

РОЗДІЛ: МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ ПИТАННЯ

УДК

**ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СТИЛЯ ЖИЗНИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ВАЛЕОЛОГИЯ****Кочарян А.С., Барінова Н.В., Зубенко О.М.**

Особистісні детермінанти життєвого стилю розглянуто у психотерапевтичному дискурсі. Визначено декілька ідей: 1) у культурі загублено цінність «зрілості», нормативний підхід замінюється толерантністю; 2) спостерігається зріст та поширення двох феноменів: девальвація дорослості та тотальна інфантилізація; 3) складнощі артикулювати загальну бажаність життєвого стилю: розглянуто деякі чинники становлення життєвого стилю, які, не в змозі пояснити формування саме ефективного стилю.

У статті наведено топологічну модель психологічного простору, визначено поняття «емоційної схеми», наведено її структуру, а саме: переживання, тілесні маніфестації, система ранніх спогадів, інтерпретації особистістю свого життя, а також мотиваційні тенденції. Змінити життєвий стиль не можливо без зміни емоційної схеми, усіх її компонентів. Наведено клінічне спостереження щодо формування життєвого стилю на основі фіксованої емоційної схеми.

У статті наведено зв'язок усіх компонентів емоційної схеми з деякими типами життєвого стилю – «активна діяльність», «активне служіння», «пасивне служіння», «відгородженість», «страждання». Окрім того, проаналізовано зв'язок емоційної схеми з характерологічними стилями. Фіксоване та специфічне для типу характеру переживання та переживання первинного «затору» не є ідентичними: вони знаходяться у відношеннях онтологічної «об'єктивності» та феноменологічної перспективи.

Перспективою подальшого дослідження є уточнення взаємовідношень між, з одного боку, концептами «характерологічний стиль» і «емоційна схема», а, з другого, - «характерологічно релевантна емоція» і первинне «заторне» переживання.

Ключові слова: життєвий стиль, топологічна модель психіки, емоційна схема, характерологічний стиль, особистісна зрілість.

Personal determinants of life style are examined in psychotherapeutic discourse. Several ideas are determined 1) in culture the value of "maturity" is lost, the normative approach is replaced by tolerance; 2) rising and expanding of two phenomena is observed: devaluation of the adulthood and total infantilisation; 3) the difficulties in articulation of general desirability of the life style: some factors of life style development that cannot explain the formation of the effective style are examined.

In the article the topological model of the psychological field is presented, the concept of "emotional scheme" and its structure are defined, namely: experiences, physical manifestations, system of early memories, person's interpretation of his or her life, motivational tendencies. It is not possible to change the life style without changing the emotional scheme and all its components. The clinical observation regarding the formation of a life style based on a fixed emotional scheme is presented.

The connection of all components of the emotional scheme with some types of life style such as "active activity", "active serving", "passive serving", "strangeness", "suffering" is provided in the article. In addition, the connection between the emotional scheme and the characterological styles is analyzed. The fixed and specific for a type of character of the experience and experiences of the primary "block" are not identical: they are in terms of the ontological "objectivity" and the phenomenological perspective.

The perspective of further research is the clarification of the relationship between, on the one hand, the concepts of "characterological style" and "emotional scheme", and, on the other hand, "characterologically relevant emotion" and the primary "blocked" experience.

Key words: life style, topological model of psyche, emotional scheme, characterological style, personality maturity.

