

О методе эмоциональной саморегуляции и соматической самотерапии Рекодинг

[Год науки](#) 22 января 2025

[Александр Хайкин](#)



1. Введение.

Как следует из названия, в данной статье автор описывает разрабатываемый им в течение ряда лет метод саморегуляции состояний (прежде всего, эмоциональных) и самотерапии телесных заболеваний, названный им "Рекодинг" [11-17]. В течение этих лет метод не только успел поменять название (ранее он назывался Стресс-Айкидо) и увеличить арсенал своих техник, но вместе с этим, развивалась и сама концепция метода, и ареал его применения.

В своей не так давно опубликованной статье [17] автор уже успел подробно описать современную концепцию метода вместе с историей ее развития. Ее написание было простимулировано подготовкой автором

профессионального курса по Рекодингу. Необходимость же написания данной статьи была вызвана теми потребностями учебного процесса, которые выявились уже в самом ходе его проведения. Поэтому в предлагаемой работе автор несколько изменил "ракурс", с которого происходит рассмотрение концепции его метода, дополнил описание этой концепции важными "технологическими подробностями" и, что важно, изложением в новой форме тех представлений, которые с момента прошлой публикации успели получить свое уточнение и развитие. Также, автор поставил своей целью сделать это описание более доступным по форме, чем в прошлой публикации.

Однако, прежде чем перейти к описанию самой концепции метода, автор полагает необходимым сделать достаточно подробное дополнительное пояснение.

2. Источники Рекодинга: Медитация и Процессуальные методы.

Под медитацией обычно понимается такое наблюдение за неким статичным или изменяющимся объектом, которое обычно не предполагает его оценку, а предполагает позволение ему быть таким, каков он есть, и меняться так, как он меняется сам. Понятно, что когда объектом медитации является какое-то неприятное переживание, какой-то реально негативный процесс, то чтобы удержаться от попыток его сдержать или трансформировать, необходимы некоторые усилия со стороны медитирующего. Удержаться в рамках медитативного позволяющего наблюдения помогает и некоторое "отдаление" от объекта наблюдения, невовлеченность в процесс его переживания. (Причем, при этом возникает снижение его интенсивности.) Этой же цели служит и специальный прием – восприятие целостных объектов наблюдения, прежде всего, таких, как эмоции, в виде набора "сырых" ощущений [10].

Одним из важнейших позитивных эффектов медитации является такой: при медитировании на "негативных" переживаниях и симптомах часто происходит их полная позитивная трансформация или их ослабление. Но что же способствует этому исцеляющему эффекту, в то время, когда мы, медитируя, не только не стараемся преодолеть этот "негатив" или, хотя бы, приостановить его развитие, но, напротив, позволяем ему оставаться в своем качестве? В литературе можно найти три объяснения. Первое: снимая во время медитации свою защитную

блокировку с динамики изменений негативного переживания или симптома, мы позволяем ему "прожить" свои "детство", "юность", "зрелость" и "старость". И если "негатив" окажется таков, что его "жизненный цикл" происходит быстро, то мы получаем и быстрый исцеляющий эффект. Второе: позволяя вниманию свободно передвигаться по телу таким образом, как оно само "хочет", мы создаем возможность в какой-то момент нам встретиться с неким внутренним ресурсом (если таковой имеется) и дать этому ресурсу возможность активизироваться. Третье: когда медитируя, мы переходим в ипостась достаточно отстраненного, не деятельного, но вполне внимательного наблюдателя, то наш мозг переходит в режим работы, очень способствующий процессам исцеления [8]. По-видимому, этот механизм медитативного исцеления можно считать самым существенным. Заметим деталь, важную для нашего дальнейшего изложения: в третьем случае для наступления исцеляющего эффекта важен сам факт внимательного наблюдения за "отпущенной на свободу" динамикой "негатива", но не то, как именно эта динамика развивалась, через что проходила и куда приводила, в общем, не то содержание, которое за этой динамикой стоит! Противоположно этому, в большинстве методов психотерапии, называемых автором "процессуальными", "содержание" хода исцеляющего процесса важно!

В течение ряда лет автором развивается представление о едином "семействе процессуальных методов" [18,19]. Большинство психотерапевтов, далеких от данной темы, связывают понятие процессуальности лишь с методом А. Минделла "Процессуальная работа" [6,7], не первом по времени создания таковом методе, но единственном среди них, содержащим понятие "процессуальный" в своем названии. Кроме уже упомянутого метода, автор относит к Процессуальным еще и "Фокусирование" Ю. Джендлина [2,3], "Хакоми" Р. Курца [4], "Эпистемологическую метафору" Д. Гроува [18,19], "Соматическое переживание" П. Левина [5], гипнотерапевтический метод Э. Росси [1].

