вопрос: рожать или идти на аборт);
- в процессе внутриутробного развития (включая второй и третий триместры), – стрессовые конфликтные ситуации мамы и окружающих близких значимых других уже воспринимаются живым, физиопсихически развивающемся индивидом как собственные стрессы;
- в процессе рождения (в ходе появления на свет), когда имеются такие физиологические отрицательные факторы как неблагоприятное течение родов, и другие плачевные натальные причины, приводящие к физическим патологиям;
- в младенчестве (с процесса рождения до одного года), в раннем детстве (с одного года до трёх лет) и в последующие периоды развития (прежде всего во всём дошкольном возрасте – с трёх до шести-семи лет).

Глобальная цель аутоординационной психотерапии – естественным образом освободить психику человека от очагов скрытого напряжения (ОСН), психологически выгрузив из неё негативный информационный «мусор», накопленный за весь период жизни, благодаря чему и происходят позитивные психологические изменения, актуализируются психические в общем и творческие, в частности, ресурсы личности.

Отдельные цели аутоординационной психотерапии: профилактика психологических, соматических и психических расстройств, восстановление психологического, соматического и психического здоровья; развитие личности и восстановление её потенциала; гармонизация межличностных отношений; снижение глобального страха и напряжения в обществе.

Задачи аутоординационного направления (АН) в психотерапии: очищение психики, – отпускание негативного эмоционального «материала» в виде проработанных ОСН (негативные ситуации: мысли, картинки, ощущения, чувства); исцеление души, – отпускание боли, тяжести, пустоты с души; оздоровление тела, – избавление от напряжения в теле, от болезней; укрепление духа, – развитие духовного мира человека; адаптация и реадaptация в социуме, – развитие эффективного поведения зрелой личности.

Теоретические и методологические аспекты аутоординационного направления (АН). В психотерапии аутоординационного направления (АН) разными гранями проявляется положительный опыт таких школ и направлений (подходов в психологии и психотерапии), как:

1) психоанализ З. Фрейда [8] (психодинамический подход). Первопричины расстройств и неуспешности проявляются в прошлом человека, начиная с пренатального периода развития и с самого раннего детства, – в форме негативных, отрицательно заряженных для личности эмоций и эмоциональных комплексов, которые надо, как раз психотерапевтически проработать, переработать, – о чём писал З. Фрейд, имея в виду проработку, переработку негативных эмоций в процессе психологической терапии, в ходе психоанализа [8]. В аутоординационном направлении (АН) в психологии и психотерапии эти отрицательные комплексы эмоций понимаются в качестве очагов скрытого напряжения (ОСН), которые в аутоординационной терапии «выдаёт» сама психика индивида в ходе каждой из психотерапевтических сессий. АН и психоанализ объединяет то, что они действуют из «здесь и сейчас» (из позиции «здесь и теперь») в «там и тогда» (в прошлом, в детстве человека). Психоанализ и АН роднит то, что они работают с подсознанием и различает то, что это происходит с позиций совсем разных принципов. В психоанализе, – директивно, с позиции психоаналитика, управляющего процессом с методологических позиций фрейдизма и неофрейдизма. В АН идёт следование за психикой (происходит инициация психотерапевтом АН деятельности подсознания согласно тому, как проявляет себя само подсознание), за её подсознательными действиями, за её психическими продуктами (психотерапевт АН только поддерживает психику клиента в русле её непроизвольного продуцирования, применяя ключевые вопросы согласно технологии ведения сессии естественно-психическим методом). Таким образом, АН вписывается в психодинамический подход в части примата трансформаций психики как критерия значимости психотерапии (на основе изменений в подсознательных элементах психики, например, аффективных реакций) и

АН походит на психоанализ в части предоставления психике (подсознанию) свободы самовыражения, например, в ассоциативном плане (хотя в АН не применяется метод свободных ассоциаций классически, то есть, они не анализируются ни в каких позициях, а просто направляются на всё большее раскрытие психотравматического опыта);

2) индивидуальный подход: индивидуальная психология и индивидуалистическая психотерапия А. Адлера, научное направление Э. Эриксона, гуманистическое направление, – клиент-центрированная терапия К. Роджерса и других психологов-гуманистов и экзистенциальных психологов [7]. В АН имеет место однозначное уважительное, безоценочное отношение к клиенту как к уникаму, обладающему уникально-индивидуальной психикой и подсознанием, за которой (за которым) надо следовать целостно, комплексно, следовать за всеми психическими проявлениями человека включая, конечно, переживание как сердцевину этого процесса, что и роднит психотерапию АН с роджерсианской психотерапией и т.д.;