Стиль жизни в контексте зрелости. Актуальная экзистенциальная ситуация определяется потерей (ослаблением, извращением, трансформацией и т.п.) личностного смысла. Неспроста в середине XX века обнаруживается новый клиент (пациент), который в корне отличается от традиционно психоаналитического, - нарциссический. В 1971 г. Томас Сас [1] серьезно обсуждал феномен истерии как медицинское мифотворчество, выбивая онтологическое основание психоаналитической практики: если принять, что «истерики ...подобны симулянтам, ... их недуг не носит характера болезни в точном смысле слова» [2, с. 98], то не совсем ясно, чем собственно занимался традиционный психоанализ. Это задача, скорее, не вылечить больного (коим он и не является), а «перекодировать иконическое послание (истерические стигмы - парезы, астазия-абазия, мутизм) на обычный язык вербальных символов» [2, с. 98]. Нарциссический же пациент определяется дефицитным смысловым экзистенциалом. Рене Жирар прямо указывал, человек не имеет своих смыслов, напротив, он их «заимствует» у других как «миметическое желание», и еще соперничает с ними за объекты желания. Могут наблюдаться разные варианты осмысления человеком своего жизненного мира: украсть смысл у другого и присвоить себе, принять мир как игру по законам сцены (как в теории социальной драматургии Э. Гофмана), «заглотнуть» интроекты (Ф.Перлз), соответствовать некоторому идеальному объекту идентификации (например, следование нормативным образцам в рамках полоролевого развития), отказаться от мира («жизнь без вещей» Юкико Канэко [3], эскапизм, как бегство от реальности в иллюзорный мир и т.п.) и др.

Сегодня мир отказался от нормативных и ценностных ориентаций: то, что ранее рассматривалось как патология теперь подлежит нормализации и дестигматизации (некоторые виды парафилий, квір-сексуальность) за счет вынесения феномена из «узких» медицинских рамок, помещая его в широкий социальный контекст и нагружая семантикой толерантности.

Ранее любое психологическое явление рассматривалось в контексте развития и умещалось на континууме «зрелость-инфантилизм», причем с явно выраженной аксиологической коннотацией: взрослый-детский, развитый-неразвитый, дифференцированный - недифференцированный, гендерно-артикулированный - гендерно-несоответствующий (gender incongruence в проекте МКБ-11) и т.п. Отсюда, актуализируются два социокультурных феномена: 1) девальвация взрослости - взрослость потеряла свою ценность (зачем взрослеть, если это кроме проблем ничего не дает - меняется представление о взрослости, старости, и вообще о возрастных периодах, в том числе, и о периодизации, о функциях социализации, о ее социальных институтах) и т.п. В этом смысле интересно появление феномена «change-ager», который характеризует новый, «молодежный» стиль жизни людей 50+, или «мета-взрослости» (В. Яковлев), или «многолетничества» (Джина Пелл) для описания людей с «безвозрастным» менталитетом, «живущих в эпоху размывания возрастных границ» [4]; 2) инфантилизация – сохранение ценности детства.

Вместе с тем, традиционные представления, эксплицированные, например, А. Адлером, исходят из ценностной ориентации желательности взрослости, а именно из того, что наличие «социального интереса», а не «эгоистического» свидетельствует о психологической зрелости

личности и является ее безусловно позитивной характеристикой. Поэтому стили жизни у А. Адлера строятся по двум векторам (методом перекрестной классификации): «социальный интерес» и «степень активности». Психологически зрелым является стиль жизни, предполагающий высокие показатели и социального интереса, и активности. Идея зрелости может состоять и в соответствии себе – «Я есть Я», и в аутентичности (Ф. Перлз), и в следовании самости (К.Г. Юнг), и в соответствии своему внутреннему позитивному ядру (Онто Ин-се А. Менегетти) с выраженными трансперсональными денотациями в той степени, что Итальянский Центр изучения новых религий (CESNUR) включил эту организацию в энциклопедию «Религии в Италии» [5]. Это Онто Ин-се имеет множество определений: самостное, целостно-динамичное, утилитарно-функциональное, виртуальное, экономико-иерархичное, победоносное, радостное, креативное, трансцендентное, интенциональное, исторически контекстуальное, святое и т.п.

В рамках Берлинской Парадигмы Мудрости [6] мудрость рассматривается как фактор, обеспечивающий благополучие. Мудрый человек имеет философскую концепцию того, что он делает в жизни, и понимает важность баланса своих потребностей и потребностей других людей. В рамках теории баланса Роберта Стернберга [7] акцент делается на приложении практического интеллекта, когда человек выносит и реализует мудрые решения. Мудрость же рассматривается как показатель зрелости, личностной развитости.

В позитивной психологии [8] делается акцент на достижении благополучия, которое имеет следующие компоненты: положительные эмоции, вовлеченность, смысл, хорошие отношения с людьми, достижения.