Работа в методах Процессуального семейства полярно отличается от работы в тех психотерапевтических методах, в которых сначала исследуется проблема (примерно так, как исследуется поломка в некоем устройстве), а затем, разрабатывается и целенаправленно и

планомерно осуществляется ее разрешение (примерно так, как осуществляется починка).

Однако, то, что, работая в Процессуальных методах, психотерапевт не планирует и не может планировать ход процесса исцеления и его результат, не является самым удивительным в этих методах. В них для преодоления "негатива" ему не только позволяют быть таковым, каким он "хочет", как в медитации (которая, кстати, всегда является неотъемлемой частью такого метода). Здесь проявления и аспекты "негативного" процесса еще и поддерживают, помогают осуществлению тенденций, в них заложенных. Причем, иногда для этого даже усиливают какие-то "негативные проявления", а иногда и используют энергию проблемных переживаний. Объясняется этот парадокс тем, что в каждом из таких методов исходят из посылки, что проблема есть результат некоего остановленного психического процесса, важного для индивида, либо проблема возникает тогда, когда не успел или не смог запуститься такой механизм (процесс), который по своей природе и призван разрешать проблемы еще "в их зародыше" и вообще способствовать психическому развитию. Понятно, что сущностью любого Процессуального метода является нахождение в проблемных переживаниях "ядра" такого остановившегося или незапустившегося процесса и создание условий для его запуска или перезапуска, а также дальнейшее сопровождение этого процесса, таким образом, чтобы он "не угас". Неотъемлемым аспектом этого сопровождения является непрерывный контакт с потоком опыта. Иногда достаточно болезненного и небезопасного! И эта одна из причин, почему даже в тех Процессуальных методах, в которых существует принципиальная возможность их применения в самостоятельной работе (без сопровождения специалиста), в такой работе остро стоит вопрос о сохранении безопасности. И поскольку это не единственный фактор, делающий применение Процессуальных методов в самостоятельной работе менее эффективным, чем в работе с сопровождением (а в последней они очень мощны), то, естественно, возник запрос на такие Процессуальные методы, которые бы изначально разрабатывались под цели самостоятельной работы. И именно с такой целью автор начал разрабатывать практики, которые потом стали ядром метода Рекодинг. Изначально большей частью для его собственного самолечения и саморегуляции.

3. Концептуальная модель метода исцеления.

В описании любого метода технологической деятельности, включая исцеление, кроме ответа на первый главный вопрос "что и как нужно делать для получения желаемого результата, то есть, какова, собственно, технология?" должен присутствовать и ответ на второй главный вопрос: "почему именно это нужно делать для получения результата или каков механизм, приводящий к результату?". Понятно, что получить ответ на второй вопрос зачастую бывает, как минимум не просто. Однако, здесь может "помочь" закономерность, на первый взгляд выглядящая парадоксально: описание самого механизма получения результата применения технологии не обязательно должен полностью соответствовать объективной реальности и быть подтвержденным научными исследованиями. В нашем частном случае достаточно того, чтобы концептуальная модель исцеления в каких-то пределах помогала практикующему адекватно ориентироваться и быть достаточно эффективным в том методе исцеления, который действительно дает результат. Сказанное не означает, что автор сам не разделяет то объяснение природы исцеляющего действия практик Рекодинга, которое он приводит в этой статье. Однако, он считает, что безотносительно полного соответствия этой концепции тем реальным механизмам, которые обеспечивают исцеление в Рекодинге, она как минимум может послужить метафорой, вполне ориентирующей в ответе на вопрос "что и как нужно делать", чтобы быть эффективным в его методе!

4. Изначальная концептуальная модель Рекодинга и необходимость ее развития.

Нацелившись на описание современной концепции метода, автор, тем не менее, не может удержаться от описания его начальной концепции и, хотя бы части обстоятельств, заставивших произвести в этой концепции "революцию". Изначально Рекодинг развивался автором как метод медитативно-процессуальный. И главная идея технологии Рекодинга (ответ на первый вопрос) состояла в том, чтобы в каждом конкретном случае подбираемый или вновь создаваемый дизайн практики непременно удовлетворял бы двум условиям. Первое: чтобы в этом дизайне реализовывалась спонтанная динамика изменений всего проблемного переживания или симптома либо его важного аспекта. Естественно, при достаточно непрерывном наблюдении практикующим

за этим потоком опыта. Второе: чтобы при этом удовлетворялась актуальная потребность практикующего в безопасности, комфорте и контроле [11-16], чтобы, как говорится "и волки были сыты и овцы целы". Во многих практиках Рекодинга одновременному выполнению этих обоих условий способствует нахождение среди аспектов болезненного и опасного потерей контроля переживания такого аспекта, который уже не был бы "врагом, с которым нужно воевать", а наоборот мог бы быть "нейтральным попутчиком" и даже "союзником". Таким аспектом часто выступает аспект динамический, проще говоря, ощущение энергии, побуждающее к движению и действию, которое является частью переживания, содержащего возбуждение. В этом случае есть возможность вовлечься в воплощение этой энергии в движении (чаще воображаемом), реализуя тенденции ее изменений [11-16]. (Причем, что важно: возвращая, таким образом, себе целостность!)

