

К методологии процессуальных подходов. Метод саморегуляции «Стресс-Айкидо»

Хайкин А.В.

Хайкин Александр Валерьевич

кандидат психологических наук. Тренинговый центр «Практики самоисцеления», пер. Университетский, 11, Ростов-на-Дону, 344022, Российская Федерация. Тел.: +7 903 401 82 10.

E-mail: alva_khaikin@mail.ru

Аннотация. В статье приводится краткий обзор различных процессуальных методов, базирующихся на идее исцеляющего процесса, разворачивающегося из тенденций и энергии, заложенных в самой проблеме или симптоме. Поскольку исцеляющий процесс разворачивается из самой проблемы, а общим инструментом является позволяющее, дружественное наблюдение за развитием процесса, то это создаёт не только «конкурентные преимущества» процессуальных методов, но и серьёзные проблемы, решение которых является важной методологической задачей. Первая проблема связана с возможностью попадания клиента не в исцеляющий, а в привычный патологический процесс. Вторая проблема заключается в том, что спокойное наблюдение не всегда соответствует природе наблюдаемого переживания. Третья проблема связана с тем, что необходимость позволяющего контакта, наблюдения за неприятным физическим или эмоциональным переживанием без большого позитивного опыта клиента в процессуальных методах приводит к противоречию с его естественной потребностью в комфорте, безопасности, контроле и привычки действовать для преодоления негатива. Эти проблемы могут быть во много сняты грамотным сопровождением терапевта, но приобретают особую актуальность в самостоятельной работе с собой, в саморегуляции. Разрабатываемый автором метод саморегуляции «Стресс-Айкидо» предназначен для решения этих проблем в самостоятельной работе. В статье описаны методологические основания этого медитативно-процессуального подхода, главным из которых является принцип одновременного соответствия применяемой для работы с конкретным негативным состоянием техники: а) природе этого переживания; б) потребностям медитирующего в контроле, безопасности, комфортности и желании действовать; в) закономерностям такого наблюдения, в котором могли бы проявляться и реализовываться глубинные тенденции и смысл наблюдаемого. В качестве иллюстрации принципов и метаприёмов «Стресс-Айкидо» приводится описание семи различных техник метода.

Ключевые слова: процессуальные методы; методология; саморегуляция.

УДК 159.9.072.5

Библиографическая ссылка по ГОСТ Р 7.0.5-2008

Хайкин А.В. К методологии процессуальных подходов. Метод саморегуляции «Стресс-Айкидо» // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 5(28). – С. 8 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

Поступила в редакцию: 27.07.2014 Прошла рецензирование: 13.08.2014 Опубликовано: 01.09.2014

«Процессуальные методы», «процессуальный подход» — это ещё не устоявшиеся понятия, они только входят в лексикон специалистов в области психотерапии и саморегуляции [3; 16]. Зачастую слово «процессуальный» в отношении психотерапевтических методов связывается лишь с методом А. Минделла, названного автором «процессуальной работой» или «процессуальной психологией». Однако существуют, по крайней мере, ещё пять методов, также базирующихся на идее исцеляющего процесса, разворачивающегося из тенденций и энергии, заложенных в самой проблеме или симптоме. Причём, этот трансформирующий процесс есть

одновременно и процесс разворачивания информационного поля проблемы. Естественно, что в этих методах терапевту отводится роль фасилитатора, активизирующего и сопровождающего процесс клиента. Конечно, в психотерапии уже давно появились методы, где важное значение отводилось следованию за процессом. Их, безусловно, можно назвать не только предшественниками, но и прародителями процессуальных методов. И главную роль, по мнению автора, в появлении процессуальных методов сыграли гипнотерапия М. Эриксона [20] и гештальттерапия Ф. Перлза [2]. Однако в процессуальных методах в отличие от предшественников само разворачивание процесса, происходящего у клиента, не только один из моментов терапевтической работы, а есть главный его аспект, его суть! Ещё более ранние корни процессуальных методов можно проследить в практиках медитации на внутренних переживаниях, т.е. наблюдении, позволяющем происходить всему тому, что происходит само по себе, без попыток трансформировать наблюдаемое [5; 6; 22; 23]. Медитация и сейчас является структурным элементом любого процессуального метода. Также, наблюдая за развёртыванием процесса, хотя бы в некоторых из методов, можно явно уловить аналогию с шаманскими практиками.

Первым по времени создания процессуальным методом стал метод Ю. Джендлина «Фокусирование» [3; 4; 21]. В результате проведённых исследований Джендлин обнаружил, что психотерапия эффективна лишь в том случае, если явно или не явно происходит процесс раскрытия телесного ощущения, отражающего ситуацию в целом. Его терапевтический метод и реализует явным образом процесс поиска этих переживаний «телесно ощущаемого смысла» и способствования их раскрытию в смысл понимаемый.

В гипнотерапевтическом методе ученика М. Эриксона Э. Росси [1], который лучше применять, в отличие от предыдущего подхода, когда клиент находится на высоком уровне возбуждения или напряжения. Эта энергия и является «топливом» для процесса. Проецируя определённым образом переживание проблемы, её структуру в изначальное положение или движение рук, привлекая внимание клиента к тому, что происходит в его руках, терапевт способствует спонтанным идеодинамическим движениям рук — внешней стороне внутреннего исцеляющего процесса, мобилизующего ресурсы Бессознательного клиента.

Метод новозеландского терапевта Д. Гроува «Эпистемологическая метафора» [16] направлен на преодоление последствий детских психотравмирующих эпизодов. Переводя эмоциональные и телесные переживания в зрительные метафоры, терапевт способствует реализации ранее не исполненных желаний травмированного ребёнка, воплощенных в эти метафоры (иногда с новым перепроживанием травматического эпизода), и, тем самым, позволяет сформированным в травме деструктивным стратегиям трансформироваться в нечто более позитивное. Что, в свою очередь, позволяет произойти интеграции «отщеплённых фрагментов» травмированного ребёнка с взрослым «Я».

Также направлен на перепроживание психотравмирующего эпизода метод П. Левина «Соматическое переживание» [8]. И также здесь главный ресурс для преодоления травмы находится в самой травме. Им является механизм выхода из стрессового замирания (крайней формы реакции на опасность), присущий всем высшим животным. В этой работе создаются условия, прежде всего, через целостное чувствование тела, для развёртывания этого процесса выхода из ступора и, естественно, получения другого — не травматического опыта в травматической ситуации.

«Процессуальная работа» А. Минделла [9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 25; 26; 27] — универсальный метод для работы с различными проблемами, особенно с телесными симптомами. «Вторичный процесс» по Минделлу есть поток сигналов от той части психики, которая пока только стремится стать частью самоидентичности клиента. И для разворачивания этого процесса и перехода через «край» самоидентичности терапевт способствует усилению сигналов, смене «каналов» информации, например, сенсорных, и воплощению в фигуру «создателя проблемы».