В Христианстве делается акцент на переживании радости, которая «является внешним проявлением любви, действием благодати Святого Духа в сердце человека. Радость (любовь) является признаком того, что человек находится на правильном пути в деле спасения» [9]. Христианская Радость понимается как ликование – радость в связи с открытием в себе (для себя) Лица Господа.

Существуют, конечно же, и варианты секулярного обретения радости в рамках сугубо психологической плоскости [10].

Сегодня многое поменялось: вместо одного ценностного измерения возникло поле эквивалентных ценностно-смысловых измерений. В теории спиральной динамики Клера Грэйвса описаны ценностные Мемы восьми уровней культурной холархии, представляющие систему ценностей, верований, мотивации, целей, специфических социальных группирований, организационной динамики. Эти восемь уровней организованы от простого к сложному и имеют цветовую символизацию от простого бежевого до самого продвинутого бирюзового. По оценке Бека и Коуэна, 10% населения Земли находится на «фиолетовом» уровне (анимистичное, племенное), 20% - на «красном» (эгоцентричное, силовое) и 40% - в «синем» (абсолютистское, священное). Остальные 30% населения рассредоточены по другим уровням [11]. Однако, в современной социальной динамике идея спиралевидного развития от просто к сложному отсутствует или значительно ослаблена, а культивируется идея равноправия и толерантности – нет простого и сложного, нет правильного и неправильного, нормы и патологии, нет причины и следствия и т.п. В этом вся проблема, которая в полной мере отразилась на гендерном мейнстриме, в гендерной стратификации. Но именно гендерное (полоролевое) измерение является основой личностной идентичности и источником многих проблем. Если еще в МКБ-10 имеется рубрикация F64 — «Расстройства половой идентификации», то в проекте МКБ-11 термина «расстройства» уже нет - его сменила рубрикация «гендерное несоответствие».

Такое впечатление, что в самом деле отыгрывается пьеса А.П. Папаяна «Мир перевернулся!».

Стиль жизни как реализация организмической тенденции. Мы исходим из идеи К. Роджерса, который будучи организмическим теоретиком [12], считал наличие организмической

тенденции основной смыслообразования. Смысл «встроен» в вышеуказанную тенденцию, он имманентен самой тенденции. Если такая тенденция ослаблена или извращена, смысл ослаблен (потерян). Если нет голода, то рассказать человеку смысле еды невозможно – можно лишь придать новый смысл еды, опираясь на наличие других потребностей в человеке: «за маму, за папу» - смысл любви, «чтобы съест, чтобы быть здоровым» - смысл здоровья и т.п., но организмического смысла еды при этом не формируется. Поест, в данном случае, это не стать сытым, а любящим и здоровым. У З. Фрейда есть указание на то, что дело не в расширении сознания, не в интеллектуальных инсайтах – сами по себе это средство (метод) освобождения эмоций. З. Фрейд (цит. по [13]) указывал, что важно «повысить интенсивность эмоционального и аффективного процесса». Иными словами, речь идет о воостановлении организмического потока. В этом смысле целесообразно здесь привести разработанную нами [14] топологическую модель личности (см. рис.1).

