

ПРОЦЕСС-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ И ГЕШТАЛЬТ- ПОДХОДЫ: В ПОИСКАХ МЕТАМОДЕЛИ

Никита Путьмаков

Под ред. Николаевой Е.В.

Потребность в написании данной статьи возникла у меня в процессе одновременного обучения сразу в двух этих подходах: процесс-ориентированном подходе (АНО ДПО «МИПОПП») и гештальт-терапии (институт Гештальта при Rogodin Academy). При общем ощущении мировоззренческой близости этих подходов, отдельные приемы казались мне разными или даже конфликтующими друг с другом. Возможно ли на глубоком уровне понимания увязать оба этих подхода в своей практике? Или же в них есть непреодолимые мировоззренческие противоречия, и нужно выбрать для практики только один из подходов? В этой статье я хочу поделиться с вами некоторыми находками, обнаруженными в процессе поиска ответов на эти вопросы, а также наметить эскиз метамодеи, которая дала бы возможность психологам как минимум понимать работу терапевтов другой модальности, а как максимум - интегрировать в своей практике богатство обоих подходов.

Начать рассмотрение сходств и различий рассматриваемых подходов важно с обозначения общего места этих подходов среди других школ психологии и психотерапии. Однако, проблема в том, что и гештальт-терапию, и процесс-ориентированный подход из-за их эклектичности сложно однозначно отнести к какому-то из обычно выделяемых больших направлений в психологии (таких как психодинамическое, бихевиоральное, гуманистическое, трансперсональное). И поэтому обозначение места интересующих нас подходов среди других психологических направлений считаем важным начать с перечисления течений, которые оказали влияние на каждый из них.

Источниками гештальт-терапии как Н. Лебедева и Е. Иванова, так и С. Гингер называют различные психологические течения (психоанализ, гештальт-психология, гуманистическая психология), восточные духовные учения (дзен-буддизм, даосизм, тантризм), философские и методологические концепции (экзистенциалистскую философию, феноменологию, системный подход [3, с.31-85], [1, с.33-126]. Исходя из этого чаще всего гештальт-терапию относят к гуманистическому направлению, либо выделяют в самостоятельное направление. Однако некоторые её позиции, такие как представление о функциях Id, Ego и Personality, созвучны психодинамической парадигме, а, например, концепции «присутствия» в диалогово-феноменологической модели гештальт-терапии близки к трансперсональным направлениям.

В качестве истоков, которые повлияли на процесс-ориентированную психологию, А. Николаев и Е. Николаева также перечисляют различные направления психологии (юнгианский анализ, гештальт-терапия, телесно-ориентированная психотерапия, НЛП, арт-терапия), различные духовные практики (даосизм, шаманизм), философские, научные и методологические концепции (общая теория систем, телеологический подход, квантовая физика) [9, с.7]. Исходя из сказанного, процесс-ориентированную психологию можно рассматривать в равной степени и как трансперсональное, и как гуманистическое, и как психодинамическое направление. Сам автор подхода А. Минделл в предисловии к работе «Кома: ключ к пробуждению» определяет процесс-ориентированную психологию просто как «*широкий феноменологический подход к людям*» [4, с.8]. А. Николаев и Е. Николаева в своей работе «Процессуально-ориентированная психология» определяют этот подход похожим образом – как «*интегративный междисциплинарный подход*» [9, с.6].

1. Психическое как поток феноменов, производный от контакта в поле.

Как замечают Н. Лебедева и Е. Иванова, любая психотерапевтическая школа в своей основе имеет своё представление о природе человека, которое выступает отправным пунктом теоретических воззрений и во многом определяет стратегию, тактику и технический инструментарий этой школы [3, с. 86]. Для большинства академических направлений психологии и психотерапии базовой теоретической конструкцией, которая концентрирует в себе сумму представлений о природе человека и природе психического является понятие «личности».

