

Единство субъекта и бытия как основа естественной психотерапии

С.К. Нартова-Бочавер

Психотерапия как особое практическое знание, направленное на лечение или развитие психики человека и укрепление его тела посредством воздействия на психику — явление культуры, которое возникло относительно недавно. (В данной работе мы используем термины «психотерапия» и «психологическое консультирование» как условные синонимы, поскольку свойственные этим видам деятельности различия никак не меняют предмет нашего обсуждения.) Хотя впервые термин «психотерапия» был введен еще в 1872 г. английским врачом Д. Тьюком, как отдельная свободная и независимая профессия психотерапия была признана Страсбургской конвенцией лишь в 1990 г. (Нельсон-Джоунс, 2002; Слабинский, 2008; Shamdasani, 2005). Таким образом, возникает логичный вопрос, а кто занимал место профессиональных психотерапевтов раньше? Одно из существенных свойств субъекта состоит в способности самоорганизации и саморазвития, благодаря чему оказывается возможно предвосхищать жизненные трудности и решать уже возникшие проблемы. Еще К. Роджерс отмечал, что цель жизни и цель психотерапии, в сущности, совпадают — это хорошо функционирующая личность; никто не хочет исцеления и развития больше, чем сам субъект, который может не знать психологии, однако включен в свое бытие (Роджерс, 2006). Очевидно, что многотысячелетнее существование человеческой психики, формой бытия которой является развитие, т.е. постановка и разрешение проблем, привело человечество к изобретению способов самопомощи, которые могли быть осуществлены и без участия профессионалов.

Цель настоящей статьи состоит в том, чтобы обосновать понятие стихийной психотерапии, показав его связь с категориями

482

субъекта и бытия, и проиллюстрировать результатами краткого эмпирического исследования.

Интерес к историческим предшественникам и современным заместителям профессиональной психотерапии имеет отнюдь не праздный характер. В настоящее время статус психотерапии в России нельзя считать стабильным: с одной стороны, обращение за квалифицированной помощью к психологу начинает рассматриваться как социально престижный акт, с другой же — в российской ментальности статус клиента продолжает оцениваться как во многом неуспешный, в силу чего россияне в зависимости от социальной принадлежности и интеллектуального уровня ищут разные

околосоциологические способы помощи, такие как участие в клубах по интересам, в образовательных программах, в так называемых «эзотерических» группах, в кружках восточной философии, в обращении к религии, к магам, колдунам, ясновидцам и другим носителям особых способностей, а также в тренингах, психологических по своей сути, однако без слова «психология» в названии, например, в коучинге. Профессиональная психотерапия, учитывая культурные особенности россиян, нередко либо вынужденно мимикрирует под разные другие формы взаимодействия («образовательный туризм с психоразвивающими занятиями», «школа танцев для обретения уверенности в себе»), либо успешно интегрирует практики и техники, возникшие за пределами психологии (Фицджеральд, 2001; Joseph, 2008; Textor, 1988). Собственно говоря, все психотехники пришли в психотерапию из других областей культуры — из религии, искусства, физической и дыхательной гимнастики и т.д. В силу уже отмеченного амбивалентного отношения к профессиональной психотерапии, а также в стремлении к поиску новых приемов и техник кажется целесообразным проанализировать механизмы воздействия и причины эффективности тех форм самопомощи, которые мы предлагаем обозначить как стихийную, или натуральную, психотерапию. В этом анализе опорными точками нам будут служить идеи субъектно-средового единства, факты истории практической психологии и некоторые эмпирические данные.

