

УДК: 159.9

DOI: 10.25629/НС.2023.07.19

## ЕСТЕСТВЕННО-ПСИХИЧЕСКИЙ МЕТОД АУТООРДИНАЦИОННОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОСРЕДСТВОМ ИНТЕРНЕТ

Янышева В.А.<sup>1</sup>, Донцов Д.А.<sup>2</sup>, Кольчугина З.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Международный институт психологии и психотерапии аутоординационного направления

<sup>2</sup>Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

### АННОТАЦИЯ

Рассмотрены знаковые аспекты психологической дистанционной помощи, производимой в ходе использования сети Интернет. В содержательно-смысловом контексте сферы психологического консультирования и области немедицинской (неклинической) психотерапии, предметно представлен научно-практический аутоординационный подход: аутоординационная психология и аутоординационная психотерапия психики личности, осуществляемая посредством (путём применения) естественно-психического психотерапевтического метода аутоординационной психотерапии.

### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

психологическая помощь, Интернет, самопроизвольная работа психики, аутоординационная психология и психотерапия, естественно-психический метод.

Абсолютное большинство дистантных психологических консультаций, психологических коррекций и сессий психологической терапии осуществляется через всемирную информационно-телекоммуникационную компьютерную сеть [2].

Как и другие психотехнологии, естественно-психический метод предполагает возможность проведения психотерапевтических сессий не только очно, но и онлайн, в условиях полного аудиального или аудиовизуального контакта (Skype, WhatsApp, ZOOM), что способствует оптимизации достижения психотерапевтических целей аутоординационного направления психотерапии (АНП). Ординант (клиент) находится дома, за закрытыми дверями, в безопасности, спокойном состоянии, в привычной и комфортной обстановке, отложил в сторону мобильный телефон, хорошо слышит голос аутоординационного психолога-психотерапевта, его вопросы; посторонние звуки не мешают, никто не отвлекает. Ординант (клиент) никуда не отлучается в течение психотерапевтической сессии, кроме острой необходимости, после разрешения психолога-психотерапевта аутоординационного направления, чтобы не было у него (ординанта) каких-либо психофизиологических осложнений [3, 4, 5, 6, 7, 8].

Дистанционная психологическая помощь имеет ряд следующих преимуществ [1, 2].

1. Доступность. Большинство психологических Интернет-порталов во всём мире работают круглосуточно, поэтому у человека появляется возможность получить психологическую помощь, не встречаясь с психологом-консультантом (психологом-психотерапевтом) лично, в любое время суток и почти из любого места [1, 2].

В аутоординационной онлайн психотерапии ординант не тратит своё время на дорогу к психологу. В сессии важно слышать вопрос, ориентироваться на голос аутоординационного психотерапевта и не отвлекаться на визуальный контакт. Когда ординант видит аутоординационного психолога-психотерапевта очно, он отвлекается на него, пытается понять оценивает ли его психолог или нет, пытается считать информацию: принимает ли его психолог таким какой он есть; пытается угодить психологу, показать себя с идеальной стороны, из-за чего

недоговаривает важные вещи, старается скрыть информацию, которая идет ему на ум и/или на язык. В результате этого недорабатывается тема, поднятая психикой ординанта [3, 4, 5, 6, 7, 8]

2. Безвозмездность. Многие психологические консультации в сети Интернет традиционно бесплатны. В аутоординационном консультировании и психотерапии также оказывается благотворительная помощь, а также в МИППАН происходит благотворительное обучение самопомощи и помощи близким [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

3. Анонимность. Самой дистанционной формой обращения, – дистантной, отдалённой в пространстве по своей объективной сути, клиенту гарантируется полная анонимность и конфиденциальность общения с психологом. Конфиденциальность и анонимность в аутоординационном подходе соблюдается безоговорочно. Психолог и ординант, – союзники во время сессии. Психолога «нет», есть ординант и есть ординант в лице психолога (аутоординационный психотерапевт полномасштабно отражает ординанту его самого). Психолог и ординант как бы одно лицо, они сотрудничают, они в одном поле, психолога как личности нет в аутоординационной психотерапии. Психолог-психотерапевт обязуется соблюдать конфиденциальность: не разглашать личные данные об ординанте или о результатах психотерапии [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

