

ISSN 0236-4999

ПСИХОЛОГИЯ
И ЗРЕЛОСТИ
И СТАРЕНИЯ

2011
Зима

Журнал основан в 1997 году

ISSN 0236-4999

«Центр Геронтолог»

Психология
зрелости
и старения

Ежеквартальный научно-практический журнал

№ 4 (56), зима, 2011

МОСКВА
2011

В.В. Колпачников

Состояние бессильной жертвы внешних обстоятельств или дееспособность ответственности за свое самочувствие?

В форме личностного эссе, на основе раскрытия и обсуждения истории персонального становления обсуждаются важнейшие вопросы макро- и микросоциальных и индивидуальных истоков и путей формирования мировоззрения и самочувствия жертвы, зависимой от внешнего мира и условий жизни, и/или мировоззрения и самочувствия личности, принимающей на себя ответственность за свое самочувствие и жизнь. Для осмысления описываемого опыта привлекаются представления и концепции человекоцентрированного подхода К. Роджерса и Э. Медоуса¹.

Ключевые слова: внешние условия и обстоятельства, зависимость, жертва, беспомощность, ответственность за собственное самочувствие и жизнь, человекоцентрированный подход.

Весь мой опыт в процессе моего становления и развития до определенного момента убеждал меня в том, что наше самочувствие, состояние, настроение — результат воздействия на нас внешних воздействий: событий, поступков и действий окружающих людей, складывающихся вокруг нас ситуаций и тому подобное. В этом убеждало меня воспитание родителей. Так, отец и мама, бабушки-дедушки, воспитатели и другие взрослые наказывали или хвалили-поощряли меня

¹ С основными идеями человекоцентрированного подхода можно познакомиться в работах К. Роджерса, переведенных на русский язык (см., например, Роджерс К., 1994). Развитие идей человекоцентрированного подхода в практике Э. Медоуса я осветил в некоторых своих статьях (Колпачников В.В., 2000, 2010).

за мои «проступки и неправильное поведение», закрепляя тем самым «закономерную» цепочку «внешнее поведение — наказание — внутреннее самочувствие».

Моя мама была учителем, коммунистом и передовым членом советского общества. Сейчас, будучи взрослым и зрелым человеком, я вполне убежден, что любовь мамы ко мне такова, что она не перестанет любить меня ни при каких моих неудачах и неудачах. Я признаю это и очень благодарен ей.

Но в детстве, будучи ребенком, я чувствовал, что соответствовать маминим ожиданиям, правилам и нормам чрезвычайно важно. Если я буду огорчать ее чем-либо — своим поведением, действиями, поступками, она расстроится и, может быть, перестанет любить меня. Это было очень страшно, невыносимо. Поэтому я старался правильно, образцово себя вести, обязательно быть отличником по всем предметам («круглым»), правильно говорить, писать, поступать, общаться и т.д. Это стремление давало явные положительные результаты. Я много знал, был развитым и правильным мальчиком, которого любили и уважали мама, папа и окружающие люди. Но я находился в постоянной тревоге, страхе, что, если мои достижения и успехи пропадут, пропадет и уважение, и любовь ко мне окружающих людей. Я так считал. Хочу отметить, что мерилom любви ко мне и мерилom моего хорошего самочувствия — как я привык чувствовать с раннего детства — были мои **внешние** достижения и успехи или неудачи и проступки (а не я сам по себе). Таким образом, моя жизнь регулировалась и определялась ориентацией на *внешние нормы и ожидания, требования* окружающих людей, как близких, так и более далеких, общества в целом — как условие хорошего отношения ко мне (а позже и моего собственного самоотношения) и, соответственно, моего благополучия.

В школе меня с ранних лет учили правильному ответу на «основной вопрос философии»: «Что первично: материя или сознание?». И ответ, который с детства в условиях идеологически пропитанного советского общества давался как непререкаемый: «Материя первична. Сознание вторично и является отражением материи». Это настойчиво транслировалось (и усердно проверялось — контролировалось) на уроках в школе. Приоритет точных и естественно-научных дисциплин был явно выражен в школьной учебной программе. У школьников настойчиво выстраивалась взаимосвязанная и четко логически согласованная естественно-научная картина материального мира в строгой

взаимосвязи его физических, химических, биологических и социальных процессов и механизмов, со строгой причинно-следственной логикой: всегда есть объективная материальная причина, которая вызывает разнообразные следствия. Хочу признать, что в этом выстраивании четкого и согласованного естественно-научного мировоззрения было сильное достоинство советской системы образования. Но она также, увы, приучала понимать себя и свои состояния как определяемые непосредственными объективными причинами.