Новые перспективы для установления связи теоретической персонологии и практической психологии открывает субъектный подход, предложенный А.В. Брушлинским (Брушлинский, 2003). Понимание бытия как недизъюнктивной данности, как единства

483

знака и означиваемого позволяет предположить, что бытие, ставя перед человеком жизненные задачи и побуждая решать проблемы, одновременно предоставляет ему онтологические языки самоподтверждения и подсказывает способы решения проблем (Михайлов, 2002; Рябикина, 2005; Хейдметс, 1989). Человек живет посредством последовательных идентификаций-отчуждений «объективной» среды, персонализируя ее и тем самым осуществляя себя в мире (Петровский, 1984). Благодаря осознаваемой или неосознаваемой о братной связи, существующей между субъектом и его бытием, он подкрепляет оптимальные для себя параметры этого бытия и таким образом осуществляет самопомощь и саморазвитие; очевидно, что эта связь имеет также бытийный, часто средовой характер. Идея у ровневого строения субъектности (Сергиенко, 2008) позволяет утверждать, что человеческая активность — предпочтения, принятие, преобразование собственного бытия — проявляется в разных формах и на разных уровнях осознанности, от генотип-средового взаимодействия (*interplay*) до целенаправленных духовных практик.

Обобщая перечисленные направления исследований, можно представить субъекта как самоорганизующуюся экзистенциаль-

но-территориально-соматическую единицу, обладающую разными онтологическими языками самоорганизации, среди которых нами выделены эмпирически язык тела, вещей, территории, режимных привычек, социальных контактов и вкусов-ценностей (рисунок 1).



Рис. 1. Структура психологического пространства личности

484

Именно эти языки и представляют собой индивидуальные каналы самопомощи и саморазвития личности; они же эксплуатируются и специальными психотерапевтическими техниками (Lang, 1988; Нартова-Бочавер, 2008).

Для того чтобы понять, как предлагаемая нами в рамках субъектно-средового подхода модель личности может использоваться для обоснования способности человека искать и обретать способы самоподдержки, необходимо ввести и обосновать понятие стихийной психотерапии.

Стихийная (а также естественная, или натуральная) психотерапия — это система интуитивно открытых и спонтанно сложившихся способов изменения психического состояния и решения жизненных проблем, применяемых субъектом в повседневной жизни. Будем различать стихийную и управляемую психотерапию как разные формы воздействия на психику. И та, и другая имеют общую цель — укрепление душевного здоровья и психологического благополучия, однако способы достижения этой цели различаются (таблица 1).

Так, управляемая психотерапия осуществляется специалистом и регламентирована юридически, она включает приемы и техники, которые не всегда общедоступны (Слабинский, 2008). Взаимодействие клиента и профессионала в психотерапевтическом процессе ограничено специально созданным хронотопом и рамками задаваемых клиентом тем, при этом общение обычно асимметрично, а роли жестко определены. Оба участника осознают, что работают они на решение психологической проблемы и располагают представлениями о признаках ее решения. Таким образом, в биографическом дискурсе клиента всегда присутствует фигура психотерапевта и осознание своего опыта «клиентскости». Психотерапевты хорошо

знают, что этот опыт сам по себе может быть травмирующим и потому, возможно, несколько лукавая, нередко склонны рассматривать как признак выздоровления факты забывчивости или неблагодарности клиентов, исчезающих из поля зрения психолога.

Стихийная психотерапия в отличие от управляемой может осуществляться самим субъектом или любым человеком в ходе выполнения разных видов деятельности, она опирается на интуитивно открытые техники и, что очень важно, без осознания ее психотерапевтического смысла. Жизненная задача обычно имеет бытийный, возможно, даже повседневный характер (ремонт дома,

485

занятия спортом, путешествия, рассказывание сказок и пр.), психологическая проблема не ставится и не рефлексировается, однако ее решение оказывается возможным как побочный продукт основной деятельности. В биографическом дискурсе субъекта не остается признаков психологической проблемы: в случае ее нерешения он довольствуется основным результатом своей деятельности и не испытывает разочарования, а в случае успеха укрепляет свою Я-концепцию и продолжает жить дальше. Стихийная психотерапия может быть незаметно остановлена и остается ортогональной жизненному пути человека.

