

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

**Аутоординационное направление в психологии и психотерапии переживания
родительско-детских отношений взрослым человеком**

Научный руководитель – Янышева Вера Александровна

Другова Галина Анатольевна

Студент (специалист)

Сибирский федеральный университет, Торгово-экономический институт, Красноярск,
Россия

E-mail: Psychologg@gmail.com

В современном обществе стать взрослой личностью стало проблемой. Нездоровое воспитание детей приводит к серьёзным переживаниям родительско-детских отношений взрослым человеком. Да, я специально поставила в данном терминологическом словосочетании первым родителя, так как родитель — это взрослый человек, и именно он несёт ответственность за воспитание ребёнка, а не наоборот. Да и в первые лет 10 жизни ребёнка именно родитель практически на 100% является архитектором этих уникальных отношений. [7]

Накопившейся стресс в детстве очень отрицательно влияет на жизнь «взрослого» человека. Почему взрослый взят в кавычки? Потому что человек часто думает, что он взрослый, потому что ему уже за 20, 30, 40... , только речь идёт не о паспортном, а о психическом возрасте. Человеку может быть и 65, но он может находиться в подростковом психологическом возрасте. [8]

Как в таком случае складывается его жизнь, как думаете? Скорее всего вы, уважаемые коллеги, нередко наблюдали то, что перенесённые в детстве психологические страдания у некоторых «подростковых» личностей вырываются наружу при каждом «удобном» случае. Приведу пример. Праздник, гости, идут весёлые обсуждения между мамой и её гостями, за столом присутствует взрослая дочь со своим мужем. Когда одна из подруг матери начала рассказывать про свою забавную историю из детства, как в паузе дочь начинает высказывать обиды, как в её детстве мать оставляла её одну у каких-то друзей, где ей было плохо. Мама в свою очередь пыталась объяснить эти ситуации. Тем не менее, в итоге весь вечер был испорчен.

Ещё пример про бизнесмена-мужчину, когда человек поступает, как всегда, как говорят, хотя зарекался сам себе, что так делать больше не будет. Проблема его состояла в том, что он не выполняет заказы и теряет прибыль. В ходе психотерапии аутоординационного направления (АН), проводимой путём применения естественно-психического метода, выявляется его проблема в отношениях с матерью. В его детстве, когда он что-то не делал или не делал что-то вовремя (как предписывала ему мать), и мама часто оскорбляла и упрекала за это ребёнка. Сначала он чувствовал вину перед ней, а потом научился психологически закрываться от её криков и приказов. Тем самым его психика (подсознание) записала программу отторжения деятельности (работы) и затягивания её (непринятия дедлайна). Таким образом, вместо того чтобы вовремя выполнить свою работу он взял в привычку выяснять отношения с заказчиками и скандалить с ними. Это произошло потому, что его психика (подсознание) хотела переживать те же самые чувства, что и в детстве с матерью (как это ни странно, но это так). [1]

Думаю и третий пример будет тоже интересным. Мама двух детей возрастом до 5 лет пришла с запросом, что она начала проявлять сильную агрессию на своих детей. Особенно её беспокоил последний случай, когда она толкнула грубо младшего ребёнка и он упал и ударился, тогда она и решила обратиться за профессиональной психологической

помощью. В ходе психотерапевтической работы выяснилось, что искомый очаг скрытого напряжения (ОСН) сформировался у неё тогда, когда она училась в первом классе. На одном из уроков учительница задала ей вопрос по учебному предмету, и она не смогла на него ответить. Тогда учительница начала отчитывать её, а в этот момент в классе, находилась маленькая дочь этой учительницы. Когда этот ОСН был убран в результате психологической работы в психотерапевтическом русле аутоординационного направления (АН), то эта женщина в этот же день и во все последующие дни отмечала, что её агрессия по отношению к её малолетним детям полностью прошла. [5]