При этом, как замечают Л. Хьелл и Д. Зиглер в своей известной работе «Теории личности», все академические направления психологии едины в том, что видят личность как нечто, что, во-первых, «относительно *неизменно и постоянно* во времени и меняющихся ситуациях» (и, следовательно, то, что может быть описано как *структура*) [14, с. 21], а во-вторых, как нечто, что находится как бы *внутри* человека. «Наиболее популярные персонологические теории предполагают наличие *структуры* личности как относительно *устойчивого* образования, а также представления о мотивах, потребностях и т.д. как о чем-то существующем *внутри* человека в достаточно *стабильном* виде», - подтверждает эту мысль гештальт-терапевт И. Погодин [10, с. 33]

Возникший в 1951 году гештальт-подход, не без внутренних противоречий соединивший в себе взгляды модернистской и постмодернистской эпох [10, с.32], предложил революционный взгляд на сущность психического. Так в работах «отцов-основателей» гештальт-терапии (Ф. Перлз, П. Гудман, Р. Хефферлайн) представление

о «человеке-животном» [3, с.77], характерное для модернистской эпохи, соединяется с постмодернистскими прозрениями, порождая совершенно новый взгляд на сущность психического - не как на *стабильную структуру*, существующую *внутри* человека, а как на *процесс*, происходящий *между* человеком и средой! Закономерно, что академическое понятие «личности» оказывается неподходящим для обозначения такого необычного взгляда на психическое. Поэтому «отцы-основатели» вводят понятие Self-процесса (или просто Self), которое условно можно считать таким *процессуально-полевым* эквивалентом понятия «личности».

Self в классической гештальт-терапии автор этого понятия П. Гудман определяет как *«непрерывный процесс творческого приспособления человека к своей внутренней среде и окружающему его миру»* [3, с.88]. Другой классик гештальт-терапии С. Гингер рассматривает Self как *«специфический для каждого человека процесс, характеризующий его собственный способ реагирования в данный момент и в данном поле в соответствии с его личным «стилем»»* [1, с.131]. Наиболее лаконичное обобщение классического понимания Self в гештальт-терапии как *«процесса организации контакта в поле «организм-среда»»* предлагает И. Погодин [10, с.39].

Совокупность представлений о психическом в процесс-ориентированном подходе также носит всё тот же необычный для академической психологии *процессуально-полевой* характер, что очень роднит этот подход с гештальт-терапией. Так центральное понятие, с помощью которого в этом подходе описывается психическое, это *«процесс»*. Э. Гронда, интерпретируя работы А. Минделла (основателя подхода), определяет процесс как *«изменения в восприятии»* и *«поток сигналов в сознании наблюдателя»* [2, с.11]. Сам же А. Минделл в работе «Кома: ключ к пробуждению» дает определение процесса как *«потока сигналов в каналах в течение коротких промежутков времени, а также изменение переживания самотождественности в течение всей жизни»* [4, с.76]. Обратим здесь особое внимание на то, что последнее определение включает в себя не только *поток сигналов*, но и соответствующее ему *ощущение самотождественности* (или, другими словами, *идентичности*)!

Что касается *полевой* составляющей представлений о психическом, то она также представлена в процесс-ориентированном подходе в виде *«концепции единого поля»*, однако эта концепция имеет здесь скорее трансперсональное, а не «биологическое», как в классической гештальт-терапии, звучание. Для процесс-ориентированного подхода «поле» – это не просто о связи «организма» и «среды», а скорее о мистическом единстве всех частей, аспектов и слоёв мироздания, находящегося в постоянном и взаимообусловленном процессе эволюции [9, с.39]. Логически вытекающее из полевой

сущности психического понимание психического как производного от процесса контакта (а не присущего отдельному человеку), в явном виде не звучит в процесс-ориентированном подходе, однако, на наш взгляд, вполне соответствует духу и смыслу «концепции единого поля» в этом подходе.

При общей мировоззренческой схожести в этом *процессуально-полевом* понимании психического в этих двух подходах, сами определения «*потока сигналов ... и изменений в переживании самотождественности*» и «*процесса организации контакта в поле «организм-среда»*», тем не менее, кажутся пока совершенно несопоставимыми. Однако здесь стоит обратить внимание на менее известные трактовки, встречающиеся в литературе по обоим этим подходам.

Так, например, определение Self как «*совокупности событий на границе-контакт*» [3, с.89] у Н. Лебедевой и Е. Ивановой весьма схоже с, к примеру, пониманием «процесса» как «*развертыванию событий и переживаний во времени*» у Э. Гронда [2, с.79]. Ещё одну любопытную альтернативную трактовку Self, которая может служить «мостиком» между процесс-ориентированным и классическим гештальтистским представлением о психическом, встречаем в «диалогово-феноменологической модели гештальт-терапии» И. Погодина – школе, которая предпринимает попытку вернуть гештальт терапию к её частично утраченным постмодернистским корням [10, с.14].

