
Авторское мнение

О методологии процессуальной психотерапии

Хайкин А.В.

Центр "Практики самоисцеления", Ростов-на-Дону, Россия

Поступила в редакцию 12 декабря 2025 г., Принята в печать 21 марта 2026 г.

© 2026, Психосоматические и интегративные исследования

Резюме:

В статье излагается современный взгляд автора на разрабатываемую им концепцию единого семейства методов психотерапии, которые он обозначает как «процессуальные». Ставится задача изложения общих свойств методологии конкретных процессуальных подходов.

Приводится список признаков, по которым психотерапевтический метод можно отнести к процессуальным. Описываются самые общие черты приемов, способствующих развертыванию исцеляющего процесса. Описываются как общие закономерности, лежащие в основе процессуальных методов, так и природа исцеляющего процесса, развертываемого в каждом методе. Обозначается место процессуальных методов в общем пространстве психотерапевтических методов. Рассматриваются отношения процессуального и медитативного подходов. Подчеркивается важность процессуальных методов как средств психологического подхода к лечению соматических заболеваний. Рассматривается вопрос применения процессуальных методов в качестве средств саморегуляции и самотерапии. Обозначаются направления необходимого развития общепроцессуальной методологии.

Делаются выводы о полезности концепции единого семейства процессуальных методов для практиков, разработчиков новых процессуальных методов и исследователей единых механизмов, лежащих в основе психотерапии.

Ключевые слова: психотерапия, процессуальные методы, психотерапевтические механизмы, психосоматика, психологическое лечение соматических заболеваний.

Библиографическая ссылка: Хайкин А.В. О методологии процессуальной психотерапии. Психосоматические и интегративные исследования 2026; 12: 0101.

Введение

Построение классификаций, выделение свойств, как объединяющих, так и разделяющих различные объекты (явления, механизмы, способы деятельности и пр.), принадлежащие к одному большому классу, является необходимой частью изучения этого класса объектов. Поиск того, что объединяет и разделяет различные методы психотерапии приобретает все большую актуальность в связи с задачей осмысления общих механизмов, обеспечивающих психотерапевтический эффект.

В течение ряда лет автором развивается представление о едином семействе процессуальных методов психотерапии [1,2]. Поскольку термин "процессуальный" вынесен в название лишь одного из психотерапевтических подходов – созданного А. Минделлом [3,4] метода Процессуальной Работы, то многие специалисты связывают представления о процессуальной терапии лишь с этим методом. Что, по мнению автора, значительно обедняет понимание процессуальности как методологического принципа построения психотерапевтической работы. Автор полагает, что к семейству процессуальных методов кроме уже указанного выше следует отнести, как минимум, еще пять: Фокусирование Ю. Джендлина [5,6], Хакоми Р. Курца [7]. Эпистемологическую Метафору Д. Гроува [1,2], Соматическое Переживание П. Левина [8] и гипнотерапевтический подход Э. Росси [9]. (Автор до сих пор испытывает искреннее удивление от того, что большинству специалистов, работающих в определенном процессуальном методе и знакомых с существованием остальных, не очевидна их «родственность»!).

В своих более ранних работах автор уже приводил подробное описание как того, что, по его мнению, позволяет объединить эти шесть методов психотерапии в единую группу, так и то, как по-разному разрешаются в каждом из методов три общие для всех методов задачи [1,2,10]. Сейчас автор полагает полезным описать современное понимание им интегративной процессуальной методологии как таковой, практически не вдаваясь в специфику каждого из методов. В предлагаемой читателю статье автор излагает материал в форме последовательности тезисов. Каждый тезис пронумерован жирным шрифтом.

Тезисы об интегративной процессуальной методологии

1. Методы можно называть процессуальными, если они удовлетворяют трем нижеописанным характеристическим особенностям.

1) Содержание работы в таких методах основывается на идее о том, что для решения проблемы необходимо и достаточно поспособствовать, помочь произойти некоему важному психологическому процессу, который «хочет», "пытается", но не может произойти без психотерапевтической помощи. Этот процесс вполне можно характеризовать как «исцеляющий». В такой работе

решаются (зачастую последовательно) три взаимосвязанные задачи: а) получение доступа к «зачатку», «ядру», «ростку» этого процесса; б) развертывание из этого «ростка» полноценного исцеляющего процесса; в) поддерживающее сопровождение процесса до окончания работы.

(Что важно, в каждом из процессуальных методов поддерживаются процессы достаточно разной природы и развертываемые из разных! «ростков».)

2) Способствуя развертыванию процесса и поддерживая ход его развития, в этих методах не принято планировать результат и направлять развитие процесса в определенную сторону, а, наоборот, следовать за логикой развития процесса. Причем, такая особенность характеризует работу в процессуальных методах как «стратегически», на уровне «макродинамики» развития процесса, так и на уровне «микродинамики» в каждый конкретный момент такой работы.

3) «Ядро» исцеляющего процесса отыскивается как минимум в переживаниях и энергии, связанной с проблемой, как максимум в самих тенденциях "патологического" процесса. Иначе говоря, в процессуальных методах главный или один из главных ресурсов для преодоления проблемы отыскивается в ней самой.

2. На уровне «микродинамики» способствование дальнейшему развертыванию процесса содержит два важных аспекта, часто являющихся последовательными шагами. Первый аспект включает способствование проявлению, осознанию того опыта, который «хочет подняться» в каждый момент развития процесса. Часто такое способствование является внимательным и достаточно непрерывным наблюдением, позволяющим как само проявление новых переживаний и их спонтанное углубление, так и собственную динамику изменений в наблюдаемом. Иными словами, представляет из себя «чистое» медитирование.

