
СЦЕНАРИЙ ВАШЕГО УСПЕХА

М.И. Розенова

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В РОССИИ: НЕКОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ

Аннотация: в статье анализируются терминологические особенности аппарата позитивной психологии и возможности его адаптации и преобразования в отечественной психологической науке и практике. Сделано несколько ключевых замечаний по целям и программному обеспечению наиболее значимых направлений возможного развития позитивной психологии в России.

Ключевые слова: психология, позитивная, терминология, внутренняя, сила, образовательные, программы, коммуникация, счастье, совесть.

С конца 80-х до начала 90-х годов прошлого столетия в России стало широко известно одно из психологических направлений, обозначенное термином «позитивная психотерапия»¹, которая во главу угла поставила не трагическое и проблемное, а позитивное видение человека.

Разработанные на этой основе методики работы с людьми способствовали достаточно серьезному прорыву в возможности действенной и эффективной психологической помощи клиентам (пациентам) в решении не только психологических, но и соматических проблем.

Позитивная психотерапия построена с учетом тонких взаимосвязей особенностей человеческого поведения и переживаний с физиологическими и гормональными органическими процессами. Одним из важнейших конфликтов человеческой души и существования констатируется конфликт «учтивости — прямоты», который запускает схему формирования симптома не только на поведенческом психологическом, но даже на эндокринном уровне. При этом «учтивость» (реакции подчинения, необходимость говорить «да», сохранять приличия и т.п.) в эндокринных и медиаторных механизмах центральной нервной системы соответствует реакциям страха, а «прямота» (умение постоять за себя, отстаивать свою позицию и личность, открыто выражать потребности и т.п.) — реакциям агрессии².

Методологически в позитивной психотерапии выделены три блока: профилактика, терапия, процесс реабилитации. В качестве основной методики в рамках позитивной психотерапии была выработана пятиэтапная стратегия психотерапевтического вмешательства, ядро которой составляют следующие процессы: а) исследование симптома или заболевания со стороны позитивного влияния на жизнь человека (позитивный процесс); б) исследование конкретных событий, запускающих конкретные переживания, мысли и действия (содержательный процесс); в) разработка новых целей и ориентаций, которые помогают избежать невротических навязчивостей и намечают путь к использованию потенциала самопомощи³.

Следует отметить, что модель позитивной психотерапии внутренне гармонична на теоретическом и на практическом уровне, поэтому своих сторонников данное направление нашло и в России, хотя нельзя сказать, что это направление стало ведущим или особенно популярным.

Спустя некоторое время, к началу XXI-го столетия в недрах практики, а затем и теории мировой психологии появляется еще одно, очень близкое по названию, направление — «новая позитивная психология», «отцом» которой позиционируется Мартин Селигман в сотрудничестве и содружестве с такими авторами как М. Чиксенмихали, И. Бонивелл и некоторые другие⁴.

¹ Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Медицина, 1996. 464 с.

² Там же.

³ В качестве самих пяти лечебных этапов выделены: 1. Наблюдение / дистанцирование. 2. Инвентаризация. 3. Ситуативное обозрение. 4. Вербализация. 5. Расширение системы целей.

⁴ Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. Маши Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.; Селигман М. Новая позитивная психология. М.:

Данное направление уже имеет прицел на более масштабную парадигму, нежели достаточно конкретно направленная позитивная психотерапия, хотя пока и не существует некой всеобъемлющей теории позитивной психологии⁵. Связано это с тем, что новая позитивная психология (в лучших традициях, начиная со времен психоанализа, который был задуман скорее не как научное или узко терапевтическое направление, но как социальное движение, имеющее потенциал механизмов, способных «перевернуть мир»⁶) не просто взяла за основу позитивное представление о человеке, но конкретизировала и начала изучать и разрабатывать широкий спектр методов, сопряженных с такими сферами как позитивное мышление, позитивные переживания, сильные и благородные (добродетельные, высшие, духовные) качества человеческой личности, понимание и субъективное переживание человеком счастья, а так же социальные институты и феномены позитивного транслирования (здоровые социальные сообщества, здоровая семья, институт демократии и свобод, сводные и компетентные средства массовой информации и т.п.).

