

---

Авторское мнение

## Развитие метода эмоциональной саморегуляции и соматической самотерапии "Рекодинг"

Хайкин А.В.

Центр "Практики самоисцеления", Ростов на Дону, Россия

Поступила в редакцию 16 февраля 2024 г., Принята в печать 26 февраля 2024 г.

© 2024, Хайкин А.В.

© 2024, Психосоматические и интегративные исследования

---

### Резюме:

Работа посвящена развитию методологии подхода к регуляции эмоциональных состояний и самоисцелению телесных болезней Рекодинг, в течение ряда лет разрабатываемого автором. Изначально Рекодинг создавался как средство экстренной работы с острым стрессом и острыми телесными заболеваниями. Дальнейшее его развитие уже как инструмента планомерной, не экстренной работы с хроническими заболеваниями и инструмента психотерапевтической работы, вместе с необходимостью снабдить процесс профессионального обучения Рекодингу методическими материалами, привело к необходимости развития его методологической базы.

Ранее автор рассматривал метод как базировавшийся целиком на медитативно-процессуальной парадигме. В данной работе Рекодинг описывается как синтез двух начал: медитативно-процессуального и намеренного волевого воздействия. Описывается набор Основных Действий Рекодинга, реализация которых происходит посредством мета-приемов и конкретных приемов. Некоторые Действия по своей природе и результату являются противоположно направленными. Важным моментом является то, что различные Действия могут способствовать активизации различных Опосредованных Эффектов этих действий: а) сознательного волевого начала; б) бессознательной регуляции и бессознательного поиска; в) связи психического с телом; г) более свободному выражению энергий и глубинных тенденций. Применение различных Основных Действий определяется Параметрами ситуации борьбы с эмоциональной и телесной проблемой (Внутренней Ситуации). Эффективность практики зависит от того, насколько Оптимально происходит взаимодействие различных Основных Действий в дизайне практики. Такой Оптимум относительно данной Ситуации включает: а) максимально возможное количество Опосредованных Эффектов; б) совокупность применяемых в практике Основных Действий слагается в непротиворечивую, сбалансированную целостно работающую систему, в) эта система способствует компромиссу и, даже, консенсусу сторон Внутренней Ситуации; г) функционирование системы Основных Действий способствует реализации трендов, возникающих во взаимодействии сторон Основной Ситуации. Основными механизмами, определяющими влияние Оптимальности дизайна практики Рекодинга на эффективность этой практики, по представлению автора, является то, что этот Оптимум рождает некоторую большую сложность взаимодействия сознательных и бессознательных процессов и большую степень их влияния на телесные процессы, а также их обеспеченность энергией. Что проявляется как в необходимой для решения проблемы регулирующей, так и в поисковой активности. Более того, автор предполагает, что Оптимальная сопряженность психических и соматических систем способствует активизации ранее описанного автором интегрального механизма противодействия болезнетворным факторам. Данный механизм, кроме активизации систем противодействия болезни и систем исцеления, включает в себя более выраженную их сопряженность и "разумность" действия. Однако, здесь (что соответствует более раннему предположению автора) этот механизм запускается не активным психическим эволюционированием индивида, а другим процессом. Такое понимание природы эффективности Рекодинга позволяет сформулировать набор правил подбора и конструирования практик в этом методе. Способ создания Оптимума иллюстрируется описанием одной из практик Рекодинга.

Делается вывод о соответствии представленной концепции метода этапу его текущего развития и целям методического обеспечения образовательного процесса в нем. Ставится задача дальнейшего развития этой концепции.

**Ключевые слова:** телесное самоисцеление, эмоциональная саморегуляция, психосоматика, процессуальные методы, эволюция психики.

*Библиографическая ссылка:* Хайкин А.В. Развитие метода эмоциональной саморегуляции и соматической самотерапии "Рекодинг". Психосоматические и интегративные исследования 2024; 10: 0103.

---

The author's opinion

## Development of the method of emotional self-regulation and somatic self-therapy "Recoding"

Khaikin A.V.

Center "Practices of Self-healing", Rostov-on-Don, Russia

Received on 16 February 2024, Accepted on 26 February 2024

© 2024, Khaikin A.V.

© 2024, Psychosomatic and Integrative Research

---

**Summary:**

The work is devoted to the development of the methodology of the approach to the regulation of emotional states and to self-healing of bodily diseases, Recoding, which has been developed by the author for a number of years. Initially, Recoding was created as a means of emergency work with acute stress and acute bodily diseases. Its further development as a tool for systematic, non-emergency work with chronic diseases and a tool for psychotherapeutic work, along with the need to provide the process of professional training in Recoding with methodological materials, led to the need to develop its methodological base.

Previously, the author considered the method as entirely based on the meditative and process paradigm. In this work, Recoding is described as a synthesis of meditative and process principle and intentional volitional influence. A set of Basic Recoding Actions is described, the implementation of which takes place through meta-techniques and specific techniques. Some Actions, by their nature and result, are oppositely directed. An important point is that various Actions can contribute to the activation of various Indirect Effects: a) the conscious volitional principle; b) unconscious regulation and search; c) the connection of the psychical with the body; d) freer expression of energies and deep tendencies. The application of various Basic Actions is determined by the Parameters of the situation of combating with an emotional and bodily problem (Internal Situation). The effectiveness of the practice depends on how optimally the interaction of the various Basic Actions in the design of the practice takes place. Such an Optimum in relation to this Situation includes: a) the maximum possible number of Indirect Effects; b) the totality of the Basic Actions used in practice is composed into a consistent, balanced, holistically working system; c) this system promotes compromise and even consensus of the parties to the Internal Situation; d) the functioning of the system of Basic Actions contributes to the realization of trends arising in the interaction of the parties of the Internal Situation. According to the author, the main mechanisms determining the influence of the Optimal Design of the Recoding practice on the effectiveness of this practice is that this Optimum gives rise to some great complexity of the interaction of conscious and unconscious processes, a greater degree of their influence on bodily processes and their provision with energy. This is manifested both in the regulatory and search activity necessary to solve the problem. Moreover, the author suggests that a more optimal conjugation of psychic and somatic systems contributes to the activation of the integral mechanism of resisting pathogenic factors previously described by the author. This mechanism, in addition to activating disease resisting and healing systems, includes their more pronounced conjugation and "reasonableness" of action. However, here (which corresponds to the author's earlier assumption) this mechanism is triggered not by the active psychic evolving of the individual, but by another process. This understanding of the nature of Recoding efficiency allows us to formulate a set of rules for the selection and engineering of practices in this method. The method of creating an Optimum is illustrated by a description of one of the Recoding practices.