В попытке ответить на вопрос о механизмах исцеления, автор, следуя представлениям, лежащим в основе различных Процессуальных методов, изначально полагал, что исцелению способствует позволение и помощь в реализации только тех тенденций, которые заложены в переживаниях, связанных с проблемой. И что эти тенденции имеют определенное значение, смысл, потому что, как тогда предполагал автор, их реализация каким-то образом и рождает исцеляющий процесс. (Этот образ был в тот момент не ясен автору, однако, он тогда надеялся, что будет прояснен позже.)

В настоящий момент автор продолжает думать о вышеприведенных ответах на оба главных вопроса описания метода исцеления как о верных лишь в части случаев работы в нем. Он считает их не достаточными для описания технологии и механизмов Рекодинга в целом и поэтому требующих как минимум своего расширения [17]. Причиной этому служит ряд обстоятельств и соображений, важнейшие из которых приведены ниже.

Первое. Некоторые практики Рекодинга устроены так, что в отношении динамики изменений, которая в них реализуется, нет оснований полагать, что они имеют отношение к переживаниям проблемы. В этих практиках скорее можно предположить, что конкретный ход этой динамики не является важным, а важно само наше следование за ней.

Второе. В большинстве практик Рекодинга явное значение имеет выстраивание субъектности, что больше, чем удовлетворение потребности в контроле.

Третье. В части практик метода решающее значение имеют различные формы воздействия, например, сдерживание негативного процесса, трансформация переживаний и пр., а не непосредственная реализация некоего спонтанного процесса.

Четвертое. При расширении зоны применения практик Рекодинга за пределы экстренной работы, где естественна сверхвысокая мотивация и готовность рисковать, выявилась недостаточность вышеописанной технологической формулы.

Пятое. В Процессуальных методах механизм работы с телесными заболеваниями достаточно понятен: развертывание тенденций, содержащихся в симптомах болезни приводит к запуску или перезапуску того психологического процесса, остановка или незапуск которого вовремя и привел к болезни. Таким образом, в Процессуальных методах происходит устранение психологических причин, вызывающих болезнь, то есть, психосоматическая работа. Рекодинг же скорее направлен на реализацию другого вида психологической работы с телесными заболеваниями – запуск с "психологического пульта" непосредственной мобилизации исцеляющих процессов в теле. Поэтому даже если связывать исцеляющий эффект с развертыванием неких тенденций, ассоциированных с симптоматикой, все равно остается не ясным, что может делать эти тенденции исцеляющими. Особенно с учетом первого из приведенных здесь соображений.

5. Современная концепция Рекодинга.

Из дальнейшего будет видно, что описанная выше изначальная концепция Рекодинга нашла свое место в современной концепции метода в виде ее аспекта. Современная же концепция метода не является законченным продуктом, она продолжает дорабатываться и развиваться автором. Поэтому не удивительно, что описание современной концепции метода в данной статье достаточно отличается от ее же описания в чуть более ранней работе автора на эту тему [17]. Хотя, конечно, это так же обусловлено и несколько разными задачами, поставленными при написании этих двух работ.

5.1. Основные понятия и сущность современной концепции Рекодинга.

Автор счел целесообразным нынешнее описание концепции своего метода разбить на два этапа и сначала изложить саму сущность концепции, а затем перейти к "технологическим подробностям". Причем, это изложение сущности концепции Рекодинга происходит здесь через описание ее основных понятий.

Основные Действия – это то, из чего состоит целостный дизайн практики, то есть его элементы и аспекты. И, конечно, это то, что мы, практикуя Рекодинг, делаем намеренно. Основные Действия по своей природе и результатам могут быть как сходны, так и противоположны. Понятно, например, что Основные Действия, относящиеся к медитативным и процессуальным, противоположны тем, которые реализуют такое воздействие как сдерживание или трансформация. (Более подробно об Основных Действиях в прошлой публикации [17] и дальнейшем изложении.)

Внутренняя Ситуация – это то, что происходит с нами вне и часто против нашей воли, когда мы встречаемся с телесной или эмоциональной проблемой.