Также здесь бывает необходимым построение практикующим таких отношений с переживанием своего текущего опыта, которое бы способствовало поддержанию с ним сколько-нибудь продолжительного контакта. Второй, более активный аспект способствования включает вполне намеренные действия, помогающие дальнейшему ходу процесса, в том числе, расширение поля доступного опыта, его углублению и позитивной трансформации. Однако, характер таких активных фасилитаций полностью определяется: а) «стратегической» логикой процесса, разворачиваемого в каждом определенном методе; б) природой того опыта, который «хочет» дальнейшего развития; в) тем, что может препятствовать развитию процесса в связи с природой поднымавшегося опыта.

3. В описании семейства процессуальных методов невозможно обойти два вопроса, возникающих естественным образом.

1) Каким образом решение проблемы происходит в них с помощью развертывания процесса, исходящего из переживаний, тенденций и энергии, происходящих в самой проблеме?

2) Почему, когда нечто «свободно растет» из энергии, переживаний и тенденций динамики, связанных с проблемой, оно не приводит к усилению этой проблемы?

Ответом на первый вопрос будет понимание того, что в процессуальных методах либо перезапускается тот самый конкретный процесс, остановка или отсутствие запуска которого и привело к проблеме (а соответственно, перезапуск – к ее решению), либо запускается довольно общий механизм, призванный не допускать формирования проблем. Причем, во втором случае он и так, тем или иным образом, использует для своего запуска (и дальнейшего развития) переживания проблемы или энергию, с ней связанную. (Конкретные иллюстрации этого можно найти в следующем тезисе.)

Отвечая на второй из поставленных вопросов отметим две важные особенности работы в процессуальных методах, которые в совокупности решают вопрос безопасности клиента. Во-первых, основная работа зачастую происходит не с самими проблемными переживаниями, которые при их развитии и, особенно, усилении могут привести к усилению проблемы. Через контакт с проблемными переживаниями здесь получают доступ к более глубинным переживаниям, через развитие которых зачастую и развертывается исцеляющий процесс. Во-вторых, тенденции негативного, проблемного процесса зачастую реализуются в ходе работы в процессуальных методах в условиях, отличающихся от тех, которые приводят к развитию проблемы (например, в определенного рода трансовом состоянии, обеспечивающем безопасность). Также при необходимости безопасность клиента обеспечивает сам терапевт.

4. Как уже было указано выше, в каждом из процессуальных методов «хотят произойти» достаточно отличающиеся друг от друга процессы, развертываемые из различных источников.

Не вдаваясь в подробности, описанные в более ранних работах [1,2], кратко обозначим процессы, которые «хотят произойти» и которые развертываются в различных процессуальных методах.

В Фокусировании Ю. Джэндлина [5,6] процесс рождается из переживаний «ощущаемого смысла» (felt sense), отражающих ситуацию, в которой сейчас находится человек (зачастую ту, что и создает ему проблему), вполне целостно, но на языке «смутных» телесных ощущений. Причем, чтобы получить доступ к последним, часто необходимо в начале вступить в контакт со вполне ясными эмоциями или ощущениями, кстати, чьими (по выражению самого Ю. Джэндлина) «неясными гранями» переживания ощущаемого смысла часто и являются. Этот ощущаемый смысл «стремится» стать смыслом понимаемым. В тех случаях, когда это превращение не происходит естественным образом, ему как раз и может поспособствовать джэндлиновское Фокусирование. Таким образом, в Фокусировании облегчают работу довольно универсальному, по отношению к разного рода задачам, механизму (процессу) сознательно-бессознательного взаимодействия. (Заметим, что Фокусирование было первым из созданных процессуальных методов.)

В гипнотерапевтическом методе Э. Росси [9] (ученика и последователя создателя современной недиригентивной гипнотерапии М. Эриксона) переживание эмоций и энергии, связанных с проблемой активизирует к работе «высшие этажи» бессознательного, их способность к творческому поиску способа решения проблем и позитивной трансформации того, что можно определить, как негативное. Этот, таким образом запущенный трансовый процесс также и в дальнейшем своем течении подпитывается энергией,

исходящей из восприятия практикующим своей проблемной ситуации. Понятно, что, так сказать, в норме, процесс получения помощи от бессознательного вполне мог бы происходить естественным образом при возникновении жизненных затруднений, требующих для своего разрешения некоего творческого подхода, в естественно возникающем трансомном функционировании. При отсутствии такого навыка этот процесс инициируется, а часто и интенсифицируется по сравнению к «естественному» в данном гипнотерапевтическом методе.

Процессуальная Работа А. Минделла [3,4] помогает «вторичному процессу» – сигналам от тех частей психики, которые были вытеснены в бессознательное или вновь сформированы в нем, и которые «хотят» и «готовы» стать частью сознательной самоидентичности, в терминологии самого Минделла – «первичного процесса». Однако, до тех пор, пока они не преодолеют «край» (ограничительный барьер самоидентичности) «вторичный процесс» выражается через телесные симптомы, сходные по характеру конфликты с другими людьми и другие явления, часть из которых представляют собой весьма выраженные проблемы.