3) транзактный анализ Э. Бёрна [1]. Психолог-психотерапевт АН работает с клиентом, находящимся, в том числе, зачастую в эго-состоянии ребёнка (естественный, адаптивный и бунтующий ребёнок). Отпуская из своей психики (выговаривая, визуализируя, ощущая избавление от мышечных спазмов, от фрустрационных эмоций и чувств, от аффективных паттернов поведения) детские негативные составляющие (обиды, гнев, чувство вины, стыд и т.п.), – клиент освобождается от неадекватной детскости, инфантильности, незрелости, от негативных повторяющихся сценарных программ поведения и осознаёт этот процесс освобождения; то есть клиент обретает способность брать на себя ответственность за результаты своей деятельности и жизни, самостоятельно принимать решения и самосовершенствоваться;

4) гештальт-подход Ф. Пёрлза [6]. В аутоординационном подходе есть целостность и завершенность: существует начало психотерапии, сам процесс и его окончание в очень локальный период времени (основная ступень работы идёт в течение двух месяцев: сначала каждый день, затем через день, затем через два дня). При этом, принципиальным сходством с гештальт-терапией в аутоординационной терапии является работа «здесь и сейчас» с клиентом, с его психическими реакциями, с его психической продукцией в целом, на что в АН обращается особое внимание, в целостном контексте учёта абсолютно всех психических реакций человека и следования за ними как за естественными проявлениями самой психики, включая подсознание; и вся эта психотерапевтическая работа происходит исходя из того, что именно «поднимает» психика клиента в данный момент времени. Отличием же психотерапии АН от гештальт-психотерапии является то, что в АН происходит не просто отработка актуализированных эмоциональных реакций, а отработка и переработка психикой (подсознанием) клиента, при психотерапевтической поддержке психотерапевта АН, абсолютно всех реакций психики человека, всех содержательно-смысловых нюансов его психической продукции;

5) символдрама Х. Лёйнера [4]. В аутоординационной терапии психика клиента часто «выдаёт» материал в виде символов и образов, похожих на изображения фильмов или даже мультфильмов, поскольку подобным образом детская психика когда-то восприняла негативную жизненную ситуацию. Клиенту нет необходимости сознательно придумывать такие образы и символы – они появляются естественно, сами собой возникают в его психике в процессе припоминания, которое, опять-таки, свободно производится в психике в ходе осуществления естественно-психического метода, причём это вспоминание и, затем, проработывание и отпускание психикой (подсознанием) человека разного рода психотравмирующей информации происходит на всех уровнях (видах, типах, формах) памяти человека;

6) решение-ориентированное консультирование и личностно-ориентированная психотерапия Б.Д. Карвасарского, Г.Л. Исуриной, В.А. Ташлыкова [3]. В аутоординационном подходе терапия также направлена на личность; возможности коррекции нарушенных отношений в ситуации диадного взаимодействия психотерапевт ↔ клиент (образовавшийся раппорт, психотерапевтический контакт) являются свободными и полными, в силу чего конечная цель психотерапии АН, – реконструкция самой личности и нарушенной системы отношений человека – реализуется в полной мере. В процессе психотерапии АН, в ходе отработки всего психотравмирующего опыта личности, осуществляется полное освобождение психики человека, на всех

уровнях психики, от всего негативного травматического контекста. За счёт этого высвобождаются все психические ресурсы личности, которые ранее были задействованы в подавлении психотравматических эмоционально отрицательно заряженных комплексов и тому подобного. Поэтому, психотерапия АН является в полной мере ресурсной терапией для личности;

7) четырёхчастная био-психо-социо-духовная парадигма понимания человека в психотерапии В.В. Макарова [5], когда физиологическая, психологическая и социальная удовлетворённость гармонирует с духовной, – это обеспечивает целостный, интегрированный подход к личности, семье, группе, обществу в целом. Психотерапия аутоординационного направления (АН) также нацелена на реализацию потенциала и высвобождение психологических ресурсов личности в рамках указанной парадигмы: она (психотерапия АН) целостно, интегративно, в системе работает по всем жизненно важным направлениям развития человека как личности;