4. «Неявность» характера психологической помощи в рамках психологического Интернет-консультирования, – клиент как бы просто эмоционально выговаривается, или просто пишет электронное сообщение и всё, поэтому он чувствует себя уверенно и не чувствует себя ни обязанным, ни опекаемым, ни уязвлённым [1, 2]. Психокоррекция и психотерапия аутоординационного направления имеет такую структуру ведения психотерапевтической сессии, которая позволяет человеку сделать полный сброс негативных эмоций и выход негативного очага скрытого напряжения (ОСН), после чего человеку становится спокойно-легко на душе и покойно и комфортно в теле [3, 4, 5, 6, 7, 8].

5. Результативность. Во всех случаях обращений людей, психологический Интернет-портал даёт клиентам полноценную возможность эмоционально выговориться, выплеснуть свои эмоции в электронных коммуникациях, как минимум, не остаться один на один со своими интимными тяжёлыми чувствами и/или негативными переживаниями, – что априори является эффективной психологической поддержкой и продуктивной психологической профилактикой предотвращения суицидов, глубоких депрессий, обострения ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) и пр. [1, 2].

В психотерапии аутоординационного направления продуктивность и конструктивность самая результативная и эффективная, потому что психика самого человека, которая и работает сама на себя, не только меняет отношение человека к проблемной ситуации, но и непосредственно разрешает её, что как раз и происходит благодаря естественной (самодетерминационной) работе психики личности по отпусканию и вытеснению вовне очагов скрытого напряжения (ОСН), которые являются следствием негативных ситуаций из прошлого и первопричиной психологических проблем в настоящем [3, 4, 5, 6, 7, 8].

6. Контроль. В процессе дистантного психологического консультирования, у любого клиента есть возможность прервать электронный контакт с психологом в любой момент. Этот аспект является очень привлекательным для лиц, гиперчувствительных к своей психологической безопасности и/или любящих по максимуму контролировать ситуацию общения [1, 2].

Психолог-психотерапевт аутоординационного направления психотерапии (АНП) обязательно сам начинает и завершает психотерапевтическую сессию АНП. Нельзя уходить, грамотно не завершив её. Незаконченная психотерапевтическая сессия может привести к осложнениям не только на психоэмоциональном уровне, но и на уровне тела, – в виде боли, тяжести, усталости, слабости и обострения хронических заболеваний. Поэтому сессию надо прорабатывать до конца [3, 4, 5, 6, 7, 8].

Для этого мы в АНП мотивируем ординанта к продолжению психотерапии следующим образом [3, 4, 5, 6, 7, 8]:

– Психолог-психотерапевт АНП проводит сессию в период с 8:00 до 19:00, в одно и то же время, промежуток между сессией и сном должен составлять не менее 1,5 часов, иначе во сне

ординант вернется в психотерапию. Все изменения необходимо согласовывать заранее, потому что психика ординанта тогда будет настроена и поднимает к этому времени очередную тему для работы! [3, 4, 5, 6, 7, 8].

– Важно помнить о том, что эмоциональный фон может повыситься: гневливость, раздражение, потому что поднимаются негативные темы, волнующие ординанта, такие как обида, гнев, злость, ярость, раздражение, поэтому ординанту необходимо наблюдать за собой и сообщать психологу об изменениях в эмоциональном состоянии. Необходимо контролировать себя и, во избежание конфликтов, уменьшить общение с теми людьми, в отношении которых прорабатываются проблемы в настоящее время [3, 4, 5, 6, 7, 8].

– Предупреждаем, что до тех пор, пока идёт активная психотерапевтическая работа, нельзя принимать никаких кардинальных решений в личной, семейной, профессиональной жизни. Например: развод, смена работы, смена места жительства, переезды и т.д. Решения человек принимает соответственно своему внутреннему состоянию, а ощущения и чувства, которые он испытывает в настоящем, могут быть из прошлого, поэтому решения, принятые в таком взбудораженном эмоциональном состоянии, могут быть ошибочными [3, 4, 5, 6, 7, 8].