Эмоционально-чувственная сфера и все её проявления стоят на первом месте в родительско-детских отношениях и в отношениях с детьми значимых близких взрослых (например, прародителей). Если ребёнку в детстве не хватало любви, душевного тепла, принятия, внимания, то фрустрация потребностей в физической и психологической безопасности и потребностей в любви и принятии приведёт к тому, что из-за отрицательных переживаний пострадает вся личностная психическая организация ребёнка. Если ребёнок испытывает стыд, вину и гнев в детстве в определённых коммуникативных условиях, то и во взрослой жизни человек ощущает то же самое в подобного рода ситуациях и обстоятельствах. Другими словами, родительско-детские и все такого рода отношения (например, отношения с бабушками и дедушками) ребёнка в его детстве и отрочестве впечатываются в его подсознание и затем прямо им проецируются на его отношения с его детьми. [2]

Приведу цитату из книги «Чистый мозг ...» В.А. Янышевой: «Причина всех разладов кроется глубоко в прошлом человека, в детстве. В детстве записывается программа поведения родителя, ребёнок копирует поведение родителей и, став взрослым, реализует эту программу на своих детях». [6, С. 205] Таким образом, взрослый человек ведёт себя так как вёл себя в детстве или начинает вести себя как значимая личность, [U+2012] человек, с кого была записана программа поведения.

В начале проведения психотерапии АН многие родители утверждают, что им трудно принять свои родительские воспитательные недостатки. Данные родители свидетельствуют о том, что им казалось, что они дают своим детям всё. Дают детям всё то, что вроде бы, согласно их (родителей) «объективным» представлениям, и надо и требуется детям, У этих родителей, по их же суждениям, была полная иллюзия того что они дают их детям и внимание, и любовь, и душевное тепло. По фактам же оказывалось, что они воспитывали детей как под воспитательную копирку их родителей (прародителей их детей). Согласно фактам воспитания ими их детей получалось так, что их дети переживали все те же чувства что и они в детстве, только декорации сменились в этом театре жизни. [4]

Психотерапия АН, осуществляемая через естественно-психический метод, помогает человеку естественным для всех людей и, при этом, индивидуальным именно для психики (подсознания) каждого человека путём проработать и отпустить его негативные сценарные программы, которые родом из его детства. Человек на самом деле становится свободной от плохих сценариев, взрослой и синтонной самой себе личностью. Наряду с этим, прошедший психотерапию АН человек может легко и гармонично совмещать все Эго-состояния (Ребёнок, Взрослый, Родитель). [3]

Таким образом, во взрослой жизни человек несёт в себе его доминирующие психоэмоциональные состояния из детства. Из-за нередко преимущественно негативного содержания этих переживаний зачастую бывает, что всё это весьма отрицательно отражается на его родительстве. [2]

Заложенные его родителями в его психику (подсознание) отрицательные сценарные программы аффективного, фрустрационного, невротического и прочего контрпродуктивного содержания можно и нужно терапевтировать. Психотерапия АН даёт человеку возможность путём использования естественно-психического метода целиком и полностью

избавиться от всего его негативного эмоционально-чувственного сценарного содержания, заключённого в нём со времён его детства, приданного ему его родительской семьёй. состояние влияет на все жизненно-важные сферы жизни человека. Это подтверждает моя практика с моими клиентами. [4, 5]

Естественно-психический метод психотерапии АН позволил мне выйти на новый уровень жизни. Чего и всем желаю. Однако, как постулирует В.А. Янышева в книге «Чистый мозг ...»: «Психолог-психотерапевт [U+2012] это призвание. Можно быть блестящим психологом-диагностом и хорошим психологом-консультантом. Но далеко не каждый выпускник психологического факультета может реализовать себя в психотерапии или психологической коррекции личностных и поведенческих проблем». [6, С. 21]

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. [U+2012] 368 с.
- 3) Янышева В.А. Пошаговая инструкция по психотерапии аутоординационного направления. Все самое важное и нужное / В.А. Янышева. — М.: 1000 бестселлеров, 2021. [U+2012] 164 с.
- 4) Янышева В.А. Практикум психолога-психотерапевта аутоординационного направления / В.А. Янышева. — М.: 1000 бестселлеров, 2021. [U+2012] 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. № 3 (156). — С. 58 [U+2012] 67.
- 8) Янышева В.А., Сенкевич Л.В. Личностная трансформация как результат аутоординационного метода психотерапии // Человеческий капитал. 2020. № 11 (143). — С. 234–247.