It is concluded that the presented conception of the method corresponds to the stage of its current development and the goals of methodological support for the educational process in it. The task is to further develop this conception.

**Keywords:** bodily self-healing, emotional self-regulation, psychosomatics, process methods, evolution of the psyche.

*Cite as Khaikin A.V. Development of the method of emotional self-regulation and somatic self-therapy "Recoding". Psychosomatic and Integrative Research 2024; 10: 0103.*

**Введение.**

В течение ряда лет автором разрабатывается подход (метод) к эмоциональной саморегуляции и самотерапии телесных заболеваний, в настоящее время называемый "Рекодинг", а ранее – "Стресс-Айкидо" [1-6]. Данная работа посвящена развитию методологии Рекодинга. Автор посчитал целесообразным разбить ее на разделы, последовательность которых описывает как логику, так и последовательность этого развития. Названия разделов выделены жирным шрифтом. Для удобства чтения основные разделы статьи в свою очередь разделяются на пронумерованные (и, иногда, озаглавленные) жирным шрифтом подразделы, а особо важные части текста выделены курсивом. Подразделы могут состоять из отдельных тезисов, также пронумерованных, но без выделения жирным шрифтом и с использованием полукруглых скобок. Раздел, посвященный современной концепции Рекодинга, одновременно представляет собой и методический материал по профессиональному курсу обучения методу. Авторская Эволюционная Концепция Психосоматогенеза, названия методов, названия практик Рекодинга, термины, вводимые в данной работе: Основные Действия, Внутренняя Ситуация, Параметры (Внутренней Ситуации), Оптимум, Оптимальное Соответствие, Опосредованные Эффекты, а также различные Основные Действия, прописываются, используя заглавные буквы (как существительные, так соответствующие прилагательные и наречия).

**Контекст, в котором изначально был сформирован Рекодинг.**

1. Процесс психологического лечения телесных заболеваний реализуется обычно в трех отличных друг от друга направлениях работы [7-9]. Эти направления разделяются, прежде всего, по целям, достигаемым в каждом из них, но, так же, и по набору методов, в них применяемых. Самое известное из них можно назвать психосоматическим лечением. В ходе его происходит поиск и проработка психологических причин соматических болезней. Второе не менее важное направление представляет собой нахождение и реализацию психологических способов активизации физиологических механизмов противодействия болезнетворным факторам и процессов исцеления тела. Также важна работа по обеспечению самой возможности осуществления первых двух направлений: проработка убеждений, препятствующих исцеляющей работе; осуществление доступа к необходимым ресурсам и прочее.

2. По представлению автора, все психотерапевтические и регуляционные методы можно расположить между двумя полюсами. На одном – методы, в которых терапевт заранее знает, куда и как двигаться в решении проблемы. Основываясь на какой-либо теории личного здоровья и личной патологии либо другой "карте", в этих методах "воюют" (с проблемой), "чинят" или намеренно трансформируют. На другом полюсе можно расположить методы, в которых, если говорить языком метафор, терапевт изначально не знает, куда ему двигаться, а следует в своей работе за разворачивающимся "клубком Ариадны". Но, что важно, он знает, где найти

сам этот "клубок" и как способствовать его разворачиванию. Такие методы, по мнению автора, составляют группу "процессуальных" методов [10,11]. Все они базируются на идее, что источник преодоления проблемы находится в ней самой или как-то с ней связан. Именно в переживаниях, энергии и тенденциях проблемы можно найти "ядро" "исцеляющего процесса", правильным сопровождением развернуть его в сам процесс и не дать "угаснуть" до завершения работы [10]. Понятно, что, помогая этому процессу разворачиваться и следуя за ним, терапевт, естественно, и не старается планировать то, каким конкретно образом в такой работе будет разрешена проблема клиента.

В контексте нашего изложения очень важным является вопрос о том, какова природа "целительности" процессов, каким образом процессы, разворачиваемые здесь из проблемы, становятся целительными. Дело в том, что в части процессуальных методов исходят из того, что сама (душевная или телесная) проблема является следствием остановки некоего важного психического процесса, например, трансформации. И поэтому нахождение условий для его продолжения как раз и приводит к разрешению проблемы, телесному или душевному исцелению. В "Процессуальной работе" А. Минделла [12,13] находят условия для преодоления "края" (барьера) поля сознательной идентичности теми психическими "частями", теми новыми качествами, которые, во-первых, как бы, стремятся туда попасть, во-вторых, необходимость их появления в сознательном Я уже давно назрела. В "Хакоми" Р. Курца [14] помогают осуществиться тем "переживаниям, которые хотят произойти" – тому необходимому (обычно, происходящему в детстве) "недостающему опыту", без которого ребенок, как правило, формирует ограничивающие его убеждения и стратегии жизни, работающие потом и во взрослой жизни. В "Эпистемологической метафоре" Д. Гроува [10,11] позволяют позитивно завершить стремлениям в самозащите и бегстве, которые возникли в детских психотравмирующих эпизодах, и которые, не получив возможности завершения, продолжают работать как деструктивные стратегии или телесные симптомы и заболевания. В "Соматическом переживании" П. Левина [15] способствуют нормальному осуществлению врожденного биологического механизма выхода из психотравматического ступора, который часто прерывается у людей при определенных обстоятельствах силой их неокортекса.

В других же процессуальных методах поддерживается работа механизмов, которые своей природой направлены на недопущение появления проблем и на их разрешение. В Фокусировании Ю. Джендлина [16,17] способствуют процессу раскрытия "ощущаемого смысла" – неясных, смутных ощущений, отражающих ситуацию, в которой находится клиент целиком, в смысл понимаемый. Этот "ощущаемый смысл" является посланием бессознательного сознанию на языке тела и чаще всего обнаруживается в переживаниях, как раз и связанных с проблемой. Получение этого послания сознанием способствует изменению взгляда на ситуацию и трансформацию переживаний. В постэриксонском гипнотерапевтическом подходе Э. Росси [18] энергия проблемных переживаний активизирует и питает работу "высших" этажей бессознательного, которые как раз и являются механизмом реализации творческих и других, необходимых для решения душевных проблем и телесного исцеления, процессов. Понятно, что между природой процессов в обеих группах разница достаточно условная и "Соматическое переживание" П. Левина можно отнести к обеим группам сразу.