– Ординант может временно прервать или завершить психотерапию, но должен заблаговременно предупредить об этом психолога. Если ординант самостоятельно отменяет сессию или переносит её, не поставив аутоординационного психотерапевта в известность, то это время ординантом оплачивается [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

– Ординант должен знать, что количество психотерапевтических сессий, количество часов работы в сессии зависит от количества информационного «мусора» – очагов скрытого напряжения в его психике [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

– Психика всегда работает на благо человека. Психосоматические симптомы, угнетающие мысли или очень тяжёлые чувства, которые человек чувствует сейчас, – это напоминание о проблемах из прошлого, которые нужно проработать и отпустить. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]

– Самое главное напоминание: психолог тоже человек и он (подсознание психолога) обязательно отразит ординанту то, что «хочет» подсознание ординанта. Тогда может возникнуть конфликт между ординантом и психологом. Психолог-психотерапевт АНП отражает ординанту его проблемы, и напоминает ординанту того человека, который причастен (был причастен) к данной ситуации. Это называется перенос и контрперенос в аутоординационной психотерапии [3, 4, 5, 6, 7, 8].

– В аутоординационной психотерапии психика человека сама определяет границы применения естественно-психического метода, психика человека сама подсказывает, с чего начать сессию. Психика ординанта 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. [3, 4, 5, 6, 7, 8]

– Психолог-психотерапевт АНП предлагает структуру (схему) работы в психотерапии и принимает решение: сколько психотерапевтических сессий и какой должен быть временной интервал между сессиями. [3, 4, 5, 6, 7, 8]

Тем не менее, есть универсальный алгоритм работы в АНП [3, 4, 5, 6, 7, 8].

1 этап – психологическая реанимация, – 15 сессий.

6 сессий – ежедневно!!!

9 сессий – через 1 день!!!

При острых состояниях сессия может проводиться до 10 дней ежедневно и первые 6 сессий могут превышать 2, даже 3 часа. [3, 4, 5, 6, 7, 8]

Из реанимации обычно человека переводят в стационар, поэтому ... [3, 4, 5, 6, 7, 8].

Сессия идёт до 2-х часов.

II этап – психологический стационар – тоже 15 сессий.

14 сессий – 2 раза в неделю.

1 сессия – 1 раз в неделю.

После стационара человек долечивается амбулаторно.

III этап – психологическая амбулатория – ещё 15 сессий.

1 раз в неделю – 8 сессий.

1 раз в 2 недели – 3 сессии.

1 раз в 3 недели – 3 сессии.

1 раз в месяц – 1 сессия.

Далее консультации по своей надобности определяет сам ординант [3, 4, 5, 6, 7, 8].

Сессия идёт до 1,5–2-х часов.

Свыше 2-х часов на этом этапе сессия АНП продолжается очень редко.

Результат аутоординационной психотерапии зависит от самого ординанта: его желания, упорства, уделённого им самим своему развитию и работе над собой времени, и от его психологических возможностей [3, 4, 5, 6, 7, 8].

– Ординант должен относиться с пониманием к тому, что сессия АНП может протекать нелегко, с переживанием с его стороны сильных эмоций, которых избежать невозможно. Поэтому, сессия должна продолжаться столько времени, сколько нужно, чтобы избежать осложнений, подчёркиваем [3, 4, 5, 6, 7, 8].

– Во время работы нельзя отвлекаться и отлучаться даже по очень важным и нужным делам, иначе психика ординанта переключится с глубинного на бытовой уровень. Кроме того, ординанта может «накрыть» и он будет себя чувствовать очень плохо на психоэмоциональном и психосоматическом уровнях [3, 4, 5, 6, 7, 8].

