

Ким Е.В.

**ЧЕЛОВЕК САМООПРЕДЕЛЯЮЩИЙСЯ:
ОТНОШЕНИЯ «Я» И «ТЕЛА» КАК ПРАКТИКА
ЭКОЛОГИИ ЖИЗНИ[©]**

*Научно-исследовательский университет
«Высшая школа экономики»,
Россия, Москва, ev.kim@hse.ru*

Аннотация. Экология жизни человека недостижима без внимания к телесности. В статье представлены результаты феноменологического исследования отношений «я» и «тела». С методологической опорой на человекоцентрированный подход и обоснованную теорию создана графическая модель, отражающая ключевые категории и подчеркивающая важность определения себя в отношении телесности как практики экологии жизни. При интерпретации результатов дополнительно применены разработки отечественной психологии.

Ключевые слова: телесность; обоснованная теория; человекоцентрированный подход; определение себя; модель; практики экологии жизни.

Получена: 27.01.2023

Принята к печати: 20.07.2023

Kim E.V.

Human self-identifying: the relation of “I” and “body”
as the ecology of life practice[©]

*HSE University,
Russia, Moscow, ev.kim@hse.ru*

Abstract. The ecology of human life is unattainable without attention to the aspect of embodiment. This article presents the results of a phenomenological study of “I” and “body” relation. Based on the person-centered approach and grounded theory, a graphic model was created. It reflects the key categories and emphasizes the importance of identification of the self in relation to embodiment as an ecology of life practice. When interpreting the results, the Russian psychology elaborations are additionally applied.

Keywords: embodiment; grounded theory; person-centered approach; identification of the self; model; ecology of life practice.

Received: 27.01.2023

Accepted: 20.07.2023

Введение

Адекватная ориентация человека в мире невозможна без внимания к аспекту телесности. В наше время это приобретает все большее значение: пандемия COVID-19 и нестабильная политико-экономическая ситуация ведут к нарастающей невротизации социума [Нестик, Журавлев, Воробьева, 2021; Баринов, 2019]. На сегодняшний день мы можем говорить о панических настроениях в целых отдельных слоях общества [Javelot, Weiner, 2020]. Первым и самым действенным инструментом в ответе на паническую атаку является обращение к телесности – фокусирование на дыхании и сенсомоторных ощущениях, поиск внутренней опоры с помощью телесных маркеров [Scheinbaum, 2012; Briers, 2015; Walsh, 2020].

Однако доступ к собственному телу открыт для разных людей не в равной степени. Во многом это связано с тем, что современная наука склонна рассматривать человека как «живую машину», а его тело как набор взаимодействующих друг с другом систем. Возникающие телесные проблемы специалисты видят сквозь

призму традиционного медицинского понимания структуры и функций человеческого организма. В рамках такого подхода тело в первую очередь имеет функциональное значение, а работа с ним предполагает разработку методов и систем, способствующих оптимальному его использованию.

Одновременно существует огромный массив опыта практического взаимодействия с телом, накопленный человечеством. М. Мерфи, основатель института Эсален¹, собрал сотни кейсов – от эффекта плацебо до исследований духовного опыта даосских монахов – и продемонстрировал совершенно другие отношения между «я» и «телом» [Мерфи, 2010].

Люди, занимающиеся бодиворком, спортом, боевыми искусствами, – так или иначе работающие с телесностью – отмечают «субъектность» тела как необходимый элемент успешности практики [Walsh, 2020]. Таким образом, исследовательская проблема состоит в том, что существуют теоретическая основа «механистического», объектного отношения к телу и практическая база субъектного отношения, которые до сих пор не интегрируются в единое представление на базе научных знаний.

В данной статье мы представляем результаты феноменологического исследования, научная новизна которого состоит в расширении знаний о том, как современный человек определяет себя в отношении «я» и «тела». Актуальность данной темы заключается в том, что расширение этих знаний может способствовать более адекватной ориентации человека в мире за счет интеграции теоретических представлений и практического опыта отношений «я» и «тела».