Гуманитарная наука, как я понимаю сейчас, отводилась вторичная роль освещения и изучения «отражения» материальных процессов: считалось, что языковедение, литература, история, философия и психология изучают различные виды «отражения» материальных аспектов бытия. Помню, что в школе авторитетом и уважением пользовались математика, физика, химия. К истории, литературе, обществоведению большинство моих одноклассников относились снисходительно-пренебрежительно, не говоря уже об отношении к пению или рисованию. (Помню, что и отношение к преподавателям в значительной степени определялось тем, какой предмет они вели. Так, отношение к преподавателям физики, химии или математики было традиционно-почтительным, с налетом боязненного трепета. А отношение к учителям пения или истории было традиционно-насмешливым или даже издевательским. Так, было традицией устраивать издевательства над преподавателем пения. Поэтому прыгающие лягушки между рядами парт, тухлые и дурно пахнущие предметы в классной комнате, пердразнивания и хамство в отношении педагога и т.п. было типичным на занятиях. И, как я сейчас могу понять, это отношение школьников было отражением негласно существующего табеля о рангах, обусловленного советской идеологической системой.)

Большую роль в формировании убеждения о зависимости испытываемого психологического состояния от внешних условий играла, с моей точки зрения, философия диалектического материализма, как господствующая и провозглашаемая как «единственно правильная» в советском обществе философская и идеологическая система. Примат материи над сознанием положен в основу этой системы. Материальные объективные процессы природы, как независимые от сознания и воли людей, виделись (да и продолжают видеться многими и сейчас) как основа развития мира. В этом мире есть разные уровни отражения — от механико-физического до сознательно-психологического.

На концепции отражения строится и понимание психических процессов. Они отражают процессы материальной объективной действительности, и это отражение становится основой для активности субъекта. В концепции отражения, особенно в представлении психики как отражения ощущается элемент вторичности и пассивности психики. Материальная объективная реальность первична, психическое отражение зависимо и вторично.

Подобный взгляд на реалии становился привычным и «естественным» для людей, усвоивших подобное философское мировоззрение. Акцент в анализе действительности начинает делаться на объективное положение вещей и объективных процессов, которые рассматриваются и вне влияния человека. Вернее, человеческая активность тоже «объективируется» в классовую борьбу и движение «объективных производительных сил», не зависящих от сознания и воли конкретного человека. Закономерный результат развития в рамках подобной системы отношений, идеологии и философии — безличностное и внеличностное — объективистское мировоззрение, объективный жизненный мир.

Я тоже стал воспринимать и переживать мир как реально-объективный и воздействующий на меня. Себя я стал понимать и ощущать как маленькое существо в большом и мощном мире. Свое состояние, настроение и самочувствие я понимал как связанные с воздействиями на меня мира и других людей.

Надо сказать, что в этом мире я воспринимал и ощущал себя достаточно неуверенно и неуютно — как страдательное и зависимое существо. Настроения неуверенности и тревожности были преобладающими и в учебно-профессиональной, и в межличностной, и в интимно-личностной сферах.

Я преодолевал это состояние неуверенности путем отождествления себя с «передовым общественным классом — пролетариатом», и «передовым прогрессивным государством — СССР», в котором жил. Именно эти пути предлагало общество как социально одобряемые, «обоснованные» и «единственно верные». Надо сказать, в какой-то мере это помогало, вызывало подъем сил и энергии для работы и общественной активности. Но все равно оставался очень не уверенным в себе, своей ценности и дееспособности — достаточно дискомфортное ощущение!

Я отчетливо помню свой первый прорыв за пределы этой системы своего слабого и зависимого, тревожно-мнительного и робко-неуверенного мироощущения.