Первая из важных для нас инноваций этой школы связана темой *феноменологии*. Напомним, что для классической гештальт-терапии феноменология – это прежде всего базовый метод работы, сфокусированный на осознании того, что непосредственно доступно сознанию вместо построения различных гипотез и интерпретаций, объясняющих происходящее с клиентом [3, с.57-58]. Диалогово-феноменологическая модель гештальт-терапии в этом смысле отличается тем, что не просто использует феноменологию как базовый метод работы, но и фактически смотрит на Self как на «*феноменологический поток*» [11, с.37].

Вторая любопытная инновация этой школы гештальт-терапии связана с критикой «классической» формулировки о «*поле «организм-среда»*» как некоем пространстве, в котором существует психическое. Как указывает основатель этой школы И. Погодин, «классическое» представление об некоем априорном структурировании поля как «организма» и «среды» противоречит целым двум гениальным (и постмодернистским по своей сути) идеям самих же «отцов-основателей»! Во-первых, формулировка «*поле «организм-среда»*» противоречит представлению о *процессуальной сущности поля* (то есть фундаментальному отсутствию в нём любых структур, включая структуру

«организм-среда»!) [12], а во-вторых, противоречит представлению о *контакте как базовой реальности существования психического* (то есть изначальной непринадлежности феноменов тому или иному субъекту) [11, с.38-39]. Исходя из сказанного, диалогово-феноменологическая модель настаивает на формулировке «*поле*» (без уточнения «организм-среда») как о пространстве, в котором существует психическое.

Таким образом, Self в данной школе понимается прежде всего как поток феноменов, каждый из которых изначалью не принадлежит какому бы то ни было субъекту. Деление же единого феноменологического поля на две условные *зоны осознания* – внутреннюю и внешнюю, или «организм» и «среду» - рассматривается как следствие вмешательства «*базовой абстракции*» «*субъект/объект*» - одной из трех «*базовых абстракций*» (две другие – *пространство и время*), влияние которых, собственно, и создает привычную нам реальность [11, с.41]. Такое понимание Self звучит удивительно схоже с представлением Минделла о том, что процесс есть единый по своей сути поток, сегментирование которого на «Я» и «не-Я» есть своего рода иллюзия, порождаемая «*краевой системой*»!

Однако даже учитывая эти созвучные друг другу альтернативные трактовки, невозможно проигнорировать терминологическую разницу в понятиях «*феномена*» и «*сигнала*», которые, собственно, и лежат в основании представлений о психическом в интересующих нас подходах.

В гештальт-терапии понятие «феномена» используется в спектре значений от более классических трактовок феномена как «*видимой, внешней, явной, доступной нашим наблюдениям субстанции*» у Платона [3, с.57] до более созвучных постмодернистскому мышлению трактовок феномена как «*факта сознания*» у позднего Э. Гуссерля [10, с.98]. При том, что создатели процесс-ориентированной психологии неоднократно характеризуют свой подход как «*феноменологический*» [8] либо «*основанный на феноменологической точке зрения*» [5], само понятие «сигнала» в процесс-ориентированной психологии определяется Минделлом как «*биты и кусочки информации*» [4, с.79], то есть используется скорее в русле теории информации, чем феноменологии - не просто как «факт сознания», а как нечто, что имеет целью донести до сознания некое сообщение [9, с.48].

Принимая во внимание обозначенный смысловой нюанс в трактовке базовых элементов потока, из которых с точки зрения этих двух подходов состоит психическое, тем не менее считаем понятие «*феномена*» (как факта сознания) наиболее подходящим для использования в нашей метамодели в силу его соответствия духу и букве обоих

подходов, глубокой философской обоснованности, а также способности включать в себя подмножество понятий, таких как «сигналы», «события», «переживания», которые периодически используются в обоих этих подходах для обозначения базовых элементов потока, который представляет собой психическое.

Исходя из всего сказанного в данном параграфе понимание *психического как потока феноменов, производного от процесса контакта в поле* может служить первым основанием для нашей метамоделли.

1. Расщепление потока феноменов на «я» и «не-я».