7. «Эффект доверительности». Это известное специалистам социально-психологическое свойство телефонной и в принципе любой аудиальной связи. Звучащие в непосредственной «ушной» близости голоса клиента и психолога-консультанта слитно образуют собою задушевное общение, что весьма способствует быстрому развитию доверительной беседы. Электронная переписка с психологом в режиме реального времени психологически разгружает и успокаивает клиента, способствует формированию у него эмоционального ощущения психологической поддержки [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

В психотерапии аутоординационного направления установить (актуализировать) контакт с клиентом и наладить (возобновить на этой сессии) психотерапевтические отношения считается абсолютно необходимым. Без доверительного отношения психотерапия аутоординационного направления осуществляться не может, потому что психика человека не раскрывается и не начинает работать без принятия ординантом психолога-психотерапевта АНП [3, 4, 5, 6, 7, 8].

8. Комфортность. При всём том, что указано здесь выше, клиент совершенно не обеспокоен тем как он выглядит и, даже, тем, что он делает во время электронной связи с психологом-консультантом. Клиент может совмещать одновременно с консультацией какое-либо другое дело или занятие, например, осуществлять электронную коммуникацию с психологом с мобильного электронного устройства, следуя на работу или с работы в общественном транспорте. Таким образом, дистанционную психологическую помощь в любое время суток могут получать и те люди, которые, по объективным или субъективным причинам, обычно не находят времени физически явиться к психологу-консультанту на приём очно [1, 2].

В психотерапии аутоординационного направления ординант должен проводить занятие находясь дома, за закрытыми дверями, в безопасности, спокойном состоянии, в привычной и

комфортной обстановке, отложив 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. Ещё раз подчёркиваем, что ординант завершает сессию АНП в комфортном состоянии: на душе спокойно-ровно и в теле спокойно-комфортно [3, 4, 5, 6, 7, 8].

Первоначальной целью Интернет-консультирования является построение диалога участников коммуникаций в виртуальном общении. Чаще всего народонаселению предлагается индивидуальное консультирование, коррекция или психотерапия [1, 2].

Онлайн (в режиме реального времени) психологи АНП в сети Интернет помогают людям, находящимся в сложной жизненной ситуации, разобраться в себе, в своих мотивах, помогают им взвешенно разрешать конфликтные ситуации в их жизни. Психологи-психотерапевты АНП, работающие в информационной сети Интернет, осуществляют профессиональную психологическую поддержку людей, страдающих от одиночества, переживающих какую-либо утрату, работают с нетяжёлыми или, даже, глубинными психологическими травмами клиентов и пр. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Помочь человеку в условиях, имеющихся в Интернете, суметь психологически поддержать клиента, найдя для этого нужные слова, а разрешать их проблемные зоны – не простая работа. Очень важно, чтобы Интернет-консультант имел полновесное психологическое образование и дополнительное профессиональную переподготовку в системе образовательного процесса МИППАН [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

От профессиональной корректности работы онлайн психолога-консультанта и психолога-психотерапевта АНП, от его умения оказать помощь, зависит состояние ординанта, подчас использующего психологическую консультацию в сети Интернет как последнюю надежду в решении наболевших проблем и/или как единственно возможную для ординанта (клиента) форму психологической помощи в режиме онлайн. От продуктивности психологической работы консультанта и психолога-психотерапевта АНП несомненно зависит дальнейшая деятельность ординанта, разрешение им конфликтных ситуаций и т.п. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Актуальность дистанционной психологической помощи населению обусловлена тем, что доступная профессиональная психологическая помощь людям, в том числе экстренная – явление социально необходимое. Ежедневно любой человек сталкивается с массой стрессогенных факторов: проблемы с учёбой, вопросы на работе, затруднения в личной жизни, проблемы супружеских и детско-родительских отношений, сложности с воспитанием детей, физическое и эмоциональное насилие в семье и на работе, различные трудности, конфликты, потеря работы, смерть близких, тяжёлые заболевания и пр. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Все эти проблемы требуют, безусловно, комплексного социально-психологического, медицинского и материального решения ситуации, – что людям, как правило, недоступно на текущий период [1, 2]. Во всех случаях, в данный конкретный момент времени, указанные проблемы могут быть эффективно разрешены только посредством психологической помощи АНП [3, 4, 5, 6, 7, 8].