Для нашего дальнейшего изложения важно подчеркнуть три обстоятельства. Во-первых, исцеляющая природа процессов, развертываемых в процессуальных методах достаточно понятна. Во-вторых, в тех случаях, когда мы получаем эффект исцеления телесной болезни, работая в этих методах, это происходит за счет проработки их психологических причин. Исключение может составить метод Росси, работая в котором можно также и непосредственно активизировать исцеляющие физиологические процессы. В-третьих, только три из описанных шести методов пригодны для самостоятельной работы (без сопровождения специалиста), но и в них с некоторой потерей эффективности работы по отношению к работе с сопровождением. Одной из проблем, которую необходимо самостоятельно решать практикующему, является обеспечение безопасности и контроля над собой в контакте с проблемными, а значит, зачастую, не комфортными и небезопасными переживаниями [19].

3. Одними из важнейших инструментов эмоциональной и физической регуляции являются практики медитации. Под медитацией в разнообразных подходах понимаются достаточно разнообразные, часто отличающиеся до противоположности практики. В нашем изложении мы имеем в виду "классическое понимание" этого термина – внимательное наблюдение некоего объекта или процесса, при котором ни коим образом не воздействуют на наблюдаемое, позволяя последнему быть таким, как оно есть и проявлять свою собственную динамику. Тем не менее, если объектами такого наблюдения являются переживания, связанные с некой эмоциональной или телесной проблемой, то в части случаев медитация приводит к позитивной трансформации эмоционального состояния или телесному исцелению.

Медитация может быть, как неотъемлемым элементом любого процессуального метода, так и отдельной практикой, которую практикующий может реализовывать без внешнего сопровождения (какой, кстати, она и была изначально в течение многих веков). Однако, при рассмотрении медитации вне рамок целостного процессуального метода, необходимо встает вопрос о природе исцеляющего эффекта практик медитации. Зачастую его связывают с возможностью проблемы пройти "цикл своей жизни" и естественным образом завершиться, либо с тем, что когда наблюдаемое рассматривается как набор "сырых" ощущений, а не целостный объект, то это рвет цепочки патологического стереотипа [20]. Часть авторов связывает этот эффект с тем способом работы психики и мозга, который возникает при (для) отстранении и разотождествлении с наблюдаемым, а также при отказе от любых действий в пользу позволяющего наблюдения [21].

По поводу медитации необходимо отметить важное обстоятельство: без достаточно долговременной тренировки, отстраненно наблюдать возбуждение или другие, наполненные "движущей" энергией внутренние процессы, чрезвычайно сложно!

#### **Начальная концепция Рекодинга.**

1) Рекодинг (Стресс-Айкидо) возник как совокупность практик, направленных на экстренную саморегуляцию эмоционального состояния и экстренное же самоизлечение острого телесного заболевания или его симптомов.

2) Рекодинг, в том виде, в котором он изначально сформировался, явно относился к тому направлению психологического лечения телесных болезней, в котором осуществляется активизация соматических механизмов противодействия болезни и самоисцеления.

3) Рекодинг, прежде всего, рассматривался как метод, опирающийся на процессуально-медитативную парадигму. Автор позиционировал свой метод, как призванный разрешить проблемы, как стоящие перед процессуальными методами в контексте их использования в самостоятельной (без сопровождающего специалиста) работе, так и стоящие перед медитативными практиками в работе с возбуждением.

4) Исцеляющий процесс в Рекодинге связывался, как с позволением осуществляться свободной динамике изменений, так и наблюдением за этими изменениями, происходящими: а) в ощущениях переживания, связанного с самой проблемой (например, боли или негативной эмоции); б) в ощущениях совокупности всех (в том числе, находящихся в противодействии друг другу) переживаний, связанных с проблемой; в) в динамических аспектах, например, импульсах движения, энергетически зараженных переживаний [1-3]. Под последними мы понимаем, как те "возбужденные" переживания, которые пытаются руководить субъектом, сподвигая его на действия, так и те, которые ощущаются как происходящие внутри субъекта. Еще необходимо отметить, что в случае работы с возбуждением (как динамического аспекта проблемного переживания), для осуществления этой динамики и проявления его природы в целом, ему позволяется руководить представляемым или реальным движением практикующего.

5) Проблемные переживания зачастую не комфортны, небезопасны и при свободном контакте с ними могут ввергнуть испытывающего их субъекта в состояние потери контроля над собой. В силу этого, контакту с такими переживаниями и позволению им свободно проявлять свою динамику могут воспрепятствовать непроизвольно и полупроизвольно включающиеся защиты. Поэтому дизайн практики должен быть таким, чтобы позволение проблемным переживаниям быть такими, как они есть (а это, напомним, есть условие развертывания из них исцеляющего процесса) было достаточно безопасным, подконтрольным и относительно комфортным. Отсюда, основным условием пригодности, вновь создаваемой или уже существующей практики (принципом подбора или создания практики) для конкретного случая в Рекодинге понималось создание этой практикой консенсуса между свободным выражением природы проблемных переживаний, с одной стороны, потребностью в безопасности, контроле и комфорте, со второй [1,2]. В более ранних публикациях третьей стороной консенсуса являлась привычка европейского человека действовать, а не "медитировать", при решении даже внутренних проблем. Под природой негативного переживания понималось, как это переживание ощущается, как оно меняется само по себе, так и то, как оно пытается руководить субъектом и на что его пытается направить.

#### **Необходимость в развитии концептуальной модели Рекодинга.**

1) Не смотря на то, что Рекодинг возник как средство экстренной работы с острыми состояниями и заболеваниями, принципиальных ограничений в его применении в более регулярной работе с хроническими заболеваниями в нем нет. А потребность в развитии инструментов такой работы еще явно актуальна. Также нет и принципиальных ограничений, чтобы использовать его практики не только в эмоциональной саморегуляции, но и в самопсихотерапии. А практики последней еще также недостаточно развиты. Однако, для такого расширения применения метода требуется и расширение арсенала его практик (с чем автор столкнулся при проведении уже не экстренной, а более "спокойной", "плановой" работы в Рекодинге) и некоторое его развитие в целом.

2) Ранее автор проводил семинары по своему методу лишь в рамках обучения "клиентской" самопомощи. Подготовка учебного курса в рамках профессионального образования потребовала, как более детальной проработки методологии Рекодинга, так и в закрытии нескольких "белых пятен" в его описании, с существованием которых автор ранее вынуждено мирился (подробнее об этом ниже).

3) Не смотря на изначальное позиционирование автором своего метода как, прежде всего, метода медитативно-процессуального, некоторые его практики опираются отнюдь не на позволяющее наблюдение и не на помощь в развертывании тенденций, заложенных в проблеме и ее ощущении, а на целенаправленное воздействие. Некоторые другие практики одновременно опираются как на процессуальное, так и на "воздействующее" начало. Причем, количество и роль таких практик с направлением Рекодинга и на работу с заболеваниями хроническими возрастает. Таким образом, требуется некоторый пересмотр отношений Рекодинга с процессуальной парадигмой. Или некоторое уточнение того, каким именно образом Рекодинг является процессуальным методом.