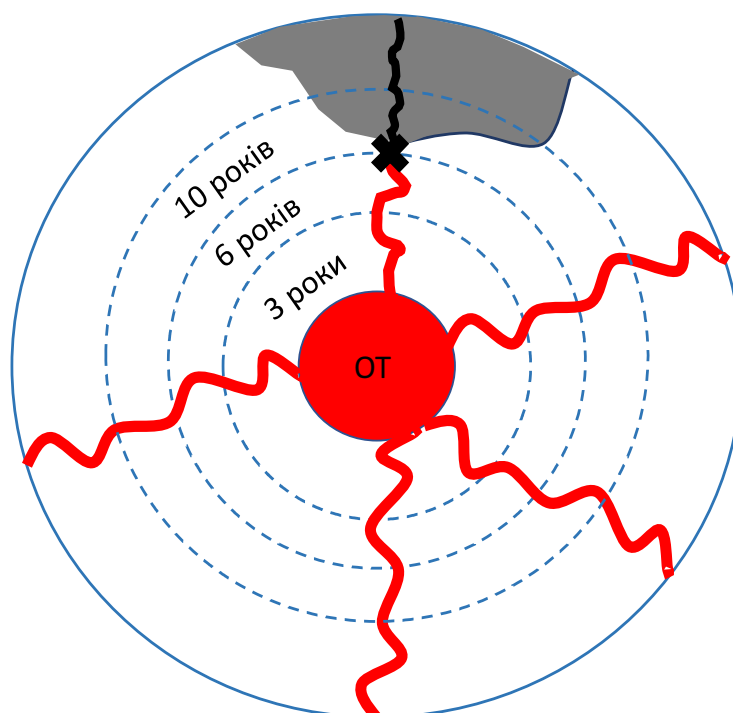


Рис. 1. Топологическая модель личности,
ОТ – организмическая тенденция.

Человек приходит в мир с организмической тенденцией, которая несет энергию и смысл по «каналам», которые, как капилляры, могут быть перекрыты «бляшками», затрудняющие указанной тенденции «течь», она «застревает» на некотором возрастном этапе. «Затор» представляет собой систему некоторых фиксированных переживаний, структуру которой составляют первичные и вторичный «заторные» переживания. Вторичные переживания хронологически формируются позже первичной негативной реакции, и замещают ее [15, 16]. Вторичные реакции основаны на травматическом опыте, напр., агрессивное реагирование на внимание как результат того, что в детском опыте девочки внимание отца (отчима) было связано с насилием [16, с. 111]. Злость, обида, ревность и др. являются вторичными «заторными» переживаниями. Эти «заторные» эмоции имеют особые свойства [17] - они: 1) «слиплись» - нет отдельно обиды, злости, беспомощности и т.п.; они составляют целостный конгломерат; 2) резистентны к воздействию; 3) полностью не исчезают – лишь притухают, прячутся, составляя потенциальную эмоциональность, которая может актуализироваться (а не возникнуть) по самому незначительному поводу; 4) соматизированы – существуют как «вещи в теле» (А. Ермошин), как «комоч в горле», «шары на висках», «мешок на

плечах», «проваленные ноги» и т.п.; 5) не текучи – не могут двигаться, меняться: обиду саму по себе можно либо «высушить» посредством рационализации, либо разрядить посредством катарсических техник, либо сместить энергию обиды на другие зоны психического функционирования, принципиально убрать ее трудно; единственная форма движения «заторных» эмоций – порочный круг: обида → гнев → беспомощность → обида.

Структура «заторных» переживаний. Эмоциональный «затор» может быть описан двумя структурами: 1) топологическая структура эмоционального «затора»; 2) функциональная структура первичного «заторного» переживания.

Топологическая структура эмоционального «затора» представлена на рис.2.