В методе Хакоми Р. Курца [7], по словам его автора, помогают «переживаниям, которые хотят произойти». Речь идет о тех важных переживаниях ребенка, в отсутствии которых, у него формируются абсолютизированные, ограничивающие свободу его решений, убеждения и стратегии характера, которые из спасительных адаптаций с возрастом превращаются в источник проблем. По Р. Курцу с момента получения опыта необходимых переживаний в ходе психотерапевтической работы у индивида возникает фаза «исцеляющего процесса».

Метод Эпистемологическая Метафора Д. Гроува [1,2] посвящен работе с последствиями детской психотравмы. Отщепленные травмой детские фрагменты психики, которые во время травматического эпизода воплощали желание ребенка защитить себя, убежать или очиститься, не смогли тогда реализовать свою цель. Но они продолжают пытаться это сделать, создавая деструктивные формы поведения и телесные заболевания. В этом методе создаются условия для завершения процесса реализации целей этих детских фрагментов. Это, в свою очередь, приводит к последующей позитивной трансформации этих частей психики и в конечном итоге работы позволяет произойти процессу интеграции.

Соматическое Переживание П. Левина [8] также посвящено работе с последствиями шоковых травм. В нем помогают реализоваться психофизиологическому процессу выхода из травматического ступора. В такой помощи есть необходимость, поскольку у людей, в отличие от всех остальных животных, этот древний психофизиологический процесс часто «хочет», но не может произойти. (Лобная кора испуганного всплывшим по выходе из ступора ужасом помогает процессу «завернуться» назад в ступор.) Заметим, что здесь, как и в предыдущем методе, процесс разворачивается из симптомов посттравмы, которые часто проявляются в виде болезненных переживаний и деструктивных стратегий.

Примечание. Подробное описание мета-приемов и приемов разворачивания и дальнейшего сопровождения процессов, характерных для каждого метода было приведено автором в его более ранних работах [1,2,10]. В данной статье автор намеренно удержался от попыток их описания во избежание значительного увеличения ее объема. Более современное описание как мета-приемов, характерных для нескольких процессуальных методов, так и совокупности конкретных приемов, в которые и реализуются эти мета-приемы в каждом из методов, может стать темой для отдельной статьи.

5. Процессуальные методы как «полюс» психотерапии противоположны методам, в которых как результат работы, так и сам ее ход можно запланировать, и где работу можно уподобить целенаправленной починке ранее выявленной поломки. Такие методы обычно в очень большой степени основаны на теориях личностного здоровья и личностной патологии.

Метод можно считать процессуальным, если описанный в первом тезисе принцип процессуальности является сутью этого психотерапевтического метода. Если же следование за неким процессом является не главным аспектом работы в методе или является возможным этапом в ней, то такой метод можно считать родственным процессуальному. В этом контексте родственными процессуальным методам можно считать: Эриксоновскую гипнотерапию; те методы телесно-ориентированной психотерапии, в которых вместе с работой, «опирающейся на структуру», применяется и работа «опирающаяся на процесс»; Клиент-центрированную терапию. Автор полагает, что и Гештальт-терапия могла бы целиком «пойти по пути» процессуальности, если ее развитие пошло бы несколько по другому пути.

Важно понимать, что в процессуальных методах считают необходимым различать: а) следование за клиентом, за его желаниями, потребностями и б) следование за процессом клиента. В моменте это могут быть даже противоположно направленные процессы!

6. Отношения же между процессуальными методами и практиками медитации настолько важны и настолько специфичны, что их стоит рассмотреть отдельно. Автор полагает, что в определенном отношении можно говорить об обобщенной Медитативно-процессуальной парадигме. Моменты медитирования являются частью работы почти во всех, если не во всех процессуальных методах. В ходе медитативных практик очень часто запускается исцеляющий процесс. Однако, в способствовании процессу в медитации используются лишь первый аспект способствования – позволение потоку переживаний проявляться и изменяться в собственной логике.

Для медитаций, как правило, характерно некое отдаление, диссоциирование от объекта наблюдения, разотождествление с ним. В то время как, для процессуальных методов также характерно и вовлечение в этот объект и отождествление с ним.

В процессуальных методах для объяснения исцеляющего эффекта необходимо рассматривается само содержание процесса. В то время как, главное объяснение того, за счет чего исцеляет медитация видится в том, каким делает медитирующего процесс недеятельного отстраненного наблюдения, в психофизиологических процессах, соответствующим или запускаемым этим способом взаимодействия с наблюдаемым [11].

7. Поскольку точное следование предписаниям работы в каждом процессуальном методе способствует только тому, что «хочет произойти», то есть, только вполне подготовленному развитию и не предполагает интервенций, в направлениях и объеме,

выходящих за рамки этой подготовленности, то, как полагает автор, процессуальные методы психотерапии можно вполне охарактеризовать как идеальные средства личностного развития.

8. Рассматривая описанное в предыдущем тезисе качество процессуальных методов в контексте Эволюционной концепции психосоматогенеза, разрабатываемой автором, в более ранних работах он охарактеризовывал процессуальные методы как очень полезные инструменты психологического лечения соматических заболеваний [12,13]. Также широкому применению процессуальных методов в подобной работе способствует и осуществляемое в них развертывание исцеляющего процесса из переживаний самих болезненных симптомов.

9. Автор полагает, что принцип процессуальности целесообразно распространить шире контекста психотерапии и практик саморегуляции. В изложении данного тезиса автор полагает уместным несколько нарушить сжатость стиля повествования данной статьи иллюстрацией разработанных им нескольких приемов массажа и тонкого мануального воздействия во вполне процессуальном стиле.