8) труды Р.М. Грановской [2, 18, 19]. Как указывает эта исследовательница, часть своих действий (а также мыслей и ощущений), в особенности новых для себя, мы осознаём, а другую часть жизненных действий (особенно уже знакомых, появившихся давно и потому плотно закрепившихся в психике в виде шаблонов поведения), – мы не осознаём, поскольку они осуществляются автоматически («полуавтоматически») как зафиксированные подсознательно паттерны поведения (появившиеся в детстве и отрочестве). Безусловно, не все автоматические, шаблонные, подсознательные реакции психики (мысли, чувства, ощущения, стремления действовать определённым образом и пр.) вредны, – ведь они призваны экономить психические, физические, временные ресурсы человека. Но определённая их часть, обусловленная очагами скрытого напряжения (ОСН), возникшими когда-то в прошлом (в раннем и дошкольном детстве) как следствие исходных негативных ситуаций, в конечном итоге самым существенным образом затрудняет психическую жизнь; Освещение (психотерапевтическая проработка естественно-психическим методом, в нашем случае) подсознательных процессов, как отмечает Р.М. Грановская, возможно. Для этого их необходимо озвучить, проговорить. Потому в течение каждой сессии аутоординационной психотерапии клиент рассказывает о своих образах, ощущениях, мыслях, чувствах, являющихся следствием первичной негативной психотравмирующей ситуации. Это избавление от психологического негатива (включая самые застарелые психологические травмы), осуществляющееся, в частности, через «выговаривание» его, происходит естественным образом (отсюда и название естественно-психического метода), в силу осуществления именно аутоординационного подхода в психотерапевтировании человека.

Кроме приведённых выше 8-ми пунктов, в рамках психотерапии аутоординационного направления (АН) проявляются грани пренатальной психотерапии (в связи с внутриутробным развитием человека); семейной психотерапии (родовые связи с предыдущими поколениями); и телесно-ориентированной психотерапии, – через сосредоточение внимания клиента на тех телесных ощущениях и на их эмоционально-когнитивной проработке, которые проявились во время сессии, – таким путём осуществляется выход на негативные жизненные ситуации, послужившие ситуативной основой психотравматического опыта [13, 16].

Особое место в психотерапии АН занимает вербализация клиентом собственных телесных ощущений, с которыми человек приходит на психотерапию и возникающих в ходе психотерапии (поскольку психологическое здоровье человека неразрывно связано с его соматическим здоровьем), – актуализирующихся в психотерапевтическом процессе болезненных мышечных зажимов, связанных с вербализуемыми человеком отрицательными переживаниями. [4, 5, 12, 14].

«Откладывание», «заземление» очагов скрытого напряжения (ОСН) в подсознание (в подсознании) человека производится психикой на неосознаваемом уровне при бессознательном же согласии самого человека (в подавляющем большинстве случаев, на тот момент, – ребёнка по возрасту), при принятии им этой негативной (психотравмирующей) ситуации на уровне ощущений, чувств, мыслей, решений (так называемых ранних решений). При этом, как процесс проживания негативной ситуации впервые (в тот момент времени, когда она имела место как факт, в детстве), так и процесс психического отпускания её из «здесь и теперь» в её переживании человеком «там и тогда» происходят как бы совместно, – в ходе перепроживания человеком этой психотравмы (цепочки психотравм) в психотерапевтической сессии АН [9, 10].

Таким образом, для клиента, в процессе аутоординационной психотерапии (в ходе каждой психотерапевтической сессии) архиважно именно перепроживание психотравматической ситуации (ситуаций), – строго согласно тому, как его же психика «выдаёт», проявляет, выражает имеющийся в ней фрустрационный психический материал и, прорабатывая, перерабатывая, вырабатывая его, – истинно отпускает психотравмирующую ситуацию (негативное очень сильное переживание). Психика человека, вытесняя, выдавливая, выжимая из себя психотравмирующие комплексы, выпроваживая, выживая, вырывая из предсознания разнообразные ОСН, – на всех уровнях памяти на самом деле освобождается от психотравмирующего опыта, не имеющего никакого конструктивного значения, а наоборот, содержащего контрпродуктивные для личности смыслы и значения [11, 17].