4) Исцеляющий процесс в Рекодинге изначально связывался с развертыванием спонтанной динамики тенденций к изменению, заложенных и возникающих в переживаниях, связанных с проблемой. Предполагалось, что эти тенденции и являются тенденциями развертывания исцеляющего процесса. Однако, у автора на сегодняшний день нет понимания исцеляющей природы этих тенденций, в отличие от того понимания, которое есть в отношении аналогичных тенденций в описанных выше процессуальных методах. А дальнейшее развитие практик Рекодинга и учебный процесс требуют формирования некой общей гипотезы, объясняющей природу исцеления.

5) Учитывая предыдущий пункт и помня о том, что лечение телесных болезней в Рекодинге направлено не на устранение их психологических причин, а на прямую активизацию процессов исцеления, мы должны констатировать, что в изначальной концепции метода нет реального понимания механизма телесного исцеления, происходящего в нем! Таким образом, задача поиска объяснения механизма телесного исцеления в Рекодинге становится весьма актуальной.

6) Наблюдения автора, сделанные им в ходе применения им практик Рекодинга, показали, что участие в "консенсусе сторон" потребности в контроле необходимо не только для обеспечения возможности динамики проявлений проблемных переживаний.

Проявление и ощущение практикующим своей субъектности, своего волевого начала играет роль в эффективности практик само по себе. Признание этого факта требует изменений в понимании природы эффективности практик Рекодинга.

7) Применение практик Рекодинга в тех случаях, когда эмоциональная или телесная проблема такова, что явно требует безотлагательного решения, тем более, когда она представляет реальную опасность, а помощи ждать неоткуда, вопрос о мотивации к применению какой-либо практики, а главное, решимости к рискованному контакту с потоком негативных переживаний для "победы над проблемой", решается сам собой. Конечно, при условии некоторого позитивного опыта применения подобных практик или изначального доверия к методу. В случаях же применения практик в не столь острой ситуации, встает вопрос о том, что определяет сам "профиль" консенсуса [6], то есть о том, чем для него является проблемная ситуация, каким, в смысле субъектности и активности, она его делает, каковы наиболее актуальные потребности у практикующего в этот момент (в том числе, насколько он нуждается в непосредственном (!) комфорте или безопасности), каковы его ресурсы и пр. Эти параметры можно рассматривать как внешние условия для определения того или иного "профиля" консенсуса [6]. Однако, здесь естественным образом просматривается целесообразность упрощения этой схемы и рассмотрения этих условий, как находящихся в одном ряду со сторонами консенсуса во время создания или подбора дизайна практики.

#### **Теоретические концепции, поспособствовавшие современному представлению автора о природе эффективности практик Рекодинга.**

1. В течение ряда лет автором разрабатывается Эволюционная Концепция Психосоматогенеза [5,6,22-28]. Основная гипотеза связывает усиление и ослабление мощности систем противодействия болезнетворным факторам у особи (речь в ней идет не только о людях, но, как минимум, и о всех видах высших животных) с количеством и качеством ее (особи) психического эволюционирования в ходе собственной жизни.

Под мощностью здесь понимается не только активность этих систем, но и системная сопряженность их работы, которая может достигнуть уровня Интеллекта Соматических Процессов [27].

И что особенно важно для контекста последующего изложения, автор предполагает, что возникший в эволюционном процессе механизм усиления мощности сил самоисцеления как инструмент ее психического аспекта, может активироваться в дальнейшем и другими контекстами и механизмами [5,6]!

2. Традиционно гипнотерапия исходила из представления о том, что решение душевных и телесных проблем, решаемых ею, происходит за счет активизации работы бессознательных механизмов на фоне ослабления работы сознания в трансе. Причем, такие взгляды объединяют как директивных гипнотерапевтов, рассматривающих бессознательное как нечто мало разумное, как то, чем нужно руководить, так и гипнотерапевтов эриксоновских, видящих в бессознательном источник творчества. Однако, в последние десятилетия в гипнотерапии начало появляться представление о целесообразности сотрудничества сознания и бессознательного в гипнотическом поиске и трансформации. Глядя на практику Э. Росси [18] можно обнаружить, что он достаточно большую роль отводил работе сознания. С. Гиллиген говорит о сотрудничестве сознательного когнитивного ума с бессознательным разумом в рамках его "генеративного транса" [29]. А Ж. Беккио в своих последних публикациях рассуждает о гипнотерапии как о "техниках активации сознания" [30].

#### **Современная концепция Рекодинга.**

(Ее изложение одновременно является текстом методического пособия "Алхимия Рекодинга".)

**1. Основные Действия, составляющие практики Рекодинга, способ взаимодействия которых должен быть Оптимален для преодоления эмоциональной и физической проблемы, исходя из Параметров "Внутренней Ситуации" – обстоятельств, потребностей, мотиваций и возможностей, возникших в Ситуации моего контакта и борьбы с этой проблемой (в том числе, благодаря и во время реализации практики):**

1) *Восстанавливаю, создаю и удерживаю чувство субъектности над собой и процессами в себе, удерживаю волевое напряжение нужной интенсивности.*

Последнее, вместе с осуществляемыми способами контакта и отношения к объекту наблюдения или воздействия в Рекодинге, называются Ипостасями (субъекта), описание которых не входит в данное изложение.

2) *Воздействую на ощущения и процессы, происходящие во мне (ограничиваю, совладаю, трансформирую, забочусь, поддерживаю и пр.).*

3) *Позволяю процессам и ощущениям, происходящим со мной, быть такими, как они есть, "следую за ними".*

4) *Проявляю внимательность и открытость ко всему, что со мной происходит, управляю направленностью, качеством и интенсивностью внимания.*

5) *Активно вовлекаюсь в некий изначально произвольный или ставший хотя бы отчасти произвольным после произвольного запуска процесс:*

*воздействия;*

*следования каким-либо тенденциям;*

*переживания;*

*возбуждения;*

*наблюдения и пр.*

б) Осваиваю "стихии", то есть переживания, энергии или симптомы, управляющие мной без моего согласия: активно вовлекаюсь в них, позволяю им руководить мной только в тех аспектах, которые мне безвредны, уподобляюсь им в их динамике;

возвращаю себе контроль над собой;

чувствую их энергию "своей";

использую их энергию и их особенности себе на пользу (и для преодоления самой стихии, в том числе);

чувствую себя управляющим аспектами их проявления.