На наш взгляд, стихийная психотерапия обладает рядом значительных преимуществ. Так, вместо фиксации проблемы здесь присутствует десенсибилизация к ней, что само по себе психотерапевтично; вместо травмирующей многих позиции клиента сохраняется представление о себе как о «нормальном» человеке; во многом искусственной ситуации психотерапевтического общения противостоит естественная обстановка, выбранная самим субъектом исходя из своих реальных потребностей. Управляемая психотерапия неизбежно, хотя бы в некоторых эпизодах, включает объективацию внутреннего опыта человека и как следствие — его отчуждение, даже если затем решается задача реинтеграции. В случае стихийной психотерапии жизненный путь человека целостен, аутентичен благодаря бытийным, а не ментальным отсылкам к моменту возникновения проблемы, ее развития и решения, жизнь — это всегда субъект воздействия и никогда не становится объектом. (Мы намеренно отвлекаемся от того факта, что именно бытие и создает субъекту его проблемы и жизненные трудности.) Граница между просто бытием и самоподдерживающим бытием очень относительна.

Таким образом, стихийная психотерапия по сравнению с управляемой, возможно, не столь интенсивна, однако безусловно экологична.

Поскольку введение каждого нового термина зашумляет концептуальный фон психологии, и без того страдающей терминологической избыточностью, хотелось бы отметить, что понятие «стихийная психотерапия» отличается от понятия «психологическое преодоление» (coping) тем, что выполняет во многом профилакти-

Таблица 1.
Особенности управляемой и стихийной психотерапии

Управляемая психотерапия	Стихийная психотерапия
Используются профессиональные приемы и техники	Используются интуитивно открытые приемы
Предполагает разделение ролей клиента и психотерапевта	Человек не считает себя клиентом
Включает фиксацию проблемы и организацию направленной на ее решение деятельности	Первоначально служит внепсихотерапевтическим целям
Направлена на достижение психотерапевтической цели	Психотерапевтический эффект достигается как эпифеномен
Осуществляется специалистом	Может осуществляться в любом взаимодействии

и от понятия «саморегуляция», потому что последнее предполагает воздействие на самого себя и почти всегда осознанное, в то время как стихийные психотерапевты помогают не только себе, но и другим, при этом зачастую неосознанно (Прохоров, 2008).

Репертуар специальных техник уже, чем количество стихийно сложившихся средств самоподдержки, однако каждый человек его все же приобретает. Прежде чем перейти к анализу эмпирических данных относительно стихийных психотерапевтических средств, отметим, что их популярность и эффективность может зависеть от содержания и степени запущенности психологической проблемы.

Стихийная психотерапия в отличие от управляемой имеет большой исторический возраст. Многие психологи и философы считают первым психотерапевтом Будду, поднявшего вопрос о причинах человеческого страдания и предложившего свои ответ на этот вопрос (Торчинов, 2000). Без использования термина «психотерапия» именно эту деятельность практиковали античные философы, а врачи выделяли три степени медицинского вмешательства: лечение образом жизни, терапию и хирургию (Фуко, 1997). Так, например, известный греческий врач Асклепиад полагал, что лечение

должно быть безопасно, быстро и приятно для больного. Он считал также, что знакомый с медициной человек, ведущий здоровый и правильный образ жизни, может сам поддерживать свое здоровье и не нуждается в услугах врача. Параллели с обсуждаемыми

явлениями очевидны, ведь стихийная психотерапия во многом представляет собой правильно организованное бытие и может помогать как в предупреждении психологических проблем, так и в их решении, а терапия вполне аналогична психотерапии, которая инициируется при наличии актуальной проблемы. К счастью, понятие «психохирургии» в гуманитарных науках и практике пока не используется.

В классический период сложились также и разные стратегии воздействия на психику человека, вполне соответствующие двум современным моделям психотерапии: дефицитарной и самоактуализационной. Можно выделить ряд существенных различий между ними (таблица 2).

Уже в античной Греции целью, как сказали бы сегодня, личностного роста была *калокагатия* — единство совершенного тела и нравственной души. Методология самоактуализационной модели психотерапии восходит к работам Платона, который сочетал в себе личностную и телесную гармонию (победитель Олимпийских игр), отличался эмпатичностью и толерантностью (Анонимные пролегомены..., 1986). При этом пусковым механизмом его развития и учения была отнюдь не психотравма, а жизнелюбивое стремление к совер-

Таблица 2.
Дефицитарная и самоактуализационная модели психотерапии

Дефицитарная модель	Самоактуализационная модель
Служит изменению негативного состояния (лечению или решению проблемы)	Направлена на позитивные цели (переживание благополучия, осмысленности и счастья)
Ориентирована на имплицитную или эксплицитную норму	Не использует понятия нормы
Гомеостатична (возвращает в равновесие)	Негомеостатична (выводит из состояния равновесия)

488

шенству. Именно Платон отмечал, что наши знания «смешанные», и если они совсем хорошо смешаны, если ценностное, поведенческое и когнитивное слиты воедино, то это уже не знание, а бытие.

