

СМОЛОВА ЛИДИЯ ВЛАДИМИРОВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического консультирования
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,
smolnyi@mail.ru

LIDIYA SMOLOVA

Cand. Sc. (Psychology), Associate Professor, Department of Psychological Counseling,
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

УДК 159.99

**ПРИМЕНЕНИЕ ЛОГОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПОДХОДА ПРИ РАБОТЕ
С КЛИЕНТАМИ В КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЯХ**

**APPLYING LOGOTHERAPEUTIC APPROACH WHEN WORKING
WITH CLIENTS IN CRISIS SITUATION**

Аннотация. Кризис — состояние переформирования внутреннего мира, связанное с переоценкой ценностей. Качество и сила внутренних связей с уже имеющимися ценностями изменяются. В статье раскрываются особенности применения логотерапевтического подхода при работе с клиентами в кризисных ситуациях. Поэтапно описывается процесс образования смыслов и работа с формированием сути выделенных клиентом ценностей. Работа со смыслами и сущностями помогает человеку понять свое состояние более глубоко, найти внутренние ресурсы, потенциал для выхода из кризиса. Подчеркивается, что при использовании логотерапевтического подхода (как и любого другого) консультант может помочь клиенту сформировать собственные смыслы только в случае, если качественно проработал свои.

АБСТРАКТ. This article reveals features of applying logotherapeutic approach when working with clients in crisis situations. Crisis is the state of reformation of the inner world associated with the reevaluation of values. The quality and strength of internal ties with already existing values change. The stages of establishing meanings and work with essences formation in selected clients are described. Working with meanings and essences can help clients to understand their condition more deeply, to find out their inner resources and capacities needed to overcome the crisis. It is noted that the application of logotherapeutic approach (as well as any other) can be useful for building meanings for the client only if the therapist has qualitatively worked on his own.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: логотерапия, смыслы, сущности, кризисное состояние.

KEY WORDS: logotherapy, meanings, essences, crisis state.

Работе с кризисными состояниями посвящено большое количество теоретических и практических исследований [10; 17; 22; 25; 29 и др.]. В них подробно раскрываются особенности течения кризисных состояний при возрастных, семейных, ситуативных и пролонгированных кризисах, а также описываются особенности оказания психологической помощи и методы, применяемые в психологическом консультировании для работы с ними. Хорошо зарекомендовали себя терапия творческим самовыражением [5], игротерапия [7], поведенческий подход [24], арт-терапия [9], психодрама [8] и многие др.

Среди этих подходов особое место занимает логотерапия — метод психотерапии, и экзистенциального анализа, созданный В. Франклом и представляющий собой сложную систему философских, психологических и медицинских воззрений на природу и суть человека. Данный метод рассматривает механизмы развития личности в норме и патологии, а также пути коррекции аномалий в развитии личности.

Цель настоящей статьи — раскрыть особенности применения логотерапевтического подхода при работе с клиентами в кризисных состояниях. Сначала мы рассмотрим теоретические аспекты, затем предложим авторскую версию логотерапевтического подхода, основанного на собственном опыте практического психолога.

Под кризисом мы будем понимать результат эрозии или разрушения, которое может происходить продолжительное время (и тогда мы можем говорить о пролонгированном кризисе) или быть следствием воздействия одного или нескольких ситуативных стрессовых факторов (ситуативный кризис).

Кризисная ситуация — ситуация, выходящая за рамки ежедневного опыта, вызывающая потрясение человека и изменение его привычной картины мира. При подобном разрушении затрагиваются такие базовые иллюзии личности, как иллюзия бессмертия, справедливости и простоты мироустройства [23; 28]. Иллюзия собственного бессмертия постепенно

формируется у ребенка в процессе освоения окружающего мира как психологическая защита. Она помогает нормализации эмоционального состояния ребенка, когда все пугающее и страшное он не относит ни к себе, ни к близким людям. По мере развития и взросления личности эта иллюзия продолжает существовать, но, как правило, не осознается. Вторая иллюзия — иллюзия стабильности — связана с тем, что с детства в душевный мир человека привносится такой закон мироздания, из которого следует, что плохое случается только с плохими людьми и каждый получает то, что заслуживает. Таким образом, если человек будет вести себя хорошо, то и с ним все будет хорошо. Как и в первом случае, иллюзия справедливого устройства мира продолжает существовать у взрослого человека. Третьей иллюзией, формирующейся у ребенка и помогающей ему обрести чувство стабильности и безопасности, является иллюзия простоты устройства мира. Она базируется на представлении о том, что мир делится на две противоположные части: черную и белую, хорошую и плохую, добрую и злую. Кризисная ситуация разрушает и эту иллюзию, поэтому у людей обычно возникают чувства беспомощности, незащищенности, стыда, вины и страха [23; 28].

Кризисное состояние — психическое (психологическое) состояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации [1].

Во многих источниках [18; 33 и др.] указывается, что основными характеристиками кризисного состояния являются: эмоциональная и умственная дезорганизация (т. е. отсутствие способности адекватного мышления и эмоционального реагирования), сужение когнитивной сферы (мышление человека становится алогичным и дихотомическим), истощенность ресурсов, внешняя и внутренняя изоляция, физическое и психическое напряжение, причем напряжение намного превышает способность к расслаблению.

Таким образом, кризисное состояние может быть рассмотрено как состояние кризиса смыслов, их отсутствие или невозможность их реализации, что, с точки зрения В. Франкла, порождает у человека состояние, названное им «экзистенциальным вакуумом», и вызывает, согласно результатам клинических исследований, специфические «ноогенные неврозы».

Действительно, состояние этой пустоты, вакуума переживается людьми крайне тяжело: старые смыслы уже не работают, а новые еще не сформированы. Поэтому особую актуальность приобретает работа по смыслообразованию как постепенному процессу, в ходе которого, при взаимодействии различных уровней сознания, формируются единицы смысла — от ощущений, представлений, базовых потребностей и произвольных установок до концептов, категорий, ценностно-смысловых конструктов, убеждений, высших потребностей, произвольных установок и программ [27].

