

**УДК 159.9****DOI: 10.34670/AR.2023.60.52.006****Применение метода психо-функциональной разблокировки****Марков Антон Владимирович**

Студент,  
Международный университет профессиональных инноваций,  
109390, Российская Федерация, Москва, ул. Юных Ленинцев, 25;  
e-mail: nicile@ya.ru

**Шевченко Елена Викторовна**

Кандидат медицинских наук,  
Международный университет профессиональных инноваций,  
109390, Российская Федерация, Москва, ул. Юных Ленинцев, 25;  
e-mail: info.mupi@gmail.com

**Аннотация**

В статье описано применение современного метода психо-функциональной разблокировки (#PF\_R) у клиентов с психосоматическими реакциями: тревожность, фобии, панические атаки, кожными проявлениями неясного генеза, псориазическими высыпаниями, болями и дискомфортом в спине, бессонницей, эмоциональной лабильностью. Целью работы является описание результатов применения метода психо-функциональной разблокировки и определение оптимального количества сеансов для решения запроса/проблемы. В данное исследование вошли 42 человека, в возрасте от 18 до 68 лет. При анализе результатов получен 100% положительный эффект. Побочных реакций не отмечено. Метод #PF\_R может быть рекомендован как безопасный метод для коррекции психосоматических заболеваний. Описываемая методика является достоянием РФ, неся в себе идеологическую культуру и наследие русских ученых В.М. Бехтерева и И.М. Сеченова. Данный метод был запатентован, является авторской методикой и сертифицирован. За короткое время своего существования показал себя как мощный универсальный инструмент в психологии и психотерапии. Метод #PF\_R является наиболее быстрым способом коррекции психосоматических реакций, панических атак, фобий, тревожности и даже некоторых органических поражений организма. За время использования методики были получены отличные результаты в 100% случаев. Метод #PF\_R может быть рекомендован как безопасный альтернативный или дополнительный метод для коррекции психосоматических заболеваний.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Марков А.В., Шевченко Е.В. Применение метода психо-функциональной разблокировки // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 2А. С. 40-46. DOI: 10.34670/AR.2023.60.52.006

**Ключевые слова**

Психо-функциональная разблокировка, #PF\_R, коррекция психосоматических расстройств, разрешение бессознательного конфликта, результаты применения #PF\_R.

---

## Введение

После формирования негативного убеждения нервная система меняется – мир воспринимается искаженно, восприятие опасности и защищенности смещается. Тело принимает определенную негативную программу (недуг), которая на данный момент ему выгодна либо во время формирования которой не было других вариантов. Когда пытаются помочь людям с негативными убеждениями и программами, самая большая проблема заключается в поиске способов перезагрузки их психики, чтобы их собственные механизмы выживания перестали работать против них.

Психофизика – это связь между телом и психикой, которая формируется при взаимосвязи человека с окружающей средой и окружающими его людьми. Мозг человека, наш разум, развивается в течение длительного времени и содержит множество ассоциаций, которые формируются через обучение, создавая свою внутреннюю карту мира (значений), исходя из собственного опыта. Каждый человек несет в себе годами накопленную информацию, которая хранится не только в виде воспоминаний в нашем разуме, но и на уровне физического тела в виде мышечной памяти. Любые эмоциональные переживания, которые являются болезненными для индивида, формируют блок в сознании, амнезию и анестезию в теле, которые в дальнейшем приводят к психосоматическим реакциям, неврозам и недугам.

## Основная часть

Впервые данный механизм описал И.М. Сеченов в 1878 году. В ведущем мировом научном издании «Science» («Наука») в 2000 году Дамасио вместе с коллегами опубликовал статью, в которой авторы сообщали, что повторное переживание сильных негативных эмоций провоцирует значительные изменения в участках мозга, получающих сигналы от мышц, кишечника и кожи – тех самых участков, что ответственны за управление основными функциями по поддержанию жизнедеятельности организма. Полученные учеными результаты исследования головного мозга показали, что воспоминания о произошедшем в прошлом эмоциональном событии вызывают те же самые внутренние ощущения, которые люди испытывали во время самого происшествия. Эмоции каждого типа создают свои собственные характерные ощущения. Так, например, определенная область ствола мозга «активировалась при грусти и злости, однако оставалась неактивной при радости или страхе» [Pollak et al., 2000; Ван дер Колк, 2020]. Все эти области мозга расположены ниже лимбической системы, и мы признаем их участие каждый раз, когда используем одно из разговорных выражений, связывающих сильные эмоции с телом: «Меня от тебя тошнит»; «У меня от этого мурашки по коже»; «У меня ком в горле»; «У меня оборвалось сердце»; «У меня волосы дыбом встали».