В уже описанной ранее практике Процессуальная Остеопатия [14], сопровождающий кладет руки на голову клиента, стараясь прочувствовать тонкие импульсы к повороту головы клиента, ощущающего в это время некую проблему, и помогает в реализации этих импульсов собственными осторожными движениями. Понятно, что таким образом сопровождающий позволяет реализоваться некоей внутренней тенденции клиента. (Данная практика стала неким развитием в процессуальном контексте известного приема Наведения Транса Кинестетической Неопределенностью.)

Так же достаточно эффективным и, что важно, безболезненным способом массажной практики является использование в последней одного из мета-приемов способствования процессу – поддержки того, что уже происходит. (Такой прием часто открывает доступ к более глубоким переживаниям.) Если позволяет «рисунок напряжений», то массажист не пытается расслабить напряжение, а прилагает очень осторожные усилия, направленные по вектору напряжения (как бы помогая этому напряжению выполнять свою работу), а не против вектора напряжения, как это обычно происходит в традиционной массажной практике.

Также можно, в определенном смысле аналогично тому, как это предписано в Процессуальной Работе А. Минделла, следовать за «флиртами» (привлечениями внимания) от вторичного процесса. Настроившись на клиента, сопровождающий старается увидеть или почувствовать, например, какой способ контакта его руки и в какой части спины клиента «хочет произойти» в каждый момент времени и последовательно реализует эти прикосновения, надавливания и поглаживания в соответствии с увиденной тенденцией. Конечно, такая тонкая работа требует достаточной чувствительности сопровождающего. Однако, при попадании в процесс клиента, сопровождающий всего лишь воспроизведет известную практику Театр Прикосновений (из доработки которой автором, собственно, и возник этот прием).

10. Важным достоинством процессуальных методов является возможность их технологического сочетания и, поэтому, последовательного применения в одной психотерапевтической сессии.

11. Возможность применения практик того или иного метода психотерапии в самостоятельной работе клиента в качестве приемов саморегуляции и самотерапии также является определенной характеристикой этого метода. Три из шести процессуальных методов, а именно, Эпистемологическая Метафора, Соматическое Переживание и Хакоми необходимо нуждаются в сопровождении клиента терапевтом. Причем речь идет не только об обеспечении безопасности клиента. Участие терапевта в работе в этих трех методах принципиально. В Фокусировании, Процессуальной Работе и методе Росси самостоятельная работа возможна, но с заметной потерей эффективности. Это обстоятельство мотивировало автора на создание метода эмоциональной саморегуляции и соматической самотерапии Рекодинг (ранее называвшийся Стресс-Айкидо) [15,16], который в большой степени опирается на медитативные и процессуальные принципы.

12. Автор полагает, что его концептуальная модель интегративной процессуальной методологии в целом достаточно построена, однако, определенный ряд вопросов еще требует дальнейшей доработки.

1) Автор объединил в семейство процессуальных методов шесть известных ему, при этом не ограничивая список уже имеющимися. Необходимо исследовать вопрос о возможном существовании других методов, работа в которых соответствует критериям, описанным в первом тезисе.

2) Необходимо углубить понимание отношений между «стратегической» сущностью разворачиваемого в каждом процессуальном методе исцеляющем процессе (его «макродинамики») и потоком его внешних проявлений (его «микродинамики»).

3) Остается актуальной задача создания всеобъемлющего реестра как общих для всех мета-приемов развертывания и поддержания исцеляющего процесса, превращающихся в каждом процессуальном методе в конкретные приемы, так и приемов помощи процессу, специфичных для каждого метода.

4) Необходимо продолжить исследование общих закономерностей и общих условий формирования исцеляющего процесса из тенденций процесса, формирующего и поддерживающего проблему.

5) Исцеляющий эффект в работе с соматическими заболеваниями в указанных выше процессуальных методах психотерапии можно объяснить проработкой психологических причин этих заболеваний (то есть, психосоматической работой). Опыт применения в контексте работы с телесными заболеваниями как авторского Рекодинга, так и метода Росси показывает, что процессуальные методы могут работать и в другом направлении психологического лечения телесных заболеваний – психологической активизации физиологических процессов исцеления. Однако, это требует исследования механизмов, стоящих за этим эффектом. Причем, что важно, это требует не только концептуальных, но и эмпирических исследований!

6) Опыт разработки автором его метода Рекодинг, во многом опирающегося на медитативно-процессуальную парадигму, поставил вопрос об углублении понимания взаимодействия процессуальных принципов с принципами намеренной трансформации в рамках единого метода.

Заключение

- 1) Интегративная методология обобщенного процессуального подхода в психотерапии концептуально проработана.
- 2) Концепция о едином семействе процессуальных методов может быть полезной: а) для практиков, получающих возможность гибко «маневрировать» различными средствами развертывания исцеляющего процесса в зависимости от динамики конкретной ситуации в ходе психотерапевтической сессии; б) разработчикам новых процессуальных методов; в) исследователям общих механизмов психотерапии.
- 3) Процессуальные методы являются эффективными инструментами психологического подхода к лечению соматических заболеваний.
- 4) В методологии обобщенного процессуального подхода существует ряд вопросов, нуждающихся в дальнейшей проработке.