Стремление к поиску и реализации смысла жизни (или смыслов конкретной ситуации) — врожденное и неотъемлемое качество человека,

являющееся основной мотивационной тенденцией и двигателем поведения и развития личности. Значение, которое придается смыслам родоначальником логотерапии Виктором Франклом, отражено в достаточно жесткой фразе: «Либо жизнь имеет смысл, и в таком случае этот смысл не зависит от ее продолжительности; либо она не имеет смысла, и в таком случае было бы бессмысленным продолжать ее» [27, с. 28].

Смысл, таким образом, является внутренним стержнем, дающим возможность человеку преодолеть свои жизненные трудности, освоить активную позицию и выйти из кризисного состояния, причем выйти с новым опытом и новым уровнем его осознания. В. Франкл неоднократно подчеркивает в своих работах, что нет ни одной ситуации в жизни, которая бы не могла быть осмыслена и продуктивно использована. По Франклу, «логотерапия пытается помочь человеку в осознании двух фундаментальных вещей: во-первых, того смысла, который ждет от него реализации; а во-вторых, его волю к смыслу, которая ждет, чтобы пред ней поставили задачу» [26].

Подчеркнем, однако, что если мы говорим именно о кризисных состояниях, то данная работа возможна только после достаточной для конкретного клиента стадии эмоционального отреагирования, вынесения им в социально приемлемом ключе своих негативных переживаний. В психологическом консультировании здесь успешно применяются методы арт-терапии, гештальт-терапии, игротерапии, психодрамы и многие др. Все они ни в коем случае не заменяют логотерапию, но часто являются необходимым этапом в осуществлении психологической помощи клиенту в кризисной ситуации. Более того, клиент может сконцентрироваться на формировании смыслов как новых ресурсов лишь в случае, если эмоциональная острота ситуации и его физическое и психическое напряжение будут снижены.

Идеи Франкла находят свое продолжение в работах выдающихся зарубежных [6; 19; 34 и др.] и отечественных [2; 16; 30 и др.] психологов.

Наверное, одна из самых известных практико-ориентированных концепций, в которой происходит обращение к смыслам не на теоретическом, но на практическом уровне, — это *Пирамида (модель логических уровней) Р. Дилтса* [31], вводящая логические уровни как отношения между элементами субъективного опыта.

Эти уровни включают (в порядке от низшего к высшему): 1) окружение (уровень реакции); 2) поведение (уровень действия); 3) способности (уровень источников и направления); 4) убеждения и ценности (уровень дозволения и мотивации); 5) идентичность (уровень социальной роли). Наивысший уровень — уровень миссии представлен уровнем смыслов и духовного начала.

Под *миссией* понимается ощущение, когда человек выходит за рамки повседневного видения самого себя и обращается к категориям ценностей, смыслов, мировосприятия и мироощущения. Это стратегический уровень, отвечающий на вопросы: «Зачем?», «Ради чего?», «В чем смысл?».

Ответы позволяют по-иному воспринять все нижележащие уровни: кто или что окружает человека; его поведение; способности — как актуальные, так и потенциальные; пересмотреть свои убеждения и ценности; по-другому ответить на вопрос «кто я?», определяющий идентичность данной личности.

Описываемая модель логических уровней показала хорошие результаты в процессе психологического консультирования.

Другой известной и положительно зарекомендовавшей себя на практике методикой является методика *предельных смыслов* Д. А. Леонтьева [14], в которой был воплощен сравнительно новый методический прием изучения смысловых систем через их отражение в индивидуальном мировоззрении.

Методическая процедура представляет собой структурированную серию вопросов и ответов. Вопросы, задаваемые экспериментатором, формулируются так: «Зачем люди делают то-то?». Первый вопрос обычно задается по отношению к какому-либо повседневному занятию, например: «Зачем люди смотрят телевизор?». Ответ должен соответствовать вопросу, т. е. начинаться со «чтобы...», но не «потому что...». Как правило, бывает несколько ответов такого типа: чтобы отдохнуть, чтобы знать, что происходит вокруг, чтобы не думать. Записав ответы, экспериментатор продолжает:

- А зачем людям отдыхать?
- Чтобы восстановить силы.
- А зачем восстанавливать силы?
- Чтобы успешнее трудиться.
- А зачем успешнее трудиться?

Цепь замыкается при выявлении предельного смысла, дальше испытуемый уже не в состоянии сказать зачем, реагируя либо тавтологией (жить, чтобы жить), либо ссылкой на природу человека, устройство мира и т. п. Часто встречаются псевдопредельные смыслы — категории, вопрос о смысле которых ставит испытуемого в тупик, тогда он просто отказывается отвечать.

Настоящий метод нередко используется в психологическом консультировании с целью глубокой проработки индивидуальных смыслов, понимания не осознаваемых ранее значимых ценностных категорий.

В рамках логотерапии как направления, которое ориентировано на анализ смыслов своего существования, ставится задача интегрировать прошлые события и обратиться к новой жизни клиента, при этом работают с его целями (поиск ответов на вопрос «Чего я хочу?»), смыслами (поиск ответов на вопрос «Зачем мне то, что я хочу?»), проясняют и уточняют ценности и миропонимание.

Таким образом, при работе с кризисами логотерапия имеет ряд преимуществ, поскольку напрямую обращается к вопросам, которые возникают перед данными клиентами в силу особенностей их состояния, описанного выше.

Однако необходимо отметить, что при всех неоспоримых достоинствах метода существует ряд трудностей в его проведении.

С точки зрения В. Франкла, логотерапия призвана заниматься философскими и духовными

проблемами. Однако предлагаемое описание методов не позволяет составить о них точного представления. В рамках логотерапии раскрываются такие специфические техники лечения неврозов, как парадоксальная интенция и дерефлексия, при этом они едва ли применимы в иных случаях, с которыми имеет дело экзистенциальная психотерапия, в частности при экзистенциальной фрустрации и утрате смысла жизни [21]. Выявление смыслов происходит в рамках классических методов консультирования: сократического диалога, техник активного слушания, проективных методов и др.

Кроме того, подавляющее число исследований, направленных на изучение смыслов (за некоторым исключением), носит теоретический, но не практикоориентированный характер. Таким образом, существует небольшое количество методов и техник, нацеленных непосредственно на анализ и формирование собственных смыслов клиента.

Все вышеизложенное указывает на актуальность разработок процесса выявления и формирования смыслов для нужд психологического консультирования.