Параметрами Внутренней Ситуации мы называем ее стороны, элементы. Часть Параметров характеризует то, как именно ощущается в нас наша проблема, насколько она сильна и опасна, насколько она управляет нами, другая часть, то, как мы на нее непроизвольно реагируем, например, воюем или прячемся, каковы мы в контакте с проблемой – решительны или ощущаем себя ее жертвой. Чего и насколько сильно в этот момент хотим и чего избегаем. Сколько в нас энергии и каковы наши ресурсы и пр. (Более подробно о Параметрах Внутренней Ситуации в прошлой публикации [17].)

Параметры Внутренней Ситуации могут находиться как в конфликте, так и в согласии. Понятно, что осуществление Основных Действий и дизайна практики в целом естественным образом влияет как на отдельные Параметры Внутренней Ситуации, так и на ее структуру в целом (хотя бы потому, что может ослабить проблему до ее исчезновения или усилить переживания с проблемой связанные). Поскольку Внутренняя Ситуация "содержит" заряженные энергией

проблемные переживания, чувства, вызываемые наличием проблемы, и мотивацию к ее устранению, то именно она является источником энергии для осуществления Основных Действий. А поскольку Внутренняя Ситуация вместе с этими энергетически заряженными сторонами содержит еще и наши возможности, ресурсы и наши страхи и опасения, то не удивительно, что именно она определяет степень желательности, возможности или легкости осуществления определенных Основных Действий и их сочетаний.

Опосредованные Эффекты – это неконкретные, общие результаты, как осуществления отдельных Основных Действий, так и их сочетаний. К Опосредованным Эффектам автор относит:

- 1) максимально возможную активизацию волевого начала и произвольной регуляции процессов в психике и в теле;
- 2) максимально возможную активизацию бессознательной регуляции и бессознательного поиска;
- 3) оптимизацию связи между сознательными и бессознательными процессами;
- 4) создание согласия (консенсуса или компромисса) между сторонами Внутренней Ситуации по поводу проводимой практики;
- 5) создание возможности проявления и реализации энергии всех "душевных частей", являющихся сторонами Внутренней Ситуации;
- 6) создание возможности проявления и реализации тенденций, способствующих исцелению, возникших во Внутренней Ситуации как системе в целом;
- 7) доступ ко всей энергии, потенциально доступной в этот момент в психике и теле, и распоряжение ею;
- 8) оптимизацию взаимодействия между психикой и телом.

Оптимум (Оптимальность) дизайна практики проявляется в трех пересекающихся, но не совпадающих направлениях.

С одной стороны, практика должна Оптимально соответствовать самой Внутренней Ситуации как системе, то есть, иметь возможность:

а) создавать согласие между мотивациями, направленностью и энергиями ее сторон (хотя бы по поводу их отношения к предлагаемой практике);

б) реализовывать предрасположенности к определенным Основным Действиям;

в) двигаться вслед за уже сформированными тенденциями и реализовывать "естественный ход" энергии.

Со второй стороны, Оптимальный дизайн практики должен способствовать максимальной активизации:

а) сознательного волевого начала в регуляции процессов;

б) бессознательного поиска и бессознательной регуляции;

в) возможности реализации исцеляющих тенденций (если таковые возникнут).

С третьей стороны, Оптимальность дизайна практики предполагает такое взаимодействие одновременно применяемых Основных Действий, что сам их ход и их результаты (в том числе, Опосредованные Эффекты) не конкурируют между собой, а создают единую целостную систему, направленную на решение единой задачи. Причем, такие различные стороны, как сознательные и бессознательные механизмы регуляции и поиска новых решений имеют возможность дополнить друг друга и занять свои места в распределении ролей внутри этой системы. (В терминах П.К. Анохина [9] можно говорить о том, что на время проведения практики создается некая "функциональная система".)

Несколько упрощая, можно говорить об Оптимальности дизайна практики как о его способствовании проявлению максимального количества Опосредованных Эффектов в ходе его.

Итак, ответ на первый из двух главных вопросов описания концепции Рекодинга должен быть таким: необходимо стремиться к тому, чтобы дизайн практики Оптимально соответствовал конкретному случаю встречи с проблемой и Оптимально же сопрягал Основные Действия в непротиворечивую целостно работающую систему.

Теперь перейдем к описанию механизмов, лежащих в основе действия практик Рекодинга. Из предыдущего описания ясно, что если дизайн практики создан Оптимально, то энергия различных сторон Внутренней Ситуации не растрачивается в конфликтах между ними, а различные эффекты реализации Основных Действий не только не гасят друг друга, и, даже не только складываются, они, как бы, умножаются в результате их Оптимального взаимодействия, создавая эффект "синергии" [26]. В Оптимально сконструированных или подобранных практиках Рекодинга временно создается большая, чем в обычной жизни (а, возможно, и большая, чем во многих других практиках самоисцеления) сложность взаимодействия между Сознательными, Бессознательными и Телесными процессами и также большая их "энерговооруженность". Что и обеспечивает необходимые поисковые, регулирующие и энергетические возможности в работе с "негативными" эмоциональными и физическими состояниями. Однако, как полагает автор, во время быстрого исцеления телесных болезней с помощью практик Рекодинга, эта созданная Оптимальностью дизайна практики сложная система взаимодействия запускает еще один исцеляющий механизм, по поводу которого необходимо сделать дополнительное разъяснение.