В методе Р. Курца «Хакоми» [7] основная суть — помощь переживанию, «которое хочет произойти». Прежде всего работа здесь направлена на появление и проявление такого недостающего позитивного опыта, который сможет снять абсолютность базовых убеждений клиента, ограничивающих его жизнь и являющихся причинами его проблем. В отличие от минделловской терапии здесь не усиливают сигнал, а ослабляют шум, часто вербально или телесно поддерживая совладающее поведение клиента, его способы контейнирования и защиты.

Естественно, что в любом из процессуальных методов актуально решение трёх взаимосвязанных задач, которые могут служить и этапами работы:

- а) обнаружить, получить доступ к глубинным тенденциям, которые «хотят реализоваться» в исцеляющем процессе;
- б) активизировать собственную динамику развития этих тенденций;
- в) поддерживать эту динамику до окончания процесса.

(Конечно, задача интеграции также присутствует, но она не может считаться специфичной по отношению к процессуальным методам).

Обсуждение способов решения этих задач в каждом процессуальном методе выходит за рамки данной работы. Однако отметим, что автором ранее был выделен ряд метаприёмов, применяемых как в некоторых, так и во всех процессуальных методах [17]. И поскольку во всех процессуальных методах общим местом является то обстоятельство, что исцеляющий процесс «вытекает» из самой проблемы, а общим инструментом является позволяющее, дружественное наблюдение за развитием процесса без попыток трансформировать наблюдаемое (медитация), то это создаёт не только «конкурентные преимущества» процессуальных методов, которые не борются с проблемой, а «берут её в союзники», но и серьёзные проблемы, решение которых является важной методологической задачей. Первая проблема связана с тем, что в такой работе при неграмотном её проведении остаётся возможность попадания клиента не в исцеляющий, а в привычный патологический процесс. Особенно опасно это при работе с травматическими и деструктивными эмоциями. Вторая проблема связана с тем, что зачастую эмоциональное состояние содержит не только информационный аспект, но также и аспект побуждения, вовлечения в определенный способ жизнедеятельности. Например, состояния возбуждения «требуют» действий, активности, движения. Они «стремятся» поглотить человека целиком, «не допуская» отстраненного отношения наблюдателя. Дискомфорт, по природе своей, направлен на преодоление его источника. Таким образом, чтобы «остановиться» и вместо действий заниматься только наблюдением за возбуждением или неприятным дискомфортным состоянием, не вовлекаясь ни в какую активность, часто нужно, в определенном смысле, пойти против природы переживания. Третья проблема связана с тем, что необходимость позволяющего контакта, наблюдения за неприятным физическим или эмоциональным переживанием без большого позитивного опыта клиента в процессуальных методах приводит к противоречию с его естественной потребностью в комфорте, минимизации болезненного, а отпустить динамику развития негативного переживания в соответствии с его собственными тенденциями может показаться противоестественным и опасным (иногда совершенно оправдано). Кроме того, это противоречит естественным привычкам европейского человека действовать для преодоления дискомфорта или искать помощи от внешней силы, а также иметь ощущение контроля над происходящим. Конечно, в процессуальных методах накоплен определённый опыт решения этих проблем, особенно первой и третьей. В процессуальные методы из практик медитации [5; 6; 22; 23] перешёл метаприём перевода внимания с восприятия эмоции как таковой на слагающие её телесные переживания и, даже, расширение внимания на всё тело в целом, что позволяет получить доступ именно к глубинным тенденциям, а также делает восприятие дискомфортного эмоционального переживания вполне переносимым. Кроме того, чтобы сделать наблюдение более комфортным и безопасным применяются способы уменьшения интенсивности переживания и очищения внутреннего пространства:

представление переживания, вынесенным из тела, представление отдаления от проблемы и проблемного переживания, перенос части внимания на посторонние зрительные и слуховые объекты. Способствуют этому и проецирование проблемных переживаний в зрительные метафоры или в движение и ощущения рук. Также полезно ассоциироваться с самим проблемным переживанием, с «создателем проблемы». Очень способствует решению этой задачи задание такого контекста восприятия происходящего, когда неприятные переживания воспринимаются как способствующие достижению какой-то полезной цели или знаками приближения к ней. Можно способствовать совладающему поведению, контейнированию, например, через напряжение. Возможно вернуть себе контроль над происходящим, вернув контроль над частью себя, например, через контроль над дыханием.

Определённо, грамотный и тонкий терапевт, видя, в прямом и переносном смысле, процесс клиента снаружи, может подсказать клиенту какой процесс поддерживать, помочь выбрать формы дистанцирования от переживания, предложить контекст восприятия происходящего и поддержать интерес и мужество клиента. И, вообще, разделив с клиентом часть ответственности за происходящее быть гарантом его оптимизма в этой рискованной для клиента работе. Кроме работы клиента с терапевтом существует ещё задача самотерапии, а также задача саморегуляции в собственной работе с собой. И здесь актуальность решения вышеуказанных проблем, естественно, существенно возрастает.

И поскольку здесь они не могут быть решены за счёт умелых действий терапевта, то они могут быть решены такими практиками, которые при минимуме грамотности клиента в их применении позволят ему безболезненно, естественно и безопасно решать задачи собственной саморегуляции. Заметим, часть процессуальных методов, а именно фокусирование, процессуальная работа, техники Росси и, отчасти, соматическое переживание, приспособлены для работы с собой. Однако, эффективность этих методов при самостоятельном использовании как в виду вышеуказанных проблем, так и из-за того, что клиенту, находящемуся в процессе не всегда просто сделать выбор в его развилках, уменьшается в разы.

Разрабатываемый автором метод «Стресс-Айкидо» предназначен для самостоятельной работы с собой и, прежде всего, для целей саморегуляции эмоционального и физического состояния [17; 18].

В этом методе, базирующемся на идеях медитативно-процессуального подхода, основополагающим принципом является одновременное соответствие применяемой для работы с конкретным негативным состоянием техники:

- а) природе этого переживания;
- б) потребностям медитирующего в контроле, безопасности, комфортности и желании действовать;
- в) закономерностям такого наблюдения, в котором могли бы проявляться и реализовываться глубинные тенденции и смысл наблюдаемого.

Помочь медитирующему выбрать практику, более подходящую природе наблюдаемого (и трансформируемого) эмоционального переживания может метафора, создающая контекст работы в «Стресс-Айкидо», которая предлагает определить «что больше хочет» переживание. Здесь предполагается, что переживание «может хотеть»:

- 1) быть замеченным и принятым;
- 2) быть услышанным;
- 3) чтобы его послушались;
- 4) чтобы о нем позаботились;
- 5) быть выраженным;
- 6) чтобы его услышал кто-то другой».