Бесплатная и доступно платная дистанционная психологическая помощь нужна всем: детям и подросткам, юношеству, молодёжи, взрослым, пожилым людям, малоимущим, людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), – то есть, всем тем людям, для которых очно, в большинстве случаев, существуют лишь малодоступные коммерческие предложения психологической помощи [1, 2].

На очную встречу с психологом решаются далеко не все люди, и это происходит не только по материальным причинам (очные консультации психолога дороже стоят). Наше народонаселение очно редко очно посещает психолога из-за того, что человеку до психолога ещё надо добраться физически (что является отдельной объективной проблемой для многих категорий населения), и специально выделить на это время. Также наши люди редко физически ходят к психологам из-за того, что очная психологическая помощь оказывается психологами зачастую

буквально по предварительной записи, а люди, испытывающие сильные негативные переживания в настоящий момент времени, не хотят или не могут ждать своей очереди и назначенного им времени и потому прибегают к дистанционной помощи здесь и сейчас и/или сами назначают удобное им время [1, 2].

Можно и нужно применять психологическое Интернет-консультирование и психотерапию АНП для людей всех возрастов, начиная с детей и подростков, ведь Интернет, согласно мировой и отечественной практике, активно востребован в современный период детьми и подростками, начиная уже с учащихся начальной школы. Таким образом, для всего подавляющего большинства населения, прямо (непосредственно – всё взрослое население) или косвенно (опосредованно – родители, бабушки, дедушки детей и подростков) представляющего собою все возраста людей, услуги дистанционной психологической помощи однозначно актуальны [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Итак, особенностями психологической помощи в Интернете являются оказание экстренных дистантных психологических услуг, дистантной психологической помощи и поддержки людям, попавшим в сложную или экстремальную жизненную ситуацию и нуждающихся в срочной психологической помощи, предоставляемой нередко бесплатно, в удобных и комфортных для людей дистанционных формах, как и осуществляется в подавляющем большинстве случаев психологическая помощь в АНП [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Практическая значимость психологической помощи в Интернете для населения заключается в том, что специалисты профессионально оказывают психологическую помощь и поддержку любому обратившемуся человеку в решении его проблемы дистантно, зачастую бесплатно, немедленно и круглосуточно (без выходных, не исключая отдельные дни государственных праздников, когда людям получить очную психологическую помощь профессионала практически невозможно) [1, 2].

Специалисты Интернет-психологи могут квалифицированно и компетентно психологически помогать людям, избавлять их от острых отрицательных переживаний, способствовать людям в преодолении затяжного стресса, помогать людям в осознании и изменении малоэффективных моделей поведения и пр. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Профессионалы Интернет-психологи эффективно решают проблемы развития и воспитания детей в семье, проблемы родительско-детских отношений; вопросы супружеских отношений (измены, пьянство, насилие, разводы). Осуществляют профориентационную и профконсультиационную психологическую работу с различными категориями людей. Разрешают стрессовые, кризисные ситуации в текущей жизнедеятельности и профессиональной деятельности людей. Помогают людям переживать чрезвычайные ситуации (ЧС), физические и психологические травмы в ЧС (пострадал сам человек и/или его родственники, близкие люди). Психотерапевтируют ситуации утраты и потери (разлука с родными, смерть близких людей и т.п.) [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Промежуточный вывод: психологическая помощь в Интернете необходима всем категориям населения, нужна для того, чтобы все люди могли продуктивно переживать и конструктивно проживать стрессы и экстремальные ситуации в обыденной жизни и деятельности, спокойно и обдуманно принимать важные жизненные решения, разрешать возникающие в их жизнедеятельности проблемы, достигать поставленных целей, жить в гармонии с собой и окружающим миром и попросту быть счастливыми и любить [1, 2].