Список литературы

1. 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 [дата обращения: 05.09.2017]
2. Хайкин А.В. Разрешение внутренних конфликтов и процессуальные методы. Психосоматика и саморегуляция 2016; (1): 48-61. URL: <http://journal.pro/pdf/1460488476.pdf>
3. Минделл А., Минделл Э. Вскать, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике. М.: Класс 1999; 224 с.
4. Минделл А. Сила безмолвия. М.: Из-во Института трансперсональной психологии 2003; 348 с.
5. Джендлин Ю. Фокусинг. М.: Эксмо 2013; 320 с.
6. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый терапевтический метод работы с переживаниями. - М: Класс 2000; 438 с.
7. Курц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. М.: Класс 2004; 173 с.
8. Левин П., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. - М.: АСТ 2007; 316 с.
9. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века. М.: Класс 2003; 263 с.
10. 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>.
11. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный подход к медитации. М.: МИФ 2016; 500 с.
12. 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
13. 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>
14. Хайкин А.В. К развитию нескольких гипнотерапевтических практик. Психосоматика и саморегуляция 2015; (4): 47-50. URL: <http://journal.pro/pdf/1460488476.pdf>
15. 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 [дата обращения: 05.09.2017]
16. Хайкин А.В. Развитие метода эмоциональной саморегуляции и соматической самотерапии «Рекодинг». Психосоматические и интегративные исследования 2024; 10: 0103. URL: <https://user.pssr.pro/articles/398> DOI: 10.15275/pssr.2024.0103

Авторы:

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

E-mail: alval_khaikin@mail.ru.

ORCID iD: 0009-0006-7196-2516

Full text in English

The author's opinion

On the methodology of process psychotherapy

Khaikin A.V.

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

Received on 12 December 2025, Accepted on 21 March 2026

© 2026, Psychosomatic and Integrative Research

Summary:

This article presents the author's contemporary view on the concept of a unified family of psychotherapeutic methods, which he develops and designates as "process methods". The goal is to present the general methodological properties of specific process approaches.

A list of characteristics is given by which the psychotherapeutic method can be classified as process method. The most general features of the techniques contributing to the unfolding of the healing process are described. Both the general principles underlying process methods and the nature of the healing process unfolding in each method are described. The place of process methods within the overall framework of psychotherapeutic methods is outlined. The relationship between process and meditative approaches is examined. The importance of process methods as tools for psychological treatment of somatic illnesses is emphasized. The application of process methods as tools for self-regulation and self-therapy is considered. Directions for the necessary development of a general process methodology are outlined.

Conclusions are drawn regarding the usefulness of the concept of a unified family of process methods for practitioners, developers of new process methods, and researchers of unified mechanisms underlying psychotherapy.

Keywords: psychotherapy, process methods, psychotherapeutic mechanisms, psychosomatics, psychological treatment of somatic diseases.

Cite as Khaikin A.V. On the methodology of process psychotherapy. Psychosomatic and Integrative Research 2026; 12: 0101.

Introduction

Constructing classifications and identifying properties that both unite and distinguish various objects (phenomena, mechanisms, modes of activity, etc.) belonging to a single large class is a necessary part of studying this class of objects. The search for what unites and distinguishes various psychotherapeutic methods is becoming increasingly relevant in connection with the task of understanding the common mechanisms that ensure psychotherapeutic effectiveness.

For a number of years, the author has been developing the concept of a single family of process methods of psychotherapy [1,2]. Since the term "process (process-based)" is included in the name of only one of the psychotherapeutic approaches - the Process Work method created by A. Mindell [3,4], many specialists associate the concept of process therapy only with this method. Which, in the author's opinion, significantly impoverishes the understanding of processuality as a methodological principle for constructing psychotherapeutic work. The author believes that, in addition to the above, the family of process methods should include at least five more: Focusing by E. Gendlin [5,6], Hakomi by R. Kurtz [7], Epistemological Metaphor by D. Grove [1,2], Somatic Experience by P. Levine [8] and the hypnotherapeutic approach of E. Rossi [9]. (The author still feels genuine surprise that most specialists working in a certain process method and familiar with the existence of others do not see their "kinship" as obvious!).

In his earlier works, the author has already provided a detailed description of what, in his opinion, allows these six psychotherapeutic methods to be combined into a single group, as well as how three tasks common to all methods are resolved differently in each of the methods. [1,2,10]. Now, the author believes it is useful to describe his current understanding of integrative process methodology as such, without devoting significant attention to the specifics of each of the methods. In this article, the author presents the material in the form of a sequence of abstracts. Each abstract is numbered in bold.

Abstracts on integrative process-based methodology

1. Methods can be called process methods if they satisfy the three characteristics described below.

1) The content of the work in such methods is based on the idea that in order to solve a problem, it is necessary and sufficient to facilitate, to help some important psychological process occur, which "wants", "tries", but cannot happen without psychotherapeutic help. This process can be characterized as "healing." In such work, three interrelated tasks are solved (often sequentially): a) gaining access to the "germ," "core," or "sprout" of this process; b) unfolding a full-fledged healing process from this "sprout"; c) supporting the process until the end of the work.

(Importantly, each process method supports processes of a very different nature unfolding from different "germs")

2) While facilitating the process's unfolding and supporting its progress, these methods avoid planning the outcome and directing its development in a specific direction, but rather follow the logic of its development. Moreover, this feature characterizes the work in process

methods both "strategically," at the "macrodynamic" level of the process's development, and at the "microdynamic" level at each specific moment of such work.

3) The "core" of the healing process is found, at a minimum, in the experiences and energy associated with the problem, and at a maximum, in the very tendencies of the "pathological" process. In other words, in process methods, the main, or one of the main, resources for overcoming the problem is found within the problem itself.