Реализующие основной принцип одновременного соответствия техники метода «Стресс-Айкидо», также «стараясь быть» линейными и не содержать ситуаций, в которых медитирующему пришлось бы делать выбор между различными «ходами». Многие техники «Стресс-Айкидо» используют работу с пространством, движением, дыханием и созданием контекста.

Работа с пространством (и его ощущением):

а) помогает держать «правильную дистанцию» в работе с эмоциональным переживанием, позволяет не чувствовать себя «запертым» с ним;

б) расширяя чувствование себя в окружающем пространстве, можно легко выполнить одно из условий, способствующее наблюдению и спонтанной динамике переживания — «быть больше, чем мое переживание»;

в) проецируя в пространство переполняющие ощущения симптомов и эмоциональных переживаний, мы получаем возможность получения сигналов о проблеме и путях ее решения уже «снаружи»;

г) направляя внимание в пространство перед телом, по наблюдениям автора, мы получаем доступ к очень тонким эмоциональным ощущениям, открывающим возможность глубинной проработки.

Работа с реальным или представляемым движением, ощущениями движения и тенденций движения внутри тела позволяет:

а) ощутить наблюдающему участие в действии, а не только в наблюдении;

б) выразиться тенденции к движению и энергии возбужденного переживания;

в) при восприятии неприятного эмоционального состояния, боли, болезненных ощущений в качестве тенденции к движению внутри тела и отдельных его частей — снизить субъективную неприятность ощущений и сделать их наблюдение более комфортным, разорвать патологические рефлекторные цепочки, идущие от переживания;

г) выявить и дать возможность реализоваться глубинным тенденциям, стоящим за болезненным симптомом или разрушающей эмоцией. Естественно, что дополнительные возможности дает одновременная работа с движением и пространством.

Работа с дыханием:

а) способствует энергетизации;

б) позволяет быстро восстанавливать ощущение контроля;

в) помогает сохранять «дистанцию» с переживанием;

г) позволяет чувствовать себя совершающим действия;

д) способствует динамике переживаний.

В связи с вышеописанными преимуществами работы с пространством и движением необходимо заметить, что метаприём восприятия эмоции как набора телесных переживаний был несколько углублён автором [17]. Автор предлагает фокусировать внимание на отдельных, заранее заданных, но обязательно присутствующих, аспектах рассматриваемого эмоционального и физического состояния. Например, тревогу и боль ощущать, выделяя, главным образом, вибрацию, а возбужденность и напряженность, а часто и боль, настраиваясь на ощущениях тенденций движений. Необходимо заметить, что рассматриваемые здесь тенденции движений таковы, что многие из них могут быть реализованы лишь в представлении зрительном или телесном. Опять же, восприятие в переживаниях таких отдельных аспектов позволяет не только довольно безболезненно контактировать с сильными и неприятными переживаниями, но и запустить спонтанную динамику развития глубинных тенденций переживания, что приведет как минимум к трансформации состояния, а часто — и к более глубоким изменениям. А также сформирован метаприём направления телесного внимания за пределы тела, в

окружающее тело пространство. Заметим, что это отличается от обычного восприятия окружающего пространства и представления отдаления себя от своего переживания. Именно этот приём даёт возможность лёгкого доступа к тонким интегральным переживаниям и деликатного внимания к тем состояниям, переживаниям, которые «прячутся» от слишком «пристального взгляда».

Далее автор полагает уместным привести описание некоторых техник метода «Стресс-Айкидо» в качестве иллюстрации вышеизложенной методологии.

Описание техники «Полет страсти» — пример реализации принципа одновременного соответствия в конкретной технике. Техника предназначена для работы с сильным эмоциональным возбуждением, например, желанием, которое не может реализоваться в данный момент, с тем самым состоянием, когда очень сложно остановиться и прислушаться к «тонким» сигналам изнутри из-за непрерывного стремления «двигаться». Поэтому первый шаг — прочувствовать возбуждение как физическое желание двигаться, как силу, пытающуюся двигать субъектом. Следующий шаг — закрыть глаза и, представив вокруг себя некоторое пустое пространство, позволить этой силе «начать двигать» себя в этом пространстве так, как «она хотела бы» двигать, например, поднимаясь и опускаясь вверх и вниз, поворачивая влево и вправо, выписывая сложную траекторию, ускоряясь и замедляясь в движении по ней. На следующем шаге субъекту, воспринимающему происходящее как полет, направляемый некой силой, предложить задаться вопросом «Куда приведет меня это движение?». Очень часто по мере «полета» пустое пространство начинает заполняться. В какой-то момент движение субъекта завершится само. В этой точке субъект почувствует, что возбуждение исчерпало свою энергию, и очень часто одновременно с этим он получает трансформацию переживания, какое-то новое понимание, новый смысл ситуации, породившей возбуждение, открытие, инсайт. Заметим, техника не пытается погасить энергию возбуждения, а даже использует ее и тенденцию к движению в представляемом полете, соответствуя как природе и тенденциям переживания, так и желанию субъекта действовать. Перевод фокуса внимания с эмоционального переживания на физические ощущения и представление пространства полета совершенно пустым обеспечивает относительное чувство контроля и безопасности. Также позволение спонтанной динамики направлений и скоростей движения помогает выразить глубинные тенденции переживаний в ходе наблюдения за процессом. Таким образом и реализуется принцип одновременного соответствия в «Стресс-Айкидо». Также данная техника может служить примером работы с ощущаемыми тенденциями движения и пространством.

Следующим примером работы с пространством и движением в процессуальной практике может служить техника «Движение в поле симптома (состояния)» [17; 19; 24]. Эта техника предписывает в качестве первого шага, прочувствовав телесно свое состояние, начать двигаться в каком-либо ограниченном объеме, например, комнате. На следующем шаге, одновременно продолжая двигаться и ощущать внутренние переживания, а также воспринимая зрительно пространство комнаты, представляя, как переживание заполняет её объем, можно «ощутить» некоторое «поле», наполнившее комнату. На следующем этапе, воспринимая «поле переживания» уже снаружи, позволить ему «подсказать» движения, которые были бы естественными в этом «поле» и продолжать двигаться уже таким образом. Если состояние еще «не отпустило», то целесообразно сделать следующий шаг — задаться вопросом: «Кто так ходит? Кто я сейчас?». Получив ответ на этот вопрос, продолжить движение уже в качестве фигуры, воплощающей сущность «поля переживаний», впитывая новое для себя самоощущение. В этот момент негативное состояние не только, скорее всего, трансформируется, но, вероятно, произойдет следующий шаг в личностном росте. Такая техника близка по духу как к подходу А. Минделла, так и трансовым практикам Ци-Гун. Техника «Движение в поле симптома (состояния)» даёт возможность работы с сильной тревогой (в этом случае желательно предварительно сконцентрироваться на её «вибрационном аспекте»), «рвущимися наружу» эмоциями или телесными симптомами. (Данная техника была разработана в результате описания опыта исцеления автора от гриппа за 20 минут).