Ствол головного мозга вместе с лимбической системой активируются, когда люди сталкиваются с угрозой уничтожения, в результате чего возникает всепоглощающее чувство страха смерти, сопровождаемое сильнейшим психологическим возбуждением [Гриньков, 2022]. Для людей, которые заново переживают негативные эмоции, они оказываются заперты в ситуации смертельной опасности, состоянии парализующего страха и аутоагрессии с ощущением неспособности что-либо изменить. У них хронические проблемы со сном, и зачастую они перестают испытывать удовольствие от еды и от жизни, страдают психосоматическими недугами [Main, 1996; Main, 2006; Ван дер Колк, 2020].

В классической психологии и психотерапии терапевт помогает вновь и вновь проживать

клиенту травмирующую психологическую ситуацию до полной смены убеждения, меняя негативное убеждение на необходимое внушение, которое транслирует терапевт. Основной задачей классического метода является помочь научиться клиенту адекватно реагировать на опасность и возродить способность чувствовать себя защищенным, расслабленным и кому-то нужным [Winnicott, 1956; Ван дер Колк, 2020].

В результате теоретического анализа установлено, что исследователи еще не выявили, где закачивается тело и начинается психика, потому что любое психическое действие имеет физические последствия и каждое физическое действие несет психические последствия. Эти взаимосвязи заложены в основу метода психо-функциональной разблокировки (#PF\_R). Во время использования метода #PF\_R активируются глубинные взаимосвязи между телом и подсознанием экологичным для клиента образом, что позволяет клиенту самостоятельно изменить негативную программу, разрешив свой внутренний бессознательный конфликт в комфортном ритме, используя истинный собственный язык тела.

### Методика исследования

Метод #PF\_R – это отдельное направление в современной психологии. Механизмы данного метода основаны на глубинном психофизическом взаимодействии подсознания и тела. Метод #PF\_R позволяет клиенту проживать свою психологическую травму самостоятельно, разрешая свой внутренний конфликт на уровне подсознания без вмешательства извне. Методика данного метода состоит из четырех основных блоков: демонстрация мета-сообщения, вербальной части, динамической части, интервью клиента (см. Рис. 1).

*Первый блок: демонстрация мета-сообщения.* В основу метода #PF\_R входит трансляция и передача мета-сообщения подсознанию. Мета-сообщение – это записанное и смонтированное видео определенным образом, включающее в себя трансляцию клиентами своих состояний до, во время терапии и после, сопровождаемое специальными установками для раскрытия подсознания клиента, а также истинной причины его внутренних конфликтов, заблокированных в теле эмоций.

*Второй блок – это вербальная часть.* Во время сеанса терапевт пребывает в состоянии рабочего транса, в который входит до начала сеанса и транслирует его клиенту или группе. Рабочий транс – это измененное состояние сознания, которое является функциональным состоянием психики, связывающее сознательное и бессознательное функционирование индивида, в котором степень сознательного участия в обработке информации изменяется. Рабочее трансовое состояние отличается от обычного направленностью внимания вовнутрь, то есть на воспоминания, образы ощущения, грезы, фантазии, а не фокусируется на внешнем восприятии действительности как при обычном состоянии сознания.

Во время вербальной части терапевт дает установки на раскрытие и разрешение бессознательного конфликта клиента, с которыми он пришел.

*Третий блок – это динамическая часть,* во время которой выполняется процесс запуска тела клиента. В теле самопроизвольно появляются аббреакции. В время динамической части тело само меняет негативную программу в собственном ритме. Метод #PF\_R используется как групповая практика, так и индивидуальная. Групповая динамика дает возможность подсознанию раскрываться быстрее, что ускоряет процессы восстановления организма.

*Четвертый блок является завершающим и включает в себя интервью клиента:* «Как себя чувствуешь? Как можешь описать свое состояние? Как будешь с этим жить дальше?».

Таким образом, мета-сообщение создает резонанс с подсознанием, затем, используя динамические техники #PF\_R, у клиента включаются в работу тело, которая проявляется аббреакциями. Клиенту не нужно что-либо рассказывать или озвучивать терапевту, что является огромным плюсом в раскрепощении клиента. Во время данного метода именно тело выражает зажатые эмоции и телесные блоки путем самопроизвольных движений, мышечных сокращений, кашля, самопроизвольных эмоций.

После завершения динамической части необходимо завершить сеанс путем интервьюирования клиента, при котором клиент сам характеризует свое состояние и определяет наилучший вектор изменений своего эмоционального и физического состояния.