Предметом исследования является взаимодействие между внутренними частями, условно называемыми «я» и «тело». Цель исследования – построение графической модели отношений «я» и «тела» таким образом, что становится возможным увидеть соотношение представлений об этих отношениях у разных людей.

¹ Институт Эсален (Esalen Institute) – центр альтернативного гуманистического образования в Калифорнии, США – основан в 1962 г. в рамках движения за развитие человеческого потенциала (Human Potential Movement).

Ключевые категории определения себя в отношении телесности

В нашем исследовании мы рассматриваем феномен определения себя в отношении «я» и «тела» с помощью методов автоэтнографии, глубинного интервью, обоснованной теории и лингвистического анализа с методологической опорой на человекоцентрированный подход.

Сбор эмпирического материала продолжался два года: с марта 2016 по февраль 2018 г. участниками велся «телесный дневник», куда регулярно вносились текстовые заметки, относящиеся к взаимодействию «я» и «тела». Было собрано более 120 страниц текста, написанного в русле автоэтнографии.

Автоэтнографическая часть исследования является лонгитюдной линией, показывающей развитие отношений «я» и «тела» в динамике. А глубинные интервью позволили получить несколько «моментальных снимков», отражающих картину отношений «я» и «тела». Необходимо было построить их так, чтобы вместе с респондентом развить его собственную историю, а не получить от него «нужную» информацию. Создать эту картину вместе с ним, а не вытащить ее из него [Ellis, 2004]. Для того чтобы интервью были именно такими, мы отказались от структуры и какого бы то ни было гайда для интервью. Респондентам предлагалась самая широкая рамка, внутри которой они выстраивали собственную картину отношений «я» и «тела». Роль исследователя заключалась в со-присутствии человеку в момент построения этой картины: идти рядом, уточнять, прояснять и не направлять.

Важно заметить, что эта картина представляет моментальный срез – то, как человек представляет отношения «я» и «тела» на момент интервью. Рассказ об эволюции этих отношений может рассматриваться не как история, а только как вектор. Второе важное замечание: целью интервью не было узнать, как «на самом деле» развивались эти отношения. Нашей задачей было помочь респонденту максимально точно проявить картину отношений «я» и «тела» на момент интервью.

С помощью целевой выборки, единственным критерием которой было наличие рефлексии на тему отношений «я» и «тела», было собрано шесть глубинных интервью, которые дополнили

дневниковые записи. Возраст респондентов составил от 25 до 45 лет. Среди респондентов было четыре женщины и двое мужчин, пять человек из них были русскоговорящими, а один респондент давал интервью на английском языке. Решение о привлечении к исследованию иностранца основывалось на том, что он был серьезным экспертом в области эмбодимента¹ (один из крупнейших европейских специалистов).

Все интервью были записаны на диктофон и переведены дословно в текстовые файлы. Интервью на английском языке было сначала расшифровано на английском, а затем переведено на русский язык. Общий объем собранного материала составил 67 страниц.

Собрав эти данные, мы обратились к методу обоснованной теории [Страусс, Корбин, 2001] для того, чтобы с его помощью выстроить унифицированные схемы, которые помогут сравнивать картины отношений «я» и «тела» у разных людей.

Единицей анализа мы определили синтаксическую целостность – предложение. Открытое кодирование выявило широкий круг категорий, значимых для феномена взаимодействия «я» и «тела». Осевое кодирование позволило структурировать эти категории и наметить связи между ними. В результате были выявлены две категории, общие для всех респондентов.

1. Метафора. Объектность – субъектность

Взаимодействие «я» и «тела» описывается респондентами с использованием метафоры. Мы говорим о метафоре в том понимании, которое дает Дж. Лакофф, говоря, что «все основные идеи, которые к нам приходят, зависят от того, как функционируют и взаимодействуют с пространством наши тела» [Лакофф, Джонсон, 2004]. Для Дж. Лакоффа понимание телесно, а само по себе существование метафор доказывает, что человек воспринимает вещи через другие вещи, то есть, находясь в отношениях с «я» и «телом», мы проживаем их как метафору, которая имеет телесное выражение.