Примером реализации метаприёма направления телесного внимания за пределы тела, в окружающее это тело пространство могут служить два нижеописанных технических приёма. Один из способов очень деликатного наблюдения — техника «Фронтальная медитация», когда наблюдение производится за динамикой изменения ощущений во всем теле (без вербализации). Однако наблюдатель концентрируется не внутри тела, а на границе — во фронтальном слое как внутри тела, так и перед ним. Техника производит выраженный гармонизирующий эффект. Направив «вектор телесного внимания наружу», в случае сильного неприятного переживания в груди или животе и ощущая его как бы не только и не столько внутри, сколько в пространстве перед грудью, мы можем позволить себе относительно безопасно наблюдать за этим переживанием и позволить ему спонтанную динамику и раскрытие более «тонких» сторон. Следующая техника — «Точка ощущения души» — предписывает поиск такой точки перед грудью или животом (обычно, по средней линии, на расстоянии 10—30 см от груди), при концентрации на которой возникают тонкие, но достаточно различимые душевные переживания, с которых можно начать процесс джендлиновского фокусирования, а можно просто понаблюдать за динамикой переживания. Эта техника позволяет получить доступ к тонким переживаниям в груди, когда непосредственное направление внимания внутрь груди такого доступа не дает [17; 18].

Одним из примеров дыхательных практик «Стресс-Айкидо» может служить техника «Гармошка». Как известно, наблюдение за процессом вполне произвольно управляемого дыхания может усилить ощущение контроля над собой, даже при сильном волнении. Дыхание чуть более глубокое, чем обычно, с одновременным отслеживанием ощущений в теле, происходящим во время дыхания (так называемое дыхание через тело), как известно, приводит к энергетизации. Если к этому добавить ощущение того, что мы как будто растягиваем на вдохе и отпускаем сжаться на выдохе чувство, с которым работаем, а так же направление части внимания (зрительного) на находящийся впереди какой-либо объект или объекты, то это составляет технику «в сборе». При её применении неприятное переживание трансформируется в приятную «энергетическую» вибрацию. Техника хорошо подходит для работы с возбуждением и раздражением, а также синдромом раздражённого кишечника.

Примером формирования такого контекста в подаче технического приёма, который поможет сформировать доверительное и доброжелательное отношение даже к неприятным аспектам наблюдаемого и, что часто важно — оптимистичный прогноз хода процесса может служить медитативное упражнение «Инопланетянин», когда наблюдателю предлагается представить, что он участник инопланетной экспедиции на Землю, с целью изучения динамики эмоциональных и физических переживаний землян, чтобы облегчить дружеский контакт с земной расой. «Инопланетянину» предписывается перенос внимания на телесные ощущения, слагающие эмоциональные переживания. Естественно, что «инопланетянин» не знает, что боль — это боль, а тревога — это тревога, для него это просто набор ощущений, которые ему необходимо исследовать в их динамике. Контекст помогает полностью разотождествиться с ощущаемыми переживаниями и способствует их спонтанной динамике. В таком относительно комфортном и безопасном наблюдении можно справиться с болью и не очень сильными негативными эмоциональными переживаниями.

Работу в «Стресс-Айкидо» очень часто структурирует техника «Определитель». Здесь предписывается узнать или угадать, чего больше «хочет» наблюдаемое переживание. По результатам этого исследования можно принять решение о том, какую из техник «Стресс-Айкидо» или других подходящих методов будет правильно или удобно применить. Интересно, что данная техника обладает собственным гармонизирующим эффектом.

В заключение автор выражает надежду в том, что развитие методологии саморегуляционного метода «Стресс-Айкидо» не только разнообразит и сделает более простой и эффективной практику эмоциональной и физической саморегуляции, но также поспособствует обогащению процессуальной методологии как таковой, и поможет ещё более консолидироваться различным процессуальным методам в объединенный процессуальный подход.

Литература

1. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века. – М.: Класс, 2003. – 263 с.
2. Гештальттерапия. Теория и практика. – М.: ЭКСМО, 2001. – 320 с.
3. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый терапевтический метод работы с переживаниями. – М.: Класс, 2000. – 448 с.
4. Джендлин Ю. Фокусинг. – М.: Эксмо, 2013. – 320 с.
5. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там. Медитация полноты осознания в повседневной жизни. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 2001. – 208 с.
6. Кабат-Зинн Дж. Самоучитель по исцелению. – Мн.: Попурри, 2002. – 496 с.
7. Курц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. – М.: Класс, 2004. – 304 с.
8. Левин П., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. – М.: АСТ, 2007. – 316 с.
9. Минделл А., Минделл Э. Вскачь, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике. – М.: Класс, 1999. – 224 с.
10. Минделл А. На краю жизни и смерти. Кома: ключ к пробуждению, самостоятельная работа над собой. – М.: Класс, 2000. – 255 с.
11. Минделл А. Сила безмолвия. – М.: Изд-во Института трансперсональной психологии, 2003. – 348 с.
12. Минделл А. Сновидения в бодрствовании. – М.: Изд-во Института трансперсональной психологии, 2003. – 283 с.
13. Минделл А. Сидя в огне. Преобразование больших групп через конфликт и разнообразие. – М.: Изд-во Института трансперсональной психологии, 2004. – 329 с.
14. Минделл А. Тело шамана. Новый шаманизм для преображения здоровья, межличностных отношений и общества. – М.: Изд-во Института трансперсональной психологии, 2004. – 313 с.
15. Минделл А. Ученик создателя сновидений. Использование более высоких состояний сознания для интерпретации сновидений. – М.: Изд-во Института трансперсональной психологии, 2004. – 204 с.
16. Хайкин А.В. Процессуальные методы постэриксонской гипнотерапии в работе с кризисными состояниями // Психология кризиса и кризисных состояний. Материалы международного междисциплинарного симпозиума. – Ростов-на-Дону, 2007. – С. 121–125.
17. Хайкин А.В. К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2011. – № 7. – С. 16–19.
18. Хайкин А.В. Методы регуляций состояний в работе со стрессом // Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика, коррекция. Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Астрахань, 2011. – С. 192–195.
19. Хайкин А.В. К теории и практике психосоматики // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2012. – № 2. – С. 193–198.
20. Эриксон Э., Росси Э. Гипнотерапия. Случаи из практики. – М.: Психотерапия, 2013. – 528 с.