Ниже будет описан авторский вариант работы по формированию смыслов, применяемый в психологическом консультировании клиентов в кризисных состояниях (преимущественно насилие и утрата).

Спецификой данной технологии является то, что в ее рамках происходит обращение и к классической, хорошо описанной в современной психологии категории — «ценность», и к категории, раскрытым в меньшей степени, — «позиция наблюдателя» и «суть», но имеющим, с нашей точки зрения, исключительно важное значение для процесса образования смыслов.

В силу глубинных связей данных категорий определимся с понятиями.

Д. А. Леонтьев подчеркивает, что смысл имеет, если воспользоваться распространенной метафорой, природу Протея — он изменчив, текуч, многолик, не фиксирован в своих границах [15]. Все это порождает немалые трудности в понимании и определении этого явления.

Личностный смысл отражает субъективную значимость тех или иных событий, явлений действительности по отношению к интересам, потребностям, мотивам человека. Он создает пристрастность человеческого сознания. Процесс становления личности, по А. Н. Леонтьеву, есть процесс «становления связанной системы личностных смыслов» [12].

Смысл — идеальное содержание, идея, сущность, предназначение, конечная цель (ценность) чего-либо (смысл жизни, смысл истории и т. д.); целостное содержание какого-либо высказывания, не сводимое к значениям составляющих его частей и элементов, но самоопределяющее эти значения (например, смысл художественного произведения); в логике, в ряде случаев в языкознании то же, что значение [4].

У «смысла» действительно много общего с категорией «ценность». В психологическом словаре указывается, что *ценность* — любой «объект»

(в том числе и идеальный), представляющий жизненно важное значение для субъекта (индивида, группы, слоя, этноса). В широком понимании в качестве ценности могут выступать не только абстрактные привлекательные смыслы или ситуативные ценности, но и стабильно важные для индивида конкретные материальные блага. В более узком значении принято говорить о ценностях как о духовных идеях, заключенных в понятиях, имеющих высокую степень обобщения [11].

Д. А. Леонтьев подчеркивает, что личностные ценности как элементы структуры личности занимают в ней то же место, что и потребности — место устойчивых источников побуждений, в конкретной ситуации порождающих во взаимодействии и конкуренции с другими подобными источниками мотивы текущей деятельности [13]. Личностные ценности и потребности функционально идентичны, выполняя в жизнедеятельности одну и ту же функцию, но различаются по ряду признаков, связанных с тем, что человек как субъект потребностей взаимодействует с миром в одиночку, а как субъект ценностей — как часть целого.

Несмотря на то что у категорий «ценность» и «смысл» много общего, они не тождественны: ценности есть элементы структуры личности, имеющие жизненно важное значение для субъекта; смысл же отражает предназначение, субъективную значимость этих структур, также характеризующихся собственной ценностью.

В логотерапевтическом подходе важную роль играет работа по формированию смыслов и по изучению индивидуального представления клиента о собственных ценностях как базовых категорий его жизни. Возможная форма работы с выделенной ценностью — выявление ее сути.

Суть есть самое главное и существенное в ком-либо или в чем-либо, сущность, основа [4; 20]. То, что отличает данный объект (субъект) от любого другого. Чтобы найти суть, надо ответить на вопросы: «В чем ценность этого субъекта или объекта?» и «Какова его главная задача?». Это компактифицированное (сжатое) в точку содержание.

Выявление сути обсуждаемой ценности — это четкое и лаконичное ее определение, каждое слово в котором осмыслено и глубоко осознано; это осмысление ценности данной ценности для каждого конкретного клиента, понимание места, которое она занимает в его внутреннем мире, выделение главных черт, отличающих ее от других ценностей, их анализ.

Поскольку ценности являются базовыми категориями, лежащими в основе поведения человека, его образа жизни в целом, их суть должна быть выражена максимально конкретно.

В случае если суть собственной ценности не ясна, дальнейшие действия клиента будут недостаточно осознаны и, возможно, не всегда корректны. Ценность тогда может представлять собой не жизненную основу, а быть ложным ориентиром, заводящим клиента в тупик.

Выявление сути, с нашей точки зрения, не только может обогатить работу с ценностями клиента, сделать ее более качественной и глубокой,

но и имеет большое значение для формирования смыслов.

Вернемся к процессу смыслообразования в психологическом консультировании кризисных клиентов.

Вопросы, которые волнуют человека в состоянии кризиса: «Зачем это произошло со мной?» и «Почему?». Причем из-за сложности обращения к первому вопросу клиент нередко фокусируется на втором. Несомненно, ответы на этот вопрос очень проективны. Клиент вкладывает в ответ весь набор собственных проекций и личного опыта.

Например:

Вопрос: Почему мы развелись?

В качестве возможных вариантов ответа приводят следующие: потому что у него плохой характер; из-за того, что вмешивались родственники; не сошлись характерами; не могла больше терпеть унижение и недоверие и т. д.

Или

Вопрос: Почему я заболел?

В некоторых случаях выстроить причинно-следственные связи бывает очень сложно, за исключением традиционных объяснений: перенес сильный стресс, много волновался, и человек отвечает: «Не знаю».

Несмотря на то что человеческий разум как-то объясняет себе произошедшее, психологу очевидно, что эти объяснения требуют более глубокой работы. Ниже мы перечислим несколько важных, с нашей точки зрения, этапов работы по формированию смыслов. Примерами являются реальные случаи из практики, приведенные для более глубокого понимания данного процесса.

Этап первый: выход в позицию наблюдателя

Решить проблему не меняя взгляда на ситуацию — невозможно. Поэтому первым шагом ухода от узкого, зашоренного восприятия (одна из характеристик кризисного состояния) к его расширению является использование позиции наблюдателя¹.

Одна из центральных задач психологического консультирования состоит в том, чтобы помочь клиенту посмотреть на происходящее с ним с другой стороны, непривычным для него образом, т. е. сменить его позицию восприятия. Взгляд на ту же самую ситуацию с разных ракурсов кардинально меняет и ее видение, и связанные с ней эмоции, мысли, поведение и желания. Наверное, одна из наиболее красивых метафор — человек, заблудившийся в лесу. Для того чтобы выбрать направление движения, лучшее, что он может сделать, — забраться на самое высокое дерево и посмотреть на лес сверху. Это дает возможность определиться в действиях для решения своей проблемы.