Метафора является и способом проживания отношений «я» и «тела», и способом вербализации этих отношений. Так, в собранных

¹ Эмбодимент – это интегральный подход, опирающийся на практики телесной осознанности и достижения нейронауки, с помощью которого человек может эффективно регулировать свое психофизическое состояние.

нами эмпирических данных мы обнаруживаем, что метафора уже сформулирована человеком и выдается в готовом виде: «Тело – мой дом», «Я исследователь, и я сейчас ... исследую свое тело». Но даже если метафора выражена не так явно, мы всегда можем увидеть ее через анализ лексико-синтаксических конструкций, описывающих отношения «я» и «тела»: «мне так жаль ... этих лет – которые я провела взаперти собственного тела – под стражей собственного страха». Хотя здесь метафора не называется, на основе употребления слов «взаперти», «под стражей» мы можем говорить о метафоре «тело – тюрьма».

Итак, проанализировав собранные данные, мы выявили метафоры, характеризующие отношения «я» и «тела»: тело – это машина, дом, объект исследования, тюрьма, штука, мир, ребенок и другие. Все эти метафоры логично располагаются в спектре объектности – субъектности: от наиболее объективированного отношения (машина, штука) к максимально субъектному (тело – это я).

2. Отношения с другим(и). Разделенность – единство

При описании взаимоотношений «я» и «тела» стабильно упоминаются отношения с другим(и) как значимая часть картины. В интервью фокус нашего внимания всегда удерживался на отношениях «я» и «тела». Тем не менее во всех собранных материалах неизменно возникали отношения с другим(и) как важный элемент. Нужно подчеркнуть, что человек сам выбирает говорить об отношениях с другим(и), когда его спрашивают об отношениях «я» и «тела». Это то, что он включает в описание, то, что для него актуально и значимо в этом описании.

Следуя в нашем понимании отношений Я и Другого за Е.Б. Старовойтенко, автором персонологической науки и исследователем в области отношений «Я и Другого», мы утверждаем, что «отношение является одним из ведущих способов человеческого существования в мире, входит в структуру человеческого бытия, составляет объективное свойство Я» [Старовойтенко, 2021, с. 819]. В наблюдаемой нами картине отношений фокус смещается с объектов отношения – «я» и «тела» – на сами отношения. Это дает нам возможность предположить, что природа этого взаимодействия реплицируется как во внутриличностных отношениях, так и в отношениях с другими людьми, то есть тип отношений «я» и «тела» коррелирует с типом отношений с другим(и).

Интерпретируя имеющиеся эмпирические данные с этой точки зрения, мы также обнаружили, что полученные результаты можно расположить в определенном спектре. Это спектр «разделенность – единство», отражающий степень близости между «я» и «телом» в определении себя каждым респондентом. «Я» и «тело» могут быть разделены непроницаемой стеной или тонкой ширмой, а могут быть объединены ссорой, партнерством, взаимозависимостью.

Графическая модель отношений «я» и «тела»

С опорой на эти ключевые категории, мы создали модель, представляющую собой графическое изображение двух спектров: «объектности – субъектности» (на основе метафоры) и «разделенности – единства» (на основе отношения с другим / другими).

Спектр «метафоры» представляет отношение «я» к «телу», восприятие человеком собственного тела как объекта или субъекта на крайних полюсах. На рис. 1 представлено то, как это может быть изображено графически.

Объект – Субъект



Рис. 1. Спектр «метафоры»

Второй спектр (рис. 2), спектр «отношений» (как с собой, так и с другими), показывает отношения «я» с «телом», где на одном полюсе находятся номинации, связанные с диссоциацией, полной разделенностью, а на другом – единство «я» и «тела».