Это случилось во время моего поступления в аспирантуру психологического факультета МГУ в 1986 году. Я приехал поступать и накануне экзаменов узнал, что в программу вступительного экзамена включен самый сложный, напичканный сверхтрудной математикой раздел по психологии восприятия, разработанный профессором А.Д. Логвиненко. Это известие повергло меня в состояние отчаяния и пессимизма относительно поступления в аспирантуру. Времени на хорошую проработку этого материала не было, и я был в пессимистической уверенности, что мне обязательно достанется билет с вопросом по этому разделу психологии. И я не поступлю! Это будет провал, и очевидное доказательство для всех (и для меня тоже) моей никчемности и неспособности. Помню, за день перед экзаменом я шел в упадническом настроении по проспекту Маркса (теперь ул. Моховая) в направлении к Детскому миру, и вдруг (это случилось действительно как будто вдруг для меня — как гром среди ясного неба!) я с ожесточением и решительностью, удивительной для себя самого, сказал себе: «Слушай, ну сколько можно ныть и плакаться по жизни!? Завтра я сделаю все, что смогу. Настолько полно, насколько смогу, изложу все свои знания по вопросам, которые попадутся мне в экзаменационном билете. Буду бороться изо всех сил, даже если мне попадется вопрос по материалам А.Д. Логвиненко. Сделаю все, что смогу, а дальше — будь что будет!». Помню, как мгновенно радикальным образом изменилось мое состояние и самочувствие. Из плаксиво-апатичного оно превратилось в решительное и собранное. Мышление, чувства, воля словно сплелись воедино в желании продемонстрировать все, на что они способны. В этом настроении я пришел на экзамен. Мне не попался вопрос по Логвиненко, я получил тогда «отлично».

Для меня это очень знаковое и показательное событие. Я впервые осознал, что мое состояние и самочувствие не определяется напрямую благоприятными или неблагоприятными обстоятельствами и ситуациями. Я уловил тогда, что мое состояние и настроение — даже в самой неблагоприятной ситуации — связано с моим решением и выбором, с моим волевым настроем и решимостью. Конечно, прежнее мировоззрение и психические автоматизмы еще цепко держали меня в своих тисках и не раз в трудных обстоятельствах я по привычке впадал в тревогу, уныние и пессимизм. Но начало изменениям было положено!

Кардинальные и систематические изменения в этом направлении продолжились в процессе моего знакомства и сотрудничества с

Эрнестом Медоусом — профессиональным бизнес-консультантом и тренером, применяющим человекоцентрированный подход в работе с персоналом организаций, членом Центра изучения человека (Center for Studies of the person — CSP), основанного в г. Ла-Хойа (Калифорния, США) великим американским психологом Карлом Роджерсом, другом и коллегой последнего.

Впервые я увидел его летом 1994 года в Калифорнийском университете в г. Сан-Диего, где проходила программа CSP «La Jolla Program». Я на один день, точнее — вечер, приехал на эту программу для того, чтобы повидаться с некоторыми из моих знакомых. Там я мельком обратил внимание на полного человека в шортах и майке, — весьма неопрятного в этой одежде и какой-то настораживающей манере независимо держаться. Так я воспринял его в первый раз. И не познакомился с ним ближе.

Второй раз мы встретились через год на Форуме по человекоцентрированному подходу в г. Олимпия (Греция). Эрнест Медоус делал пару презентаций о применении человекоцентрированного подхода в организациях, которые вызывали у большинства его слушателей на Форуме (в основном это были психотерапевты) недоумение, непонимание, возражения и возмущение. Я же заинтересовался и после презентации задал ему пару вопросов. Эрнест сказал мне, что он создал международную группу специалистов, применяющих человекоцентрированный подход в организациях (так называемая «Pajago Group»), которая регулярно встречается для обмена опытом и учебы друг у друга. Я выразил интерес к участию в этой группе.

Интересно, что Эрнест не запомнил этого нашего контакта. Через год Лариса Киселева-ван Амстердам организовывала встречу этой группы в Голландии и пригласила меня на нее.

Лариса пригласила меня на встречу «Pajago Group» в Голландии. Эрнест встретил меня бодро, доброжелательно и заинтересованно. В процессе обсуждения работы и идей каждого из участников встречи Эрнест активно излагал свой подход применения человекоцентрированного подхода в организациях и вообще за пределами психотерапии. Для меня многое звучало чрезвычайно непривычно и парадоксально. И то, что конгруэнтность, безусловное принятие и эмпатия раскрывались как умения, используемые на основе свободного выбора, а не как личностные установки и ценности. И уж совершенно непривычным и поразительным было представление об ответственности