В разработанной ранее Эволюционной концепции психосоматогенеза [15,16,20-25,27] автор, прежде всего, предположил наличие в организме высших животных интегрального механизма усиления и ослабления мощности систем противодействия болезнетворным факторам. Потенциальная и актуальная мощность телесных (!) "сил противодействия болезни" увеличивается у особей, активно эволюционирующих психически. То есть, нарабатывающих новые поведенческие, интеллектуальные и эмоциональные решения. И, соответственно, эта мощность уменьшается у не эволюционирующих.

Далее автор предположил, что под большей мощностью сил противодействия болезни нужно понимать не только бóльшую их активность, но и как бóльшую сопряженность работы всех систем противодействия болезни, так и бóльшуюсообразность работы этой системы задаче выживания и благополучия особи в целом. И, что особенно важно, эта сопряженность может обладать некими функциями, подобными интеллектуальным. (Еще раз напомним, что речь здесь идет именно о телесных системах.) Автор назвал этот механизм "Интеллектом Соматических Процессов" [25]. Далее автор предположил,

что этот механизм может запускаться не только контекстом психического эволюционирования и, поэтому служить основой эффекта исцеления телесных болезней при применении практик Рекодинга [16]. (Конечно, вместе с вышеописанным механизмом, созданным Оптимальностью дизайна рекодинговой практики.)

Автор полагает, что этот эффект запуска одним исцеляющим механизмом другого происходит благодаря их схожести: они оба являются продуктами возрастания сложности сопряжения неких процессов, некоторые из которых имеют свой собственный исцеляющий потенциал. Также, при рассмотрении автором случаев очень быстрого исцеления своих травм и болезней, посредством изобретенных им для каждого из случаев практик Рекодинга, он учитывает и то обстоятельство, что этот процесс изобретения есть всегда процесс интенсивного психического эволюционирования. А значит, нельзя исключать того, что этот механизм усиления противодействия болезнетворным факторам запускается в такие моменты и "обычным" эволюционным контекстом.

5.2. "Технологические подробности" реализации Основных Действий.

В приведенном далее подробном обсуждении Основных Действий автор целиком опирается на текст первого подраздела раздела "Современная концепция Рекодинга" прошлой статьи [17], комментируя и дополняя приведенное там описание пункт за пунктом.

1) Во многих случаях, в которых необходимо применение практик Рекодинга, мы не только реально являемся, но и ощущаем себя беспомощными жертвами проблемы. Восстановление "функциональной" субъектности, то есть минимального контроля над своими действиями необходимо, чтобы начать выполнять задуманную практику. Восстановление же "субстанциональной субъектности", то есть ощущение себя субъектом, ощущение потенциальной возможности управлять собой (испытываемое, обычно будучи в покое) и ощущения энергии волевого напряжения (испытываемого при необходимости преодоления чего-либо) как полагает автор, является принципиально необходимым в ходе практики, так как они соответствуют Опосредованному Эффекту максимально возможной (в этих условиях) мобилизации сознательной, волевой регуляции.

2) Различного рода воздействия на ощущения и процессы, происходящие во мне (ограничение, совладание, трансформация, забота, поддержка), сами по себе могут быть целительны и служить основой саморегуляционных и психотерапевтических практик не медитативной и не процессуальной направленности. В Рекодинге же, как в методе в определенном смысле, синтетическом, чаще всего, воздействие применяется наряду и одновременно с Основными Действиями процессуального и медитативного характера в ходе выполнения целостной практики. Однако, в Рекодинге присутствуют и такие практики, где воздействие (обычно это заботливая трансформация), является единственным или доминирующим Основным Действием в дизайне практики.

Важность воздействия как Основного Действия состоит в том, что через него может выражаться наша субъектность, помогая осуществиться Опосредованному Эффекту мобилизации сознательной регуляции. Также оно может быть естественным воплощением нашего чувства протеста против существования проблемы и решимости ее устранить, воплощением энергии этого стремления. А это воплощение, в свою очередь, способствует Опосредованным Эффектам возможности выражения энергии "всех душевных сторон" и доступа ко всей существующей энергии системы.

3) Позволение переживаниям и процессам, которые мы воспринимаем как проблемные, быть такими, как они "хотят" в их статике и динамике и, одновременно, открытость потоку опыта, с ними связанному, является в медитативных и Процессуальных методах необходимым средством преодоления проблемы. В современной концепции Рекодинга автор полагает, что следование вниманием за спонтанной динамикой некоего внутреннего процесса стимулирует активизацию бессознательной регуляции и бессознательного поиска. Естественно, что не только в практиках Рекодинга.