Примерно в то же время возникла и дефицитарная модель психотерапии, служащая излечению от болезней и негативных душевных переживаний. Традиция этой практики восходит к образу полубога Асклепия, покровителя искусства врачевания, последователи которого вполне успешно излечивали психологическими средствами, близкими НЛП, больных преимущественно с психосоматическими нарушениями. В практике Асклепия запрос формулировался в терминах болезни, а результат оценивался шкалой здоровья. Личностный рост, если и происходил, был сопутствующим результатом излечения как усиления адаптации.

Античные практики стихийной психотерапии были адресованы в первую очередь другим людям; не случайно и основной жанр античных философов — диалог. С начала нашей эры, с периода развития Римской империи и философии существуют и практики самопсихотерапии, основоположником которых можно считать Марка Аврелия Антонина, который, обладая всей полнотой власти императора, прославился также как Марк Аврелий Философ (Марк Аврелий Антонин, 1985). Основная точка приложения его нравственных сил — он сам, а главная задача — не раствориться в ролевых обязанностях и не поддаться сопутствующим этой роли искушениям, не превращаться в цезаря, не дать «окрасить себя в пурпур». Его работами открывается жанр «Размышлений», в эпоху Средневековья перешедший в «Опыты». Размышления, согласно исследователям истории Рима, служили задачам психогии (формулирования правил), аутопсихотерапии (наставлений) и самоперенастраивания (саморегуляции).

Таким образом, вся история человечества свидетельствует о развитии разных способов стихийной психотерапии, а история Нового времени — о возникновении аутопсихотерапии.

С целью изучить эмпирически способы стихийной самопомощи в зависимости от содержания решаемой субъектом личностной задачи нами было предпринято небольшое ориентационное исследование.

Выборка данных включала 202 ответа, полученных от 27 респондентов, преимущественно женщин среднего возраста 39 лет,

489

социально адаптированных, получающих второе психологическое образование. Инструкция была следующей: «Представьте себе, пожалуйста, что психология как наука и практика не существует. Что бы вы посоветовали обратившемуся к вам человеку, если он: 1) говорит, что чувствует себя уставшим, разочарованным, печальным; 2) советуется относительно того, как сделать свою жизнь еще более интересной, насыщенной, яркой? Что предпринимаете в этих случаях вы сами и что вам лучше всего помогает?» Очевидно, что инструкция предполагала обращение к жизненным ситуациям разного содержания, имеющим дефицитарный или самоактуализационный характер.

Результаты. Ответы респондентов были сгруппированы в 20 групп, объединенных затем в шесть классов. Обнаружено, что задачи дефицитарного характера представлены более вариативными ответами преимущественно телесно-средового либо эмоционального содержания: «хлеб и зрелища» лучше всего помогают выйти из кризисов, обрести душевное равновесие. Типичны ответы, привязанные к пищевому поведению, телесности, обустройству дома («Сплю», «Принимаю горячую ванну», «Выпиваю стакан вина», «Занимаюсь уборкой»), обращение к искусству («Слушаю музыку», «Читаю») или непосредственно эмоциональные («Плачу», «Мечтаю