21. Gendlin Eugene T. Let your body interpret your dreams. – Asheville: Chiron Publications, 1986. – 195 p.
22. Kabat-Zinn J. Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness. – New York, NY: Hyperion, 2006. – 631 p.
23. Kabat-Zinn J. Mindfulness for beginners. – Boulder, CO: Sounds True, 2006. – 172 p.
24. Khaikin A.V. To the theory and practice of psychosomatics // Russian Open Medical Journal. – 2012. – P. 1–6.
25. Mindell Arnold. Earth-based psychology: path awareness from the teachings of Don Juan, Richard Feynman, and Lao Tse. – San Francisco: Lao Tse Press, 2007. – 304 p.
26. Mindell Arnold. River's way: the process science of the dreambody. – Portland, OR: Deep Democracy Exchange, 2012. – 158 p.
27. Mindell Arnold. Working with the dreaming body. – San Francisco: Lao Tse Press, 2001. – 145 p.

To the methodology of process approaches. The self-regulation method "Stress-Aikido"

Khaikin A.V.

Khaikin Alexander Valeryevich

candidate of psychological sciences. Training Centre "Practice of self-healing", per. Universitetskii, 11, Rostov-na-Donu, 344022, Russian Federation. Phone: +7 903 401 82 10.

E-mail: alval_khaikin@mail.ru

Abstract. The article provides a brief overview of the different process methods, based on the idea of the healing process unfolding from tendencies and energy contained in the problem or symptom itself. Since the healing process has its source from the problem itself, and the common tool is permissive and friendly observation of the process development, there arise not only "competitive advantages" of process methods, but also serious problems, the solution of which is an important methodological task. The first problem is connected with the fact that such work, leaves a chance of the client's going through not a healing, but the habitual pathological process. The second problem is that quiet observation is not always consistent with the nature of the observed experiences. The third problem is connected with the fact that the necessity of a permissive contact, of observing an unpleasant physical or emotional experience without a broad positive experience of the client in process methods leads to a contradiction with his natural need for comfort, security, control and habits to act to overcome negativity. These problems can be largely removed the competent support of the therapist, but acquire a special relevance in independent work, in self-regulation. The Stress-Aikido method, developed by the author, is aimed to solve these problems in independent work. The article describes the methodological foundations of this meditative process approach, the fundamental principle of this method, is simultaneous compliance of the technique, used for working with a specific negative state, with: a) the nature of this experience; b) the needs of the meditator for control, safety, comfort and wish to act; c) the patterns of such observation where deep tendencies and meaning of the observed could be revealed and realized. As illustrations of the principles and meta-methods of "Stress Aikido" describes seven different techniques of the method.

Key words: process methods; methodology; self-regulation.

Bibliographic reference

Khaikin A.V. To the methodology of process approaches. The self-regulation method "Stress-Aikido". *Med. psihol. Ross.*, 2014, no. 5(28), p. 8 [in Russian, in English]. Available at: <http://mprj.ru>

Received: July 27, 2014

Accepted: August 13, 2014

Publisher: September 1, 2014

The concepts "process methods" and "process approach" are not well-established yet, they are just entering the vocabulary of specialists in the sphere of psychotherapy and self-regulation [3; 16]. The word "process" in relation to psychotherapy methods is often associated only with the method of A. Mindell, which the author named "process work" or "process-oriented psychology". However, there are at least five other methods, also based on the idea of a healing process unfolding from tendencies and energy contained in the problem or symptom itself. At that, this transforming process is also the process of unfolding the information field of a problem. Naturally, in these methods, the therapist plays the role of a facilitator, who activates and supports the client's process. Of course, methods where following the process was of great importance, appeared in psychotherapy long ago. They can certainly be called not only the predecessors, but also the forefathers of process methods. And the main role, in the author's opinion, in appearance of process methods was played by hypnotherapy of M. Erickson [20] and Gestalt therapy of F. Perls [2]. However, in process methods, in contrast to the predecessors, the very unfolding of the client's process is not only one of the points of therapeutic work, but its main aspect, its essence! Even earlier roots of process methods can be traced in practices of meditation on inner experiences, i.e. an observation allowing to happen whatever is happening on its own, without attempts to transform the observed [5; 6; 22; 23]. Meditation is still a structural element of any process method. Also, observing the unfolding of a process, at least in some methods, one can definitely detect an analogy with shaman practices.

The earliest created process method was the "Focusing" method of E. Gendlin [3; 4; 21]. As a result of the studies, Gendlin discovered that psychotherapy is effective only if there is an explicit or implicit process of opening a bodily sensation which reflects the situation in general. His therapeutic method explicitly realizes the process of searching for these experiences of the "bodily felt sense" and contributing to their opening into the understandable sense.

There is also the hypnotherapeutic method of E. Rossi [1], a follower of M. Erickson, which is better to use, in contrast to the previous approach, when the client is at a high level of excitement or tension. This energy serves as "fuel" for the process. Projecting in a certain way the experience of the problem, its structure onto the initial position or movement of the arms, drawing the client's attention to what is happening in his arms, the therapist promotes spontaneous ideodynamic arms movements — the external side of the internal healing process, mobilizing the client's Unconscious resources.

The "Epistemological Metaphor" method of New Zealand therapist D. Grove [16] is aimed at overcoming the consequences of childhood psychotraumatic episodes. Converting the emotional and bodily experiences into visual metaphors, the therapist promotes the realization of the traumatized child's previously unfulfilled wishes that are embodied in these metaphors (sometimes with new re-experience of the traumatic episode) and thus allows the destructive strategies, formed in trauma, to transform into something more positive. Which, in its turn, enables an integration of "split-off fragments" of the traumatized child with the adult "Ego".

The "Somatic Experiencing" method of P. Levine [8] is also aimed at re-experience of the psychotraumatic episode. And here the main resource for overcoming the trauma also lies within the trauma itself. It is the mechanism of exiting the stress freeze (the extreme form of response to danger), inherent in all higher animals. This work creates the conditions primarily through comprehensive body feeling, for unfolding this process of exiting the stupor and, naturally, obtaining a different, non-traumatic, experience in the traumatic situation.

"Process Work" of A. Mindell [9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 25; 26; 27] is a universal method for dealing with different problems, especially bodily symptoms. The "secondary process", according to Mindell, is a flow of signals from that part of the psyche, which is so far only trying to become a part of the client's self-identity. And in order to unfold this process and to cross the "edge" of self-identity, the therapist contributes to amplification of the signals, change of information "channels", e.g. sensory ones, and becoming the "creator of the problem".

The main idea of "Hakomi" method of R. Kurtz [7] is helping the experience "that wants to happen". Here the work is aimed primarily at evoking and revealing such a missing positive experience that can remove the absoluteness of the client's core beliefs that limit his life and are the cause of his problems. In contrast to Mindell's therapy, there is no amplification of the signal here, but weakening of the noise, often with verbal or somatic support of the client's coping behavior, his containment and defense means.