7) Непосредственно перехватываю управление "стихиями", управляющими мной или отождествляюсь с ними.

8) Отождествляюсь (и вовлекаюсь) с состояниями, переживаниями, энергиями, явно или неявно доминирующими во Внутренней Ситуации и/или препятствующими осуществлению задуманной практики.

9) Выражаю внутреннее состояние во внешних проявлениях, например, действиях.

10) Проецирую проблемные внутренние переживания во внешнее пространство – поле с поиском оптимального преодоления действия этого поля.

11) Формирую ощущения и процессы, способствующие исцелению.

12) Использую всю доступную энергию.

13) Создаю контексты (конструирую представляемые ситуации, в которых разворачивается контакт с проблемой), в которых, проявлениям проблемы придается иной смысл. Они структурируют дизайн практики, создают смысл и мотивированность для совершения необходимых Основных Действий.

Последнее особенно важно, если таковые Действия требуют определенной смелости и готовности рисковать.

14) Управляю процессом, избирательно проявляя одобрение тому, что произошло непроизвольно или в результате моих намеренных усилий.

Реализация же каждого Основного Действия происходит через более конкретные *Мета-приемы* и *Приемы*, описание которых не входит в данное изложение.

Обычно в дизайн практики входит несколько описанных выше Основных Действий. Различные Основные Действия могут пересекаться между собой по их содержанию. Легко увидеть, что некоторые из них противоположно направлены друг другу по своему содержанию и непосредственному результату. В "простых" дизайнах их одновременное применение приводит к балансировке, уменьшению эффекта разворачивания, как минимум, одного из них до нужного уровня. При более сложном дизайне может происходить одновременное применение противоположно направленных Действий в их полной интенсивности, в котором отсутствует эффект "погашения" одного Действия другим. Тогда их эффекты складываются и, более того, могут составить синергию!

Важным моментом является то, что различные Основные Действия могут способствовать активизации различных Опосредованных Эффектов этих действий: а) сознательного волевого начала; б) бессознательной регуляции и бессознательного поиска; в) связи психического с телом; г) более свободному выражению энергий и глубинных тенденций.

## 2. Параметры Внутренней Ситуации:

1) Что и как со мной происходит вне и против моей воли:

как это ощущается;

как и в какой области это мне "портит жизнь", это телесная симптоматика или негативное эмоциональное состояние;

является ли это локальным процессом, ощущаемым в отдельной части моего тела или захватывает меня целиком;

как это меняется само по себе;

насколько и каким образом это мною управляет (пытается управлять), "каким" это меня делает (пытается сделать), на что направляет (пытается направить).

2) Насколько это происходящее объективно и субъективно опасно и насколько болезненно.

3) Чего именно и насколько сильно я хочу, не хочу, боюсь и в чем нуждаюсь как в этой ситуации, так и глобально в этот период жизни.

Особенно важны здесь мои потребности в контроле, безопасности и комфорте.

4) Что я непроизвольно уже делаю, чтобы защититься от "негатива" или что мне было бы удобно начать делать для этого.

5) Насколько сильно захватывает меня желание непосредственно повлиять на проблему, насколько оно энергетически заряжено.

б) Насколько я сохраняю контроль над собой или, наоборот, являюсь беспомощной жертвой происходящего, могу мобилизовать и ощутить волевое начало.

7) Могу ли я непосредственно повлиять на то негативное, что со мной происходит (ослабить, убрать, остановить динамику его собственных изменений; его руководство мной; поставить под свой контроль, трансформировать).

8) Могу ли я непосредственно повлиять на непроизвольные защиты от проявления проблемы, могу ли поставить их под свое волевое управление.

9) Какими ресурсами, в том числе энергетическими, обладаю.

Особенно какими технологиями самопомощи и опытом их применения я обладаю.

- 10) Готов ли я к временной частичной потере контроля, безопасности и комфорта для преодоления проблемы.
- 11) Есть ли нечто доминирующее в происходящем со мной (его тенденциях) и каково оно.
- 12) Ощущается ли (или создается ли каким-либо иным образом) то, что "хочет произойти" для преодоления проблемы.
- 13) Что именно и как именно препятствует (если таковое препятствие существует):
  - а) свободному контакту с телесными, в том числе, проблемными ощущениями;
  - б) позволению проявления природы проблемных переживаний и позволению свободной динамики проблемных ощущений.
  - в) проявлению субъектности;
  - г) вовлечению в некий произвольный процесс.

### **3. Из чего складывается Оптимум соответствия дизайна практики Основной Ситуации:**

Применение различных Основных Действий определяется Параметрами ситуации борьбы с эмоциональной и телесной проблемой (Внутренней Ситуации). Эффективность практики зависит от того, насколько Оптимально происходит взаимодействие различных Основных Действий в дизайне практики.

Такой Оптимум относительно данной Ситуации включает:

- а) максимально возможное количество Опосредованных Эффектов;
- б) совокупность применяемых в практике Основных Действий складывается в непротиворечивую, сбалансированную целостно работающую систему;
- в) эта система способствует компромиссу и, даже, консенсусу сторон Внутренней Ситуации;
- г) функционирование системы Основных Действий способствует реализации трендов, возникающих во взаимодействии сторон Основной Ситуации.

### **4. Отыскание Оптимума.**

Чтобы создать дизайн практики оптимальным для ситуации в целом, эту ситуацию нужно или целостно ощутить, или, анализируя ее, понять, что здесь "хочет произойти" или чему ее Параметры естественным образом способствуют!

Отыскание такого Оптимума есть процесс творческий. Такое творчество может проявляться как в формировании новых практик с новым Оптимальным дизайном, так и в подборе Оптимально подходящей для данного случая уже существующей практики. Понятно, что первое может осуществляться как интуитивное озарение в процессе целостного ощущения ситуации переживания и борьбы с проблемой, так и в процессе целенаправленного конструирования новой практики.

### **5. Безопасность применения практик Рекодинга.**

"Простое" одновременное применение противоположно направленных Действий в дизайне одной практики в определенном смысле напоминает конфликт внутри самой ситуации контакта и борьбы с проблемой. Совладающее Воздействие, направленное на негативное переживание или симптом, обычно "заточено" на непосредственное решение проблемы. Медитативно-Процессуальные практики, включающие Позволение негативу быть таким, какой он есть и Следование своим вниманием за динамикой его изменений, могут быть более эффективны, чем прямое Совладание. Однако в определенных случаях интенсивность негативных переживаний и симптомов может восприниматься практикующим как непереносимая, а их "свобода действий" – как чрезмерно опасная для потери контроля. Более того, такие опасения могут оказаться не безосновательными! Одним из вариантов сохранения чувства безопасности, контроля и относительного комфорта может стать уменьшение интенсивности и "свободы действий" и влияния" негатива с помощью Ограничивающего Воздействия. Также придать чувство безопасности и мотивировать к контакту с неприятным, но не представляющим реальной опасности для практикующего, переживанием, может правильно созданный контекст. А предохранить от реально опасного для практикующего переживания и попадания в состояние потери контроля над собой может отвлечение от содержательного аспекта переживания и удержание фокуса внимания лишь на его энергетическом аспекте (а также и другие приемы).