4) Управление вниманием, устремление его на определенные аспекты, направления, объемы и гибкое регулирование его интенсивностью есть наиважнейшее Основное Действие в Рекодинге.

Причем, фиксация внимания на проблемных переживаниях как таковых, вне следования за их динамикой (например, контакт с их естественной или вызванной соответствующим воздействием статикой) есть также

очень полезный в дизайне практики Рекодинга прием. Он, как минимум, способствует связям психики и тела. Кроме того, он может служить способом "наведения" на мишень работы.

Выделение вниманием из всех аспектов проблемного переживания только аспекта ощущения энергии и фиксация на нем (например, на ощущении импульсов, побуждающих к действию или движению, на ощущениях вибрации, на ощущениях движениях "чего-то" внутри и прочее) входит во многие практики Рекодинга. Он полезен нам не только тем, что позволяет войти в контакт с этой энергией для ее использования. "Очищенная от содержания" энергия уже безопасна. Поэтому возможно: а) спокойно и достаточно безопасно медитировать на ней, позволив ей ее собственную динамику; б) вовлечься в эту энергию (см. следующий пункт); в) позволить ей реализоваться, например, в представляемых движениях, тем самым позволив трансформироваться целостному переживанию или симптому, аспектом которого и являлась эта энергия (см. пункт б).

Вынос и удержание фокуса телесного внимания вперед несколько дальше пределов физического тела (когда продолжение проблемных и иных ощущений возможно ощутить и перед грудью и животом) составляет необходимый элемент мощнейшей практики Рекодинга "Фронтальная медитация" [12,15].

Управляемое нарастание и сброс интенсивности внимания есть одна из сторон эффективной практики "Кадры". Этот список можно продолжить.

5) Под произвольным вовлечением в некий произвольный процесс, происходящий с нами, здесь понимается одновременное: а) следование за этим процессом, позволение ему делать меня таким, как "хочет он" и б) продолжение ощущения себя субъектом по отношению к этому процессу. Это одновременно и "я делаю" и "со мной это происходит". Важная функция этого Основного Действия состоит в том, что, как полагает автор, посредством него связь между сознательной и бессознательной регуляцией становится оптимальной.

Понятно, чтобы вовлечься в некий процесс, мы должны быть согласны с его наличием. Нельзя вовлечься в процесс, составляющий нашу проблему и делающий нас его жертвой. Однако, в таком случае можно

вовлечься в противостояние ему или выделить в нем "очищенное от содержания" ощущение энергии этого процесса и вовлечься уже в него.

Также понятно, что представляет некоторую сложность вовлечение в процесс, ощущающийся как нечто локальное в теле, ведь он должен управлять мной, "нести" меня или "делать меня каким-то". Однако, в этом случае можно вовлечься в процесс моего "ощущаемого всем существом" отношения к нему или, опять же, в то, как я переживаю это нечто локальное "всем собой".

6) Освоение "стихии" (то есть, переживания, которое вне нашей воли и часто против нее руководит нами, делает нас такими, как "оно хочет"), пожалуй, самое процессуальное Основное Действие в Рекодинге. В такой работе у нас, прежде всего, три задачи: вернуть себе управление собой; присвоить ее энергию (если она у нее есть) и направить ее же энергию и ее тенденции на преодоление самой себя. Причем, конечно же, сделать это достаточно безопасным для нас образом. В этой работе мы находим способ дать "стихии" руководить нами только в определенных, безопасных для нас аспектах. Иначе говоря, намеренно уподобляемся ей в динамике и содержании. Например, переживанию, одним из аспектов которого, является возбуждение, которому мы позволяем сделать нас возбужденными. Понятно, предварительно "очищая" это переживание от содержания и вовлекаясь уже намеренно лишь в ее образ активности. А останавливающему страху мы позволяем сделать нас осторожными и внимательными. Понятно, что освоение "стихии" приводит к большинству перечисленных выше Опосредованных Эффектов.

7) Иногда "стихии" не столь сильны в управлении нами, не столь наполнены энергией, чтобы было целесообразно реализовывать то ее освоение, которое было описано в предыдущем пункте. Например, мы работаем с эмоцией, которая "старается" сделать нас такими, как "ей хочется", например, "тоскливыми", что не соответствует нашим намерениям. Тогда зачастую бывает целесообразным воспользоваться другим приемом: усилием воли перейти из "эмоционирования", в данном примере, из бытия "тоскливым" в "очень решительное" проживание (исследование) ощущения этой эмоции. Таким образом, мы становимся "решительными исследователями", очень интенсивно ощущающими эту "тоскливость", но уже не "тоскливыми", а "решительными". То есть, возвращаем себе субъектность.