Пожалуй, второй по важности базовой идеей процесс-ориентированного подхода можно считать представление о том, что в едином потоке сигналов можно выделить два «течения» - первичный и вторичный процессы. В работе «Кома: ключ к пробуждению» А. Минделл дает следующие определения: *«первичный процесс - все, что связано с нашей личной самотождественностью»* [4, с. 76], а *«вторичный процесс - переживания, которые мы не воспринимаем в качестве принадлежащих нашей личной самотождественности»* [4, с. 75]. Границу, отделяющую одну часть потока от другой части, в процесс-ориентированном подходе называют *«краем»*. При этом, по мнению Э. Гронда, концепция «края» - один из наиболее значительных вкладов процесс-ориентированного подхода в психологию [2, с. 8].

В ряду общеизвестных теоретических взглядов гештальт-терапии нет концепции, схожей с концепцией «края». Однако чрезвычайно близкую идею нам удалось обнаружить в работах современного британского гештальт-терапевта П. Филиппсона. Филиппсон рассматривает расщепление в качестве базового защитного механизма, в результате действия которого Self в контакте со средой расщепляется на несколько отдельных Self, каждое из которых предполагает свои *воспоминания, своё понимание мира, свои способы поведения* [13, с. 83].

Впрочем, как это замечает и П. Филиппсон, в практике чаще всего мы имеем дело с расщеплением на *два полярных Self*, с одним из которых человек в данный момент времени идентифицирован, а от другого отчужден [13, с. 81]. Границу между полярными Self Филиппсон именуется «оградой», замечая, что её «высота» может быть различной – от низкой, через которую одна часть Self может видеть другую, до высокой, в функции которой входит жесткая сепарация частей Self друг от друга. Сложно не заметить здесь даже на уровне терминологии поразительного сходства с процесс-ориентированным понятием «края» и представлением о различной его «высоте», или «силе» [6].

Любопытно, что также Филиппсон отмечает, как в отдельные моменты человек может «перемахнуть» на другую сторону этой «ограды» и начать действовать совершенно противоположным, чем до этого, образом. Но при этом такой «переход» не означает исчезновения самой «ограды», изменения её конфигурации или продвижения человека в направлении большей внутренней интегрированности [13, с.84]. В процесс-ориентированном подходе подобные явления описываются через призму измененных состояний сознания и зависимостей - когда человек «перескакивает» «край», но делает это не осознанно, в результате чего подлинной интеграции не происходит.

Кроме того, Филиппсон указывает на то, что при расщеплении Self на две полярности отчуждаемая часть Self и связанные с ней свойства и качества обычно проецируются на внешний мир, что вполне соотносится с представлением Минделла о том, что отчуждаемая часть процесса вовсе не исчезает из осознания, а просто осознается как принадлежащая кому-то другому [9, с.65-66]. Стоит отметить, что в данном случае и процесс-ориентированная психология, и гештальт-терапия (в её трактовке П. Филиппсоном) рассматривают психическое в русле внутреннего конфликта, то есть близко ко взгляду психодинамического направления.

Исходя из всего сказанного в данном параграфе, *расщепление психического на части, с одной из которых в каждый момент времени человек идентифицирован, а от другой отчужден*, может быть вторым основанием нашей метамодел.

2. Три аспекта психического – чувства/ощущения; действия; представление о себе.

В гештальт-терапии принято выделять три функции (или аспекта) Self: функцию Id, функцию Ego и функцию Personality. Самой изменчивой считается функция Id, связанная с *внутренними импульсами, потребностями, побуждениями, телесными ощущениями и чувствами, которые проявляются и опознаются через тело* [11, с.37]. Менее изменчива функция Ego, которая отвечает за *сознательные выборы, которые осуществляет человек в непосредственном контакте с окружающей средой* [3, с. 90]. Функция Personality же считается наименее изменчивой и отвечает за *совокупность представлений человека о себе и мире, основанных на ассимиляции опыта предыдущих контактов со средой* [3, с. 89].

Какие же аспекты процесса (или процессов) выделяют в процесс-ориентированном подходе? Ответить на этот вопрос не так-то просто, ведь, как это признают А. Николаев и Е. Николаева, «процессуально-ориентированный подход является сравнительно

молодым и ... понятийный словарь также нечётко определён и продолжает трансформироваться по мере развития метода» [9, с.7].