Психика человека всегда «показывает» ему его внутренние проблемы через психологические трудности и тяжёлые жизненные ситуации, которые человек проживает в настоящем. Психика человека готова помочь ему как неповторимой личности освободиться от этого негатива путём самоупорядочивания. Это закономерность работы психики на подсознательном уровне. Как откладывается негативная информация в памяти, так она постепенно и отпускается (выдаётся памятью для «выгрузки» по всем видам памяти), это особое, «подсознательное», свойство памяти. Для психики важен процесс отпускания ОСН, во время отпускания ОСН психика даёт возможность личности пережить негативную ситуацию. Только тогда, когда проговариваются, эмоционально проживая, все составляющие (все разнообразные по психическому содержанию элементы) ОСН, психика полностью освобождается от этого негативного содержания. Для психики исключительно важен момент отпускания отрицательных смыслов прожитого психотравматического опыта, это качество психики в процессе психотерапии АН мы называем моментом истины [9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16].

Психотерапевтическая реанимация путём использования естественно-психического метода психотерапии следующая.

В психотерапии АН, для снятия острого психоэмоционального напряжения, для оптимальной экспресс-гармонизации личности клиента предложен особый график сессий: первые 5 сессий проходят каждый день, после чего 4 сессии через день, затем 3 сессии через два дня, затем 3 сессии дважды в неделю. Общее количество составляет 15 индивидуальных психотерапевтических сессий.

Количество сессий зависит от количества очагов скрытого напряжения у клиента. Стоит отметить, что спустя некоторое время после минимального курса терапии (15 сессий) у клиента может снова появиться потребность в психотерапевтической помощи: это означает, «всплыли» новые очаги скрытого напряжения (ОСН), которые раньше были на втором или даже на третьем плане и не проявляли себя, поскольку откровенно кричали о себе более мощные и сильные, требующие немедленного прорабатывания исходные негативные ситуации и соответствующие ОСН.

Полный курс психотерапии АН.

Таким образом, в психике (подсознании) личности, посредством естественно-психического метода психотерапии, приблизительно, за 2–3 месяца, за, примерно, 35 сессий, проходящих каждый день или через день, – первые 15 сессий, затем через два-три дня, следующие 10 сессий, затем через четыре-пять дней, ещё 10 сессий:

- мы убираем причины возникновения дисгармонии в психике личности и в её социальных отношениях, при этом внутриличностные и межличностные конфликты разрешаются и не повторяются;

- мы устраняем факторы возникновения нездоровья (психологического, соматического, психического);

- мы изживаем и отпускаем негативные мысли, ощущения и чувства, при этом восстанавливается психоэмоциональное состояние, возвращается сила, энергия, уходит эмоциональное выгорание, хроническая усталость.

В.А. Янышева для аутоординационной психотерапии разработала нижеследующий сеттинг (содержательно-смысловые параметры проведения сессии в психотерапии АН):

- непереносимое объяснение клиенту, пришедшему в первый раз, сути аутоординационного метода психотерапии (как проходят сессии, какие результаты будут получены по окончании);
- клиенту очень и очень желательно не отменять назначенную сессию, поскольку пока он настраивается, психологически готовится к ней, его бессознательное тоже не дремлет, в результате чего на сессии выстреливают образы, мысли, чувства, не дающие покоя, прорывающиеся на свет. Если все же проведение сессии не представляется возможным, то необходимо заранее предупредить психолога, чтобы он осуществил психологическое подкрепление клиента;
- весьма и весьма желательно, чтобы клиент к началу сессии был отдохнувшим, сытым и трезвым, а на время сессии отключил мобильный телефон;
- клиенту не разрешается прерывать сессию (за исключением экстренных обстоятельств);
- психотерапевту следует безоценочно и эмпатийно относиться к клиенту, не навязывая свою точку зрения – психотерапевт должен сообщить ему, что они на одной стороне и являются союзниками;
- психотерапевт АН должен воспринимать как центральную фигуру именно клиента (его мысли, ощущения, образы), а не обстоятельства или ситуации, породившие их, – для этого психотерапевт должен сам перед практикой проработать свои очаги скрытого напряжения;
- психотерапевту АН следует настоятельно просить клиента озвучивать на сессии абсолютно всё, что приходит ему в голову (любые образы, мысли), всё, что он ощущает психологически и телесно, а также всё что приходит ему на ум в ответ на подсказки психотерапевта;
- задача вспомнить ВСЁ, сознательно и произвольно прилагая усилия и сосредотачиваясь, перед клиентом на сессии психотерапии АН не ставится;
- клиенту желательно не вспоминать, тем более специально, умышленно, прошедшие сессии в их информационных деталях, и тем паче совсем не желательно обсуждать их с кем-либо;
- что же касается общего ощущения до и, особенно, после сессии, общего эмоционального настроения, общего состояния, включая его когнитивный аспект, – то это своё психическое содержание клиенту фиксировать, вплоть до отзывов после каждой сессии, как раз настоятельно рекомендуется;
- клиенту следует быть открытым и доверять психотерапевту – тогда процесс переживания исходной негативной ситуации вновь будет более эффективным и быстрым;
- клиенту на время психотерапии АН (на 2–3 месяца) стоит воздержаться от принятия важных решений, сильно влияющих на его жизнь;
- клиенту следует сообщать психотерапевту АН о любых, даже незначительных неудобствах, возникающих в течение сессии, а также о своих состояниях и связанных с ними событиях до и после сессий, включая весь временной отрезок между сессиями.