*Спецификой естественно-психического метода аутоординационной психотерапии* в ходе её осуществления через Интернет является уникальная метода инициации работы самой психики человека как таковой. Соответственно, психике человека всё равно в каких условиях заниматься самотерапией (наведением порядка в своей психике с помощью аутоординационного психотерапевта), – в дистантных ли, в очных ли. Особенности применения этой принципиальной возможности психики в плане уникального использования её принципиальной способности к самоизлечению мы рассмотрим далее, здесь [3, 4, 5, 6, 7, 8 и дальше также эти источники].

Аутоординационный подход (аутоординационное направление) в психологии и психотерапии ставит во главу угла общую интегративную оптимизацию личности и достижение личностью в целом зрелости и гармонии.

В данном контексте зрелость (личностная) – это такие эмоционально-волевые, мотивационные, когнитивные состояния и характеристики личности, при которых практически отсутствуют негативные психические состояния.

В этом ракурсе гармония (личностная) – это баланс психоэмоционально и потребностно-мотивационно положительных и продуктивных психических состояний.

При этом человеку комфортно, безнапряжённо в теле; имеются выраженные позитивные мысли и чувства, имеющие место в ходе общения, интеракции, социальной перцепции, коммуникации, совместной деятельности, взаимодействия с другими людьми; человеку спокойно, ровно, хорошо на душе.

Личность может стать гармоничной только после того, как обретёт зрелость.

Гармоничная личность проявляет себя таковой во всех внутренних и внешних направлениях и направлениях деятельности и общения, чувствует, получает и излучает любовь; ощущает самодостаточность, пребывает в благом психологическом состоянии.

Зрелая и гармоничная личность полномасштабно внутренне синтонизирована (максимально сочетаются внутренняя уравновешенность с эмоциональной отзывчивостью и общительностью) и ещё более оптимальным образом проявляет себя в своей личной и семейной жизни, социальной и профессиональной жизнедеятельности.

Естественно-психический метод психотерапии аутоординационного направления – это естественная (самодетерминационная, самопроизвольная) работа самой психики личности по отпусканью и вытеснению вовне (из сознания, подсознания, бессознательного) очагов скрытого напряжения, которые являются следствием негативных травмирующих ситуаций из прошлого и первопричиной психологических проблем в настоящем.

Это избавление от очагов скрытого напряжения (ОСН) и вытеснение данного негатива происходит в психике человека в виде (форме): картин (образов себя, людей, участвовавших в психотравматической ситуации и образа самой этой ситуации); мыслей (иррациональных когниций, идей и установок); ощущений (физических состояний, включая разнообразные мышечные зажимы и психосоматические процессы); чувств (отрицательных эмоций, негативно заряженных аффектов); угнетённых состояний психики (стрессы, ПТСР, фрустрации); повторяющихся сценариев поведения («застрявших» в психике алогичных, иррациональных, детских, подростковых и юношеских паттернов, стереотипов, включая разрушительные сценарные семейные программы поведения этой личности) и т.д.

Естественно-психический метод в рамках психотерапии аутоординационного направления является краткосрочным и максимально эффективным психотерапевтическим инструментом. За счёт этого сверхрезультативного способа психологической терапии, у представителей различных социальных групп населения происходят исключительно позитивные трансформации в психике.

Наряду с этим, имеют место только положительные изменения в семейной жизни, очень продуктивные подвижки в профессиональной деятельности, в карьерном росте, в развитии бизнеса, в социальных отношениях людей в целом.

Психотерапия аутоординационного (от греч. *αὐτό* – сам, с лат. *ordinacione* – регулирование; с итал. *ordinamento* – порядок, упорядочивание, систематизация; с нем. *ordnung* – наведение порядка) направления представляет собой новый психотерапевтический подход XXI века, который характеризуется естественной (аутентичной) работой самой психики (сознания, подсознания, бессознательного) человека по самоупорядочиванию прошлого опыта личности и психологическому очищению от очагов скрытого напряжения, сформировавшихся в прошлом.

Благодаря этому, по определённой подсознательной цепной реакции, самой психикой самопроизвольно самоупорядочивается и гармонизируется настоящее человека, и в гармонии выстраивается будущее данной личности.