Это случилось во время моего поступления в аспирантуру психологического факультета МГУ в 1986 году. Я приехал поступать и накануне экзаменов узнал, что в программу вступительного экзамена включен самый сложный, напичканный сверхтрудной математикой раздел по психологии восприятия, разработанный профессором А.Д. Логвиненко. Это известие повергло меня в состояние отчаяния и пессимизма относительно поступления в аспирантуру. Времени на хорошую проработку этого материала не было, и я был в пессимистической уверенности, что мне обязательно достанется билет с вопросом по этому разделу психологии. И я не поступлю! Это будет провал, и очевидное доказательство для всех (и для меня тоже) моей никчемности и неспособности. Помню, за день перед экзаменом я шел в упадническом настроении по проспекту Маркса (теперь ул. Моховая) в направлении к Детскому миру, и вдруг (это случилось действительно как будто вдруг для меня — как гром среди ясного неба!) я с ожесточением и решительностью, удивительной для себя самого, сказал себе: «Слушай, ну сколько можно ныть и плакаться по жизни!? Завтра я сделаю все, что смогу. Настолько полно, насколько смогу, изложу все свои знания по вопросам, которые попадутся мне в экзаменационном билете. Буду бороться изо всех сил, даже если мне попадется вопрос по материалам А.Д. Логвиненко. Сделаю все, что смогу, а дальше — будь что будет!». Помню, как мгновенно радикальным образом изменилось мое состояние и самочувствие. Из плаксиво-апатичного оно превратилось в решительное и собранное. Мышление, чувства, воля словно сплелись воедино в желании продемонстрировать все, на что они способны. В этом настроении я пришел на экзамен. Мне не попался вопрос по Логвиненко, я получил тогда «отлично».

Для меня это очень знаковое и показательное событие. Я впервые осознал, что мое состояние и самочувствие не определяется напрямую благоприятными или неблагоприятными обстоятельствами и ситуациями. Я уловил тогда, что мое состояние и настроение — даже в самой неблагоприятной ситуации — связано с моим решением и выбором, с моим волевым настроем и решимостью. Конечно, прежнее мировоззрение и психические автоматизмы еще цепко держали меня в своих тисках и не раз в трудных обстоятельствах я по привычке впадал в тревогу, уныние и пессимизм. Но начало изменениям было положено!

Кардинальные и систематические изменения в этом направлении продолжились в процессе моего знакомства и сотрудничества с

Эрнестом Медоусом — профессиональным бизнес-консультантом и тренером, применяющим человекоцентрированный подход в работе с персоналом организаций, членом Центра изучения человека (Center for Studies of the person — CSP), основанного в г. Ла-Хойа (Калифорния, США) великим американским психологом Карлом Роджерсом, другом и коллегой последнего.

Впервые я увидел его летом 1994 года в Калифорнийском университете в г. Сан-Диего, где проходила программа CSP «La Jolla Program». Я на один день, точнее — вечер, приехал на эту программу для того, чтобы повидаться с некоторыми из моих знакомых. Там я мельком обратил внимание на полного человека в шортах и майке, — весьма неопрятного в этой одежде и какой-то настораживающей манере независимо держаться. Так я воспринял его в первый раз. И не познакомился с ним ближе.

Второй раз мы встретились через год на Форуме по человекоцентрированному подходу в г. Олимпия (Греция). Эрнест Медоус делал пару презентаций о применении человекоцентрированного подхода в организациях, которые вызывали у большинства его слушателей на Форуме (в основном это были психотерапевты) недоумение, непонимание, возражения и возмущение. Я же заинтересовался и после презентации задал ему пару вопросов. Эрнест сказал мне, что он создал международную группу специалистов, применяющих человекоцентрированный подход в организациях (так называемая «Pajago Group»), которая регулярно встречается для обмена опытом и учебы друг у друга. Я выразил интерес к участию в этой группе.

Интересно, что Эрнест не запомнил этого нашего контакта. Через год Лариса Киселева-ван Амстердам организовывала встречу этой группы в Голландии и пригласила меня на нее.