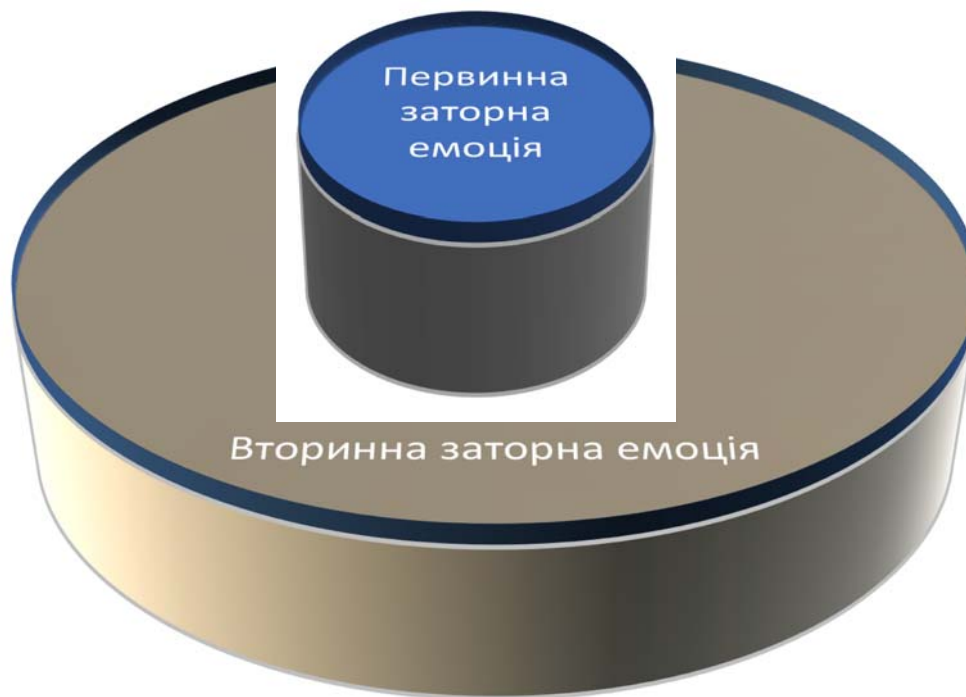


Рис. 2. Топологическая структура «заторного» переживания

Обида, злость, плач, беспомощность, ревность, зависть и т.п. являются вторичными переживаниями, которые возникают на теле первичного «заторного» переживания. Сами по себе они вторичные переживания неспецифичны и наслаиваются на первичные. Часто такие переживания представляют собой защитные образования: если первичным «заторным» образованием является переживание второсортности, собственной недостаточности и т.п., то убежание в агрессию есть способ выхода из этого тягостного переживания, при этом фокус внимания человека смещается от себя к другому (партнеру). Злость дает чувство силы. Переживать злость и обиду значительно легче, чем второсортность. Человек склонен уходить от боли, замещая первичные «заторные» переживания вторичными. Для реального изменения следует «нырнуть» в боль (не в травматические ситуации, а в травматические переживания), или, как говорил К. Роджерс довести эти переживания «до предела» [18], после чего запускается, описанный тем же автором [18] «механизм уравнивания эмоций». Нырнуть в глубину переживания достаточно сложно, человека все время выталкивает во вторичные переживания.

Работа с вторичными переживаниями является неэффективной. Подобные идеи высказал А. Ермошин, который привел в таблице 1 [19] соотношение причин эмоций и их следствий:

Таблица 1.

Соотношение причин эмоций и их следствий

Причина	Следствие
Испуг	Страх
Проблема	Беспокойство
иллюзии → разочарование	обида, гнев, жажда мести
предательство, боль в спине	потеря доверия, подозрительность
Оскорбления	обвинения себя, других
утрата, потеря	горе, печаль
Неопределенность	Тревога

Автор замечает, что «часто работают с переживаниями из списка справа, но это малоперспективно, если не отработаны факторы из списка слева. То, что справа – это лишь реакции на поражения. Пока причины не отработаны, следствия не уйдут» [19].

С нашей точки зрения, во-первых, более продуктивным является идея «слоистой» организации системы переживаний, а, во-вторых, нет прямого соотношения причин и приведенных следствий – каждая из причин может рождать множество следствий.

Функциональная структура первичного переживания. В рамках эмоционально-фокусированной терапии (Л. Гринберг, Р. Эллиотт и др.) было введено продуктивное понятие «эмоциональной схемы», согласно которому травматическое первичное переживание представляет собой некую схему, или сетку за пределы которой человеку трудно выйти в своем поведении (широко понимаемом). Схема включает в себя [20]: 1) собственно первичное травматическое переживание (напр., переживания второсортности, порочности, ненужности); 2) телесные сенсации (манifestации) (напр., сжатые и подтянутые плечи, сжатый живот, безжизненные кисти, детские ноги, которые «не идут»); 3) система травматических воспоминаний, которая поддерживает собственно переживание; 4) система субъективных интерпретаций или мифологий (напр., «все мужчины эгоисты, думают только о себе и на них нельзя опереться»), которая объясняет собственное поведение; 5) система мотивации (напр., «в жизни нужно рассчитывать только на себя»).

Эмоциональная схема создает «травматический» контур функционирования, из которого сложно «выбраться» самостоятельно. В психотерапии речь идет о смене контура. Как правило, «травматические» контуры перекрыты защитными образованиями. Эти схемы представляют собой, словами А. Янова, «резервуар первичной боли».