Особенности проведения сессии в аутоординационном направлении психотерапии (АНП).

1. Сессия АНП начинается с вопроса психотерапевта: «Что Вас беспокоит/тревожит/волнует в данный момент?». Это необходимо для определения актуальной негативной ситуации, сопровождаемой определёнными ощущениями (мыслями, образами, недомоганиями). Озвучивание этого содержания позволяет клиенту, в ответ на вопрос психотерапевта: «А когда еще Вы так же себя чувствовали?», заново прожить исходную негативную ситуацию, мысленно вернувшись в неё;

2. Сессия в процессе АНП продолжается до тех пор, пока не будет проработан и отпущен очаг скрытого напряжения (на психологическом, телесном, вербальном уровнях), – чаще всего это занимает 2,5–3 часа, а иногда и 4–6 часов (особенно на первых для клиента 5–7 сессиях);

3. Сессия АНП завершается обязательным подведением итогов проделанной работы, включая обязательное подчёркивание проработанных тем, и самим клиентом, и психотерапевтом вместе с клиентом, и именно психотерапевтом.

Основные процессы в аутоординационном направлении психотерапии (АНП).

1. Выявление темы психотерапевтической сессии: актуализировавшейся негативной симптоматики и проработка данного отрицательного содержания естественно-психическим методом;

2. Упорядочение прошлого (настоящее и будущее упорядочиваются по цепной реакции): выявление и отпускание всех ОСН последовательным образом, по мере их актуализации;

3. Освобождение взрослого человека от деструктивных эго-состояний бунтующего и адаптивного ребёнка, оставление в актуальном Я и неосознаваемых компонентах личности только естественного ребёнка, взрослого и родителя, – за счёт чего личность становится психологически и социально зрелой.

Структура сессии в формате естественно-психического метода.

1. Установить (актуализировать) контакт с клиентом и наладить (возобновить на этой сессии) психотерапевтические отношения;

2. Провести с клиентом краткое интервью с целью исследовать проблему сегодняшнего дня, актуальную и волнующую негативную ситуацию, выявить тему текущей психотерапевтической сессии (выяснить максимально точно актуализированную отрицательную проблематику);

3. Осуществить психотерапевтический процесс, цель которого – упорядочивание прошлого (настоящее и будущее при этом упорядочиваются тоже), – достигается с помощью выявления и отпускания очагов скрытого напряжения (ОСН);

4. Получить от клиента обратную связь путём его рефлексии относительно прошедшей сессии;

5. Завершить сессию, окончательно убедившись в том, что на данный момент все элементы проработанного ОСН выявлены и полностью переработаны.

Базовые аспекты аутоординационного направления психотерапии (АНП).

1. Психотерапевтическая работа проводится индивидуально.

2. Естественно-психический метод предполагает возможность проведения психотерапевтических сессий не только очно, но и онлайн, в условиях полного аудиального (и, по возможности, что желательно аудиовизуального) контакта (ZOOM), что даже способствует оптимизации достижения психотерапевтических целей АНП. Клиент находится дома, за закрытыми дверями, в безопасности, спокойном состоянии, в привычной и комфортной обстановке, отложил в сторону мобильный телефон, хорошо слышит голос психотерапевта, его вопросы; посторонние звуки не мешают, никто не отвлекает, клиент никуда не отлучается в течение сессии, кроме острой необходимости.