Лариса пригласила меня на встречу «Pajago Group» в Голландии. Эрнест встретил меня бодро, доброжелательно и заинтересованно. В процессе обсуждения работы и идей каждого из участников встречи Эрнест активно излагал свой подход применения человекоцентрированного подхода в организациях и вообще за пределами психотерапии. Для меня многое звучало чрезвычайно непривычно и парадоксально. И то, что конгруэнтность, безусловное принятие и эмпатия раскрывались как умения, используемые на основе свободного выбора, а не как личностные установки и ценности. И уж совершенно непривычным и поразительным было представление об ответственности

самого человека за свой опыт и самочувствие — без обвинения внешних обстоятельств или других людей. Это абсолютно не совпадало с моим еще привычным в то время причинным мировоззрением, связывавшим состояние и самочувствие с внешними причинами, ситуациями, обстоятельствами. Сколько споров и пикировок по этому поводу произошло между мной и Эрнестом как во время той первой встречи, так и в течение многочисленных последующих встреч, и во время моей учебы у него на трехгодичной лидерской программе по применению человекоцентрированного подхода в организациях.

Так все же что означает утверждение, что сам человек ответствен за свое самочувствие и опыт? Разве не подвергаемся мы постоянно воздействию всякого рода внешних воздействий и обстоятельств, разве не влияют на нас другие люди — своими высказываниями, поступками и отношением?

Я, как и все вы, не настолько наивен. Конечно, влияют! Но то, что мы в результате испытываем и переживаем не непосредственно определяется внешними воздействиями и обстоятельствами, но тем, что и как *мы делаем* с этими внешними воздействиями в плане внутренней переработки (т.е. осмысления, переживания, анализа и т.п.), так и в плане внешних действий по отношению к этим воздействиям. То есть непосредственной причиной нашего самочувствия является наша собственная активность по переработке внешних воздействий, а не сами по себе внешние воздействия. Внешние обстоятельства вполне реальны, но они только повод, а не причина. *Причина* же — наша собственная активность.

Это не так-то легко понять, тем более принять и начать практиковать в собственной жизни. Слишком велики и привычны барьеры, приучившие нас воспринимать и переживать мир иначе. Как я уже описал выше, я лично и, уверен, подавляющее большинство моих современников в силу традиций, идеологии и философии государства, в котором мы жили, особенностей системы образования и воспитания прочно усваивали убеждение, что наши состояния и эмоции — непосредственное отражение воздействующих на нас внешних влияний и ситуаций, в которых мы находимся.

Поэтому с Эрнестом Медоусом мы спорили жарко. Он настаивал, что наши опыт и самочувствие — наши, и мы за них полностью ответственны. В частности, наше отношение к другим — наше, и оно не зависит от отношения к нам этого другого человека, но определяется

нашим свободным выбором. Он говорил о нашей ответственности за наилучший для нас выбор в любой ситуации, и то, что в любой ситуации он выбирает лучшее для себя (а не для других) и т.п. Возмущаясь и обвиняя Э. Медоуса в эгоизме, изыскивая аргументы против, наблюдая за ним и его поведением и проявлениями в различных ситуациях, обучаясь интенсивно человекоцентрированным умениям и философии человекоцентрированного подхода, я постепенно пришел к тому, о чем говорит и чему учит Эрнест. Принятие этого взгляда и овладение умением и привычкой принимать на себя ответственность за свой опыт привело меня, как приводит очень многих людей, как показало позже мое наблюдение и специально проведенное исследование [3], к своеобразной психологической революции в моем бытии. Из состояния жертвы и неизбежной зависимости от внешних обстоятельств и ситуаций я перешел к состоянию активной *субъектности* и авторства в собственной жизни. Эта ответственность побуждает меня быть предельно внимательным ко всем аспектам моего внутреннего и внешнего опыта в значимых жизненных ситуациях и на этой основе искать и принимать наилучшие для меня решения, делать наилучшие выборы, а сделав эти выборы, настойчиво и старательно реализовывать их, добиваясь наилучшего возможного результата. При принятии на себя этой ответственности возникает ощущение дееспособности и личностной силы (мощи) для реализации собственной жизни как в каждой конкретной ситуации, так и в целом стратегически.

Для меня это избавление от плаксиво-зависимого самочувствия по жизни, о котором я писал выше, стало кардинальным поворотом-переворотом в моем развитии. Это не мгновенный переворот, это путь, который я до сих пор продолжаю проходить. Но сейчас я уже не испытываю прежних чувств тотальной, сковывающей неуверенности и бессилия ни в какой ситуации или обстоятельствах. Я испытываю состояние свободы и сил. И это состояние дорогого стоит. Моя жизнь не стала легче, но я увереннее и успешнее решаю непростые жизненные ситуации. Я стал намного оптимистичнее и, не побоюсь этого слова, счастливее!