Naturally, in any process method the solution of three interrelated problems, that can also serve as work stages, is relevant:

- a) reveal and get an access to deep tendencies that "want to be realized" in the healing process;
- b) activate own dynamics of developing these tendencies;
- c) support this dynamics till the end of the process.

(Of course, the problem of integration also exists, but it can not be considered specific in relation to process methods).

Discussion of means of solving these problems in each process method is beyond the scope of this paper. However, it should be noted that the author previously pointed out a number of metamethods used both in some and in all process methods [17]. And since the common spot for all process methods is the fact that the healing process has its source from the problem itself, and the common tool is permissive and friendly observation of the process development without attempts to transform the observed (meditation), there arise not only "competitive advantages" of process methods, that do not fight a problem but "treat it as an ally", but also serious problems, the solution of which is an important methodological task. The first problem is connected with the fact that such work, if performed poorly, leaves a chance of the client's going through not a healing, but the habitual pathological process. It is especially dangerous when working with traumatic and destructive emotions. The second problem is connected with the fact that the emotional state often contains not only an information aspect, but also an aspect of impulse, involvement in a particular way of living. For instance, the states of excitement "require" actions, activity and movement. They "try" to engross the person entirely, "not allowing" a detached attitude of the observer. Discomfort, by its nature, is aimed at overcoming its source. Thus, in order to "stop" and, instead of acting, only to observe the excitement or an unpleasant discomfort state, not getting involved in any activity, it is often necessary, in a certain sense, to go against the nature of the experience. The third problem is connected with the fact that the necessity of a permissive contact, of observing an unpleasant physical or emotional experience without a broad positive experience of the client in process methods leads to a contradiction with his natural need for comfort and minimization of pain, and to let go of the negative experience development dynamics, in accordance with his own tendencies, may seem unnatural and dangerous (sometimes absolutely reasonably). Besides, it contradicts natural habits of a European person to act in order to overcome discomfort or to seek help from an external force, as well as to have a sense of control over what is going on. Of course, process methods have accumulated some experience in solving these problems, especially the first and the third ones. Process methods have adopted from meditation practices [5; 6; 22; 23] a metamethod of transferring the attention from perceiving an emotion as such to its constituent bodily experiences and even attention broadening to the whole body, which provides an access precisely to deep tendencies and makes perception of a discomfort emotional experience quite bearable. Besides, in order to make observation more comfortable and safe, the following means of lessening the experience intensity and purification of inner space are used: imagining the experience being carried out of the body, imagining moving away from the problem and the problem experience, transfer of a part of attention to outside visual and auditory objects. Also helpful is projection of the problem experiences onto visual metaphors or movement and sensations of the arms. It is also useful to associate with the problem experience itself, with the "creator of the problem". Very helpful for solving this problem is establishing such a context of perceiving what is going on,

when unpleasant experiences are perceived as contributing to achievement of a useful goal or as signs of approaching it. One can promote coping behavior and containment, e.g. through tension. One may regain control over what is going on by regaining control over a part of oneself, e.g. through control of breathing.

Seeing, literally and figuratively, the client's process from the outside, a competent and delicate therapist can definitely advise the client which process to support, help to choose forms of distancing from the experience, offer a context of perceiving what is going on and support the client's interest and courage. And in general, sharing with the client a part of the responsibility for what is going on, — guarantee his optimism in this work, risky for the client. Apart from the client's work with the therapist, there is also the task of self-therapy, as well as the task of self-regulation in own work with oneself. And here, naturally, the relevance of solving the above problems significantly increases.

And since here they can not be solved through skillful actions of the therapist, they can be solved through such practices that, with the client's minimum competence in their use, allow him to painlessly, naturally and safely tackle the tasks of own self-regulation. It should be noted that some process methods, namely, focusing, process work, Rossi's techniques and, partly, somatic experiencing, are fit for work with oneself. However, when these methods are used without assistance, their effectiveness is several times lower, due to both the above problems and the fact that it is not always easy for the client to make his choices in the process.

The Stress-Aikido method, developed by the author, is aimed at working with oneself without assistance and primarily at self-regulation of the emotional and physical state [17; 18].

The fundamental principle of this method, based on the ideas of a meditation and process approach, is simultaneous compliance of the technique, used for working with a specific negative state, with:

- a) the nature of this experience;
- b) the needs of the meditator for control, safety, comfort and wish to act;
- c) the patterns of such observation where deep tendencies and meaning of the observed could be revealed and realized.

The meditator can be helped to choose a practice that is more suitable for the nature of the observed (and transformed) emotional experience, by a metaphor that creates the context of work in "Stress-Aikido" and offers to determine what the experience "wants more". Supposedly, an experience "may want":

- 1) to be noticed and accepted;
- 2) to be heard;
- 3) to be listened to;
- 4) to be taken care of;
- 5) to be expressed;
- 6) to be heard by someone else".

The techniques of the "Stress-Aikido" method, that realize the main principle of simultaneous compliance, also "try to be" linear and not to contain situations when the meditator would have to make a choice between different "moves". Many "Stress-Aikido" techniques use work with space, movement, breathing, and creation of a context.

Work with space (and its feeling):

- a) helps to keep the "right distance" when working with an emotional experience, makes it possible not to feel "locked" with it;
- b) expanding the feeling of oneself in the surrounding space, one can easily fulfill one of the conditions contributing to observation and spontaneous dynamics of the experience — "be more than my experience";

- c) projecting into the space the overflowing sensations of symptoms and emotional experiences, we get an opportunity of receiving signals about the problem and ways of solving it already "from the outside";
- d) directing the attention to the space in front of the body, according to the author's observations, we get an access to very subtle emotional sensations opening an opportunity of deep examination.

Work with real or imaginary movement, sensations of movement and movement tendencies inside the body allows:

- a) the observer to feel the participation in action, not only in observation;
- b) the tendency to movement and energy of an excited experience to express itself;
- c) when perceiving an unpleasant emotional state, pain, painful sensations as a tendency to movement inside the body and its individual parts — to lower subjective unpleasantness of sensations and make their observation more comfortable, to break the pathological response circuits originating in the experience;
- d) the deep tendencies, that are behind a painful symptom or a destructive emotion, to reveal and realize themselves. Naturally, additional opportunities are provided by simultaneous work with movement and space.

Work with breathing:

- a) promotes energization;
- b) makes it possible to quickly regain the sense of control;
- c) helps to keep the "distance" with the experience;
- d) gives a feeling of being the actor;
- e) promotes experiences dynamics.