Естественно-психический метод убирает причины возникновения дисгармонии в психике личности и в её социальных отношениях, при этом внутриличностные и межличностные конфликты разрешаются и не повторяются; устраняет факторы возникновения нездоровья (психологического, соматического, психического); изживает и отпускает негативные мысли, ощущения и чувства, при этом восстанавливается психоэмоциональное состояние, возвращается сила, энергия, уходит эмоциональное выгорание, хроническая усталость.

*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 избавления от очагов скрытого напряжения (ОСН), во время отпускания ОСН психика даёт возможность личности пережить негативную ситуацию.

Тогда, когда человеком проговариваются составляющие ОСН (все разнообразные по психическому содержанию элементы ОСН), эмоционально проживаемые в процессе аутоординационной психотерапии, его психика полностью освобождается от этого негативного содержания.

Таким образом, для ординанта, в процессе аутоординационной психотерапии (в ходе каждой психотерапевтической сессии) архиважно именно *перепроживание психотравматической ситуации (психотравматических 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, отпускает из себя психотравмирующие комплексы негативных эмоций, а также разнообразные отрицательно заряженные ОСН, – на всех уровнях памяти на самом деле освобождается от плохого, психотравмирующего опыта, не имеющего никакого конструктивного значения и содержащего контрпродуктивные для личности смыслы и содержания.

Таким образом, естественно-психический метод аутоординационного направления психотерапии оптимизирует, делает зрелой и гармонизирует личность каждого ординанта (клиента).

Итак, при проведении аутоординационной психотерапии психика человека естественным, аутентичным образом самоупорядочивается, избавляется от всех ОСН, которые являются первопричинами негативного опыта и психотравм, выступающих в качестве основ формирования отрицательных психических состояний [3, 4, 5, 6, 7, 8].

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Донцов Д.А., Донцова М.В., Поляков Е.А. Современное психологическое консультирование: понятия, процесс, психотехнологии, виды : Учебное пособие для студентов психолого-педагогических направлений подготовки / Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Е.А. Поляков. Под научн. ред. Л.Б. Шнейдер. Под общ. ред. Д.А. Донцова и Е.А. Полякова. Отв. ред. Д.А. Донцов. – М. : АРКТИ, 2017. – 193 с.
2. Меновщиков В.Ю. Психологическая помощь и психотерапия в Интернете. 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Институт консультативной психологии и консалтинга, 2015.
3. Янышева В.А. Аутоординационный метод психотерапии: содержание метода и краткий обзор одной сессии // Человеческий капитал. 2021. № 6 (150). – С. 66–74.



4. Янышева В.А. Естественно-психический метод – максимально эффективный инструмент психотерапии XXI века // Человеческий капитал. № 4 (160), 2022. – С. 178–186.

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., Донцов Д.А. Аутоординационная психология и аутоординационная психотерапия психики человека естественно-психическим методом: монография / Под науч. и общ. ред. М.В. Донцовой. – Москва: РУСАЙНС, 2022. – 197 с.

8. Янышева В.А., Донцов Д.А. Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе: монография. – Москва: РУСАЙНС, 2022. – 104 с.

## **NATURAL PSYCHIC METHOD OF AUTO-ORDINATING DIRECTION OF PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY AND COUNSELING VIA THE INTERNET**

**Yanysheva V.A.<sup>1</sup>, Dontsov D.A.<sup>2</sup>, Kolchugina Z.A.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>International institute of psychology and psychotherapy of self-coordination direction

<sup>2</sup>Lomonosov Moscow State University

### **ABSTRACT**

Significant aspects of psychological remote assistance produced during the use of the Internet are considered. In the content-semantic context of the sphere of psychological counseling and the field of non-medical (non-clinical) psychotherapy, the scientific and practical self-coordination approach is substantively presented: auto-coordination psychology and auto-coordination psychotherapy of the personality psyche, carried out through (by applying) the natural-psychotherapeutic method of auto-coordination psychotherapy.

### **KEYWORDS**

psychological help, Internet, spontaneous work of the psyche, self-coordination psychology and psychotherapy, natural-psychotherapeutic method.