### **6. Причины и механизмы, обеспечивающие эффективность практик Рекодинга.**

Механизмы влияния Оптимальности дизайна практики Рекодинга на эффективность этой практики, описанные ниже, являются иногда отдельными, но чаще, переходящими друг в друга или соподчиненными факторами. (Их перечисление начинается с самого "банального".)

1) Различные Основные Действия естественным образом определяются различными же Параметрами Внутренней Ситуации и их сочетаниями, как бы, "выражая их интересы" в некоем взаимодействии, создающем непротиворечивую целостность. "Стороны" Внутренней Ситуации находятся в некоем компромиссе или, даже, консенсусе по отношению к практике. Поэтому проведение практики в целом не вызывает сопротивления внутри практикующего и может пользоваться его ресурсами в максимальной степени.

2) Оптимальный дизайн практики предполагает согласие тех сторон Внутренней Ситуации (как например, неудовлетворенная потребность в безопасности, комфорте и контроле над происходящим), которые в ином случае были бы "заинтересованы" блокировать как свободное развертывание динамики изменений в переживаниях, связанных с проблемой, так и влияние этих переживаний на состояние и действия практикующего. Возможность же свободного развертывания природы определенных, например, энергетических аспектов переживания негатива, если в последних неким образом формируются "исцеляющие" тенденции, может привести и к развертыванию этих тенденций в полноценный "исцеляющий процесс".

Этот пункт и является описанием изначального понимания природы эффективности Рекодинга и, одновременно, его процессуальности.

3) Совокупность взаимодействующих Параметров Внутренней Ситуации образует динамическую систему, в которой могут формироваться некие "результатирующие вектора", некие тенденции оптимального развития системы Параметров Внутренней Ситуации. А поскольку дизайн практики соответствует динамической системе взаимодействия Параметров Ситуации контакта и борьбы с проблемой, то это вполне может привести к реализации "результатирующего вектора". Что, в этом случае, и приведет к трансформации негативного эмоционального состояния или к телесному исцелению.

4) Благодаря качественному разнообразию Основных Действий, Рекодинг можно считать методом синтетическим, то есть, включающем, как черты процессуального метода, так и метода, реализующего намеренную трансформацию. Некоторые его Основные Действия, мета-приемы и конкретные приемы способствуют активизации деятельности бессознательного, бессознательному поиску; другие способствуют активизации энергии воли, ощущения субъектности и сознательного управления бессознательными и телесными процессами; третьи – связи психического и телесного; четвертые – активизации бессознательной энергии и реализации глубинных тенденций. То есть, способствуют Опосредованным Эффектам. Когда одновременное применение таких разнородных Основных Действий и мета-приемов происходит Оптимальным образом в дизайне единой практики, то этим формируется бóльшая сопряженность и целостность работы сознания и бессознательного, а также психики в целом – с телесными процессами. Таким образом, формируется некая бóльшая сложность взаимодействия сознания, бессознательного и тела. По всей видимости, процессы, происходящие во всех трех взаимодействующих системах, находят в синергии. Эта сложность может давать новые возможности, как в осуществлении поисковой активности, так и в управлении процессами. А также в энергетическом обеспечении этих видов активности. И эта возможность может быть реализована в исцеляющем процессе, который можно отнести к тому же типу, что и исцеляющий процесс в методе Э. Росси.

5) Одним из предположений Эволюционной Концепции психосоматогенеза является предположение о том, что механизм усиления мощности систем противодействия болезнетворным факторам, включающий, в том числе, усиление сопряженности работы и взаимовлияния физиологических процессов в теле, может "включаться" не только активным психическим эволюционированием, но и другими процессами [5,6]. Здесь автор предполагает, что усиления сознательно - бессознательно - телесной сопряженности во время осуществления практик Рекодинга с Оптимальным дизайном, может усиливать мощность систем самоисцеления и, в том числе, Интеллект Соматических Процессов.

6) Усиление мощности противодействия болезнетворным факторам может запускаться в процессе разработки дизайна новой Оптимальной практики, поскольку последний процесс является активным психическим эволюционированием практикующего [5,6].

#### **7. Требования к дизайну практики.**

1) Выполнение практики не должно приводить к усилению беспомощности и позиции жертвы, а наоборот, должно приводить к формированию чувства субъектности и усилению реального контроля над собой (кроме, быть может, самого начального этапа работы).

2) Интенсивность контакта с болезненными и пугающими переживаниями и интенсивность ощущения риска потерять контроль над происходящим, должна максимально соответствовать мотивированности практикующего и его готовности рисковать и выдерживать контакт с "негативом" в этот момент.

3) Баланс между Позволяющими и Совладающими Действиями, Контекст и способ обхождения с "негативными" переживаниями, реализуемые в практике, должны предохранять от непереносимого уровня дискомфорта и ощущения небезопасности, а также от потери контроля над происходящим.

В противном случае (это касается условий, изложенных как в третьем, так и во втором пункте) мы всегда блокируем позволение выражаться природе негативных переживаний и болезненной симптоматики, сдвигая максимально баланс в сторону Совладания, что не всегда эффективно и оптимально.

4) В практике должно участвовать максимально возможное для соответствия Внутренней Ситуации количество Основных Действий в максимально возможной интенсивности.

5) Необходимо использовать естественные тренды (возможности, необходимости, произвольные защиты), возникающие в процессе контакта с проблемой, для выбора основных Действий, мета-приемов и приемов.

6) Если есть нечто доминирующее во Внутренней Ситуации, переживание или сторона, которая управляет возможностью выражения и реализации других сторон, возможностью выполнения самой практики, то начинать работу необходимо с нее, присоединяясь к этой стороне или осваивая ее как стихию (если последнее возможно).

Иногда доминирующим является нечто, подталкивающее к определенному роду исцеляющих действий. В таком случае, необходимо просто реализовать этот тренд. Однако, "голос пути исцеления" далеко не всегда является "громким"!