Позиция восприятия — положение наблюдателя во внутреннем пространстве относительно воспринимаемого объекта. Это те или иные точки

¹ «Земля вращается вокруг Солнца» — к такому выводу пришел индивидуальный разум Николая Коперника, в то время как коллективный разум утверждал: «Земля как центр мироздания неподвижна». Эйнштейн сделал еще один качественный шаг: «Что вокруг чего вертится — зависит от позиции наблюдателя».

зрения, которые занимает человек при оценке определенной жизненной ситуации, а также связанные с этим его состояния.

В современной литературе по нейролингвистическому программированию описываются пять позиций восприятия [3]:

- *Первая позиция* — «Я». Взгляд собственными глазами, полная ассоциация с собственной внутренней реальностью. Оценивая ситуацию таким образом, человек замыкается в своих переживаниях и не воспринимает ее с точки зрения других людей. Он видит только то, что привык и хочет видеть. Это, кстати, характерно для всех кризисных состояний.

- *Вторая позиция* — «Другой». Означает способность встать на точку зрения другого человека. Здесь есть возможность узнать мнение о ситуации других людей, смоделировать их реакции и таким образом еще больше расширить представление о ней.

- *Третья позиция* — «Внешний наблюдатель». Взгляд с нейтральной позиции, полная диссоциация (под ней обычно понимают «вид себя со стороны») от события или диалога. В этом случае человек становится независимым наблюдателем. Клиенту предлагается посмотреть на событие со стороны, т. е. с точки зрения абсолютно незаинтересованного человека.

- *Четвертая позиция* — «Взгляд с точки зрения системы». Здесь речь идет о необходимости учета всех составляющих системы (Я + ты + они + окружение), что в совокупности и составляет систему. Р. Дилтс определяет четвертую позицию, как «Мы» — взгляд с точки зрения системы, в которую включен человек (семья, организация, группа и т. д.). Находясь в этой позиции, клиент ассоциирован с точкой зрения целой системы. Чтобы принять этот ракурс, необходимо отступить в сторону и постараться представить, что происходит в системе, каковы ее интересы, цели, правила взаимодействия.

- *Пятая позиция* — «Универсальная». Принятие множественных позиций восприятия со способностью быстрого переключения между ними. Аткинсон указывает, что эта позиция является результатом применения кванторов общности к нашей точке зрения [3]. Данный термин — кванторы общности — есть обобщение характеристик выборки на всю популяцию, «универсальность» («каждый», «все», «всегда», «никогда», «ни один» и т. д.). Это утверждение, которое не приемлет никаких исключений. Занимая такую метапозицию по отношению ко всему, человек может научиться принимать множественные точки зрения и даже быстро изменять их. Это увеличивает гибкость сознания, и мы не «застреваем» на какой-либо одной позиции.

В идеях НЛП, несомненно, есть своя привлекательность. Ценным является представление себя частью некой системы со своими правилами взаимодействия, ценностями и смыслами. То, что выбирается клиентом в качестве точек отсчета, будет иметь принципиальное значение в понимании им своей ситуации.

Если он посмотрит на себя как на часть системы под названием «Семья» — он увидит

происходящее с ним в одном свете; если взглянет в позиции организации, в которой работает, — увидит другой ракурс; если обратится к проблемам, основываясь на воззрениях сообщества, в котором живет, — третий.

Такой подход действительно может помочь изменить взгляд клиента. Однако исключительно важной, наряду с исследованием позиции других, является *создание или углубление собственного взгляда на мир*.

В контексте нашей работы мы будем говорить о *позиции наблюдателя* как о позиции максимально цельного, объемного восприятия ситуации с точки зрения поведения, желаний и чувственного проживания (выход из собственных стереотипов мышления, чувств и поведения), позиции, лишенной оценочных суждений (хорошо/плохо; справедливо/не справедливо и т. д.). Кроме того: это не просто рассмотрение ситуации «такой, какая она есть», но и признание ее ценности: она произошла «зачем-то» и имеет смысл, который нужно постичь.

В этой позиции клиент отталкивается от допущения о том, что он далеко не всегда может полностью осознать ситуацию и, что возможно, в ней заложены важные сообщения для него о его жизни, которые необходимо раскрыть и осмыслить. Позиция наблюдателя, таким образом, представляет собой активную позицию Ученичества, в том смысле, что клиент с интересом ищет смыслы, заложенные в обстоятельствах его жизни.

Отход от оценок и суждений кому-то дается легче, кому-то — тяжелее. Но смена позиции наблюдателя является ключевой в работе со смыслами и необходима для того, чтобы выйти на следующий этап.

Этап второй: формирование смыслов — работа с актуальным состоянием

Выход в позицию наблюдателя позволяет уже совершенно по-иному взглянуть на актуальную ситуацию и ответить на вопрос «Зачем это произошло со мной?», потому что уточняющим становится предложение поразмышлять на тему: «Чему я должен был научиться в этой ситуации?».

Например:

Вопрос: Зачем мы развелись?

Возможные варианты ответа: я должна была пройти через этот опыт, чтобы научиться уважать себя; брать на себя ответственность; научиться говорить «нет» даже самым близким людям; защищать себя и свои желания; лучше узнать себя в плане своих нереализованных возможностей; переоценить свои ценности и т. д.

Вопрос: Зачем я заболела?

Возможные варианты ответа: чтобы переосмыслить свою жизнь; найти новые ориентиры; встретиться со своими страхами; лучше узнать себя и свои ценности; научиться не заикливаться на болезни и жить полноценной жизнью вне зависимости от обстоятельств; сменить образ жизни, обрести веру и т. д.

Здесь нужно подчеркнуть необходимость получения нескольких (не менее пяти-семи) ответов на вопрос; в этом случае понимание происходящего станет более глубоким.

Кроме того, такой подход ценен и тем, что он переводит проблемную ситуацию на уровень реальных

действий и навыков, показывающих то, чего клиент уже достиг и чему ему еще предстоит научиться.

Однако прежде чем начать формирование непосредственных социально-психологических навыков (работать со страхами, повышением самооценки, отслеживанием границ межличностных взаимодействий и т. д.), следует провести работу по глубокому прояснению ценностей, участвующих в ситуации клиента.