3. В аутоординационной психотерапии психика человека сама определяет границы применения естественно-психического метода, психика человека сама подсказывает, с чего начать сессию. Психика клиента наверняка уже подняла нужную, важную и наиболее актуальную для неё тему на текущее время; для психолога-психотерапевта аутоординационного направления главное – выяснить в общении с клиентом наиболее точно эту тему в самом начале сессии, целиком её проработать и полностью отпустить, находясь всё время сессии в плотнейшем раппорте с клиентом. В этом заключается коренное технологическое отличие психотерапии аутоординационного направления от других направлений психологической терапии и в этом самая что ни на есть психотерапевтическая суть естественно-психического метода, являющегося максимально эффективным инструментом психотерапии XXI века.

Библиография

1. Бёрн Э. Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психиатрия / Пер. с англ. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2013. – 320 с.

2. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Речь, 2007. – 560 с.

3. Карвасарский Б.Д. Психотерапия: учеб. для вузов / Изд. 2-е, перераб. – СПб.: Питер, 2002. – 682 с.
4. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Пер. с нем. Я. Л. Обухова. – М.: «Эйдос», 1996. – 253 с.
5. Макаров В.В. Психотерапия в новейшее время // Психотерапия. – 2013. – № 7. – С. 2-4.
6. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии / Фредерик Перлз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 384 с.
7. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Издательская группа «Прогресс»; «Универс», 1994. – 480 с.
8. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М.: АСТ, 2013. – 320 с.
9. Янышева В.А. Аутоординационный метод психотерапии: содержание метода и краткий обзор одной сессии // Человеческий капитал. 2021. № 6 (150). – С. 66-74.
10. 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.
11. Янышева В.А. Пошаговая инструкция по психотерапии аутоординационного направления. Все самое важное и нужное / В. А. Янышева. – М.: 1000 бестселлеров, 2021. – 164 с.
12. Янышева В.А. Практикум психолога-психотерапевта аутоординационного направления / В. А. Янышева. – М.: 1000 бестселлеров, 2021. – 224 с.
13. Янышева В.А. Справочник психолога-психотерапевта. Опыт и практика. – М.: 1000 Бестселлеров, 2020. – 464 с.
14. Янышева В.А. Чистый мозг. Что будет если выгнать всех «тараканов» и влюбиться в мечты? – М.: Омега-Л, 2020. – 464 с.
15. 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. № 3 (156). – С. 58–67.
16. Янышева В.А., Сенкевич Л.В. Личностная трансформация как результат аутоординационного метода психотерапии // Человеческий капитал. 2020. № 11 (143). – С. 234-247.
17. Янышева В.А., Сенкевич Л.В. Опросник "Переживание экзистенциального кризиса": краткая версия // Системная психология и социология. 2021. № 1 (37). – С. 95-108.
18. Granovskaya R. M., Bereznaya I. Y. Experiments on human pattern recognition: a hierarchical sign-system approach // Pattern Recognition. – 1980. – Vol. 12, no. 1. – P. 17-26.
19. Granovskaya R. M., Bereznaya I. Y. Consciousness as the unity of higher psychic processes // Kybernetes. – 1988. – Vol. 17, no. 2. – P. 35-43.

**NATURAL PSYCHIC METHOD IS THE MAXIMUM EFFECTIVE TOOL
OF PSYCHOTHERAPY OF THE XXI CENTURY**

Yanysheva V.A.

International Institute of Psychology and Psychotherapy of the Auto-Coordination Direction

Abstract. The natural-psychic method (self-coordination approach) in psychology and psychotherapy, created by V.A. Yanysheva, is designed to streamline the client's past, harmonize his present and future, eliminate pockets of hidden tension, save the client from psychosomatic disorders, free the client's subconscious from psycho-traumas, make his psyche syntonetic, direct the person's subconscious to self-purification from a variety of psycho-traumatic material.

Key words: psyche, psychotherapy, subconsciousness, liberation of the psyche, natural-psychic method of psychotherapy, self-coordination direction in psychology and psychotherapy.