

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.153.119>

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЛИЧНОСТИ В ПАРАДИГМЕ РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ

Научная статья

Фесик Е.А.^{1,*}

¹ Индивидуальный предприниматель Фесик Елена Александровна, Москва, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (fesik.elena85[at]yandex.ru)

Аннотация

Статья посвящена исследованию сущности и содержанию категории «энергия» в аспекте психологического учения. Автором исследуются многообразные психологические школы и направления, в рамках которых так или иначе затрагивался вопрос природы и механизма психической энергии человека. В процессе исследования делается вывод о плюрализме существующих подходов не только к пониманию сущности и природы психической энергии человека, но и также к пониманию детерминантов её блокирования, в частности, способов и методов разблокировки. Каждое из отмеченных в исследовании направлений имеет место быть на практике, а применение того или иного метода зависит конкретно от причин и условий блокирования энергии, механизма такого действия защитного психического механизма, особенностей личности человека. Также в содержании работы автором определяется собственное понимание энергии личности с позиции психологии.

Ключевые слова: психическая энергия, блокирование энергии, сублимация энергии, катарсис, личность, изменённое состояние сознания, психодинамика, психоанализ.

ENERGY ASPECT OF PERSONALITY IN THE PARADIGM OF DIFFERENT PSYCHOLOGICAL DIRECTIONS

Research article

Fesik Y.A.^{1,*}

¹ Individual entrepreneur Fesik Elena Aleksandrovna, Moscow, Russian Federation

* Corresponding author (fesik.elena85[at]yandex.ru)

Abstract

The article is dedicated to the study of the essence and content of the category 'energy' in the aspect of psychological doctrine. The author studies a variety of psychological schools and directions, within the framework of which the question of the nature and mechanism of human psychic energy was touched upon in one way or another. In the course of the research, a conclusion is made about the plurality of existing approaches not only to understanding the essence and nature of human psychic energy, but also to understanding the determinants of its blocking, in particular, the ways and methods of unblocking. Each of the directions noted in the research has a place in practice, and the application of one or another method depends specifically on the causes and conditions of energy blocking, the mechanism of such action of the protective psychic mechanism, and the characteristics of a person's personality. Also in the content of the work, the author defines his own understanding of personal energy from the position of psychology.

Keywords: psychic energy, energy blocking, energy sublimation, catharsis, personality, altered state of consciousness, psychodynamics, psychoanalysis.

Введение

Актуальность исследования энергетического аспекта личности в парадигме различных психологических направлений обусловлена многообразием подходов к пониманию природы, механизмов и детерминант психической энергии человека, а также важностью формирования умений и навыков управления психической энергией (саморегуляцией). Изучение этой темы имеет важное значение для развития современной психологии, психотерапии и личностного роста.

Во-первых, энергия личности является фундаментальным аспектом человеческого бытия, влияющим на поведение, эмоциональное состояние, мотивацию и качество жизни. Понимание механизмов накопления, распределения и высвобождения психической энергии позволяет более эффективно решать проблемы, связанные с эмоциональным выгоранием, депрессией, тревожными расстройствами и другими психологическими трудностями.

Во-вторых, исследование энергетического аспекта личности способствует развитию новых методов психотерапии и личностного коучинга. Различные психологические школы предлагают свои подходы к разблокировке и трансформации энергии, что открывает новые возможности для психологической помощи и саморазвития.

В-третьих, изучение энергетического аспекта личности актуально в контексте междисциплинарных исследований. Понимание энергетических процессов в психологии может быть интегрировано с физиологией, нейронауками и другими дисциплинами, что способствует более глубокому и комплексному пониманию человеческой природы.

В-четвёртых, тема энергетического аспекта личности актуальна в условиях современного мира, где стресс, информационные перегрузки и социальные изменения оказывают значительное влияние на психическое здоровье. Разработка методов управления и гармонизации энергии может стать важным ресурсом для поддержания психического благополучия и устойчивости.

Таким образом, исследование энергетического аспекта личности в контексте различных психологических направлений является актуальной и перспективной областью, способствующей развитию психологической науки, практики и личностного роста.

1.1. Степень изученности темы

Принято считать, что зарождение теоретических исследований относительно сущности энергии в психологии приходится на научные изыскания последователей школы психодинамики. Её основоположник Э.В. Брюкке, рассматривавший проблематику энергии через призму физиологических исследований, сделал предположение о том, что всякий живой организм, в частности и человек, представляет собой энергетическую систему динамического порядка, а значит, к человеку, как динамичному потоку накапливаемой и высвобождаемой энергии, применяются принципы и положения химии и физики [18, С. 78].

Последователем Э.В. Брюкке выступил З. Фрейд и, продолжая развивать теории психодинамики, предположил, что психологическая энергия человека действительно существует, она постоянна, и, более того, динамична. Динамичность, согласно подходу З. Фрейда, заключается в том, что она имеет тенденцию к покою (точечному аттрактору) через энергоразрядку (катарсис). Как следствие, всякие эмоциональные изменения, происходящие в поведении человека и проявляющиеся в нём, заключаются в том или ином смещении психической энергии [30, С. 83].

Концепция психоанализа, разработанная З. Фрейдом, по отношению к исследованию энергии человеческой сущности в разрезе психодинамических процессов отражает следующее: психическая энергия человека блокируется либо тормозится вследствие защитной архитектуры психики человеческой сущности. В то же время защитный механизм психики человека срабатывает в случае возникновения в его жизни психотравмирующих ситуаций и иного негативного опыта, опосредованного аффективной, в том числе сексуальной жизнью конкретно взятого индивидуума [21, С. 229].