Правило: чем более Оптимально соответствует дизайн практики совокупности Параметров как целостной системе и тенденциям ее развития, формирующимся в ней (тенденциям преодоления проблемы), тем более интенсивный исцеляющий процесс вызывает применение этой практики!

Предостережение: необходимо помнить о проблеме злоупотребления практиками саморегуляции, когда разрешение более внешних проблем позволяет долго не разрешать более глубокие (например, не удовлетворять давно ставшие актуальными потребности или не разрешать уже требующий этого глубинный конфликт)!

#### **8. Иллюстрация: описание практики "Два Канала" [4].**

Данная практика существенно отличается от сходных по дизайну практик Рекодинга, но, тем не менее, именно она, по мнению автора, лучше других "олицетворяет" и синтез волевого, воздействующего начала с медитативно-процессуальным, и метод в целом. Поэтому, именно на ее примере автор решил продемонстрировать создание Оптимального Соответствия дизайна практики



Параметрам Внутренней Ситуации. При этом он воспроизвел ход ее реального (достаточно спонтанного) формирования в своем поиске решения определенной саморегуляционной проблемы.

В ситуации, подвигнувшей автора на создание этой практики, он испытывал острое, крайне неприятное, интенсивное переживание во всем теле. Это было телесно переживаемое ощущение протеста против обстоятельств, которые в данный момент невозможно было изменить. (Однако эта практика была опробована и в успешной работе с чисто соматическими проблемами.) Это интегральное ощущение, состоявшее из локально ощущаемых в теле импульсов, напряжений и раздражений могло характеризоваться словом "корёженье". Неприятность и интенсивность переживания толкала на наискорейшее избавление от него, однако, возможности избавиться от последнего волевым воздействием явно не было. Одновременно мысль о позволении и способствовании спонтанной динамике этого переживания вызывала выраженный протест и страх. Однако энергия желания противодействия этому переживанию была велика, и автор поймал себя на том, что непроизвольно продолжает пытаться преодолеть это негативное переживание, хотя и безуспешно. По всей видимости, направленность на преодоление была доминирующей в этот момент. Естественно, все происходящее заставляло автора ощущать себя уже не только жертвой обстоятельств, но и этого крайне неприятного ощущения в теле. Итак, такова была Внутренняя Ситуация автора в момент попыток преодоления этого негативного переживания.

Начав более осознанное противодействие, автор отождествился с энергией протеста и вовлекся в удерживание динамики изменений в самом переживании. Что, кстати, начало возвращать ему ощущение субъектности. Вскоре автору удалось поставить на "стоп кадр" проблемное ощущение, которое от этого не стало менее неприятным, но этот результат еще больше дал себя чувствовать субъектом, а не жертвой, а также дало ему ощущение большей безопасности и подконтрольности событий. Важно то, что осуществление, хотя и удерживающего динамику, но продолжающегося контакта с негативным переживанием, давало некоторый "учет интересов", заложенных в его энергии. Далее автор, продолжая контакт с этим ощущением, поставленным "на стоп", догадался закрыть глаза и вовлечься еще и в разглядывание динамики изменений зрительных пятен под закрытыми веками, подтверждая любое изменение в них саморатифицирующим "да".

Заметим, что оба контакта осуществлялись естественно и без усилий. Контакт с "негативом" не сложно было осуществлять потому, что интенсивность ощущения "притягивала" к нему внимание, а контакт со зрительными пятнами был приятен, "забавлял" и соответствовал желанию "убежать" от контакта с неприятным, которое возникло одновременно с желанием преодолеть негатив. Понятно, что такое естественное разделение внимания не требовало усилий.

Очень важный момент: автор не пытался сделать так, чтобы зрительные пятна как-то соответствовали телесным ощущениям. (Оснований считать, что эти зрительные пятна как-то "самопроизвольно" отражают происходящее в теле, у нас нет, так же как и нет оснований считать обратное!)

Через несколько минут такой работы в теле возникла скачкообразная трансформация до этого неизменяемого ощущения (чаще всего в такой работе позитивная трансформация происходит именно таким образом), ощущения стали комфортнее и спокойнее. Саморегуляционная задача была достигнута.

Из приведенного описания понятно, что набор использованных в дизайне практики Основных Действий, с одной стороны, непосредственно вытекал из Параметров Внутренней Ситуации, с другой – составлял непротиворечивую, стройно работающую систему. Явной "находкой" (и нетипичным ходом для Рекодинга) в этом дизайне является то, что удерживающее влияние и позволение спонтанной динамики здесь не только было приложено к разным объектам, но и происходило в разных модальностях (каналах)!

Поскольку автором в этой работе еще не было описано то, какие именно различные Основные Действия приводят к выше описанным Опосредованным. Эффектам, то он считает необходимым и уместным сделать это сейчас.

1) Отождествление с противодействием негативу, активное удержание его динамики явно возвращало субъектность и активизировало сознательное волевое начало в управлении процессами.

2) Контакт с телесно ощущаемым негативным переживанием позволял его энергии оставаться в поле этой работы.

3) Так же этот контакт улучшал взаимодействие психического с телесным.

4) Позволение спонтанной динамики зрительных пятен помогал активизации процессов бессознательного поиска и регуляции.

5) Одобрение изменений, происходящих в зрительном ряду, способствовало не только активизации бессознательных процессов, но и их лучшей связи с сознательным регулированием.

6) Последнему способствовало также и вовлечение в достаточно непроизвольно возникшие процессы в обоих каналах восприятия.

#### **Выводы.**

1) Предлагаемая в данной работе концепция Рекодинга включает изначально созданную как часть или аспект.

2) Предлагаемая концепция более соответствует всему многообразию практик метода, чем изначально.

3) Предлагаемая концепция Рекодинга соответствует задаче расширения зоны его применения.

4) Форма изложения предложенной концепции, реализованная в данной статье, соответствует целям профессионального обучения в методе Рекодинг.

5) Предложенная в данной работе концепция Рекодинга требует своего уточнения, а также, дальнейшего развития вместе с дальнейшим расширением зоны применения метода и развитием арсенала его практик.

б) Предлагаемая в данной работе концепция во многом опирается на достаточно гипотетические основания и требует дальнейших теоретических обоснований и эмпирических подтверждений.