Разделенность – Единство

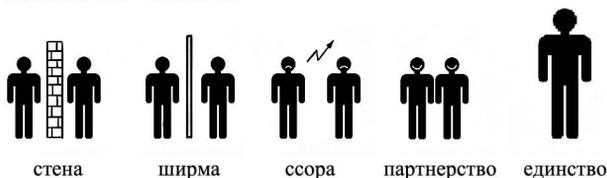


Рис. 2. Спектр «отношений»

У каждого человека есть свой актуальный диапазон в этих спектрах. Диапазон, который на данный момент человеком освоен. Под актуальностью диапазона мы подразумеваем возможность человека проживать отношения «я» и «тела» таким образом, как это имплицировано в описываемых им метафорах, из которых он выбирает те, которые находятся в зоне его внимания на данный момент. Таким образом, мы можем говорить о том, что в своей картине отношений «я» и «тела» человек будет указывать этот спектр, обращаясь к прошлому и к будущему и ощущая свое местоположение в этом континууме.

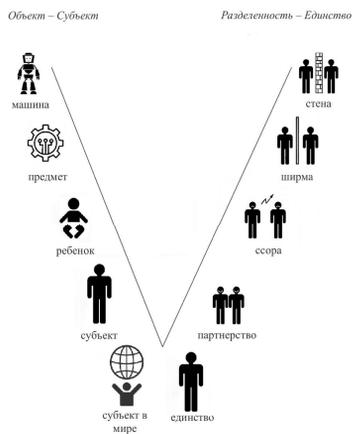


Рис. 3. Графическая модель отношений «я» и «тела»

Как видно на рис. 3, на своих правых полюсах (рис. 1 и рис. 2) – субъект в мире (субъект как часть окружающего его мира) и единство (где «я» и «тело» объединяются в единое целое) – эти спектры сходятся воедино. Мы видим, как отношение «я» к «телу», становясь отношением «я» с «телом» (субъект – субъект и партнерство), подводит нас к единству субъекта и мира, в котором он существует. Говоря словами П. Рикёра, «нет мира без Я, которое в нем находится и живет; нет Я без мира, где оно так или иначе действует» [Рикёр, 2008, с. 363].

Одновременно можно вернуться к параллели соотношения отношений «я» и «тела» с отношениями с другими: мы видим, что единство субъекта и мира параллельно единству «я» и «тела».

Определение себя в отношении тела как практика экологии жизни

Изучив внимательно эту модель (рис. 3), отражающую внутриличностные отношения между «я» и «телом», а также помня приведенное выше утверждение Е.Б. Старовойтенко об отношении как ведущем способе человеческого существования в мире, мы выдвигаем гипотезу о том, что те или иные практики (повторяющаяся направленная деятельность) определения себя в отношениях «я» и «тела» ведут к более или менее благоприятным психологическим последствиям для индивида. А именно: чем дальше человек определяет себя от точки пересечения указанных спектров, т.е. ближе к полюсам «объектность» и «разделенность», тем у него меньше возможностей для полного функционирования.

Полное функционирование – одно из центральных понятий теории личности, разработанной К. Роджерсом. Он определяет человека как организм, целостность, направленную на развитие, рост и актуализацию своего потенциала [Роджерс, 2016]. Будучи целостностью, организм включает в себя все аспекты человека: и его «я» (я-концепцию), и его физическое тело. Каждый из этих аспектов обладает тенденцией к актуализации: «...это присущая организму тенденция развивать все его качества таким способом, чтобы поддерживать и развивать данный организм» [там же, с. 141]. И при условии достаточно равномерного развития «я» и «тела» организм

способен полно функционировать – в полной мере реализовывать собственный потенциал.