Стиль жизни личности. Нарциссически оправданная иллюзия состоит в том, что стиль жизни личность выбирает самостоятельно: «человек создан для счастья как птица для полета». Но есть феномен навязчивого повторения травматического опыта, описанный З. Фрейдом, приводящий к тому, что человек настойчиво «лезет» в травматический опыт. Компонент мотивации эмоциональной схемы определяет поведение человека и «выбор» жизненного стиля. Проблема изменения этого стиля состоит в недостаточности когнитивной проработки, так как в основе схемы лежит первичное «заторможенное» переживание, которое фиксируется достаточно рано, а для жизненного стиля, согласно А. Адлеру, как раз и характерно очень раннее формирование, а так же ошибочность и устойчивость. Это и определяет жизненный стиль личности как обусловленный ранними травматическими схемами. Экспериментальные подходы (Е. Джендлин, Р. Эллиотт) подчеркивают важность

«сырого» переживания, еще несимволизированного в слове, и выступают против «деконструктивизма Дарриды с его идеей первичности языка по отношению к бытию» [21, с. 128].

Фактически стили жизни теоретически корреспондируют с характерологическими стилями [22], представляющими собой устойчивые стилевые защитные образования. В таких стилевых характерологических образованиях выявляются следующие компоненты: 1) тип травмы, 2) устойчивые стилевые защитные образования, 3) особенности эмоциональности, 4) особенности интерпретации мира, 5) особенности социального поведения.

А. Адлер выделил четыре жизненных стиля: 1) полезный, 2) правящий, 3) избегающий, 4) получающий. Эти стили определяют позицию личности в социуме, причем первый из них, согласно А. Адлеру, не строится на травматических эмоциональных схемах, а отражает зрелость личности. По-видимому, имеются и другие основания классификации жизненных стилей. В таблице 2 приведены жизненные стили личности и соответствующие им компоненты травматической эмоциональной схемы.

В таблице 3 приведено *гипотетическое* корреспондирование типов стиля жизни, первичных «заторных» переживаний и типов характера (в эго-объектном подходе С. Джонсона [23]).

Как видно, стилевые характерологические переживания не тождественны первичным «заторным» переживаниям – первые отражают патогенетическую суть характерообразования, а вторые ее феноменологическую оформленность.

Таблица 2

Компоненты стиля жизни личности

№	Основная мотивация	Базовые когниции	Система воспоминаний	Стиль жизни
1.	Ориентация на работу и личные достижения.	Я могу полагаться только на себя; никому нельзя довериться.	Бросили, оставили, не помогли.	Активная деятельность.
2.	Ориентация на обеспечение счастья другого.	Я имею смысл жизни, когда забочусь о другом, живу ради него.	Помощь другим, радость и переживание собственной ценности от этой помощи.	Активное служение.
3.	Ориентация на то, чтобы держаться другого, поиск Героя.	Я сам ничего не значу, должен идти в тени другого, служа ему.	Сам не в состоянии жить, страшно, нужно, чтобы присутствовал Другой, Герой в моей жизни.	Пассивное служение.
4.	Следует избегать привязанностей.	Хорошо быть одному, другой человек мешает.	Провожу время сам, а когда появляется другой это приносит боль.	Отгороженность (дистанцированность).
5.	Ориентация на страдание.	Счастье нужно заслужить страданием.	После периода страдания обязательно наступает радость.	Страдание.

Таблиця 3

Соответствие типов стиля жизни, первичных «заторных» переживаний и типов характера

№	Тип жизненного стиля	Базовое «первичное переживание»	Тип характера	Тип переживания специфический для характера
1.	Активная деятельность.	Ненужность, не ценность.	Нарциссический.	Бессмысленность, фальшивость и грандиозность/ никчемность «Я».
2.	Активное служение.	Ненужность, второсортность.	Оральный.	Чувство, что недодали (еды, любви, внимания, тепла).
3.	Пассивное служение.	Ненужность, второсортность.	Оральный.	Чувство, что недодали (еды, любви, внимания, тепла).
		Беспомощность, слабость «Я».	Симбиотический.	Чувство «выученной беспомощности», «сам ничего не могу».
4.	Отгороженность.	Страх жить.	Шизоидный.	Чувство небезопасности мира.
		Ненужность, переживание собственной недостаточности или, напротив, сверхценности в сексуальной сфере.	Истероидный.	Переживания собственной особенности, недостаточной эротической вовлеченности в жизнь из-за кого-то.
5.	Страдание.	Ненужность, вечно не ко времени.	Мазохистический.	Чувство, что недостает свободы, что вызываю у людей злость.