«Какой смысл?» — это вопросы «Для чего, во имя чего, для какой ценности?»

Для того чтобы сформировать смысл, необходимо выявить индивидуальное представление клиента о собственной ценности. Здесь бывает недостаточно просто спросить о том, что для вас любовь, здоровье, семья, работа, вера и т. д. Предстоящая работа намного больше, чем простое прояснение или описание. Следующий этап будет посвящен обращению к своей ценности на максимально глубоком уровне ее восприятия.

Этап третий: прояснение ценностей при помощи выявления их сути

Повторим, кризис — это процесс, когда во внутреннем мире человека происходят коренные преобразования структуры его личности. Переживание экзистенциального вакуума характеризуется тем, что прежние механизмы функционирования уже не работают, а новые еще не сформированы. То же самое может касаться и ценностей: нередко совершается перестройка, связанная с переоценкой ценностей.

Помочь клиенту понять собственные ценности на новом этапе — задача не из легких. Порой они осознаются не до конца или представляют собой подмену собственных мыслей принятым в обществе мнением. Для того чтобы максимально приблизиться к индивидуальному представлению клиента, можно попросить его выделить суть.

Напомним, суть — самое главное и существенное, что отличает данный объект (субъект) или явление от любого другого. Чтобы найти суть, надо ответить на следующие вопросы: «В чем ценность этого субъекта или объекта как такового?», «Какова его главная задача?»; «Что есть что?» и «Кто есть кто?».

Процесс выявления сути очень не прост, так как это четкое и лаконичное определение того, что отличает данное явление от других. Поэтому можно начать с составления характеристик выделенной для работы ценности.

Например:

Вопрос: Чем для вас характеризуется ценность «супружество»?

Возможные варианты ответа: взаимное уважение, взаимное принятие, любовь, общие интересы, обязанности, добровольность, взаимная ответственность, проживание на одной жилплощади, официально зарегистрированные отношения, наличие детей, совместное ведение хозяйства, выгода с экономической, бытовой и иных точек зрения и т. д.

Вопрос: Чем для вас характеризуется ценность «здоровье»?

Возможные варианты ответа: отсутствие боли; отсутствие тревоги по поводу больного органа; легкое,

комфортное физическое и психологическое состояние; сбалансированная работа всех органов, систем и аппаратов; внутреннее состояние радости и счастья; возможность реализации своих планов; здоровое тело, эмоциональная стабильность, адекватное и гибкое мышление, присутствие волевых характеристик; способность устанавливать качественные социальные связи и отношения и т. д.

Важно обратить внимание на то, что чем больше будет получено вариантов ответов (даже противоречивых), тем более глубоко удастся описать ту или иную ценность. Кроме того, существенно, чтобы эти характеристики были прочувствованы клиентом и не были формальными. Так, если «общие интересы» или «взаимная ответственность» не являются для него действительно значимыми, то лучше осознать это и не включать в перечисляемые характеристики.

При прояснении ценностей мы довольно часто встречаемся с конфликтными, антиномическими характеристиками. В философской литературе [19] антиномия описывается как ситуация, в которой противоречащие друг другу высказывания об одном и том же объекте имеют логически равноправное обоснование, а их истинность или ложность нельзя обосновать в рамках принятой парадигмы, т. е. это противоречие между двумя положениями, признаваемыми одинаково верными.

Например:

Высказывание 1: Любящие супруги уважают мнение друг друга.

Высказывание 2: Если супруги придерживаются своего мнения, то они друг друга не уважают.

Высказывание 1: Отношения в браке должны строиться на базе любви и доверия, поэтому официальная их регистрация лишь формальность.

Высказывание 2: Настоящий брак немислим без крепкого союза, заключенного на всех уровнях, в том числе и на бумаге.

Эти противоречия (образуемые двумя суждениями, каждое из которых признается клиентом истинным) отражают одновременную актуальность разнонаправленных потребностей. Например, существование потребности в любви (и как следствие, желание получить эту любовь любым способом) и потребности быть собой (и как следствие, желание быть принятым окружающими таким, какой он есть) нередко приводят к внутрличностным конфликтам. Настоящий этап предоставляет хорошие возможности для отработки глубинных противоречий любыми адекватными методами психологического консультирования.

Однако вернемся к теме выявления сути. Для того чтобы обсуждаемая ценность стала еще более отчетливой, необходимо получить опыт различения и отделить ее главные характеристики от второстепенных. Психолог может предложить выстроить иерархию выделенных характеристик.

Например:

Вопрос: Что в ценности «супружество» является для вас приоритетным, а что второстепенным?

Важно: качество отношений между супругами; открытость, искренность; чувства любви и уважения друг к другу; равный уровень интеллекта и кругозора;

общность в морально-этических и духовных взглядах на жизнь и т. д.

Второстепенно: количество времени, проведенное вместе; разный социальный статус и принадлежность к разным слоям общества, различие во взглядах на жизнь и т. д.

Вопрос: Что в ценности «здоровье» является для вас приоритетным, а что второстепенным?

Важно: переживание внутренней целостности; корректное функционирование частей, систем и аппаратов; физическое ощущение легкости и красота внешнего вида тела; корректные (адекватные для конкретной ситуации) мысли, чувства и поступки; внутреннее развитие и т. д.

Второстепенно:

Ответов на этот вопрос у клиента может и не быть. Вполне вероятно, что кто-то скажет о невозможности концентрироваться исключительно на физическом аспекте здоровья и необходимости рассматривать его в более широком контексте.

Таким образом, мы подходим к тому, чтобы выделить суть обсуждаемой ценности как четкое, лаконичное, компактифицированное, сжатое в точку содержание и ответ на вопрос: «Что в ней самое главное?».

Сразу же отметим, что клиент видит то или иное явление по-разному, соответственно своему опыту; поэтому каждый является творцом своей сути, уникальной и неповторимой. Очевидно, что на поставленный вопрос разные люди дадут разные, быть может даже противоположные, ответы, поэтому нам надо выявить именно ту суть, которая актуальна для конкретного клиента.

Например:

Суть супружества: союз мужчины и женщины, основанный на чувстве любви, для рождения детей и заботы о них.

Согласитесь, это может очень отличаться от другого варианта.