Хочу напоследок поделиться с вами некоторыми своим приемами-привычками регуляции своего самочувствия/состояния.

Прежде всего, я стараюсь внимательно отслеживать свое состояние-самочувствие. Это позволяет мне чутко улавливать эмоциональные

сигналы относительно происходящего в моей жизни¹ — благоприятного или неблагоприятного — и предпринимать необходимые шаги-действия на ранних этапах развития происходящего, пока зародыш неблагоприятного еще не развился в откровенное неблагополучие, или поддержать и развить желательное развитие событий. С моей точки зрения, отслеживание своего состояния — очень важное умение в спектре ответственности за свое состояние. Действительно, возможности раннего вмешательства в происходящее в нашей жизни существенно повышают возможность нашего конструктивного влияния на нашу собственную жизнь и собственное состояние. Поэтому так важно находиться в чутком контакте-диалоге со своим эмоциональным опытом.

Помните ту поговорку майора Деева и его приемного сына Леньки: «Ничто нас в жизни не сможет вышибить из седла!»? [6]. Эта поговорка помогала этим персонажам баллады преодолевать с задором и отвагой любые жизненные невзгоды и препятствия. У меня есть подобная поговорка, которую я применяю, преимущественно намереваясь отдохнуть или собираясь в гости и т.п. Нередко я слышу от разных людей, что присутствие кого-либо в компании или отсутствие кого-то или чего-то портит им отдых. Я же говорю себе, собираясь отдохнуть: «Никто и ничто не сумеет помешать мне хорошо провести время». С таким настроением отправляюсь отдыхать и поддерживаю его в течение всего времени отдыха. И что бы ни случилось, я предпринимаю меры, совершая необходимые действия, как внешние, так и внутренние (по саморегуляции, настройке и т.п.), чтобы наилучшим и наиболее приятным образом провести время своего отдыха. И почти всегда получается! Рекомендую и вам опробовать это средство².

Еще одно умение, которое оказывает мне неоценимую услугу в напряженных жизненных ситуациях, — это умение безусловного позитивного уважения/принятия, которому я тоже научился у Эрнеста Медоуса. Суть его — в сознательной трансформации, преобразовании

¹ Согласно общепсихологическим теориям, одна из главных функций эмоций — сигнализировать о благоприятном или неблагоприятном течении событий в нашей деятельности и жизни (см., например, Виллюнас В.К., 1984).

² Вообще, существует море речевых знаков-средств, которые, будучи присвоены и освоены, могут выступать орудиями организации и регуляции нашего самочувствия. Это и пословицы-выражения, и крылатые изречения, и придуманные нами самими речевые формулы, наполненные личностным смыслом, которые используются как инструменты регуляции и коррекции своего состояния.

напрягающего нас события или ситуации в безусловно-полезную и ценную для нас. Это трудное умение требует специального обучения. Но суть его — в отслеживании и осознании своего напряжения в какой-либо ситуации, осознании своих интересов в этой ситуации, а затем преобразование вызывающей напряжение ситуации в безусловно-ценную и полезную для нас. Я это преобразование делаю обычно с помощью речевой формулы: «Не знаю почему и как, но эта ситуация безусловно полезна и ценна для меня».

И тогда происходят удивительные явления! Вместо напряжения и инстинктивного дистанцирования от ситуации (что есть обычная реакция на напрягающие воздействия), я с интересом и задором ныряю-вовлекаюсь в ситуацию, начинаю ее исследовать и обсуждать, искать решения-выходы. И, верите ли, нахожу их чаще и лучше, чем в напряженно-скованном состоянии.

Успехов вам!

Список литературы

1. Виллюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций. Тексты. М.: Издательство Московского университета, 1984. С. 3–28.
2. Колпачников В.В. Человекоцентрированный подход в практике психологического консультирования персонала организаций // Вопросы психологии. 2000. № 3. С. 49–56.
3. Колпачников В.В. Овладение человекоцентрированными умениями и развитие личности человека // Перекресток культур: Междисциплинарные исследования в области гуманитарных наук. М.: Логос, 2004.
4. Колпачников В.В. Человекоцентрированный подход за пределами психотерапии // Семейная психология и семейная терапия. 2010. № 1.
5. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
6. Симонов К.М. Сын артиллериста // Собрание сочинений. М., 1966.