Идеология позитивной психологии абсолютно созвучна идеям гуманистической и экзистенциальной психологии⁷. В центр исследования был поставлен вопрос человеческого счастья: что есть счастье, бывает ли счастье вообще, каковы особенности субъективного понимания и переживания счастья разными людьми (типами личности), в чем специфика субъективной счастливости, ее продолжительность, факторы ее определяющие и т.д.

Большое значение новая позитивная психология придает необходимости формировать способности к установлению близких, теплых, подлинных отношений между людьми (в семье, в любви, в дружбе, в партнерстве), способности правильно распоряжаться своим временем и ресурсами, способности понимать и формировать смыслы собственного личного или профессионального существования, способности развивать свои творческие потенциалы, способности получать желаемый результат⁸.

София, 2006. 368 с.; Чиксентмихали М. Поток: психология оптимального переживания / Пер. с англ. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 461 с.

⁵ Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. Маши Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.

⁶ Фромм Э. Фрейд / Пер. с англ. М.: Весь Мир, 2002. 144 с.

⁷ Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Пер. с англ. 2-е изд., испр. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 496 с.; Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. СПб: Питер, 2005. 607 с.

⁸ Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009.

Современная позитивная психология занимается не только исследовательской и практической работой, она активно завоевывает позиции и в пространстве образовательных программ. Например, Р. Стернберг разработал и внедряет «Курс обучения мудрости», целью которого определяется активизация и повышение эффективности интеллектуального и нравственного развития детей в процессе преподавания основных предметов. М. Селигман и его коллеги в Пенсильванском университете осуществляют программу обучения подростков по распознаванию в своем внутреннем опыте катастрофического мышления, умения вести внутреннюю дискуссию и осуществлять самоподдержку, укреплять надежду и развивать сильные стороны личности. Данная программа помогает существенно повысить не только психологическое самочувствие учеников, но и их академическую успеваемость⁹. Ряд программ направлены на повышение социального и эмоционального интеллекта подростков, на развитие умений позитивной постановки целей и более легкому их достижению. Большая часть из перечисленных программ разработана и применяется в США, но есть проекты, которые получили развитие и в других странах. Например, в Великобритании создана масштабная программа «Личностного синтеза», интегрирующая когнитивные, эмоциональные, поведенческие и личностные составляющие развития в единую внутренне согласованную образовательную модель, пригодную для подростков и взрослых. Основная цель такой емкой программы — помочь людям справляться с жизненными трудностями и чувствовать большую власть над своей жизнью. В данную программу входят такие направления как понимание самого себя, управление эмоциями, усиление уверенности, принятие решений, самомотивирование, борьба с тревогой, преодоление стресса, эффективное общение, конструктивные отношения и многое другое. Процессуально, данная программа представлена 64 темами¹⁰.

Приведенное перечисление направлений показывает, что программа личностного (персонального) синтеза учитывает практически все стороны проявления человеческой натуры и жизнедеятельности и является серьезным ресурсом, содержащим наиболее полную информацию о личностном развитии.

192 с.; Селигман М. Новая позитивная психология. М.: София, 2006. 368 с.

⁹ Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. С. 154-155.

¹⁰ Popovic, N. Personal Synthesis. London: PWBC, 2005.

Даже небольшое представление позитивной психологии показывает ее масштаб, размах и потенциал «мирового господства». Для нас, в этой связи, есть один любопытный момент, связанный с терминологией данного направления, которое, мы почти не сомневаемся, станет достаточно популярным и распространенным, в том числе и в России.

Наиболее интересным и даже необычным для научной психологии явилось то, что в качестве понятийного аппарата в рамках новой позитивной психологии стали использоваться такие термины как «счастье», «добродетели и достоинства», «оптимизм», «радость», «надежда», «любовь», «доверие», «отвага», «справедливость», «преданность», «состояние потока», «духовное удовлетворение» и др.¹¹.

Для традиционного восприятия в рамках научного текста и даже в рамках профессиональной практической психологии данная терминология несколько непривычна. Тем не менее, авторы сумели продемонстрировать и доказать абсолютную органичность данной терминологии целям, задачам и методам представленного направления. Следует отметить, что некоторая метафоричность, красочность и литературность языка и терминологии являются характерной чертой зарубежной, особенно гуманистической и экзистенциальной, психологии. Например, работы Р. Мэя часто построены на использовании слов-терминов понятных большинству людей, а не только узкому профессиональному сообществу («Любовь и воля», «Сила и невинность»)¹².