In connection with the above benefits of working with space and movement, it should be noted that the metamethod of perceiving an emotion as a set of bodily experiences was somewhat deepened by the author [17]. The author offers to focus attention on individual, preset, but by all means present aspects of the examined emotional and physical state. For instance, anxiety and pain are to be felt mainly through vibration, and excitement and tension, and often also pain, — though sensations of movement tendencies. It should be noted that movement tendencies examined here are such that many of them can be realized only in visual or bodily imagination. Again, perception of such individual aspects in experiences allows one not only to contact strong and unpleasant experiences quite painlessly, but also to start a spontaneous development dynamics of deep experience tendencies, which will lead to at least a transformation of the state, and often — to deeper changes. There has also been formed a metamethod of directing the bodily attention outside of the body, to the space surrounding the body. It should be noted that this is different from the usual perception of the surrounding space and from imagining moving away from one's experience. It is precisely this method that gives an opportunity of an easy access to subtle integral experiences and of delicate attention to those states and experiences that "are hiding" from a too "intent look".

In order to illustrate the above methodology, the author deems appropriate to provide a description of some techniques of the "Stress-Aikido" method.

Description of the "Flight of Passion" technique is an example of realizing the principle of simultaneous compliance in a specific technique. The technique is aimed at working with a strong emotional excitement, for instance, a wish that can not be realized at the moment, with that state, when it is very difficult to stop and listen to the "subtle" signals from within because of the continuous desire to "move". Therefore, the first step is to feel excitement as a physical wish to move, as a force trying to move the subject. The next step is to close one's eyes and, imagining an empty space around oneself, to allow this force to "start

moving" oneself in this space in the way that "it would like" to do it, e.g. going up and down, turning left and right, tracing out a complex trajectory, increasing and decreasing the speed of moving along it. At the next step, the subject perceiving what is going on as a flight, directed by a force, is offered to ask oneself a question "Where will this movement bring me?" Very often, as the "flight" goes on, the empty space starts to fill up. At a certain moment the subject's movement will stop by itself. At this point the subject will feel that the excitement has exhausted its energy, and very often at the same moment he gets a transformation of the experience, a new understanding, a new meaning of the situation that caused the excitement, a discovery, an insight. It should be noted that the technique is not trying to suppress the excitement energy, and even makes use of it and the tendency to movement in the imagined flight, complying with both the nature and tendencies of the experience and the subject's wish to act. Transferring the attention focus from the emotional experience to physical sensations and imagining the flight space as absolutely empty ensures a relative feeling of control and safety. Allowing spontaneous dynamics of directions and speeds of movement also helps to express deep experiences tendencies while observing the process. Thus, the principle of simultaneous compliance is realized in "Stress-Aikido". This technique can also serve as an example of working with felt movement tendencies and space.

The next example of working with space and movement in process practice may be the "Movement in the Symptom (State) Field" technique [17; 19; 24]. According to this technique, at the first step one should, after bodily feeling one's state, start moving in a limited volume, e.g. a room. At the next step, simultaneously continuing to move and to feel inner experiences, as well as to visually perceive the room space, imagining how the experience is filling its volume, one can "feel" a certain "field" that has filled the room. At the next stage, perceiving the "experience field" already from the outside, one should let it "prompt" the movements that would be natural in this "field" and continue to move already in this way. If the state has not "abated" yet, then it is expedient to take the next step — to ask a question: "Who walks like that? Who am I now?" Having received an answer to this question, one should continue to move already as a figure personifying the essence of the "experiences field", absorbing a new sense of self. At this moment not only the negative state will most likely transform, but also the next step in personal growth will probably take place. This technique is close in spirit to both A. Mindell's approach and Chi Kung trance practices. The "Movement in the Symptom (State) Field" technique gives an opportunity to work with strong anxiety (in this case it is desirable to preliminarily concentrate on its "vibration aspect"), "bursting to go out" emotions or bodily symptoms. (This technique was developed as a result of a description of the author's experience of being healed of influenza within 20 minutes).

Examples of realizing the metamethod of directing the bodily attention outside of the body, to the space surrounding this body, may be two techniques described below. One way of very delicate observing is the "Frontal Meditation" technique, when observation of sensations change dynamics in the whole body is performed (without verbalization). However, the observer concentrates not inside the body, but on the border — in the frontal layer both inside the body and in front of it. The technique has a pronounced harmonizing effect. Having directed the "bodily attention vector to the outside", in case of a strong unpleasant experience in the chest or the stomach, and feeling it as if not only and not so much inside as in the space in front of the chest, we can allow ourselves a relatively safe observation of this experience and allow it spontaneous dynamics and opening of more "subtle" sides. The next technique — "Soul Sensation Point" — suggests searching for such a point in front of the chest or the stomach (usually along the centerline, at a distance of 10—30 cm from the chest), during concentration on which one has subtle but sufficiently distinguishable soul experiences, with which one can start the process of Gendlin's focusing or one can just observe the experience's dynamics. This technique provides an access to subtle experiences in the chest, when immediate direction of attention inside the chest does not give such an access [17; 18].

An example of breathing practices of "Stress-Aikido" may be the "Accordion" technique. As is known, observation of the process of quite voluntarily controlled breathing can increase the sense of control over oneself, even in case of strong agitation. Breathing that is a little deeper than usual, with simultaneous tracing of sensations in the body during breathing (the so-called breathing through the body), as is known, leads to energization. If we add to this the sensation as if we are stretching at the inhalation and let go to shrink at the exhalation the feeling with which we are working, as well as direction of a part of attention (visual) to an object or objects in front of us, it makes the technique "complete". When using it, the unpleasant experience transforms to a pleasant "energy" vibration. The technique is very helpful when working with excitement and irritation, as well as with the irritable bowel syndrome.

An example of forming such a context in providing a technique that will help to form a trusting and benevolent attitude even to unpleasant aspects of the observed and, what is often important — an optimistic prognosis of the process course, may be meditation exercise "Alien", when the observer is offered to imagine that he is a member of an extraterrestrial expedition to the Earth with the purpose of studying the dynamics of emotional and physical experiences of the earthlings in order to facilitate a friendly contact with the Earth race. The "alien" is supposed to transfer the attention to bodily sensations that make up emotional experiences. Naturally, the "alien" does not know that pain is pain and anxiety is anxiety; for him these are just a set of sensations, which he needs to study in their dynamics. The context helps to completely disidentify oneself with the felt experiences and promotes their spontaneous dynamics. During such a relatively comfortable and safe observation one can cope with pain and not very strong negative emotional experiences.

Work in "Stress-Aikido" is very often structured by the "Determiner" technique. Here, one is supposed to find out or guess what the observed experience "wants" the most. Based on the results of this research, one can decide which technique of "Stress-Aikido" or other suitable methods will be appropriate or comfortable to use. Interestingly, this technique has its own harmonizing effect.

In conclusion, the author expresses his hope that development of methodology of "Stress-Aikido" self-regulation method will not only diversify, simplify and make the emotional and physical self-regulation practice more effective, but will also contribute to enrichment of process methodology as such and will promote an even better consolidation of various process methods into a unified process approach.