8) Как полагает автор, важность учета того, что сейчас доминирует во Внутренней Ситуации, далеко выходит за рамки работы в Рекодинге. Понимание и использование этого важно в любой психотерапевтической и саморегуляционной работе.

Что касается Рекодинга, под доминирующими автор понимает переживания, намерения, тенденции, процессы, которые управляют проявлением других наших переживаний, управляют нашими действиями в отношении проблемы, возможностями проявления каких-то энергий и пр. Доминирование происходит либо посредством самой большой интенсивности, либо посредством самой большой важности, либо потому, что природа того, что доминирует, такова, что оно "умеет" управлять (как минимум, блокировать) проявления всех остальных "действующих лиц". Таким образом, доминирующее не есть всегда самое "громкое", зачастую, оно и не сразу осознается. (Достаточное количество лет назад для целей описания оптимального способа проведения психотерапии автор ввел термин "то, что сверху", очень близкий по значению с доминированием.)

Общее правило таково: важно вовремя распознать, что именно сейчас во Внутренней Ситуации доминирует, что сейчас нами управляет, и вначале работать именно с этим! Например, когда мы намереваемся начать работу по исцелению телесного заболевания, если в этот момент нами, прежде всего, управляет эмоция, вызванная ситуацией болезни, например, страх, если эта эмоция есть самое важное содержание поля наших переживаний, то вначале необходимо работать именно с этой эмоцией! Даже, если по содержанию своему, она никак и не направлена препятствовать самоисцеляющим практикам (как, например, им может препятствовать убеждение в невозможности исцеления вообще либо самоисцеления), она де факто все равно блокирует их, по той причине, что в этот момент "мы полностью в ней"!

9) В Рекодинге выражать внутреннее состояние в реальных, а не представляемых внешних проявлениях, например, напряжениях, позах, движениях имеет смысл, когда сложно найти способ безопасного медитирования на целостном переживании, а выделить своим вниманием энергетический аспект проблемного переживания, тем более, вовлечься в него, так же не представляется возможным. Полезно выражать во внешних проявлениях ощущаемый внутренний конфликт. Особенностью контактирования с внутренним переживанием при такой

работе является то, что этот контакт не всегда обязан быть непрерывным или интенсивным.

Одним из внешних проявлений в такой работе может быть моделирование поиска. Особенно, если сущностью нашего ощущения Внутренней Ситуации является "я не знаю, что делать!". Автор полагает, что моделирование поиска способствует мобилизации реального внутреннего поиска как на сознательном, так и на бессознательном уровне.

10) Проецирование проблемных переживаний во внешнее пространство как в воздействующее на нас поле (которое, как бы и создает проблемные симптомы) с последующим поиском способа полного преодоления действия этого поля или минимизации его воздействия на нас – есть очень эффективное средство в работе с острыми телесными заболеваниями, например, ОРВИ [12,15].

11) В Рекодинге применяется как непосредственное формирование "энергетических" ощущений, которые автор связывает с процессами исцеления, так и трансформация проблемных переживаний в эти ощущения.

12) В настоящее время автор рассматривает использование всей доступной энергии не как Основное Действие, а как Опосредованный Эффект (см. выше).

13) Создание контекста, структурирующего дизайн практики, является, по мнению автора, неким средним, между Основным Действием и формой создания Оптимального дизайна.

14) Избирательно проявляя одобрение тому, что в нашей работе произошло непроизвольно или в результате наших целенаправленных усилий, мы влияем на процесс исцеления, подавая участвующему в этом бессознательному сигнал о том, что мы ждем от него продолжения того, что оно уже делает, или ждем его помощи в том, что намеренно делаем мы (наше сознание). Эта форма работы взята из гипнотерапии, где являлась формой сопровождения гипнотерапевтом процесса клиента. В Рекодинге практикующий забирает эту функцию "в свои сознательные руки". Автор полагает, что это Основное Действие

способствует Опосредованному Эффекту оптимизации отношений между сознательной и бессознательной регуляцией.

Также автор считает необходимым напомнить, что отдельные Основные Действия как могут составлять целостную практику, так и сочетаться между собой в более сложном дизайне. Автор предлагает в качестве ознакомления с примером процесса создания Оптимального дизайна практики Рекодинга обратиться к описанию практики "Два канала", приведенном в финальной части предыдущей статьи [17].

6. Заключение.

В данной работе автором была описана современная концепция, разработанного им метода Рекодинг. Он отдает себе отчет в том, что та ее часть, которая касается ответа на вопрос: "Каков механизм действия практик Рекодинга или почему это работает?", нуждается в эмпирическом подтверждении. Однако, он полагает, что и до того представленная концепция Рекодинга может служить методическим руководством применения Рекодинга теми, кто обучается как его практикам, так и методу в целом.