О созвучности идей новой позитивной психологии и гуманистически-экзистенциального взгляда Р. Мэя следует сказать особо. Разделяя позицию Г.С. Салливана о том, что для человеческого существа особенно важными являются состояния-ощущения силы и способности; и что эти состояния, возможно, даже важнее импульсов голода и жажды¹³, Р. Мэй определяет в качестве основополагающей бытия человека присутствие фактора силы, который лежит в основе очень многих проявлений жизни: любопытства, интереса, любви, творчества, деятельности¹⁴. Один из главных конфликтов человеческой души, по Р. Мэю лежит в

плоскости «силы-бессилия», т.е. между способностью и умением влиять на что-то и кого-то, обретать чувство собственной значимости (а, следовательно, иметь достаточный уровень удовлетворенности) и ощущением бессилия, неспособности, пассивности и апатии (которые зачастую и порождают гнев, агрессию, насилие и разрушения)¹⁵. Здесь Р. Мэй идет вслед за многими исследователями, в частности, напоминает мнение Эдгара Фриденберга о том, что любая слабость способна развратить и о том, что бессилие развращает абсолютно¹⁶.

Позитивная психология как раз и сосредотачивает свое внимание на поиске факторов, условий и методов формирования, создания и обретения человеком способностей силы: внутренней силы, уверенности, ощущения способности и позитивности, ощущения власти над событиями собственной жизни, собственных мыслей и переживаний. И, если Р. Мэй рассуждает, отмечает, ставит как проблему соотношения силы-бессилия в человеке (разведя понимание силы и агрессии и отметив наличие стереотипности и зашоренности в понимании этих феноменов со стороны и обыденного и, в том числе, научного сознания, как исключительно с негативной окраской¹⁷), то позитивная психология разрабатывает научно-практическую основу искоренения ощущения бессилия в процессе жизни и деятельности индивидуума.

Таким образом, коротко резюмируя приведенное выше, можно определить, что позитивная психология в качестве ведущего своего направления определяет необходимость формирования и культивирования во внутреннем опыте человека уверенности в себе и собственных силах, способности осуществлять собственную жизнь достойным, субъективно удовлетворяющим и социально позитивным образом. Существенно то, что ключевой является идея и переживание внутренней силы.

Данный факт замечательным образом связывает зарубежную позитивную психологию с лучшими традициями русской философии, литературы и психологии, поскольку идея внутренней силы, созидания духа с давних времен является своеобразным кредо и знаменем всей русской культуры.

Искусство жизни в русской культурно-философской традиции часто определяется именно как рост и укрепление личного духа и силы, которые позволяют преодолевать «мутные воды житейской подлости

¹¹ Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.; Селигман М. Новая позитивная психология. М.: София, 2006. 368 с.; Чиксентмихали М. Поток: психология оптимального переживания / Пер. с англ. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011. 461 с.

¹² Мэй Р. Сила и невинность. М.: Смысл, 2001. 319 с.

¹³ Sullivan H.S. Conceptions of Modern Psychiatry. N.Y.: W.W. Norton, 1953. P. 6.

¹⁴ Мэй Р. Сила и невинность. М.: Смысл, 2001. 319 с.

¹⁵ Там же.

¹⁶ Friedenberг E.Z. Coming of Age in America. N.Y.: Random House, 1965. P. 47-48.

¹⁷ Мэй Р. Сила и невинность. М.: Смысл, 2001. 319 с.

и пошлости..., черные лучи мрака, веяния злобы и соблазны зла..., пошлые и злые традиции...»¹⁸. В качестве значимых даров и энергий Бога в человеке, по И.А. Ильину, присутствуют дар любви, дар созерцания, дар совести, дар разума, дар крепости и воли, дар благоговения, дар искренности, дар молитвы, дар свободы, дар смирения, дар ясновидения. Это главные дары (свойства человека), и список остальных исчерпать невозможно¹⁹. Если мы соотнесем эти свойства, названные И.А. Ильиным со списком добродетелей, предложенных М. Селигманом, то найдем много общего²⁰.