Клиническое наблюдение. Клиентка С., жалуется на то, что муж скучный и не любит жизнь. Он хорошо зарабатывает, очень внимательный (все покупает в дом, делает ей подарки, заботится о ней и дочери, делает всю женскую работу в доме, отпускает ее на ночной девичник в клуб и т.п.), но «плохо пахнет», «его не хочется», «я себя уговариваю быть с ним», он «не развивается», словно она переросла его, и т.п. Клиентка находится в раздумьях – быть с ним или оставить его.

Приведем несколько ключевых переживаний жизни: 1) «мне было постоянно страшно – меня надолго оставляли саму с 7-8 лет. Папа писал диссертацию, а мама зарабатывала деньги. Я все время молчала и рисовала. Боялась тронуть маму, чтобы она не кричала»; 2) «отец прятал от меня конфеты – для себя прятал. Ему, как он говорил, нужно было питание для мозгов», «меня не любят, не балуют, я не нужна»; 3) «я была некрасивая и очень похожая на мальчика, лысая. Наконец, лет в 5-6, как говорили соседи, стала похожа на девочку»; 4) «я обижена на мужа – после рождения ребенка была жалкой, никому не нужной - он со мной не спал, не делал комплиментов, игнорировал меня как женщину, как человека»; 5) «в детстве с 2-х лет я часто болела – приступы пиелонефрита, два раза в году я лежала в больнице. Пиелонефрит сочетался с воспалением мочевого пузыря». Стало быть,

область гениталий воспринималась клиенткой как «грязная, больная, порочная». Когда выходила замуж рассказывала мужу о своих болячках, чувствовала себя недостойной.

С мужчинами в своей жизни она могла установить лишь очень недолгие удовлетворяющие психологические и сексуальные взаимоотношения, проявляя синдром «эмоционального холода» в межличностных контактах. Обвиняла в этом мужчин – они ненадежны, жадны, невнимательны, и, вообще, «я им не нужна».

Ее стиль жизни выстраивается по типу «отгороженности/дистанцирования». Сексуальность из реальной жизни перемещается в очень активную сферу фантазий, где она очень сексуальна, привлекательна, и обязательно придёт мужчина, который оценит ее по достоинству (сценарий «Спящая красавица»). Характерологически она функционирует как истерическая структура, где не решена проблема ассимиляции сексуальности – мягкий, слабый отец и властная, доминирующая мать, которая «отгоняет» девочку от отца. Отсюда сформировавшийся комплекс «пирата», состоящий в том, что мужчина должен быть настолько сильным, что «оторвет» ее от матери.

Возникает вопрос: в какой мере жизненный стиль клиентки С. базируется на эмоциональной схеме, а в какой на характерологическом стиле? Концепт «характерологический стиль» является слишком большим обобщением, как бы характеризует типаж, а эмоциональная схема всегда индивидуализирована, и описывает конкретного человека.

Выводы:

1) неконструктивные и патогенные жизненные стили составляют большую часть. По А. Адлеру, нормальным, зрелым и конструктивным стилем из описанных им четырех является только один – «полезный», основой которого является наличие социального интереса. Но сам по себе социальный интерес может проявлением не зрелости, а инфантильности: межличностной зависимости («цеплянием» за другого), страха психологической интимности, «токсической любви», или, говоря более обобщенно, синдрома «эмоционального холода»:

2) в основе жизненного стиля лежит инфантильная эмоциональная схема, включающая 5 компонентов: собственно переживание, система ранних воспоминаний, телесные манифестации, интерпретации своей позиции и жизни, мотивации. Изменение жизненного стиля представляет собой переход от одной эмоциональной схемы к другой;

3) эмоциональные схемы корреспондируют с характерологическими стилями, но определение тонкостей и деталей этой связи нуждается в дополнительных исследованиях;

4) фиксированное стилевое защитное образование (тип переживания специфичный для типа характера) и переживание первичного «затора» не являются тождественными: они находятся, как минимум, в отношениях онтологической «объективности» и феноменологической перспективы.