Организмическое понимание человека тесно связано с понятием экологии жизни как взаимодействия живых организмов между собой и с окружающим миром [Ахатов, 1995; Будыко, 1977]. Будучи частью большей системы, человек, с одной стороны, является ее отражением, проявлением, а с другой – непосредственным создателем, автором мира [Рубинштейн, 2003].

Сложность же человеческой жизни заключается в том, что «я» через какое-то время начинает следовать внешнему оцениванию, а тело остается «организмическим камертоном», не имеющим аппарата интерпретации. И если в этом процессе «тело» и «я» начинают двигаться в разные стороны – удаляться друг от друга в определенных нами спектрах, – качество жизни и возможность полного функционирования человека снижаются, что в полной мере отражено в собранных нами данных.

Напротив, когда респонденты определяют себя ближе к точке пересечения спектров, то они отмечают большую удовлетворенность жизнью, целостность проживания опыта и возможности самореализации.

Таким образом, мы можем говорить о том, что то или иное определение себя в отношении «я» и «тела» является практикой экологии жизни, формирующей качество жизни как отдельного индивида, так и всего сообщества, шире – всей мировой системы.

Важно отметить, что определение себя мы понимаем как практику действенного смыслообразования (подобно самоопределению по С.Л. Рубинштейну), т.е. не только как деятельность, преобразующую предметный мир, но и как «способность деятельности – человеческих поступков – изменять объективное «соотношение сил» в жизни, в человеческих отношениях» [там же, с. 27]. Исходя из этого и на основании полученных нами результатов, мы утверждаем: каждый человек в каждый момент времени определяет себя, часто неосознанно, в отношениях с телом субъективно и уникально, в результате чего возникает широкий диапазон (веер) вероятных определений, каждое из которых оказывает всеохватывающее воздействие на бытие конкретного индивида, формирует экологию его жизни через практику ежедневного воссоздания заданных внутрличностных отношений.

Рассмотрим несколько примеров из собранного эмпирического материала, иллюстрирующих выше сказанное:

(1) *Я свое тело переживаю как какой-то фон, плавающий, фрагментарный. За счет этого пренебрежения «телом», я приподнимаю свое «я» над гипотетическими «я» окружающих. ... И я подозреваю, что это такой способ повысить себе самооценку. Способ гиперкомпенсировать чувство неполноценности.*

В первом примере отношения «я» к «телу» описаны словом «пренебрежение», и это, в свою очередь, инструмент для повышения самооценки. Таким образом, очевидно разделение «я» и «тела». Это происходит на фоне чувства неполноценности, что явно свидетельствует об осознаваемом респондентом психологическом неблагополучии.

(2) *Когда я забываю о своем теле меня это как-то печалит... Да, это как будто ты вдруг понимаешь, что бросил своего ребенка в соседней комнате и забыл о нем. Тело тебе за это спасибо не скажет.*

Во втором примере мы наблюдаем изменение отношения к «телу» в диапазоне «объект – субъект»: от ребенка, которого можно «забыть в другой комнате», до субъекта, отношения с которым могут находиться под угрозой. Респондент оценивает эмоциональный фон этой ситуации как «печаль».

(3) *Обычно это как амнезия. Или анестезия. Ты постепенно перестаешь чувствовать свое тело. Например, это конец рабочего дня. И я такой – о, я целый день работал за компьютером, голова тяжелая. И я чувствую, что тело зовет меня обратно к себе – с помощью дискомфорта.*

В третьем примере образ отношений «я» и «тела» другой – «амнезия» и «анестезия». Но есть общая грань с предыдущим примером, а именно: «я» забывает «тело». «Тело» же воспринимается в качестве субъекта, имеющего свои стратегии совладания с нежелательной ситуацией, таким образом выступая в качестве партнера в решении общей для «я» и «тела» проблемы.