Суть супружества: союз мужчины и женщины, основанный на чувстве любви, со сходным уровнем глубины внутренней мудрости и воли, рождающий новую целостность.

Суть здоровья: качественная работа всех внутренних органов, систем и аппаратов, которая выражается в красоте и совершенстве человеческого тела.

Или другой вариант:

Суть здоровья: совокупность свойств, обуславливающих качество жизненных выражений человека во взаимодействии его с окружающей средой в соответствии со стандартом строения человека и в выражении им высшего начала жизни.

Или другой вариант:

Суть здоровья: жизнь в Воле Отца.

Выявить суть — это намного больше, чем просто дать определение или выделить значимые черты обсуждаемой ценности. Это значит проникнуть в самый ее центр. Так, как видит это именно этот клиент.

В философской литературе указывается, что чем глубже суть, тем более она абстрактна и образна. Когда абстрагируемая суть складывается внутри, из этого вытекают конкретные мысли и конкретные ситуации. А далее необходимо конкретизировать суть до смыслов, мыслей, чувств, ощущений, конкретных движений и выражений ее.

Несомненно, обращение к собственной ценности на сугубом уровне — далеко не простая задача. Люди не привыкли мыслить сутями и выделять самое значимое из явлений жизни. Важно то, что в данной работе происходит прямое обращение к жизненным основам, фундаментальным категориям: раскрывая категории подобным образом, клиент взаимодействует со своими представлениями о мире и о себе. А это один из самых глубоких уровней работы.

Нередко эта работа кажется еще более сложной, чем работа со смыслами. Однако получение навыка выявления сугубей может дать очень много: когда клиент обретет способность отличать главное от второстепенного, мыслить иерархически, у него появится возможность прояснить сложные проблемы и избежать многих некорректных поступков и решений.

Этап четвертый: формирование смыслов как связей с выделенной ценностью

После того как произошло глубокое проникновение в обсуждаемую ценность, необходимо обращение к смыслам на новом этапе. На предыдущей стадии смыслы были связаны с пониманием значения, которое имела для клиента актуальная ситуация: встав на позицию ученичества, он выделил основные моменты, которые должен был осознать, пройдя кризисную ситуацию, и понять, чему ему необходимо научиться.

Настоящий этап — это формирование смыслов, которые имеет выделенная, уже проработанная, ценность и установление связей с ней.

Например:

Вопрос: Зачем вам супружество?

Возможные варианты ответа: чтобы реализовать себя как женщину; чтобы реализовать себя как мать; отдать и получить любовь; чтобы в коллективе не дразнили, что я одиночка; быть более уверенной в себе; прожить соединение мужского и женского начал на физическом, чувственном, мыслительном, смысловом уровнях, в результате которого родится новая целостность, и т. д.

Вопрос: Зачем вам здоровье?

Возможные варианты ответа: чтобы сконцентрироваться на жизни и повседневных делах, не отвлекаясь на проблему как на что-то тормозящее; чтобы постоянно чувствовать внутреннюю и внешнюю гармонию; чтобы ощущать все ресурсы своего тела, а не обращаться с ним, как с хрустальной чашей; чтобы понимать, что я правильно поняла урок, который мне преподнесла жизнь и что я развиваюсь в нужном направлении; чтобы осуществить свою мечту и т. д.

Одна из самых интересных, на наш взгляд, дефиниций смысла определяет его как разумную связь между ценностью и средством (путем движения к ней) [32].

Рассмотрим возможные варианты ответа как связи, соединяющие человека с его ценностью. Чем больше по количеству и глубже по качеству удастся выделить связей, тем более выраженным будет смысл. Именно поэтому важно помочь клиенту выделить не менее пяти-семи ответов на вопрос «Зачем?».

И еще раз хочется отметить важность глубокой проработки ценности и выявления ее сути, что

делалось на предыдущем этапе. В случае формирования связей с недостаточно проработанной ценностью весь результат работы может оказаться некорректным. Например, клиент может сформировать большое количество связей с ценностью «супружество», очень хорошо объяснить и себе, и консультанту, зачем оно ему нужно, но, не умея отличить главное от второстепенного, не вникая в глубину, он будет искать отношений, которые ни по своей сути, ни по качеству не будут ему подходить. Он будет стремиться к тому, что заведомо ему не нужно, не осознавая происходящего. Это свидетельствует о том, что сформировать связи можно и с некорректными для данного клиента ценностями.

Кроме прояснения, зачем нужна та или иная ценность, ощущения общего направления движения в процессе психологического консультирования, выхода на уровень формирования практических навыков, работа со смыслами важна еще и тем, что клиент испытывает физический прилив сил. Осмысление своей ситуации, глубокая проработка смыслов и путей не может не отразиться на уровне мыслей, чувств, движений и ощущений. Другими словами, смысл есть сила, соединяющая ценности человека и способы ее достижения, которая переживается на физическом уровне.

Несомненно, описанная технология формирования смыслов нуждается в дальнейшем уточнении, а также в экспериментальной проверке ее результатов.

Касааясь **итогов этого краткого описания**, обратим внимание на исключительную деликатность данного подхода: он напрямую затрагивает интимное пространство внутреннего мира клиента, не терпит навязчивости и быстрого движения

в процессе консультирования. Осуществляется глубокая работа с мировоззрением клиента, его взглядами на жизнь.

Работа со смыслами и ценностями может помочь клиенту понять свое состояние более полно, найти внутренние ресурсы, потенциал для выхода из кризиса и просто для жизни.

В этой связи нам представляется уместным вспомнить механизм сдвига мотива на цель — процесс, характеризующийся тем, что изначальный мотив в ходе выполнения действия может измениться.

В обсуждаемом контексте целями клиента являются изменение собственного кризисного состояния и решение своих проблем. Эта работа по преодолению собственных трудностей далеко не всегда бывает привлекательной. Однако через какое-то время данный процесс преодоления может приобрести значимость, стать для клиента самоценным. Он может понять, что это способ обращения к собственным ресурсам, наработка новых паттернов поведения, возможность изменить свою жизнь.

В этом случае произойдет сдвиг мотива на цель: то, что изначально не являлось привлекательным и было необходимо лишь в силу обстоятельств, может приобрести значимость, т. е. стать для клиента самоценным.