Именно поэтому для того, чтобы ответить на этот вопрос, нам будет недостаточно данных выше общих определений: процесса как *«потока сигналов в каналах и изменений в переживании самотождественности»*; первичного процесса как *«всего, что связано с нашей самотождественностью»* и вторичного процесс как *«переживаний, которые мы не воспринимаем как принадлежащих нашей самотождественности»*.

Рассмотрим более подробные описания первичных и вторичных процессов в литературе по процесс-ориентированной психологии. Так в работах, написанных в конце 1980-х годов Минделл пишет: *«В своём проявлении первичный процесс представляет себя через телесные жесты, поведение и мысли, с которыми человек отождествляется...»* [9, с. 65]. В другой работе того же времени также читаем: *«вторичный процесс определяется как переживания, которые мы не воспринимаем как относящиеся к нашей самотождественности. Мы воспринимаем их как нечто, случающееся с нами, либо как эмоции и опыт, с которыми мы не хотим или не решаемся отождествляться...»* [4, с.74]. Первичный и вторичный процесс здесь - уже не просто *«всё»*, *«весь опыт»* или *«поток сигналов»*, а *телесные жесты, поведение и прочее - с одной стороны, и переживания, эмоции и прочее - с другой*.

Особо важным для терапевтической практики нам представляется то, что, исходя из вышесказанного, в потоке сигналов можно выделить две очень различных по своему содержанию группы. Первая группа – то, что человек *делает или говорит*, то есть то, как он проявляется в непосредственном контакте с внешней средой (или «на уровне консенсусной реальности» в терминах процесс-ориентированной психологии). Вторая группа – то, что он *чувствует или ощущает* на внутрисубъективном уровне (или «на уровне сновидческой реальности» в терминах процесс-ориентированной психологии). При этом, важно, что сигналы каждой из этих двух групп могут идентифицироваться как свои или чужие, то есть могут относиться как к первичному, так и ко вторичному процессу! [9, с.65-66]

Ещё больше ясности в понимание аспектов первичного и вторичного процессов неожиданным образом вносит определение «края», которое предлагает Э. Гронда в работе *«Рост смерть и контакт на краю...»*, где она определяет «край» как *«переживание предела того, что мы можем сказать, сделать или почувствовать ..., оставаясь при этом в комфорте с тем, кем мы себя знаем или считаем»* [2, с.8].

В самом этом определении ясно видны три аспекта процесса, различение которых может внести больше ясности в практику терапевтов, работающих в русле процесс-ориентированного подхода: 1) чувства/ощущения 2) действия; 3) представления о себе.

Очевидно, что эти три аспекта вполне могут быть соотнесены с тремя функциями Self в гештальт-терапии. «Представления о себе» - сфера работы функции Personality, отвечающей за «представления субъекта о самом себе, его собственный образ самого себя» [1, с.131]. То, что мы выбираем сделать или не сделать в непосредственном контакте с окружающей средой – сфера работы функции Ego [3, с.90]. А чувства и телесные ощущения [11, с. 76], так же как и разнообразные внутренние импульсы, побуждения, смутно ощущаемые потребности, которые проявляются и идентифицируются через тело - сфера работы функции Id [3, с.89].

Важно, что выделение в процессе как потоке сигналов/феноменов трех аспектов, обозначенных выше, имеет достаточно условный характер, ведь, согласно представлениям и гештальт-терапии и процесс-ориентированной психологии, на практике все три аспекта психического функционируют в связке – границы того, кем мы себя считаем, тесно связаны с границами того, что мы можем ощутить и почувствовать, а также с границами того, что мы можем сделать [2, с.8].

Но что же происходит с этим потоком сигналов/феноменов в ситуации невроза, с которой мы обычно и имеем дело в психотерапевтической практике? Механизм невроза с позиции феноменологии очень удачно раскрывает понятие self-парадигмы, которое вводит И. Погодин. Дело в том, что в невротической ситуации изначально текучий поток феноменов как бы «склеивается», образуя структуру с жёсткими предсказуемыми связями между его элементами одновременно с формированием соответствующего этой структуре представления о себе [12]. Процессуальная природа поля с её естественной феноменологической динамикой утрачивается. В итоге человек чувствует одно и то же, делает одно и то же, имеет один и тот же ригидный образ себя! При этом, эта цикличность и предсказуемость потока феноменов наиболее ярко проявляется как раз в беспокоящих клиента зонах его жизни - то есть вблизи «краев», что также замечают и процесс-ориентированные психологи Даймонд и Джонс [2, с.32]