(4) *Раньше (когда воспринимала тело как объект – прим. автора) очень часто критиковала себя ... я хотела сделать себе еще хуже, как будто наказать себя за что-то. И я набавляла еще что-то. Мало того, что мне плохо – я еще хуже себе сделаю.*

Респондент оценивает собственное психологическое состояние негативно («плохо», «хуже»), а действия «я» определяет словами «критика» и «наказание» (отношение к объекту воздействия). Описанную ситуацию в прошлом мы относим к актуальному диапазону отношений, так как она, очевидно, хорошо знакома респонденту и избирается ею в качестве одной из точек опоры при описании отношений «я» и «тела».

(5) У меня определенно есть это внутреннее чувство, такой «фелтсэнс» единого субъекта, когда я действую интуитивно. На днях я придумал очень удачную шутку, прямо в моменте, это был интуитивный отклик ... такое ощущение единства всего себя. И я думаю, что в этом смысле эмбодимент очень близок к понятию потока Чиксентмихайя. Когда ты в моменте, в потоке, ты действуешь изящно, интуитивно.

Респондент использует слова «изящно» и «удачная» – слова с явной позитивной коннотацией – и в целом выражает полное удовлетворение своим психологическим состоянием, рассказывая о чувстве «единства всего себя», когда у «я» нет возможности забыть о «теле» или перестать его чувствовать, поскольку одно от другого неотделимо.

(6) Присутствие вызывает присутствие. Это, например, очень важно для актеров. Хорошие актеры делают это. И это чувствуется не только аутентично, но ты хочешь смотреть на это еще и еще. Так же, как и маленькие дети. Ты не можешь оторвать от них взгляд. В метро, допустим, едет ребенок – в дальнем конце вагона, через 20 сидений от меня, он все равно видит меня. У меня много раз такое было – родители извиняются, что их дети меня разглядывают. Типа, ой, простите, не знаю, чего это с ним, он обычно так не делает. Это потому что ты – ТАМ. И присутствие вызывает присутствие. И с собаками то же самое абсолютно. Это в обе стороны работает.

Респондент описывает яркие примеры влияния своего состояния на состояние окружающих. В первую очередь на тех, кто наиболее свободен в проявлении собственных реакций – детей и собак. И таким образом определяет себя как проактивную часть большего целого.

(7) Например, сноубординг. Это дает чувство полного нахождения в теле, и тело находится в природе. И во всем этом

появляется даже некоторое мистическое чувство. Потому что мир вокруг – это еще одно огромное тело. И появляется чувство телесности в место, в пространство.

Респондент осознанно использует «тело» как метафору и уже совершенно намерено реплицирует отношения «я» и «тела» на отношения человека и мира. Используя слова «полное», «природа», «мистическое чувство», он описывает состояние «втелесности в пространство» как положительное, дающее чувство полного функционирования, полноценного проживания и удовлетворенности собой.

Заключение

Говоря о практиках экологии жизни в данной статье, мы подразумеваем повторяющиеся паттерны в организации жизни как средство выстраивания системы отношений человека с другими людьми и окружающим миром. Фокусом нашего внимания является то, как человек определяет себя в отношении «я» и «тела». То, как мы себя определяем регулярно, и становится актуальным диапазоном, фиксируемым с помощью выведенной нами модели, на спектрах «объектность – субъектность» и «разделенность – единство».

Опираясь на это, мы видим перспективу для продолжения исследовательской работы в области разработки понятия «определения себя как практики действенного смыслозидания». Выходя за пределы отношений «я» и «тела», мы планируем применить разработанный методологический инструментарий для изучения вопросов, связанных с определением себя. Так же, как и в описываемом исследовании, мы планируем извлекать из речевого материала респондентов имплицитные содержания, находящиеся за пределами осознания. Проведенное исследование уже показало, что внутри этого материала всегда есть место для отношений. Наша основная гипотеза состоит в том, что эти отношения не ограничиваются отношениями «я» и «тела», а распространяются и на другие стороны жизни, всесторонне влияя на психологическое бытие человека.