#### Список литературы

1. Хайкин А.В. К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции. Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2011; (7): 16-19. URL: <http://medconfer.com/files/archive/Bulletin-of-MIC-2011-07.pdf#page16>.
2. Хайкин А.В. К методологии процессуальных подходов. Метод саморегуляции «Стресс-Айкидо». Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014; (5). URL: [http://www.mprj.ru/archiv\\_global/2014\\_5\\_28/nomer/nomer00.php](http://www.mprj.ru/archiv_global/2014_5_28/nomer/nomer00.php) [дата обращения: 05.09.2017]
3. Хайкин А.В. Метод "Рекодинг" в контексте медитативных и процессуальных практик саморегуляции и самотерапии. Психотерапевтическая газета. 2017; (11): 18-20. URL: [http://www.oppl.ru/up/files/ppg/2017\\_11.pdf](http://www.oppl.ru/up/files/ppg/2017_11.pdf)
4. Хайкин А.В. Несколько техник саморегуляции и психотерапии. Достижения и потенциал психотерапии, практической психологии и психологического консультирования в Южном федеральном округе Российской Федерации. Материалы конференции. Приложение к научно-практическому журналу "Психотерапия". Краснодар, 2014; 21-23.
5. Хайкин А.В. Психологические методы лечения телесных болезней и эволюционная концепция психосоматогенеза: новые возможности и задачи // Медицинская психология в России: сетевой науч. журн. 2022; 14(3): 8. – URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2022\\_3\\_74/nomer03.php](http://mprj.ru/archiv_global/2022_3_74/nomer03.php)
6. Хайкин А.В. Развитие психологических методов лечения телесных болезней, психосоматика и эволюция психики. Психосоматические и интегративные исследования 2022; 8: 0303. URL: <http://user.pssr.pro/files/pdf/pssr%202022%200303%20Хайкин.pdf>
7. Хайкин А.В. К структуре психологического лечения соматических заболеваний. Психосоматика и саморегуляция 2016; 2(6): 40 - 43. URL: <http://journall.pro/pdf/1481572689.pdf>. [дата обращения: 12.10.16]
8. Mind/body medicine (How to use mind for better health) / Goleman D. and Gurin J. N Y: Consumer Report Books 1996
9. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака. СПб.: Питер 2001; 288 с.
10. Хайкин А.В. Процессуальные методы в единстве и многообразии. (Методологический аспект.) Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие 2015; (2) URL: [http://humjournal.rzgm.ru/upload-files/02\\_Haikin\\_2015\\_02.pdf](http://humjournal.rzgm.ru/upload-files/02_Haikin_2015_02.pdf) [дата обращения: 05.09.2017]
11. Хайкин А.В. Разрешение внутренних конфликтов и процессуальные методы. Психосоматика и саморегуляция 2016; (1): 48-61. URL: <http://journall.pro/pdf/1460488476.pdf>
12. Минделл А., Минделл Э. Вскать, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике. М.: Класс 1999; 224 с.
13. Минделл А. Сила безмолвия. М.: Из-во Института трансперсональной психологии 2003; 348 с.
14. Курц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. М.: Класс 2004; 173 с.
15. Левин П., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы.- М.: АСТ 2007; 316 с.
16. Джендлин Ю. Фокусинг. М.: Эксмо 2013; 320 с.
17. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый терапевтический метод работы с переживаниями. - М: Класс 2000; 438 с.
18. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века. М.: Класс 2003; 263 с.
19. Хайкин А.В. К решению проблемы безопасности применения практик саморегуляции // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2023. Т.11, №1 (40). С. 99-109. Доступно по: <http://humjournal.rzgm.ru/upload-files/2023/2023-RUSSIAN-11-1-8-Khaikin.pdf> doi: 10.23888/humJ202311199-109
20. Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й. Выход из депрессии. СПб.: Питер 2011.
21. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный подход к медитации. М.: МИФ 2016; 500 с.
22. Хайкин А.В. Психосоматическая идея и эволюционный процесс. Тезисы. Психосоматика и саморегуляция 2015; 2(2). 6 - 9. URL: <http://journall.pro/pdf/1436805501.pdf> [дата обращения: 14.10.16]
23. Хайкин А.В. Психосоматогенез и эволюционный процесс. Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2017; 9(4): 7 [Электронный ресурс]. URL:[http://www.mprj.ru/archiv\\_global/2017\\_4\\_45/nomer08.pdf](http://www.mprj.ru/archiv_global/2017_4_45/nomer08.pdf)
24. Хайкин А.В. Психосоматические механизмы, эффект плацебо, гипнотерапия и эволюция // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2018; 10(2): 5 [Электронный ресурс]. URL:[http://www.mprj.ru/archiv\\_global/2018\\_2\\_49/nomer06.pdf](http://www.mprj.ru/archiv_global/2018_2_49/nomer06.pdf) doi: 10.24411/2219-8245-2018-12051
25. Хайкин А.В. Эволюция психики и телесные болезни. Теоретические размышления о природе психосоматического взаимодействия. Психосоматические и интегративные исследования 2020; 6: 0105 URL: <http://user.pssr.pro/files/pdf/pssr%202020%200105%20Хайкин.pdf>
26. Хайкин А.В. К развитию теоретических исследований в психосоматике. Механизм психосоматического взаимодействия как инструмент эволюции психики. Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие 2020; 8(3): 271-282. Доступно по ссылке: <http://humjournal.rzgm.ru/art&id=440>. doi:doi:10.23888/humJ20203271-282
27. Хайкин А.В. Эффект плацебо, механизмы самовнушения и интеллект соматических (телесных) процессов. (К исследованию психической регуляции процессов самоисцеления тела). Медицинская психология в России. 2021; 13(3): 4. URL: [http://www.mprj.ru/archiv\\_global/2021\\_3\\_68/nomer02.pdf](http://www.mprj.ru/archiv_global/2021_3_68/nomer02.pdf) [Дата обращения: 01.01.22]. doi: 10.24412/2219-8245- 2021-3-4
28. Khaikin A.V. Psychosomatogenesis as an instrument of an evolutionary process // 6th Annual scientific conference of the European Association of Psychosomatic Medicine. Verona (Italy), 27-30 June 2018. P.115.
29. Гиллиген С. Генеративный транс: опыт творческого потока. М.: Психотерапия 2014; 320 с.
30. Беккио Ж., Суарез Б. Новое в гипнозе: техники активации сознания. М.: ИОИ 2023; 238 с.

#### Авторы:

**Хайкин Александр Валерьевич** – кандидат психологических наук. Президент Восточно-Европейского Психосоматического Общества. Действительный член Европейской Ассоциации Психосоматической Медицины (ЕАРМ). Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы (ЕАР). Официальный преподаватель Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ОППЛ).

Адрес: 344022, г. Ростов-на-Дону, пер. Университетский, 11.

e-mail: [alval\\_khaikin@mail.ru](mailto:alval_khaikin@mail.ru)

Тел.: +79034018210

[www.khaikin.ru](http://www.khaikin.ru)