Учитывая сказанное выше о трёх аспектах процесса, можно дать расширенное определение *первичного процесса* - как *потока действий, ощущений и представлений о себе, которые мы осознаем, как свои*; и *вторичного процесса* - как *потока действий, ощущений и представлений о себе, которые мы не осознаем, как свои*. Такое определение, во-первых, представляется больше соответствующим практике психотерапии, где ощущения и чувства клиента и его действия в контакте со средой

представляют собой крайне различные по своей природе классы сигналов/феноменов. А, во-вторых, такое определение создает ещё один «мостик» для взаимопонимания специалистов, работающих в этих двух подходах.

Исходя из всего сказанного в данном параграфе, представление о *трех аспектах (ощущениях; действиях; представлении о себе), в виде которых проявляется психическое по обе стороны «края», может стать третьим основанием для нашей метамодел.*

Заключение.

Нами были предложены три основания, на которых может быть построена метамодел, позволяющая соединить представления о психическом в процесс-ориентированном и гештальт-подходах. Первое основание – представление о психическом как о *потоке феноменов, производном от контакта в поле.* Второе основание – представление о *расщеплении психического на части, с одной из которых в каждый момент времени человек идентифицирован, а от другой отчужден.* Третье основание - представление о *трех аспектах (чувствах/ощущениях; действиях; представлении о себе), в виде которых проявляется психическое.*

Объединение этих трех идеи даёт нам метамодел психического в процесс-ориентированном и гештальт-подходах как *потока феноменов, производного от процесса контакта в поле и расщепляемого на два «течения», с одним из которых в каждый момент человек идентифицирован, а от другого - отчуждён, при этом в каждом из этих «течений» можно выделить три аспекта: чувства/ощущения; действия; представление о себе.*

Без сомнения, обозначенная метамодел нуждается в дальнейшем уточнении и углублении. Однако, надеюсь, что обозначенные в статье идеи поспособствуют взаимопониманию между специалистами, работающими в этих двух подходах, и обогатят их работу.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гингер С., Гингер А., Гештальт-терапия контакта // М.: ИОИ, 2017 – 320 с.
2. Гронда Э., Рост, смерть и контакт на краю: исследование концепции "края" в процесс-ориентированной психологии // М.: МИПОПП, 2021. — 119 с.
3. Лебедева Н.М., Иванова Е.А. Путешествие в гештальт: теория и практика // СПб., М.: Речь, 2021. – 400 с.
4. Минделл А. Кома: ключ к пробуждению // М. АСТ и др., 2005.
5. Минделл А. Путь реки. Цитируется по «Справочному руководству по процессуальной работе», пер. с англ. Киселева А. под ред. Майкова В. - 2004.
6. Минделл А. Радикальное общение. Цит. по Справочному руководству по процессуальной работе», пер. с англ. Киселева А. под ред. Майкова В. - 2004.
7. Минделл А. Тени города // Цитируется по Справочному руководству по процессуальной работе», пер. с англ. Киселева А. под ред. Майкова В. - 2004.
8. Минделл Э. Альтернатива терапии // М., издательство Беловодье, 2011.
9. Николаев А. Ю., Николаева Е. В. Процессуально-ориентированная психология: философско-религиозные, психологические, психофизиологические основы метода. Метанавыки работы психолога. – Методические материалы к обучающему курсу. // М.: ТЕЗАУРУС, 2014. – 150 с.
10. Погодин И.А. Рискаю быть живым. Психотерапия присутствием // Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 366 с.
11. Погодин И.А. Диалогово-феноменологическая психотерапия: ресурсы первичного опыта: В 5 томах. – Т.5 (14): Практика психотерапии переживанием: Сб. статей / К.: Издательский дом Дмитрия Бурого, 2015. – 116 с.
12. Погодин И.А., Контакт в психотерапии: инновации диалогово-феноменологического подхода // Журнал Практической Психологии и Психоанализа, 2014, №1, Источник в Интернете: <https://psyjournal.ru/articles/kontakt-v-psihoterapii-innovacii-dialogovo-fenomenologicheskogo-podhoda>
13. Филиппсон П. Self в отношениях // СПб., М.: Центр гуманитарных инициатив, Добросвет, 2021. – 272 с.
14. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности // Питер, 2020 – 608 с.