Предложенные же спектры подлежат дальнейшей разработке и детализации, а также существует вероятность их расширения дальше указанных полюсов («объектность – субъектность»

и «разделенность – единство»). Уже сейчас на основе наблюдений, сделанных с момента окончания оригинального исследования, в спектре «отношение к телу» мы можем добавить метафору тела как «товара» и «инвестиционного актива». В спектре «отношения с телом» это выражается через «продажу» и «вложение / инвестирование» соответственно.

Заметим в заключение, что респонденты, находящиеся ближе к точке пересечения спектров, осознают свое влияние на всю экосистему, в которую они включены, а респонденты, находящиеся дальше от точки «единства», не определяют себя как активные агенты этой системы. Однако это не отменяет их влияния на окружающий мир и собственную жизнь, зачастую приводя к неудовлетворенности и ограничению дееспособности ввиду того, что это влияние остается вне зоны осознания.

Проявление этого влияния с помощью созданной модели имеет практическую ценность для экологии жизни, т.к. может быть понятным и эффективным инструментом для психотерапии, тренингов, саморазвития и других форм работы, направленных на полное функционирование человека.

Список литературы

- Ахатов А.Г.* Экология: энциклопедический словарь. – Казань : ТКИ, Экополис, 1995. – 368 с.
- Баринов Д.Н.* Кризисные явления в общественной жизни как источник возникновения социальных страхов // Социодинамика. – 2019. – №1. – С. 20–26. DOI: <https://doi.org/10.25136/2409-7144.2019.1.27435>
- Будыко М.И.* Глобальная экология. – Москва : Мысль, 1977. – 327 с.
- Колтачников В.В.* Типичные трудности при овладении человекоцентрированным подходом // Вестник Московского государственного областного университета. – 2016. – № 4. – С. 32–39.
- Лакофф Дж., Джонсон М.* Метафоры, которыми мы живем. – Москва : Едиториал УРСС, 2004. – 256 с.
- Мерфи М.* Будущее тела. Исследование дальнейшей эволюции человека. – Москва : РИПОЛ классик: Открытый мир, 2010. – 912 с.
- Нестик Т.А., Журавлев А.Л., Воробьева А. Е.* Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия. – Москва : Институт психологии РАН, 2021. – 570 с. (Труды Института психологии РАН)
- Роджерс К.Р.* Теория терапии, личности и межличностных отношений, разработанная в рамках клиент-центрированной психотерапии // Ежегодник по

- консультативной психологии, коучингу и консалтингу. – Москва : ФПК-Институт, 2016. – С. 130–199.
- Рикёр П. Я-сам как другой. – Москва : Изд-во гуманит. лит., 2008. – 416 с.
- Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – Санкт-Петербург : Питер, 2003 – 512 с.
- Старовойтенко Е.Б. Огождествление-разотождествление с собой посредством другого: парадокс самотождества я // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т. 18. – № 4. – С. 813–836. DOI: <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-4-813-836>
- Страусс А., Корбин Дж. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники. – Москва : Эдиториал УРСС, 2001. – 256 с.
- Briers F. Radical embrace – integrating leadership, embodiment, Compassion, and sustainability. – London: WOL Publishing, 2015. – 142 p.
- Ellis C. The Ethnographic I: A Methodological Novel about Autoethnography. Walnut Creek, CA: AltaMira. 2004.
- Javelot H., Weiner L. Panic and pandemic: review of the literature on the links between panic disorder and the SARS-CoV-2 epidemic // *Encephale*. – 2020. 46 (3S). – С. 93–98. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.010>
- Freeman M. Data are everywhere: narrative criticism in the literature of experience // *Narrative Analysis*. Thousand Oaks, CA : Sage. – 2004. – С. 63–81.
- Sandra S. How to give clients the skills to stop panic attacks: don't forget to breathe. – London : Jessica Kingsley Publishers. – 2012. – 224 p.
- Walsh M. Embodiment – moving beyond mindfulness. – GB : Unicorn Slayer Press. – 2020. 184 p.