**Рисунок 1 - Схематическое изображение хода сеанса #PF\_R**

### **Участники исследования**

В исследование вошли 42 человека. Из них было 23 женщины (54,8%) и 21 мужчина (45,2%). В возрасте от 18 до 68 лет. Медиана возраста составила 35 лет, средний возраст 37,5 лет. Средний возраст у клиентов мужского пола составил 32,5 года, у женщин – 39,1 лет.

Проблемы, с которыми обращались клиенты имели следующую структуру:

- Тревожность и наличие панических атак, фобий в анамнезе были отмечены у 21 клиента (50%).
- Чувство дискомфорта и болей в спине неясного генеза – у 13 клиентов (31%).
- Высыпания неясного генеза или псориазические высыпания различной локализации – у 6 клиентов (14, 2%).
- Бессонница – 1 клиента (2,4%).
- Эмоциональная лабильность – 1 клиента (2,4%).

### **Процедура исследования**

Перед применением метода #PF\_R клиента опрашивали с целью выявления критериев исключения. Все клиенты были проинформированы о проведении и ходе ведения сеанса #PF\_R, на что давали свое согласие. Затем проводили сеанс #PF\_R по схеме, описанной выше. Контрольное анкетирование проводилось по телефону или мессенджерам через сутки после сеанса, 3 дня и 1-3-6 месяцев после проведенного сеанса. На повторный сеанс клиент приглашался не ранее, чем через 3-7 дней. Количество сеансов у одного клиента варьировало от 1 до 5. Среднее количество сеансов у 42 клиентов составило 1,8 сеансов. Продолжительность одного сеанса составила до 3х часов, средняя продолжительность сеанса была 2,5 часа.

### **Статистические гипотезы**

Нами была выдвинута статистическая гипотеза, что для достижения положительного результата необходимо от 3-х сеансов и более.

## Статистические критерии

Критериями включения были: возраст от 18 лет, наличие жалоб в виде тревожности, фобий, панических атак в анамнезе, наличие болевого синдрома неясного генеза, проявления аутоагрессии в виде кожных высыпаний неясного генеза или псориатические высыпания различной локализации.

Критериями исключения были: детский возраст, наличие недавно перенесенного инсульта, инфаркта, сердечной недостаточности; эпилепсии; психиатрических заболеваний; задержка физического и умственного развития, пороки развития; слабоумие; болезни Альцгеймера и Паркинсона; органические поражения головного мозга; онкология; сахарный диабет; беременность и грудное вскармливание; ранний и поздний послеоперационный периода.

## Результаты

У всех участников исследования (100%) удалось получить удовлетворительный положительный стойкий результат после проведения #PF\_R. В среднем положительный эффект удавалось получить уже впервые 1-7 дней после проведения сеанса #PF\_R, в среднем – 3,7 дня. У женщин и мужчин эффект наступал после 1,8-1,9 сеанса и не коррелировал с половой принадлежностью, запросом или проблемой, с которой пришел клиент. Последующие дополнительные сеансы проводились с целью улучшения эффекта или закрепления полученного результата. Отрицательных эффектов и побочных явлений не было получено.

## Обсуждение результатов

Нами была опровергнута статистическая гипотеза, что для достижения положительного результата необходимо от 3-х сеансов и более, так как в среднем положительный результат был получен после 1-2 сеанса

## Заключение

Описываемая методика является достоянием РФ, неся в себе идеологическую культуру и наследие русских ученых В.М. Бехтерева и И.М. Сеченова. Данный метод был запатентован, является авторской методикой и сертифицирован. За короткое время своего существования показал себя как мощный универсальный инструмент в психологии и психотерапии. Метод #PF\_R является наиболее быстрым способом коррекции психосоматических реакций, панических атак, фобий, тревожности и даже некоторых органических поражений организма. За время использования методики были получены отличные результаты в 100% случаев. Не получено ни одного случая рецидива. Побочных явлений не отмечено. Метод #PF\_R может быть рекомендован как безопасный альтернативный или дополнительный метод для коррекции психосоматических заболеваний.

## Библиография

1. Ван дер Колк Б. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. М.: Litres, 2020. 464 с.
2. Гриньков А.Ю. Проявление страха пандемии у лиц с разным уровнем личностной тревожности // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. Т. 5. № 2. С. 35-37.