Перспектива дальнейшей работы состоит в уточнении взаимоотношений между, с одной стороны, концептами «характерологический стиль» и «эмоциональная схема», а, с другой, - «характерологически релевантная эмоция» и первичное «заторное» переживание.

Список литературы

1. Szasz Th. The Myth of mental illness. N.Y.: New York University, 1971
2. Руднев В.П. Миф психотерапии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2006, Т.3, №1. – С. 97-102.
3. "Жизнь без вещей": Часть 2. Как отказаться от лишнего? Режим доступа: <http://nikkori.livejournal.com/118754.html>.
4. Как нас теперь называть. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.change-ager.com>.
5. CESNUR — Center for Studies on New Religions: Le religioni in Italia — L'Ontopsicologia; Massimo Introvigne, PierLuigi Zoccatelli (sotto la direzione di) Le religioni in

- Italia, Elledici — Velar, Leumann (Torino) — Gorle (Bergamo), 2006, pp. 1.152 цит. По: Онтопсихология. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.or>.
6. Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2005). The Psychology of Wisdom: Theoretical and Empirical Challenges. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 110-135).
 7. Sternberg: A Wayward Path to Wisdom. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.psychologytoday.com/articles/199805/sternberg-wayward-path-wisdom>.
 8. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.
 9. Радость. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://azbyka.ru/radost>.
 10. Кочарян И.А. Система радости: эссенциальная саморегуляция психики и ее психологическая коррекция. – Харьков: Изд-во Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина, 2016. 288 с.
 11. Эволюция ценностей: Теория Грэйвса и Спиральная динамика. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://nlping.ru/432CBFC3-F44FD-314CDA54>.
 12. Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности. – М.: Психотерапия. – 2008. – 656 с.
 13. Ницшке Б. Значение сексуальности в трудах Зигмунда Фрейда / Б. Ницшке // Энциклопедия глубинной психологии. З. Фрейд. Жизнь, работа, наследие / З. Фрейд. – М.: Издательство: Interna, Менеджмент, 1998. – Т. 1. – С. 365–406.
 14. Кочарян А.С. Переживание как мишень психотерапии // Психотерапия как невербальная практика. – Харьков: Изд-во Харькоувского университета, 2014. – С. 17-29.
 15. Robert E., Greenber L. Emotion-focused therapy // *The Person-Centred Counselling and Psychotherapy Handbook: Origins, Developments and Current Applications*: L.: UK Higher Education Humanities & Social Sciences Counselling, 2016. – P. 213-222.
 16. Elliott R. Emotion-focused therapy // *The Tribes of the Person-centred Nation: A Guide to the Schools of Therapy Associated with the Person-centred Approach*. PCCS Book, 2004. – P. 103 – 130.
 17. Kocharian O.S., Barinova N.V. The “process” in experientially model of client-centered therapy // *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. – 2017. – P. 46-52.
 18. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Общ. ред. и предисл. Исениной Е.И. Пер. с англ. – М.: Издательская группа «Прогресс», Универс», 1994. – 480 с.
 19. Электронный ресурс. ФБ. Андрей Ермошин. 1 февраля 7:32.
 20. Goldman Rh., Watson J. Emotion-Focused Therapy // *Person-centred and experiential therapies*. Ed. by P. Wilkins. – London: Sage, 2016. p. 77-88.
 21. Карягина Т.Д. Экспириентальные подходы в современной психотерапии // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2015, №1. - с. 126 – 150.
 22. Шапиро Д. «Невротические стили» / Пер. с англ. К.В. Айгон — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, Серия Современная психология: теория и практика, 2000 г.
 23. Джонсон С. Психотерапия характера. Практическое руководство. М.: Центр психологической культуры, 2001. – 169 с.