2. At the "microdynamic" level, facilitating the further development of the process contains two important aspects, which are often sequential steps. The first aspect involves facilitating the manifestation and awareness of the experience that "wants to arise" at each moment of the process's development. Often, such facilitation is an attentive and fairly continuous observation, allowing both the manifestation of new experiences and their spontaneous deepening, and the inherent dynamics of changes in what is observed. In other words, it represents "pure" process of meditation. Here, too, it is sometimes necessary for the practitioner to build such a relationship with the experience of their current experience that would facilitate maintaining some kind of prolonged contact with it. The second, more active aspect of facilitation includes entirely intentional actions that help the further course of the process, including expanding the field of accessible experience, its deepening and positive transformation. However, the nature of such active facilitation is entirely determined by: a) the "strategic" logic of the process unfolding in each specific method; b) the nature of the experience that "wants" further development; c) something that can hinder the development of the process due to the nature of the experience that has arisen.

3. In describing the family of process methods, it is impossible to avoid two naturally arising questions.

1) How does problem solving occur in them through the unfolding of a process that stems from the experiences, tendencies, and energy relating to the problem itself?

2) Why, when something "freely grows" from the energy, experiences, and dynamic tendencies associated with a problem, does it not lead to an intensification of the problem?

The answer to the first question lies in the understanding that process methods either restart the very specific process whose interruption or lack of activation led to the problem (and, accordingly, its restart leads to its solution), or they activate a rather general mechanism designed to prevent the formation of problems. Moreover, in the second case, this mechanism, in one way or another, uses the experiences of the problem or the energy associated with it for its activation (and subsequent development). (Specific illustrations of this can be found in the following abstract.)

Answering the second of the questions raised, we note two important features of the work in process methods, which together solve the issue of client safety. First, the primary work often occurs not with the problematic experiences themselves, which, if they develop and, especially, if they intensify, can lead to a worsening of the problem. Through contact with problematic experiences, one gains access to deeper experiences, through the development of which the healing process often unfolds. Second, the tendencies of a negative, problematic process are often realized during work in process methods under conditions different from those that lead to the development of the problem (for example, in a certain kind of trance state that ensures safety). The therapist themselves also ensures the client's safety, if necessary.

4. As mentioned above, in each of the process methods, rather different processes, unfolding from different "germs", "want to happen".

Without going into details described in earlier works [1,2], we will briefly outline the processes that "want to happen" and which unfold in various process methods.

In E. Gendlin's Focusing [5,6], the process is born from experiences of "felt sense", reflecting the situation in which a person is now (often the one that creates a problem for them), quite holistically, but in the language of "vague" bodily sensations. Moreover, in order to gain access to the latter, it is often necessary at the beginning to come into contact with quite clear emotions or sensations, by the way, whose "unclear edges" of the experience of felt sense (according to E. Gendlin) they often are. This felt meaning "strives" to become an understood meaning. In cases where this transformation does not occur naturally, Gendlin's Focusing can facilitate it. Thus, Focusing facilitates the work of a mechanism (process) of conscious-unconscious interaction that is quite universal in relation to various types of tasks. (Note that Focusing was the first process method created.)

In the hypnotherapy method of E. Rossi [9] (a student and follower of the creator of modern non-directive hypnotherapy M. Erickson), the experience of emotions and energy associated with a problem activates the "higher floors" of the unconscious, their ability to creatively find a way to solve problems and positively transform what can be defined as negative. This thus launched trance process is also fuelled in its further course by the energy emanating from the practitioner's perception of their problem situation. It is clear that, so to speak, normally, the process of receiving help from the unconscious could well occur naturally when life difficulties arise that require some kind of creative approach for their resolution, in a naturally occurring trance functioning. In the absence of such a skill, this process is initiated and often intensified compared to the "natural" process in a given hypnotherapy method.

The Process Work of A. Mindell [3,4] helps the "secondary process" - signals from those parts of the psychics that have been repressed into the unconscious or newly formed in it, and which "want" and are "ready" to become part of the conscious self-identity, in the terminology of Mindell himself - the "primary process". However, until they overcome the "edge" (the limiting barrier of self-identity), the "secondary process" is expressed through bodily symptoms, similar conflicts with other people and other phenomena, some of which represent very pronounced problems.

In Hakomi, R. Kurtz's method [7], according to its author, "experiences that want to happen" are helped. We are talking about those important experiences of a child, in the absence of which, he or she develops absolutized beliefs and character strategies that limit the freedom of his or her decisions, which from life-saving adaptations turn into a source of problems with age. According to R. Kurtz, from the moment of obtaining the experience of necessary experiences in the course of psychotherapeutic work an individual enters a phase of the "healing process".

The Epistemological Metaphor method of D. Grove [1,2] is dedicated to working with the consequences of childhood psychotrauma. Fragments of the child's psychics detached by trauma, which during the traumatic episode embodied the child's desire to protect themselves, escape or purify themselves, could not then realize their goal. But they continue to try to do this, creating destructive behaviours and bodily

diseases. In this method, conditions are created to complete the process of realizing the goals of these children's fragments. This, in turn, leads to subsequent positive transformation of these parts of the psychics and, ultimately, allows the integration process to occur.

Somatic Experiencing by P. Levine [8] is also dedicated to working with the consequences of shock trauma. It helps to realize the psychophysiological process of emerging from a traumatic stupor. There is a need for such help because in humans, unlike all other animals, this ancient psychophysiological process often "wants" but cannot occur. (The frontal cortex of the person who is frightened by the horror that emerges upon exiting the stupor helps the process "wrap up" back into the stupor.) Note that here, as in the previous method, the process unfolds from post-trauma symptoms, which often manifest themselves in the form of painful experiences and destructive strategies.