Таким образом, базируясь на сути достижений, изменений и преобразований личности, как это задается в рамках позитивной психологии автор настоящей статьи осмеливается внести предложение, касающееся преобразования в использовании терминологии данного направления на российской психологической сцене. Поскольку все личностные трансформации направлены на обретение человеком внутренней уверенности, выявление и культивирование сильных сторон личности, навыков внимания к себе, особенно в части позитивных переживаний и ментальностей, которые и рожают активность, оптимистичные представления о жизни, своих возможностях и окружающем мире, то мы можем использовать в качестве приоритетного понятия не понятие счастья, а понятие *силы*. База для такого предложения есть, поскольку многие философские и духовные направления используют понятие силы практически равнозначно понятию счастья. У И.А. Ильина, в том числе, есть замечательная мысль о том, что в жизни достойно созидать не счастье, а силу (прежде всего духовного уровня, что не исключает и физического благополучия), поскольку переживание силы и есть счастье²¹.

Поэтому использование понятия «внутренняя сила» могло бы стать достойным топ-понятием позитивной психологии в России. Это представляется особенно важным, поскольку в условиях почти уже тотальной беспомощности (о которой так много и точно написал Р. Мэй, рассматривая ее и на социальном и на индивидуальном уровнях), в которую мы все более погружаемся (дома рушатся, самолеты падают, корабли тонут, коррупция не уничтожается, реформы и начинания проваливаются или формализуются и

т.д.) каждому из нас необходимы новые внутренние источники жизнеспособности и жизнестойкости. Поэтому в рамках методических и методологических подходов позитивной психологии мы вполне спокойно для россиян можем использовать не понятия счастья, а понятие внутренней силы, обретение которой наверняка помогло бы и нам сделать более реальным то будущее, которое мы хотим для себя и для тех, кто идет за нами.

Актуальность данного предложения задается еще и тем обстоятельством, что в недрах самой позитивной психологии происходят терминологические метаморфозы: за короткий промежуток времени основной понятийный аппарат позитивной психологии начал меняться.

В устном докладе А.С. Огнева (д.псх.н, профессора, проректора по научной работе Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова) «Об итогах II Международного конгресса по Позитивной психологии, состоявшемся летом 2011 г. в Пенсильванском университете» (США)²² прозвучало, что идея «счастья» как основного понятия данного направления уже значительно трансформировалась: наиболее употребительными понятиями на «знаменах» позитивной психологии уже числятся «процветание» и «жизненный успех». Строгая научная аудитория, как минимум может ликовать — абстрактные, трудно описываемые понятия (счастье, счастливость) психология оставляет, заменяя их более удобными и фактически отслеживаемыми параметрами.

Что такой отказ или замена понятий может означать? Вариантов много. Мы, например, можем предположить, что авторы все более серьезно и более научно подходят ко всем исследуемым проблемам, что заставляет быть более точными и скупупулезными в понятийном аппарате. Но это может означать и другое: например, значительная часть людей, может просто не желать быть счастливыми (такое встречается и не так уж редко (на сознательном, а чаще бессознательном уровнях мотивации и поведения) или не понимать, что это такое - счастье, а соответственно, не доверять тому направлению (или конкретному психологу), которое это декларирует как некую реальную цель.

А может такая смена приоритетов в результатах (чего именно надо добиться) продиктована тем, что как все сложные явления мира счастье, при его обретении, может обернуться на деле своей противоположностью и тогда все достижения, как ни странно, теряют свою ценность. Что же касается «процветания» и «успеха» — эти

¹⁸ Ильин И.А. Аксиомы религиозного опыта. В 2-х тт. Париж, 1953. М.: Русская книга, 2002. Глава 16, 24.

¹⁹ Ильин И.А. Указ. соч.

²⁰ Селигман М. Новая позитивная психология. М.: София, 2006. 368 с.

²¹ Ильин И.А. Аксиомы религиозного опыта. В 2-х тт. Париж, 1953. М.: Русская книга, 2002.

²² Методологический семинар факультета психологии МГУ им. М.А. Шолохова. 8 сентября 2011 г.

феномены вполне определены и не так двойственны, а значит и их критерии более отчетливы, конкретны и наглядны.