Здесь, однако, нужно сделать очень важную оговорку. Кризисные состояния — особый вид работы, требующий от консультанта глубокого уровня внутренней проработки своей личности. При использовании логотерапевтического подхода (как и любого другого) консультант может помочь клиенту сформировать собственные смыслы, если сам осознал свои.

1. Амбрумова А. Г., Полеев А. М. Телефонная психотерапевтическая помощь. Телефон доверия в системе социально-психотерапевтической службы. М., 1988.
2. Бодалев А. А. О смысле жизни человека, его акме и взаимосвязи между ними // Мир психологии. 2001. № 2. С. 54–58.
3. Боденхамер Б., Холл М. НЛП-практик: полный сертифицированный курс. Учебник магии НЛП. М, 2007.
4. Большой Энциклопедический словарь. 3-е издание. М.: Большая Российская энциклопедия., 2000. 847 с.
5. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989. 304 с.
6. Бьюдженталь Д. Искусство психотерапевта. СПб: Питер, 2001. 304 с.
7. Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб.: Речь, 2000. 248 с.
8. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов.. Москва: Класс, 1998. 240 с.
9. Киселева М. В. Арт-терапия в практической и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. 336 с.
10. Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А. и др. Искусство исцеления души. Этюды о психологической помощи / под ред. Е. П. Кораблиной. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; Изд-во «Союз», 2001. 319 с.
11. Краткий психологический словарь / под ред. Л. А. Карпенко, А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», 1998. 512 с.
12. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность // Избранные психологические произведения в 2 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1983. С. 94–231.
13. Леонтьев Д. А. Методика ценностного спектра и ее возможности в исследовании субъективной реальности // Методы психологии: ежегодник РПО. Т. 3. Вып. 2. Ростов-на-Дону, 1997. С. 163–166.
14. Леонтьев Д. А. Методика предельных смыслов (методические рекомендации). М.: Смысл, 1999. 36 с.
15. Леонтьев Д. А. Психология смысла: автореф. ... д. психол. наук. М., 1999. 35 с.
16. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. М.: Смысл, 2003. 487 с.
17. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2010. 928 с.

18. Мастерство психологического консультирования / под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной. СПб.: Речь, 2007. 240 с.
19. Мэй Р. Сила и невинность. М., 2007. 187 с.
20. Новейший философский словарь / сост. и гл. науч. ред. А. А. Грицанов. 3-е изд., испр. Мн.: Книжный Дом, 2003. 1280 с.
21. Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории Психотерапии. СПб.: Питер, 2003. 544 с.
22. Пергаменецкий Л. А. Кризисная психология: учеб. пособие. Минск: Вышэйшая школа, 2004. 288 с.
23. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учеб. пособие. СПб.: СПбГИПИСР, 2014. 198 с.
24. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2005. 256 с.
25. Соловьева С. Л. Кризисная психология. Справочник практического психолога. М.: АСТ, 2008. 288 с.
26. Франкл В. Воля к смыслу. М.: Апрель-Пресс; Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 368 с.
27. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 2005.
28. Черепанова Е. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. М.: Академия, 1996. 96 с.
29. Шапарь В. Психология кризисных ситуаций. М.: Феникс, 2010. 452 с.
30. Шелестюк Е. В. Смыслообразование на разных уровнях сознания // Языковое бытие человека и этноса: психолингвистический и когнитивный аспекты: Материалы Международной школы-семинара (VII Березинские чтения). Вып. 18. М.: ИНИОН РАН, АСОУ, 2011. С. 329–337.
31. Щеглов Г. А. Динамический принцип построения модели логических уровней НЛП // Вестник НЛП. 2006. № 1.
32. Энциклопедия практической психологии. М., 2004.
33. Юрьева Л. Н. Кризисные состояния. Днепропетровск: Арт-Пресс, 1998. 164 с.
34. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. 321 с.

References

1. Ambrubova A. G., Poleyev A. M. Telefonnaya psikhoterapevticheskaya pomoshch. Telefon doveriya v sisteme sotsialno-psikhoterapevticheskoy sluzhby [Psychotherapeutic support by telephone. Helpline in the system of social and psychotherapeutic service]. Moscow, 1988.
2. Bodalev A. A. O smysle zhizni cheloveka, ego akme i vzaimosvyazi mezhdu nimi [On the meaning of human life, its acme and the relationship between them]. Mir psikhologii — The World of Psychology, 2001, no. 2, pp. 54–58 (in Russian).
3. Bodenhamer B., Hall M. The user's manual for the brain. Vol. 1. Bancyfelin: Crown House Publishing, 2001. 422 p.
4. Bolshoy entsiklopedicheskiy slovar. 3-e izdaniye [Large encyclopedic dictionary. 3rd Edition]. Moscow: Bolshaya Rossiyskaya Entsiklopediya Publ., 2000. 847 p. (In Russian).
5. Burno M. Ye. Terapiya tvorcheskim samovyrazheniyem [Creative expression therapy]. Moscow: Meditsina Publ., 1989. 304 p. (In Russian).
6. Bugental J. The art of the psychotherapist. New York: W.W. Norton & Company, 1992. 336 p. (Rus. ed.: Bugental J. Isskustvo psikhoterapevta [The art of the psychotherapist]. St. Petersburg: Piter Publ., 2001. 304 p.)
7. Zinovyeva N. O., Mikhaylova N. F. Psikhologiya i psikhoterapiya naseleniya. Rebenok v krizisnoy situatsii [Psychology and psychotherapy of population. Child in crisis situation]. St. Petersburg: Rech Publ., 2000. 248 p. (In Russian).
8. Kellermann P. F. Focus on psychodrama: the therapeutic aspects of psychodrama. London: Jessica Kinglsey Publishers, 1992. 196 p. (Rus. ed.: Kellermann P.F. Psikhodrama krupnum planov. Analiz terapevticheskikh mekhanizmov [Psychodrama closeup. Analysis of therapeutic mechanisms]. Moscow: Klass Publ., 1998. 240 p.)
9. Kiseleva M. V. Art-terapiya v prakticheskoy i sotsialnoy rabote [Art-therapy in practical and social work]. St. Petersburg: Rech Publ., 2007. 336 p. (In Russian).
10. Korablina Ye. P., Akindinova I. A., Bakanova A. A. and others. Iskustvo istseleniya dush. Etyudy o psikhologicheskoy pomoshchi [The art of healing souls. Studies of psychological assistance]. St. Petersburg: Herzen State Pedagogical University Publ., Soyuz Publ., 2001. 319 p. (In Russian).
11. Kratkiy psikhologicheskiy slovar [Brief psychological dictionary]. Karpenko L. A., Potrovskiy A. V., Yaroshevskiy M. G. (eds.). Rostov-on-Don: Feniks Publ., 1998. 512 p. (In Russian).
12. Leontyev A. N. Deyatelnost. Soznaniye. Lichnost [Activity. Consciousness. Personality] Izbrannye psikhologicheskiye proizvedeniya v 2 tomakh. Tom 2-oy [Selected psychological works in 2 volumes. Vol. 2]. Moscow: Pedagogika Publ., 1983. pp. 94–231 (in Russian).
13. Leontyev D. A. Metodika tsennostnogo spektra i eye vozmozhnosti v issledovanii subyektivnoy realnosti [Methodology of the spectrum of values and its possibilities in studying subjective reality]. Metody psikhologii. — Methods of Psychology, 1997, vol. 3, iss. 2, pp. 163–166 (in Russian).
14. Leontyev D. A. Metodika predelnykh smyslov (metodicheskiye rekomendatsii) [Methodology of ultimate meanings (guidelines)]. Moscow: Smysl Publ., 1999. 36 p. (In Russian).
15. Leontyev D. A. Psikhologiya smysla: avtoref. diss. dok. psikhol. nauk [Psychology of meaning: D.Sc. (Psy.) dissertation abstract]. Moscow: 1999. 535 p. (In Russian).
16. Leontyev D. A. Psikhologiya smysla: priroda, stroeniye i dinamika smyslovoy realnosti [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moscow: Smysl Publ., 2003. 487 p. (In Russian).
17. Malkina-Pykh I. G. Psikhologicheskaya pomoshch v krizisnykh situatsiyakh [Psychological assistance in crisis situations]. Moscow: Eksmo Publ., 2010. 928 p. (In Russian).