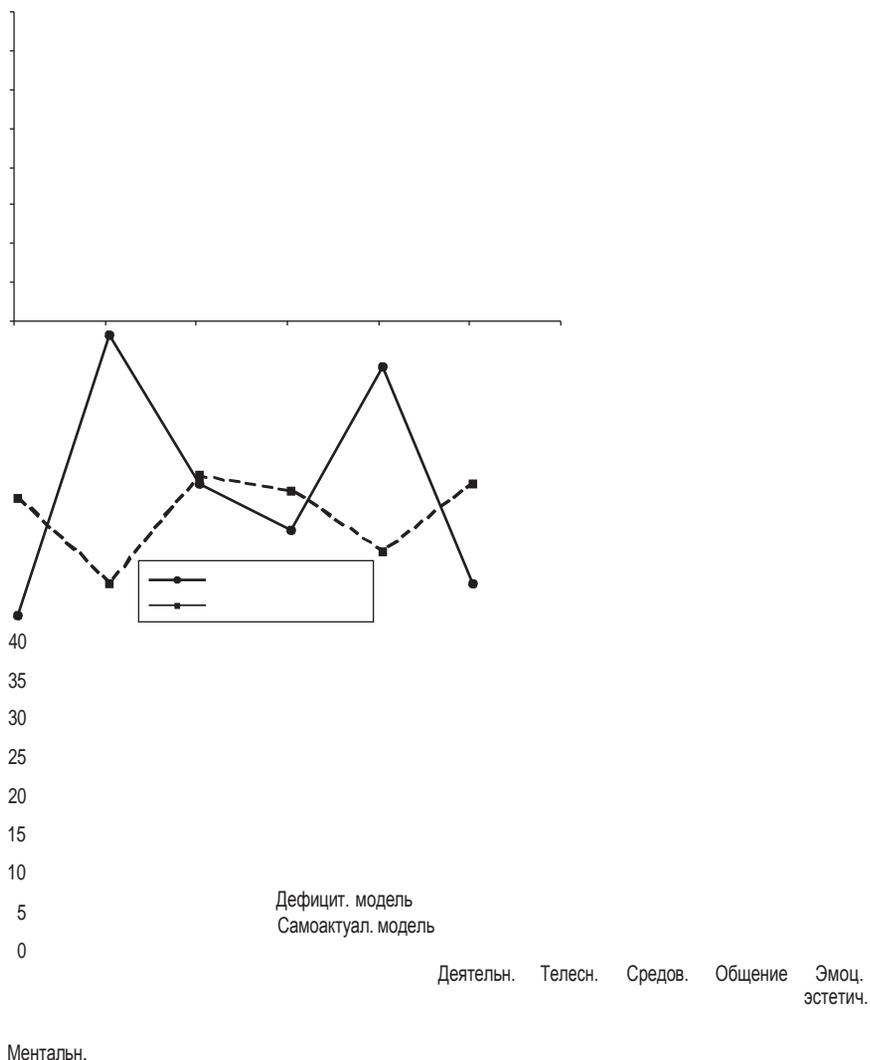


Рис. 2. Предпочтение способов самоподдержки в зависимости от содержания жизненной задачи

490

самопомощи незначительно, больше привлекают родная природа, растения и животные. Ресурсы общения — с семьей, друзьями или незнакомыми людьми — в ситуации дисбаланса как эффективные не рассматриваются, закрыт субъект также для осознания и осмысления своей жизни. Только один респондент отметил, что в трудных ситуациях едет с семьей в церковь.

Самоактуализационная задача вызывает совершенно иную композицию стихийных способов ее решения. Ключевыми словами здесь являются «развитие» («Развиваю рефлексию», «Учусь», «Са-

мосовершенствуюсь») и «осмысление» («Осмысление жизненных целей», «Радость каждому дню»). Ведущие способы саморазвития — это смена деятельности или вовлечение в те виды занятий, которые уже есть, например, профессиональный энтузиазм или творчество. С редовые способы также присутствуют, но если в случае дефицитарной задачи требовалась среда стабильная, консервативная, что вырождалось в поиске рутинных, привычных занятий, подобных уборке дома и сада, то задачи развития решаются посредством путешествий, а обустройство дома несколько не вдохновляет. Отсутствует и особая чувствительность к искусству, что, по-видимому, связано с увлекательностью собственной жизни. Однако человек, находящийся в процессе саморазвития, охотно общается и с удовольствием предается осознанию и осмыслению своей жизни.