Reference

1. Bekkio Zh., Rossi E. *Gipnoz 21 veka* [Hypnosis 21st century]. Moscow, Klass Publ., 2003. 263 p.
2. *Geshtal'tterapiya. Teoriya i praktika* [Gestalt therapy. Theory and practice]. Moscow, EKSMO Publ., 2001. 320 p.
3. Gendlin E.T. *Focusing-oriented psychotherapy: a manual of the experiential method*. New York, The Guilford Press, 1998. 317 p. (Russ. ed.: Dzhendlin Yu. *Fokusirovanie. Novyi terapevticheskii metod raboty s perezhivaniyami*. Moscow, Klass Publ., 2000. 448 p.).
4. Gendlin E.T. *Focusing*. New York, NY: Bantam books, 2003. 192 p. (Russ. ed.: Dzhendlin Yu. *Fokusing*. Moscow, Eksmo Publ., 2013. 320 p.).
5. Kabat-Zinn J. *Wherever you go, the you are* (10th anniversary edition). New York, NY: Hyperion, 2005. 304 p. (Russ. ed.: Kabat-Zinn Dzh. *Kuda by ty ni shel – ty uzhe tam. Meditatsiya polnoty osoznaniya v povsednevnoi zhizni*. Moscow, Izd-vo Transpersonal'nogo institute Publ., 2001. 208 p.).
6. Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delta, 1990. 720 p. (Russ. ed.: Kabat-Zinn Dzh. *Samouchitel' po isteleniyu*. Minsk: Popurri Publ., 2002. 496 p.).

7. Kurtz R. *Body-centered psychotherapy: the Hakomi method*. Mendocino, CA: Life Rhythm, 1990. 210 p. (Russ. ed.: Kurts R. *Telesno-orientirovannaya psikhoterapiya. Metod Khakomi*. Moscow, Klass Publ., 2004. 304 p.).
8. Levin P.A., Frederick A. *Waking the tiger-healing trauma. The innate capacity to transform overwhelming*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1997. 288 p. (Russ. ed.: Levin P., Frederik E. *Probuzhdenie tigra – itselenie travmy*. Moscow, AST Publ., 2007. 316 p.).
9. Mindell Arnold, Mindell Amy. *Riding the horse backwards: process work in theory and practice*. San Francisco: Lao Tse Press, 2001. 234 p. (Russ. ed.: Mindell A., Mindell E. *Vskach', zadom napered: Protsessual'naya rabota v teorii i praktike*. Moscow, Klass Publ., 1999. 224 p.).
10. Mindell Arnold. *Coma: Key to Awakening, Working on yourself alone: inner dreambody work*. Boston, Shambhala, 1989. 121 p. (Russ. ed.: Mindell A. *Na krayu zhizni i smerti. Koma: klyuch k probuzhdeniyu, samostoyatel'naya rabota nad soboi*. Moscow, Klass Publ., 2000. 255 p.).
11. Mindell Arnold. *The force of silence: how symptoms enrich life*. San Francisco: Lao Tse Press, 2003. (Russ. ed.: Mindell A. *Sila bezmolviya*. Moscow, Izd-vo Instituta transpersonal'noi psikhologii Publ., 2003. 348 p.).
12. Mindell Arnold. *Dreaming while awake: Techniques for 24-Hour Lucid Dreaming*. Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2000. 255 p. (Russ. ed.: Mindell A. *Snovideniya v bodrstvovanii*. Moscow, Izd-vo Instituta transpersonal'noi psikhologii Publ., 2003. 283 p.).
13. Mindell Arnold. *Sitting in the Fire: Large Group Transformation Through Diversity And Conflict*. Portland, OR: Lao Tse Press, 1997. (Russ. ed.: Mindell A. *Sidya v ogne. Preobrazovanie bol'shikh grupp cherez konflikt i raznoobrazie*. Moscow, Izd-vo Instituta transpersonal'noi psikhologii Publ., 2004. 329 p.).
14. Mindell Arnold. *The shaman's body: a new shamanism for transforming health, relationships, and the community*. New York, NY: HarperOne, 1993. 256 p. (Russ. ed.: Mindell A. *Telo shamana. Novyi shamanizm dlya preobrazheniya zdorov'ya, mezhlichnostnykh otnoshenii i obshchestva*. Moscow, Izd-vo Instituta transpersonal'noi psikhologii Publ., 2004. 313 p.).
15. Mindell Arnold. *The dreammaker's apprentice: using heightened states of consciousness to interpret dreams*. Newburyport, MA: Hampton Roads Publishing Company, 2002. 202 p. (Russ. ed.: Mindell A. *Uchenik sozdatelya snovidenii. Ispol'zovanie bolee vysokikh sostoyanii soznaniya dlya interpretatsii snovidenii*. Moscow, Izd-vo Instituta transpersonal'noi psikhologii Publ., 2004. 204 p.).
16. Khaikin A.V. Protsessual'nye metody posteriksonovskoi gipnoterapii v rabote s krizisnymi sostoyaniyami. *Psikhologiya krizisa i krizisnykh sostoyanii. Materialy mezhdunarodnogo mezhdistsiplinarnogo simpoziuma*. Rostov-on-Don, 2007, pp. 121–125.
17. Khaikin A.V. K metodologii meditativnykh i protsessual'nykh praktik samoregulyatsii. *Byulleten' meditsinskikh internet-konferentsii*, 2011, no. 7, pp. 16–19.
18. Khaikin A.V. Metody regulyatsii sostoyanii v rabote so stressom. *Professional'nyi i organizatsionnyi stress: diagnostika, profilaktika, korrektsiya. Materialy vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*. Astrakhan, 2011, pp. 192–195.
19. Khaikin A.V. K teorii i praktike psikhosomatiki. *Saratovskii nauchno-meditsinskii zhurnal*, 2012, no. 2, pp. 193–198.
20. Erikson E., Rossi E. *Gipnoterapiya. Sluchai iz praktiki*. Moscow, Psikhoterapiya Publ., 2013. 528 p.
21. Gendlin Eugene T. *Let your body interpret your dreams*. Asheville: Chiron Publications, 1986. 195 p.
22. Kabat-Zinn J. *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York, NY: Hyperion, 2006. 631 p.
23. Kabat-Zinn J. *Mindfulness for beginners*. Boulder, CO: Sounds True, 2006. 172 p.
24. Khaikin A.V. To the theory and practice of psychosomatics. *Russian Open Medical Journal*, 2012, pp. 1–6.

25. Mindell Arnold. *Earth-based psychology: path awareness from the teachings of Don Juan, Richard Feynman, and Lao Tse*. San Francisco: Lao Tse Press, 2007. 304 p.
26. Mindell Arnold. *River's way: the process science of the dreambody*. Portland, OR: Deep Democracy Exchange, 2012. 158 p.
27. Mindell Arnold. *Working with the dreaming body*. San Francisco: Lao Tse Press, 2001. 145 p.