

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

**Аутоординационное направление в психологии и психотерапии созависимых отношений**

**Научный руководитель – Янышева Вера Александровна**

*Исакова Юлия Владимировна*

*Выпускник (бакалавр)*

Всероссийский научно-исследовательский институт защиты растений, Санкт-Петербург, Россия

*E-mail: yichsh7@gmail.com*

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. [1 [U+2012] 8]

Одна из распространённых проблем общества, мешающая полноценной гармоничной жизни людей — это психологическая зависимость. Психотерапия аутоординационного направления приводит к естественному взрослению личности, которая при этом приобретает внутреннюю гармонию. Гармоничная личность отличается свободой и самостоятельностью, независимостью от ситуаций, от отношений и от людей (в хорошем смысле отсутствия зависимости и созависимости). [2, 6]

Когда мы говорим о не зрелой, не гармоничной личности, то мы часто говорим о зависимых и созависимых людях. Именно они нуждаются в психологической помощи особого содержательного смысла. Они находятся в Эго-состоянии Ребёнка и зависят от родителей, от начальства, от друзей, от ситуаций, от окружающего мира, и от многих других обстоятельств. [3, 4, 5]

Причины возникновения созависимости лежат глубоко в прошлом. Общество, особенно семья, создаёт условия, благоприятствующие зависимым и созависимым отношениям, их передачи из поколения в поколения в виде сценарных жизненных программ встречается повсеместно в практике психотерапевтов. Задача психолога-психотерапевта, [U+2012] работать с дисгармоничными зависимыми и созависимыми отношениями. [4, 5]

У каждого зависящего от чего-то или от кого-то человека есть своя причина аддиктивного поведения. Например, психологическая зависимость, которая развивается при курении, алкоголизме, наркомании, токсикомании, игромании и других видах аддикции. Такого рода зависимый человек всегда испытывают сильное неосознаваемое эмоциональное напряжение. Он употребляет, например, алкоголь, не столько потому, что испытывает сильную физиологическую тягу к спиртному или чему-то подобному другому. Такой человек просто не выдерживает этого неосознаваемого внутреннего напряжения и пытается снять его при помощи этих средств, например, разного рода психоактивных средств (ПАВ). Причины такого напряжения могут быть заключены в психотравмах, полученных в прошлом (в детстве). [2, 3, 6]

Созависимость возникает между психологически зависимыми людьми. Такие отношения могут складываться у супругов, у детей с родителями, у родителей со взрослыми детьми. Такие отношения непрочные, потому что они всегда сосредоточены на другом

человеке и на том, что может случиться. В этих отношениях процветает моральная и невротическая тревога. Созависимые люди пытаются установить контроль друг над другом, обвиняют друг друга в своих проблемах, а также надеются, что партнёр будет вести себя именно так, как сознательно хотят они. То есть, не будет, скажем, осуществлять невротические манипуляции в общении с ними. Однако их партнёры ведут себя именно так, как хочет их подсознание, которое отрабатывает заложенный в него в детстве данного человека сценарий созависимости. Таким образом их партнёры отражают им их же внутреннее (подсознательное) состояние. [1, 2, 7, 8]

Созависимые люди не сосредотачиваются на внутренних ощущениях и саморазвитии, потому что их личностно нет в настоящем. Их внимание и мысли либо в прошлом, либо в будущем. Обычно, когда родители приводят ребенка к психологу, то хотят, чтобы его сделали «послушным». Важно понять, что психолог никого никаким не делает, он просто сопровождает человека в его развитии, во взрослении. Взрослый, находящийся в Эго-состоянии Ребёнка, не становится зрелым. Созависимые родители, видя, что ребенок не становится послушным, а меняется в худшую, по их мнению, сторону, начинают мешать работе психолога, потому что они теряют контроль над ребёнком. Созависимые люди испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих: родителей в детстве, значимых людей во взрослом возрасте. Они поддерживают унижающее их достоинство отношения и чувствуют себя бессильными что-либо изменить. Не осознают своих истинных желаний, не способны испытывать чувства настоящей близости и любви. Созависимый человек позволяет другому воздействовать на него, безуспешно старается управлять поведением партнёра и забывает об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей. [3, 4, 5, 6]

Созависимая личность полностью поглощена непреодолимым желанием помочь, вытащить зависимого (мужа, дочь, сына) из зависимости (алкогольной, наркотической, игровой и т. д.), стремиться контролировать его и не заботиться о себе. Находящийся в выраженных созависимых отношениях человек отрицает у себя наличие признаков зависимости. Именно это отрицание мешает ему признавать и преодолевать собственные проблемы. На уровне подсознания созависимая личности и, частенько, семья мешает реабилитации зависимого близкого и делает всё, чтобы он оставался зависимым, а иногда затягивает и усугубляет его химическую зависимость, позволяет прогрессировать созависимости что держит эту личность или всю такую семью в невротически привычном дисфункциональном состоянии. [5, 6]

Психотерапия аутоординационного направления (АН), осуществляемая посредством естественно-психического метода, позволяет человеку эффективно избавиться как от зависимости, так и от созависимости. Этот процесс можно наблюдать со всеми подобными клиентами во время сессии. [1 [U+2012] 8]

### Источники и литература

- 1) Янышева В.А. Аутоординационный метод психотерапии: содержание метода и краткий обзор одной сессии // Человеческий капитал. 2021. № 6 (150). — 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.