Note. A detailed description of meta-techniques and methods of unfolding and further support of processes characteristic of each method was given by the author in his earlier works [1,2,10]. In this article, the author deliberately refrained from attempting to describe them in order to avoid a significant increase in its volume. A more modern description of both the meta-techniques characteristic of several process methods, and the set of specific techniques in which these meta-techniques are turned in each of the methods, could become a topic for a separate article.

5. Process methods, as the "pole" of psychotherapy, are opposed to methods in which both the outcome and the process itself can be planned, and where the work can be likened to the targeted repair of a previously identified breakdown. Such methods are usually heavily based on theories of personal health and personality pathology.

A method can be considered a process method if the processuality principle described in the first abstract is the essence of this psychotherapeutic method. But if following a specific process is not the main aspect of the method's work or it is only a possible stage within it, then such a method can be considered only kindred to process methods. In this context, the following methods can be considered kindred to process methods: Ericksonian hypnotherapy, those methods of body-oriented psychotherapy in which, along with work based on structure, work based on process is also used, an also Client-centred therapy. The author believes that Gestalt therapy could completely "follow the path" of processuality, if its development had taken a different course.

It is important to understand that process methods emphasize the need to distinguish between: a) following the client, their desires and needs, and b) following the client's process. In some cases, these can even be oppositely directed processes!

6. The relationship between process methods and meditation practices is so important and so specific that it deserves separate consideration. The author believes that, in a certain sense, one can speak of a generalized Meditative-Process Paradigm. Moments of meditation are part of the work in almost all, if not all, process methods. Meditative practices often initiate a healing process. However, in facilitating the process in meditation, only the first aspect of facilitation is used - allowing the flow of experiences to emerge and change according to their own logic.

Meditations are typically characterized by a certain distancing, dissociation from the object of observation, and disidentification with it. Meanwhile, process methods are also characterized by involvement in this object and identification with it.

In process methods, the very content of the process must be considered to explain the healing effect. Meanwhile, the primary explanation for how meditation heals is seen in the way the process of inactive, detached observation transforms the meditator, in the psychophysiological processes that correspond to or are triggered by this process of interaction with the observed [11].

7. Since precise adherence to the work instructions in each process method facilitates only what "wants to happen," that is, only fully prepared development, and does not presuppose interventions in directions and volumes that go beyond this preparedness, the author believes that process methods of psychotherapy can be fully characterized as ideal means of personal development.

8. Considering the quality of process methods described in the previous abstract in the context of the Evolutionary Concept of Psychosomatogenesis developed by the author, in earlier works he characterized process methods as very useful tools for the psychological treatment of somatic diseases [12,13]. The widespread use of process methods in such work is also facilitated by the unfolding of the healing process from the experience of the painful symptoms themselves.

9. The author believes that the principle of processuality should be expanded beyond the context of psychotherapy and self-regulation practices. In presenting this abstract, the author deems it appropriate to break the concise narrative style of this article by illustrating several massage techniques and subtle manual interventions developed by him in a purely process style.

In the previously described practice of Process Osteopathy [14], the therapist places their hands on the client's head, attempting to sense subtle impulses to turn the client's head when he or she experiences a problem, and assists in realizing these impulses with their own careful movements. Clearly, in this way, the therapist enables the client's inner tendency to be realized. (This practice has become a kind of development in the process context of the well-known technique of Trance Induction by Kinesthetic Uncertainty.)

Another quite effective and, importantly, painless method of massage practice is the use of one of the meta-techniques for facilitating the process – supporting what is already happening. (This technique often opens access to deeper experiences.) If the "tension pattern" allows, the massage therapist doesn't try to relax the tension, but rather applies very gentle efforts directed along the tension vector (as if helping this tension do its work), rather than against it, as is typically done in traditional massage practice.

It is also possible, in a sense similar to what is prescribed in A. Mindell's Process Work, to follow the "flirtations" (attention-grabbing) from the secondary process. Attuned to the client, the therapist tries to see or sense, for example, what type of hand contact and in which part of the client's back "wants to occur" at any given moment and consistently realizes these touches, pressures, and strokes in accordance with the observed tendency. Of course, such subtle work requires sufficient sensitivity on the part of the therapist. However, if the therapist does not match with the client's process, the therapist will simply reproduce the well-known practice of Theatre of Touch (from which the author, in fact, developed this technique).

10. An important advantage of process methods is the possibility of their technological combination and, therefore, their consistent application in a single psychotherapeutic session.

11. The possibility of using the practices of a particular psychotherapeutic method to the client's independent work as self-regulation and self-therapy techniques is also a specific characteristic of this method. Three of the six process methods, namely, Epistemological Metaphor, Somatic Experiencing, and Hakomi, necessarily require the client's support by a therapist. Moreover, this is not only about

ensuring the client's safety. The therapist's participation in the work of these three methods is essential. In Focusing, Process Work, and the Rossi method, independent work is possible, but with a noticeable loss of effectiveness. This circumstance motivated the author to create Recoding – the method of emotional self-regulation and somatic self-therapy (previously called Stress-Aikido) [15, 16], which relies heavily on meditative and process principles.

12. The author believes that his conceptual model of an integrative process methodology is generally well-developed; however, a number of issues still require further refinement.

1) The author has combined six known process methods into a family of process methods, without limiting the list to those already existing. It is necessary to explore the possible existence of other methods whose work meets the criteria described in the first abstract.