3. Hesse E., Main M. Disorganized Infant, Child, and Adult Attachment: Collapse in Behavioral and Attentional Strategies // Journal of the American Psychoanalytic Association. 2000. 48. No. 4. 1097-127.
4. Hesse E., Main M. Frightened, Threatening, and Dissociative Parental Behavior in Low-Risk Samples: Description, Discussion, and Interpretations // Development and Psychopathology. 2006. 18. No. 2. 309-43.
5. Main M. Overview of the Field of Attachment // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1996. 64. No. 2. 237-43.
6. Pollak S.D. et al. Recognizing Emotion in Faces: Developmental Effects of Child Abuse and Neglect // Developmental Psychology. 2000. 36. No. 5. 679.
7. Winnicott D.W. Primary Maternal Preoccupation. London: Tavistock, 1956. 6 p.
8. Cominos P. T. Innocent femina sensualis in unconscious conflict //Suffer and Be Still (Routledge Revivals). – Routledge, 2013. – C. 155-172.
9. Cominos P. T. Innocent femina sensualis in unconscious conflict //Suffer and Be Still (Routledge Revivals). – Routledge, 2013. – C. 155-172.
10. Li L. et al. Unconscious Conflict Adaptation of Heroin Abstainers //Journal of Clinical Medicine. – 2022. – T. 11. – №. 21. – C. 6504.

## **Application of the method of psycho-functional rebuilding**

**Anton V. Markov**

Graduate Student,  
International University of Professional Innovation,  
109390, 25, Yunykh Lenintsev str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: nicile@ya.ru

**Elena V. Shevchenko**

PhD in of Medicine,  
International University of Professional Innovation,  
109390, 25, Yunykh Lenintsev str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: info.mupi@gmail.com

### **Abstract**

The article describes the use of the modern method of psycho-functional unlocking (#PF\_R) in clients with psychosomatic reactions: anxiety, phobias, panic attacks, skin manifestations of unknown origin, psoriatic rashes, pain and discomfort in the back, insomnia, emotional lability. The aim of the work is to describe the results of applying the psycho-functional unlocking method and to determine the optimal number of sessions to solve a request/problem. This study included 42 people aged 18 to 68 years. When analyzing the results, a 100% positive effect was obtained. No adverse reactions were noted. The #PF\_R method can be recommended as a safe method for the correction of psychosomatic diseases. The described technique is the property of the Russian Federation, carrying the ideological culture and heritage of Russian scientists V.M. Bekhterev and I.M. Sechenov. This method has been patented, is an author's technique and certified. In a short time of its existence, it has shown itself to be a powerful universal tool in psychology and psychotherapy. The #PF\_R method is the fastest way to correct psychosomatic reactions, panic attacks, phobias, anxiety and even some organic lesions of the body. During the use of the technique, excellent results were obtained in 100% of cases. The #PF\_R method can be recommended as a safe alternative or additional method for the correction of psychosomatic diseases.

**For citation**

Markov A.V., Shevchenko E.V. (2023) Primenenie metoda psikho-funktsional'noi razblokirovki [Application of the method of psycho-functional rebuilding]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (2A), pp. 40-46. DOI: 10.34670/AR.2023.60.52.006

**Keywords**

Psycho-functional unblocking, #PF\_R, correction of psychosomatic disorders, resolution of unconscious conflict, results of #PF\_R application.

**References**

1. Grin'kov A.Yu. (2022) Proyavlenie strakha pandemii u lits s raznym urovnem lichnostnoi trevozhnosti [Manifestation of fear of a pandemic in individuals with different levels of personal anxiety]. *International Journal of Medicine and Psychology*, 5, 2, pp. 35-37.
2. Hesse E., Main M. (2000) Disorganized Infant, Child, and Adult Attachment: Collapse in Behavioral and Attentional Strategies. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4, 1097-127.
3. Hesse E., Main M. (2006) Frightened, Threatening, and Dissociative Parental Behavior in Low-Risk Samples: Description, Discussion, and Interpretations. *Development and Psychopathology*, 18, 2, 309-43.
4. Main M. (1996) Overview of the Field of Attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 2, 237-43.
5. Pollak S.D. et al. (2000) Recognizing Emotion in Faces: Developmental Effects of Child Abuse and Neglect. *Developmental Psychology*, 36, 5, 679.
6. van der Kolk B. (2020) *Telo pomnit vse. Kakuyu rol' psikhologicheskaya travma igraet v zhizni cheloveka i kakie tekhniki pomogayut ee preodolet'* [The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma]. Moscow: Litres Publ.
7. Winnicott D.W. (1956) *Primary Maternal Preoccupation*. London: Tavistock.
8. Cominos, P. T. (2013). Innocent femina sensualis in unconscious conflict. In *Suffer and Be Still (Routledge Revivals)* (pp. 155-172). Routledge.
9. Cominos, P. T. (2013). Innocent femina sensualis in unconscious conflict. In *Suffer and Be Still (Routledge Revivals)* (pp. 155-172). Routledge.
10. Li, L., Yan, C., Cao, H., Yang, L., Luo, Y., Zhao, Y., & Lu, X. (2022). Unconscious Conflict Adaptation of Heroin Abstainers. *Journal of Clinical Medicine*, 11(21), 6504.