References

- Akhatov, A.G. (1995). *Ekologiya: Entsiklopedicheskiy slovar'* [Ecology: Encyclopedic Dictionary]. Kazan: TKI, Ekopolis.
- Barinov, D.N. (2019). Krizisnye yavleniya v obshchestvennoi zhizni kak istochnik vozniknoveniya social'nyh strahov [Crisis phenomena in public life as a source of social fears]. *Sociodinamika*, 1, 20–26. DOI: <https://doi.org/10.25136/2409-7144.2019.1.27435>
- Budyko, M.I. (1977). *Globalnaya ekologiya* [Global ecology]. Moscow: Mysl'.
- Ellis, C. The Ethnographic I: A Methodological Novel about Autoethnography. Walnut Creek, CA: AltaMira. 2004.
- Kolpachnikov, V.V. (2016). Tipichnye trudnosti pri ovladenii chelovekotsentrirovannym podkhodom [Typical difficulties in mastering Person-Centered Approach]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta*, 4, 32–39.
- Lakoff, G., Johnson, M. (2004). *Metafora, kotorymi my zhivem* [Metaphors we live by]. Moscow: Editorial URSS.
- Murphy, M. (2010). *Budushchee tela* [The Future of the Body]. Moscow: RIPOL klassik: Otkrytiy mir.

- Nestik, T.A., Zhuravlev A.L., Vorob'yova A.E. (2021). *Vliyanie pandemii na lichnost' i obshchestvo: psichologicheskie mehanizmy i posledstviya* [The impact of the pandemic on the individual and society: psychological mechanisms and consequences]. Moscow: Institut psihologii RAN (Trudy Instituta psihologii RAN).
- Rogers, C.R. (2016). *Teoriya terapii, lichnosti i mezhlichnostnykh otnosheniy, razrabottannaya v ramkakh klient-tsentrirovannoy psikhoterapii* [A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework]. In *Ezhegodnik po konsultativnoi psikhologii, kouchingu i konsaltingu* (pp. 130–199). Moscow: FPK-Institut.
- Ricoeur, P. (2008). *Ya-sam kak drugoi* [I-myself as the other]. Moscow: Izd-vo gumanit. lit.
- Rubinshtein, S.L. (2003). *Bytie i soznanie. Chelovek i mir* [Being and consciousness. Human and world]. Saint-Petersburg: Piter.
- Starovoitenko, E.B. (2021). *Otozhdestvlenie-razotozhdestvlenie s soboi posredstvom drugogo: paradoks samotozhdestva ya* [Identification and de-identification with I through Other: Paradox of self-identity]. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki*, 18(4), 813–836. DOI: <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-4-813-836>
- Strauss, A., Corbin, J. (2001). *Osnovy kachestvennogo issledovaniia: obosnovannaia teoriia, protsedury i tekhniki* [Fundamentals of qualitative research: grounded theory, procedures, and techniques]. Moscow: Editorial URSS, 2001.
- Briers, F. (2015). *Radical embrace – integrating leadership, embodiment, compassion, and sustainability*. London: WOL Publishing.
- Javelot, H., Weiner, L. (2020). *Panic and pandemic: review of the literature on the links between panic disorder and the SARS-CoV-2 epidemic*. *Encephale*, 46(3S), 93–98. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.010>
- Freeman, M. (2004). *Data are everywhere: narrative criticism in the literature of experience*. In *Narrative Analysis* (pp. 63–81). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sandra, S. (2012). *How to give clients the skills to stop panic attacks: don't forget to breathe*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Walsh, M. (2020). *Embodiment – moving beyond mindfulness*. London: Amazon: Unicorn Slayer Press.

Об авторе

Ким Елена Владимировна – магистр психологии, аспирант, научно-исследовательский университет «Высшая школа экономики»

About the author

Kim Elena Vladimirovna – MA in psychology, PhD student of the Doctoral School of Psychology, HSE University