Безусловно, данная статья является вполне автономной работой. Однако, автор должен констатировать, что предлагаемая работа не является заменой предыдущей [17]. По отношению к предыдущей данную статью можно рассматривать как очень важное ее дополнение.

Список литературы.

1. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века. - М.: Класс, 2003. - 263 с.
2. Джендлин Ю. Фокусинг. - М.: Эксмо, 2013. - 320 с.
3. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый терапевтический метод работы с переживаниями. - М: Класс, 2000. - 438 с.
4. Курц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. - М.: Класс. - 2004. - 173 с.
5. Левин П., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы.- М.: АСТ, 2007. - 316 с.

6. Минделл А., Минделл Э. Вскать, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике. - М.: Класс, 1999. - 224 с.
7. Минделл А. Сила безмолвия. - М.: Из-во Института трансперсональной психологии, 2003. - 348 с.
8. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный подход к медитации. - М.: МИФ, 2016. - 500 с.
9. Судаков К. В. Функциональные системы. – Москва: «Издательство РАМН», 2011. - 320 с.
10. Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й. Выход из депрессии. - СПб.: Питер, 2011.
11. Хайкин А.В. К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции. //Бюллетень медицинских интернет-конференций. - 2011. - № 7. - С. 16-19. URL: <http://medconfer.com/files/archive/Bulletin-of-MIC-2011-07.pdf#page16>.
12. 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]
13. Хайкин А.В. Метод "Рекодинг" в контексте медитативных и процессуальных практик саморегуляции и самотерапии. Психотерапевтическая газета. - 2017. – № 11. - С. 18-20.
URL: http://www.oppl.ru/up/files/ppg/2017_11.pdf
14. 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. - С. 21-23.
15. Хайкин А.В. Психологические методы лечения телесных болезней и эволюционная концепция психосоматогенеза: новые возможности и задачи // Медицинская психология в России: сетевой науч. журн. - 2022. -

Т. - 14, - No 3. - С. 8. –

URL: http://mprj.ru/archiv_global/2022_3_74/nomer03.php

16. 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>

17. Хайкин А.В. Развитие метода эмоциональной саморегуляции и соматической самотерапии "Рекодинг"//Психосоматические и интегративные исследования. - 2024. - Т.10, No 1.

URL: <https://user.pssr.pro/files/pdf/pssr%202024%200103%20Хайкин.pdf>

18. Хайкин А.В. Процессуальные методы в единстве и многообразии. (Методологический аспект.) // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2015. - (2) URL: http://humjournal.rzgmu.ru/upload-files/02_Haikin_2015_02.pdf [дата обращения: 05.09.2017]

19. Хайкин А.В. Разрешение внутренних конфликтов и процессуальные методы// Психосоматика и саморегуляция. - 2016. - No 1. - С. 48-61.

URL: <http://journall.pro/pdf/1460488476.pdf>

20. Хайкин А.В. Психосоматическая идея и эволюционный процесс. Тезисы. // Психосоматика и саморегуляция. - 2015. - No 2(2) - С. 6 - 9.

URL: <http://journall.pro/pdf/1436805501.pdf> [дата обращения: 14.10.16]

21. 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

22. Хайкин А.В. Психосоматические механизмы, эффект плацебо, гипнотерапия и эволюция // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2018. -

10(2): 5 [Электронный ресурс]. http://www.mprj.ru/archiv_global/2018_2_49/nomer06.pdf

23. 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>

24. Хайкин А.В. К развитию теоретических исследований в психосоматике. Механизм психосоматического взаимодействия как инструмент эволюции психики// Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2020. – No 8(3). - С. 271-282. Доступно по ссылке: <http://humjournal.rzgm.ru/art&id=440>. doi:doi:10.23888/humJ20203271-282

25. 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

[Дата обращения: 01.01.22]. doi: 10.24412/2219-8245- 2021-3-4

26. Haken, H. "Synergetics: An Approach to Self-Organisation", in F.Eugene Yates (Ed.) Self-Organising Systems. New York: Plenum 1987

27. 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.



Александр Хайкин – кандидат психологических наук. Автор метода эмоциональной саморегуляции и соматической самотерапии "Рекодинг" (ранее "Стресс-Айкидо"). Автор Эволюционной концепции психосоматогенеза. Президент Восточно-Европейского Психосоматического Общества. Действительный член Европейской Ассоциации Психосоматической Медицины (ЕАРМ). Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы (ЕАР). Действительный член и официальный преподаватель Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ОППЛ). Член Международного Учёного Совета СРО Национальная организация "Союз психотерапевтов и психологов".

e-mail: alval_khaikin@mail.ru

тел.: +79034018210

сайт: www.khaikin.ru