Полученные результаты демонстрируют особенности онтологических языков, которые используются для решения разного рода психологических проблем. И это не удивительно, ведь самопомощи и саморазвитию служат разные процессы, хотя обе эти задачи и приводят людей к психотерапевту. Обнаружено, что дефицитарная задача требует восстановления границ психологического пространства и сохранения энергии, в ее решении человек открыт для всего, что способно его физически или эмоционально «подпитать» и тонизировать: от пищи до фильмов, музыки и книг. Что же касается самоактуализационной задачи, то очевидные средовые приемы в ее решении малополезны, а эффективен новый опыт, часто получаемый благодаря смене обстановки, профессии, местонахождения, социального окружения.

Итак, нам удалось показать, что каждый человек обладает вполне эффективным индивидуальным репертуаром способов как самопомощи, так и саморазвития, которые могут быть напрямую

Таблица 3
Способы самоподдержки в решении дефицитарных и самоактуализационных задач

Группы способов самоподдержки		Дефицит. задача	Самоактуал. задача
Деятельность	Профессия и творчество	2	6
	Учеба	0	11
Телесность	Комфорт	21	6
	Гастроном	10	0
	Сон	7	0
Среда	Обстановка	1	4
	Природа	6	3

	Дом	2	
	Путешествия	3	7
	Вещи	3	4
	Приватность	4	2
Общение	Выслушивание	3	2
	Друзья	8	11
	Семья	2	5
Эмоц.-эстет. переживани я	Эмоции	3	3
	Эстет. впечатления	25	7
	Мечты	6	0
Ментальный опыт	Осознание	2	7
	Осмысление	3	12
	Религия	1	0
Итого		112	90

492

соотнесены с предлагаемой нами моделью психологического пространства личности. И, что самое интересное, эти способы начинают постепенно возвращаться в практическую психологию, тем самым демонстрируя неразделимость субъекта, его бытия и персонализированной им среды. Не случайно «смена обстановки» или «смена деятельности» называются в числе наиболее эффективных способов самопомощи и саморазвития. Наверное, телесно-ориентированная психотерапия может по праву открывать наш перечень (Сандомирский, 2005). Следующее место, безусловно, принадлежит разным видам арттерапии, ведь способность к творческому самовыражению рассматривается как один из критериев излечения пациента (Назлюян, 2001). Арттерапия существует в различных формах и отличается от настоящего искусства тем, что ее главная ценность — это сама деятельность, а не материальный продукт; подвидом арттерапии может считаться сказкотерапия (Вачков, 2007; Нартова-Бочавер, 1996). Проведены исследования привязанности к месту, к вещам, к домашним животным и даже терапия, в которой животные занимают роль котерапевта (Handbook of animal-assisted therapy, 2006). Выгуливание собаки или совершение покупок, помимо очевидного бытового, обладают еще и неявным психотерапевтическим смыслом, поскольку способствуют повышению самооценки, отдыху и расслаблению человека, а также удовлетворяют множество его потребностей, совсем не связанных с важностью покупаемого товара (Голд, 1990; Csikszentmihalyi, Rochberg-Halton, 1981; Kleine, Baker, 2004). Разумеется, общение и право выговориться

и быть выслушанным, наверное, представляет собой «действующее вещество» большинства случаев групповой терапии (Ялом, 1999; Taylor, Brown, 1988). И, конечно, упорядочиванию жизненного опыта способствуют многочисленные духовные практики (Льюис, 1991). Все эти составляющие присутствуют как естественные аспекты человеческого бытия, они могут быть усилены и при необходимости включены в процесс управляемой психотерапии.

Подводя итоги, хотелось бы сделать некоторые выводы.

1. Методология различных направлений психотерапии может быть укреплена и обогащена при опоре на принцип единства субъекта и его бытия.

2. В силу неразделенности субъекта и персонализированной им среды (психологического пространства) можно полагать, что

493

проблемы дефицитарного уровня появляются как результат нарушения личностных границ и могут быть решены посредством использования пассивно-средовых или эстетических практик.

3. Проблемы самоактуализационного уровня решаются посредством расширения границ психологического пространства и включения в него новых сущностей, в процессе чего наиболее действенными оказываются активно-средовые и ментальные практики.