Условие понятности и доступности терминологии и целей для «потребителя» весьма актуально: оно позволяет убеждать людей доверять и использовать психологическую помощь и конкретные психологические технологии. А в современном мире, где процветает и все более набирает обороты продажа услуг (знаний, умений, теорий, технологий и т.п.) — вопрос доверия тому или иному подходу, не такой уж неважный пункт во всей деятельности кого бы то ни было (отдельного специалиста, организации, корпорации и т.п.).

Еще одно небольшое замечание касается умения зарубежных психологических идеологов использовать в терминологии очень симпатичные и приятные на слух слова: «счастье», «процветание», «успех», «добродетели» и т.п., которые отечественному научному уху явно непривычны. Но, по нашему мнению, нам бы следовало взять такой подход на вооружение при разработке своих направлений, поскольку в целом это могло бы способствовать большей привлекательности науки для широкой аудитории, что сейчас (при известных обстоятельствах и трудностях существования) явно не повредит. Конечно, речь в данном случае не идет об упрощении или примитивизации научного знания. Как мы помним, по замечаниям многих «звезд» научной мысли в самых разных областях науки, если самая сложная теория может быть объяснена просто и понятно, то это, как правило, и есть стоящая теория, максимально адекватно описывающая какую-то реальность мира.

Есть еще несколько важнейших замечаний для адаптации и развития позитивной психологии в России. Прежде всего, это касается применения «новых» терминов, используемых позитивной психологией — «успех», «процветание», «благополучие». Данные понятия, в настоящее время и к большому сожалению, в массовом сознании (сильно детерминированном массовой культурой) напрямую связываются с достижением богатства, денежной массы, высокого или исключительного социального статуса. Учитывая данное обстоятельство, необходимо провести сложнейшую работу по разведению-отделению этих понятий в обыденном сознании людей. В противном случае, эффекты и цели всех психологических практик, имеющих целью развитие человека как сильной внутренне согласованной личности, в конечном итоге будут сведены к минимуму: в погоне за «золотым тельцом» никто себя никогда не сохранит в личностной целостности и гармонии. Работа по развенчанию мифа тождественности богатства успеху и благополучию должна приобрести характер

целого серьезного направления деятельности многих институтов социального влияния, включая все средства массовой информации и кинематографа. Например, как это сделано в фильме «Умница Уилл Хантинг» (США, 1997), где главный герой, получая возможность перспективы карьерного роста и социального успеха, выбирает путь свободы и любви, которые отвечают его потребностям и позволяют сохранить и преумножить внутреннее благополучие и силу.

Следующее замечание касается выбора наиболее важных направлений, требующих первостепенной реализации именно на российской социально-психологической аванс сцене. Мы упоминали, что в рамках программ позитивной психологии ведется охват практически всех сторон развития и совершенствования личности. Безусловно, нам такой опыт даже просто повторить — будет не лишним. Но одним из первостепенных акцентов психологической просветительской, коррекционной и образовательной работы необходимо сделать формирование и развитие программ *психологически грамотной и позитивной коммуникации*. Реальность того, как наши соотечественники общаются друг с другом, оппонировать, спорят, высказывают замечание или критику не оставляет нам выбора. Чтобы двигаться куда-то, нам, прежде всего, необходимо уметь договариваться и слышать друг друга — этого-то нам катастрофически и не хватает. Большая часть межличностных и даже межгрупповых конфликтов происходит сначала на уровне неадекватной коммуникации, порождающей массу вторичных, не имеющих реальных, кроме коммуникативных оснований проблем, которые, в свою очередь порождают третичные и т.д. проблемы. Таким образом, программы формирования навыков позитивной коммуникации у детей и взрослых, на данный момент, являются программами первостепенной значимости и подлежат первоочередной реализации и внедрению.

Третье замечание относится к наиболее значимым. В условиях современной России только развития разнообразных способностей и навыков человека недостаточно. Нам до крайности необходимы программы формирования чести и совести человека и гражданина. Такие программы не акцентированы в американской и европейской позитивной психологии. В России же эти программы, направленные на развитие и усиление *совести и моральности личности* имеют первостепенное значение. В условиях отечественной действительности, где имеет место опыт многодесятилетнего размывания религиозных, моральных, нравственных, правовых и иных норм, где постмодернистская традиция смешения границ добра и зла, правильного и несправедного достигла

своеобразного апогея, при котором ничего не страшно и ничего не стыдно (врать, воровать убивать, быть равнодушным и т.п.) данное направление является насущно необходимым и наиболее актуальным.