2) It is necessary to deepen the understanding of the relationship between the "strategic" essence of the healing process unfolding in each process method (its "macrodynamics") and the flow of its external manifestations (its "microdynamics").

3) The task of creating a comprehensive inventory of both meta-techniques for unfolding and maintaining the healing process, common to all process methods, which are transformed into specific techniques in each process method, and process-facilitating techniques specific to each method, remains relevant.

4) It is necessary to continue research into the general patterns and conditions underlying the formation of a healing process from the tendencies of the process that creates and maintains the problem.

5) The healing effect in treating somatic illnesses in the aforementioned process psychotherapy methods can be explained by working through the psychological causes of these diseases (i.e., psychosomatic work). The experience of using both the author's Recoding and Rossi's methods in the context of work with bodily diseases demonstrates that process methods can also be effective in another area of psychological treatment for bodily diseases - the psychological activation of physiological healing processes. However, this requires research into the mechanisms underlying this effect. Importantly, this requires not only conceptual but also empirical research.

6) The author's experience developing his Recoding method, which is largely based on a meditative-process paradigm, has raised the question of deepening the understanding of the interaction between process principles and the principles of intentional transformation within a single method.

Conclusion

- 1) The integrative methodology of the generalized process approach to psychotherapy has been conceptually developed.
- 2) The concept of a unified family of process methods may be useful: a) for practitioners, who gain the ability to flexibly "manoeuvre" various means of unfolding the healing process depending on the dynamics of a specific situation during a psychotherapeutic session; b) for developers of new process methods; c) for researchers of general mechanisms of psychotherapy.
- 3) Process methods are effective tools in the psychological approach to the treatment of somatic diseases.
- 4) There are a number of issues in the methodology of the generalized process approach that require further development.

References

1. Khaikin A.V. Process methods in unity in diversity. (Methodological aspects). Peltersonality in a changing world: health, adaptation, development. 2015; 2(9):. [in Russian] Available at: http://http://humjournal.rzgm.ru/upload-files/02_Haikin_2015_02.pdf (Accessed: 2020 February 10.)
2. Khaikin A.V. The resolving of internal conflicts and process methods. Psychosomatics and Self-Regulation. 2016; 1: 48-61 [in Russian]. Available at: <http://journal.pro/pdf/1460488476.pdf>
3. Mindell Arnold, Mindell Amy. Riding the horse backwards: process work in theory and practice. San Francisco: Lao Tse Press, 2001. 234 p.
4. Mindell Arnold. The force of silence: how symptoms enrich life. San Francisco: Lao Tse Press, 2003.
5. Gendlin E.T. Focusing. New York, NY: Bantam books, 2003. 192 p.
6. Gendlin E.T. Focusing-oriented psychotherapy: a manual of the experiential method. New York, The Guilford Press, 1998. 317 p.
7. Kurtz R. Body-centered psychotherapy: the Hakomi method. Mendocino, CA: Life Rhythm, 1990. 210 p.
8. Levine P.A., Frederick A. Waking the tiger-healing trauma. The innate capacity to transform overwhelming. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1997. 288 p.
9. Bekkio Zh., Rossi E. Gipnoz 21 veka. - Moscow, Klass Publ., 2003. 263 p.
10. Khaikin A.V. To the methodology of meditative and process practices of self regulation. Bulletin of Medical Internet Conferences 2011; 1: 7 [in Russian] URL: <http://medconfer.com/files/archive/Bulletin-of-MIC-2011-07.pdf#page16>.
11. Siegel D. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being, 2007
12. Khaikin A.V. Psychological methods of treatment of bodily diseases and the evolutionary concept of psychosomatogenesis: new opportunities and tasks. Med. psihol. Ross., 2022; 14: 3, p. 8. Available at: http://medpsy.ru/mpj/archiv_global/2022_3_74/nomer03.php#english
13. Khaikin A.V. The development of psychological methods for the treatment of bodily diseases, psychosomatics and the evolution of the psyche Psychosomatic and integrative research. 2022; 8: 0303. Available at: <https://user.pssr.pro/articles/374> [in Russian].
14. Khaikin A. V. To the development of several hypnotherapeutic practices. Psychosomatics and Self-regulation. 2015; 4: 47-50. URL: <http://journal.pro/pdf/1460488476.pdf>. [in Russian]
15. Khaikin A.V. To the methodology of process approaches. The self-regulation method "Stress- Aikido". Med. psihol. Ross., 2014; 5(28), p. 8 [in Russian, in English]. Available at: http://medpsy.ru/mpj/archiv_global/2014_5_28/nomer/nomer04.php#english
16. Khaikin A.V. Development of the method of emotional self-regulation and somatic self-therapy "Recoding" // Psychosomatic and integrative research. 2024; 10: 0103. Available at: <https://user.pssr.pro/articles/398> [in Russian, in English]. DOI: 10.15275/pssr.2024.0103

About authors:

Khaikin Alexander Valerievich – Candidate of Psychological Sciences. President of the East-European Psychosomatic Society. Full Member of the European Association of Psychosomatic Medicine (EAPM). Psychotherapist of the European Association for Psychotherapy (EAP) Register. Official Instructor of the All-Russian Professional Psychotherapeutic League (ARPL). Address: 11 Universitetsky Lane, Rostov-on-Don, 344022, Russia.
E-mail: alval_khaikin@mail.ru (link is external). Tel.: +79034018210. www.khaikin.ru
ORCID iD: 0009-0006-7196-2516