4. Повседневные действия человека, служащие задачам адаптации, обладают психотерапевтическим смыслом и психотерапевтической эффективностью.

5. Знание индивидуальных способов самопомощи позволяет уточнять содержание проблемы и интегрировать эти способы в процесс управляемой психотерапии.

Литература

- Анонимные пролегомены к платоновской школе // Платон. Диалоги. М.: Мысль, 1986. С. 476–506.
- Брушлинский А.В. Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2003.
- Вачков И.В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. М.: Ось-89, 2007.
- Голд Дж. Психология и география: основы поведенческой географии. М., 1990.
- Льюис К. Просто христианство. М.: Прогресс, 1991.
- Марк Аврелий Антонин. Размышления. Л.: Наука, 1985.
- Михайлов Ф.Т. (ред.). Человек как субъект и «предмет» медицины. М.: Изд-во РГМУ, 2002.
- Назлов Г.М. Критерии завершения психотерапевтического процесса. Катарсис Аристотеля и псевдокатарсис Брейера и Фрейда // Мир психологии. 2001. № 4. С. 241–256.
- Нартова-Бочавер С.К. Народная сказка как средство стихийной психотерапии // Народная сказка. Хрестоматия / Под ред. К.М. Нартова. М., 1996. С. 3–14.
- Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: опыт психологического исследо-

Феникс, 1996. С. 393-403.

Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005.

Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. М.: Психотерапия, 2006.

Рябкина З.И. Личность как субъект формирования бытийных пространств // Субъект, личность и психология человеческого бытия / Под ред. В.В. Знакова, З.И. Рябкиной. М.: Изд-во ИП РАН, 2005. С. 45–57.

Савдомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. М.: Класс, 2005.

Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение. Современное состояние и проблемы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во ИП РАН, 2008. С. 67–83.

Слабинский В.Ю. Основы психотерапии. Практическое руководство. СПб.: Наука и техника, 2008.

Торчинов Е.А. Введение в буддологию. СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2000.

Фицджеральд Р. Эклектическая психотерапия. СПб.: Питер, 2001.

Фуко М. История безумия в классическую эпоху. СПб.: Университетская книга, 1997.

Хейдметс М. Феномен персонализации среды: теоретический анализ // Средовые условия групповой деятельности / Под ред. Х. Миккина. Таллин: Таллинский пединститут им. Э.Вильде, 1988. С. 7–15.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.

Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение. Современное состояние и проблемы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во ИП РАН, 2008. С. 21–54.

Cheuk Fan Ng. Satisfying shoppers' psychological needs: From public market to cyber-mall // Journal of Environmental Psychology. 2003. Vol. 23. Issue

4. December. P. 439–455.

Csikszentmihalyi M., Rochberg-Halton E. The meaning of things — domestic symbols and the self. Cambridge, 1981.

Handbook on Animal-Assisted Therapy, Second Edition: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice / Ed. Aubrey H. Fine. 2006.

Joseph S. Humanistic and integrative therapies: the state of the art // Psychiatry. Vol. 7. Issue 5. 2008. May. P. 221–224.

Kleine S.S., Baker S. M. An Integrative Review of Material Possession Attachment. Academy of Marketing Science Review [online]. 2004 (1).

Lang A. Die kopernikanische Wende steht in der Psychologie noch aus!
— Hinweise auf eine ökologische Entwicklungspsychologie //
Schweizerische Zeitschrift für Psychologie. 1988. 47 (2/3). S. 93–108.

Shamdasani S. «Psychotherapy»: the invention of a word // History of the Human
Sciences. 2005. Vol. 18. No. 1. P. 1–22.

Taylor Sh.E., Brown J.D. Illusion and Well-Being: A Social Psychological
Perspective on Mental Health // Psychological Bulletin. March 1988.
Vol. 103. No.

2. P. 193–210.

Textor M.R. Eklektische und Integrative Psychotherapie. Fünf
Bewegungen zur Überwindung der Vielzahl von Therapieansätzen //
Psychologische Rundschau 1988. 39. S. 201–211.