Программы данного направления должны быть особенно системными и охватывать взрослых, родителей, молодежь, детей, чиновников, профессионалов различных направлений и т.п. В противном случае, мы можем научить человека достигать успеха и благополучия, но мы не сможем гарантировать, что он будет это осуществлять праведными средствами.

Поставленные задачи являются чрезвычайно сложными, но любая невыполнимая миссия должна быть

выполнена, поскольку только «в томлениях крайнего усилия»²³ можно создать прочное качество в серьезном масштабе социальных преобразований.

Резюмируя, можно сказать, что мы находимся в начале большого и интереснейшего процесса, заданного распространением позитивной психологии в мировой практике и в России, в частности. В любом случае, необходимы исследования, обсуждения, дискуссии апробации и т.п. И не исключено, что в результате именно на отечественном российском материале мы получим новые и уникальные не только данные, но и принципы, подходы и методы работы с человеком в условиях так стремительно меняющегося мира.

Список литературы:

1. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.
2. Ильин И.А. Аксиомы религиозного опыта. В 2-х тт. Париж, 1953. М.: Русская книга, 2002.
3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Пер. с англ. 2-ое изд., испр. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011. 496 с.
4. Мэй Р. Сила и невинность. М.: Смысл, 2001. 319 с.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Медицина, 1996. 464 с.
6. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. Манн, Иванов и Фербер, 2010. 320 с.
7. Селигман М. Новая позитивная психология. М.: София, 2006. 368 с.
8. Фромм Э. Фрейд / Пер. с англ. М.: Весь Мир, 2002. 144 с.
9. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. СПб: Питер, 2005. 607 с.
10. Чиксентмихали М. Поток: психология оптимального переживания / Пер. с англ. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011. 461 с.
11. Friedenberg E.Z. Coming of Age in America. N.Y.: Random House, 1965. P. 47-48.
12. Popovic N. Personal Synthesis. London: PWBC, 2005.
13. Sullivan H.S. Conceptions of Modern Psychiatry. N.Y.: W.W. Norton, 1953. P. 6.

References (transliteration):

1. Bonivell I. Klyuchi k blagopoluchiyu: Chto mozhet pozitivnaya psikhologiya / Per. s angl. Mashy Babichevoy. M.: Vremya, 2009. 192 s.
2. Il'in I.A. Aksiomy religioznogo opyta. V 2-kh tomakh. Parizh, 1953. M.: Russkaya kniga, 2002.
3. Maslou A. Novye rubezhi chelovecheskoy prirody/ Per. s angl. 2-oe izd., ispr. M.: Smysl; Al'pina non-fikshn, 2011. 496 s.
4. Mey R. Sila i nevinnost'. M.: Smysl, 2001. 319 s.
5. Pezeshkian N. Psikhosomatika i pozitivnaya psikhoterapiya. M.: Meditsina, 1996. 464 s.
6. Seligman M. V poiskakh schast'ya. Kak poluchat' udovol'stvie ot zhizni kazhdyy den'. Mann, Ivanov i Ferber, 2010. 320 s.
7. Seligman M. Novaya pozitivnaya psikhologiya. M.: Sofiya, 2006. 368 s.
8. Fromim E. Freyd / Per. s angl. M.: Ves' Mir, 2002. 144 s.
9. Kh'ell L., Zigler D. Teorii lichnosti. 3-e izd. SPb: Piter, 2005. 607 s.
10. Chiksentmikhali M. Potok: psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya / Per. s angl. M.: Smysl; Al'pina non-fikshn, 2011. 461 s.
11. Friedenberg E.Z. Coming of Age in America. N.Y.: Random House, 1965. P. 47-48.
12. Popovic, N. Personal Synthesis/ London: PWBC, 2005.
13. Sullivan H.S. Conceptions of Modern Psychiatry. N.Y.: W.W. Norton, 1953. P. 6.

²³ Ильин И.А. Аксиомы религиозного опыта. В 2-х тт. Париж, 1953. М.: Русская книга, 2002.