18. Masterstvo psikhologicheskogo konsultirovaniya [Psychological counseling mastery]. Badkhen A. A., Rodina A. M. (eds.). St. Petersburg: Rech Publ., 2007. 240 p. (In Russian).
19. May R. Power and innocence: a search for the sources of violence. New York: W.W. Norton & Company, 1998. 288 p.
20. Noveyshiyy filosofskiy slovar [Newest philosophical dictionary]. Gritsanov A.A. (ed.). Minsk: Knizhnyy dom Publ., 2003. 1280 p. (In Russian).
21. Patterson S., Watkins E. Theories of psychotherapy. Cambridge: Pearson, 1997. 608 p. (Rus. ed.: Patterson S., Watkins E. Teorii psikhoterapii [Theories of psychotherapy]. St. Petersburg: Piter Publ., 2003. 544 p.)
22. Pergamenshchik L. A. Krizisnaya psikhologiya: uchebnoye posobiye [Psychology of crisis: study guide]. Minsk: Vysheyschaya shkola Publ., 2004. 288 p. (In Russian).
23. Ponomareva I. M. Rabota psikhologa v krizisnykh sluzhbach: uchebnoye posobiye [Work of psychologist in crisis services: study guide]. St. Petersburg: St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work Publ., 2014. 198 p. (In Russian).
24. Romek V. G., Kontorovich V. A., Krukovich Ye. I. Psikhologicheskaya pomoshch v krizisnykh situatsiyakh [Psychological support in crisis situations]. St. Petersburg: Rech Publ., 2005. 256 p. (In Russian).
25. Solovyeva S. L. Krizisnaya psikhologiya. Spravochnik prakticheskogo psikhologa [Psychology of crisis. Handbook for practical psychologist]. Moscow: AST Publ., 2008. 288 p. (In Russian).
26. Frankl V. The will to meaning: foundations and applications of logotherapy. New York: Plume, 1988. 208 p. (Rus. ed.: Frankl V. Volya k smyslu [The will to meaning]. Moscow: Aprel-Press Publ., Eksmo-Press Publ., 2000. 368 p.)
27. Frankl V. Man's search for meaning. Boston: Beacon Press, 2006. 184 p.
28. Cherepanova Ye. Psikhologicheskyy stress. Kniga dlya shkolnykh psikhologov, roditeley i uchiteley [Psychological stress. A book for school psychologists, parents and teachers]. Moscow: Akademiya Publ., 1996. 96 p. (In Russian).
29. Shapar V. Psikhologiya krizisnykh situatsiy [Psychology of crisis situations]. Moscow: Feniks Publ., 2010. 452 p. (In Russian).
30. Shelestyuk Ye. V. Smysloobrazovaniye na raznykh urovnyakh soznaniya [Meaning-making at different levels of consciousness] Materialy Mezhdunarodnoy shkoly-seminara «Yazykovoye bytiye cheloveka i etnosa: psikholingvistikicheskyy i kognitivnyy aspekty (VII Berezinskiye chteniya)» [Proc. of the International Workshop «Language Being of a Man and Ethnicity: Psycholinguistic and Cognitive Aspects (VII Berezin's readings)»]. Moscow: Institute of Scientific Information on Social Sciences of the Russian Academy of Sciences Publ., 2011, pp. 329–337 (in Russian).
31. Sheglov G. A. Dinamicheskiy printsip postroyeniya modeli logicheskikh urovney NLP [Dynamic principle of constructing a model of logical levels of NLP] (in Russian). Available at: <http://www.nlpcenter.ru/index.php?sid=219&did=573> (accessed 12.11.2014).
32. Entsiklopediya prakticheskoy psikhologii [Encyclopedia of practical psychology]. Moscow, 2004. (In Russian).
33. Yuryeva L. N. Krizisnye sostoyaniya [Crisis states]. Dnepropetrovsk: Art-Press Publ., 1998. 164 p. (In Russian).
34. Yalom I. Existential psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 544 p. (Rus. ed.: Yalom I. Ekzistentsialnaya psikhoterapiya [Existential psychotherapy]. Moscow: Klass Publ., 1999. 321 p.).