Интересно направление свободных ассоциаций в психоанализе З. Фрейда, поскольку описывало, каким образом может быть разблокирована энергия. Так, учёный считал, что разблокировать энергию представляется возможным через анализ бессознательных процессов, будь то исследование оговорок, забытых слов или же описание каких-либо незначительных событий, явлений и процессов пациентов. Подобная методика предполагает восстановить или катализировать «заблокированные» психологические процессы и конфликты, тем самым освободить энергетический поток личности [22].

По мнению немало числа зарубежных исследователей, направление свободных ассоциаций в рамках учения о психоанализе З. Фрейда позволило заложить начало для дальнейших более глубоких исследований сущности психической энергии личности человека [29].

Учёный Г.К. Эри отмечает, что энергия есть синергия сущности поступательного действия (силы), а также реальной возможности реализовывать такую силу во внешнюю среду. Автор дополняет, что в ряде случаев у личности может иметься сила и мотивация к высвобождению энергии, однако в силу действия блокирующих внутренних и внешних факторов человек не сможет осуществить применение такой энергии. При этом сдерживание энергии, будь оно сознательное или неосознанное, является опасным и способствует развитию различных форм неврозов [15, С. 84].

Эмоционально-образный подход психодинамического направления психологии отражает, что патогенные психоэмоциональные состояния могут быть детерминированы путём создания визуальных, словесных, телесных и иных образов, в которых может проследиваться настоящее состояние энергии личности. Когда врач просит пациента вербализовать «все, что приходит на ум», он намеревается помочь последнему «развязать» свободную ассоциацию, которая приводит к субъективной и сложной смеси ощущений, эмоций, образов, слов и воспоминаний. Таким образом, метод свободных ассоциаций следует различным способом символизации, чтобы интегрировать и трансформировать внутренний опыт в рамках текущих терапевтических интересубъективных отношений [27, С. 104].

Интересна и позиция русского психолога Н.Я. Грота, который сформировал в рамках психологии концепцию энергетизма в рамках которой определил, что психическая энергия человека является высшей формой единой энергии мира (природы), а значит, может подлежать воздействию и быть зависимой от физического закона сохранения энергии [5, С. 276]. Учёные дополняет, что сущность психической энергии заключается в воздействии её на самосознание личности в различных сферах. Фактически же, согласно концепции психоэнергетизма Н.Я Грота, выражение энергии во внешней среде или невозможность её высвобождения в рамках поведения личности влияет на её сознание, социальные и бытовые стремления, чувства, а также ощущения [5, С. 274].

Несмотря на то, что данное направление психологического учения было взято за основу для развития более глубокой юнгианской школы аналитической психологии, всё же нельзя не заметить недостатки некоторых выдвинутых постулатов. Один из таких недостатков – попытка Н.Я. Грота осуществить физическую взаимосвязь между природной и психической энергией, из-за чего в его научных трудах можно проследить положения о возможности объективной количественной оценки психической энергии человека, тем самым помещая динамику психоэнергетических процессов в плоскость физической системы [2, С. 119].

С подобным подходом также не соглашался непосредственно и сам К.Г. Юнг, швейцарский психолог, являющийся основоположником аналитической психологии, в том числе юнгианской школы психологии. К.Г. Юнг, анализируя труды З. Фрейда и Н.Я. Грота, беря их за основу для развития своего подхода, пишет, что рассматривать психическую энергию человека, лишь исходя из его сексуальной энергии не представляется полноценно верным, поскольку описывает сущность исследуемой категории достаточно узко.

Подход к пониманию сущности энергии в юнгианской школе психологии достаточно осторожен и в большей мере абстрактен. Так, психическая энергия, согласно отмеченному направлению, рассматривается с позиции жизненной силы человека, которая определяется либо интенсивностью психических содержаний отдельной взятой личности, либо её психологической ценностью [16, С. 19].

Именно поэтому представители юнгианской школы отрицают взаимосвязь невротизма личности вследствие заблокированной энергии, детерминированной инфантильным половым развитием и такими сексуальными фантазиями, отмечая, что на блокировку или торможение высвобождения энергии, а значит и на торможение к реальным действиям влияет степень напряжения, возникающая между ценностью, стимулом и реальностью его претворения. Как пример, если у человека имеется энергия и она возникает на какой-либо стимул, то в таком случае напряжения как такового не будет. Однако если человек вынужден совершать действия, противоречащие его ценностям и мотивам, то в таком случае энергия может удерживаться на бессознательном уровне, вызывая тем самым беспокойность, тревожность и иные формы нестабильных психических состояний.

Как следствие, разблокировка энергии видится либо в смене системы ценностей, что более сложно, либо в дополнительной мотивации к совершению действий или бездействию, что уже представляется более лёгким. Однако если сама личность не понимает о существовании подобных блоков энергии, в таком случае требуется самоанализ или профессиональный психический анализ стимулов, побуждающих к действиям (бездействиям) с последующей заменой факторов, детерминирующих интенсивность психических процессов.

Другой подход в рамках аналитической терапии по К.Юнгу предполагает, что разблокировка энергии возможна через сопоставление психологической ситуации со схожими ситуациями из мифов, сказок и иных культурных продуктов. При таком терапевтическом методе высвобождение энергии происходит посредством отхода от мифов и раскрытия тем самым потенциала личности.

Учёный М. Чиксентмихайи, являющийся приверженцем позитивной психологии, выдвинул не менее интересную позицию относительно сущности энергии личности. Так, автор в своём научном исследовании пишет, что энергия есть степень человеческого внимания, а значит и концентрации личности на том или ином действии (бездействии). В свою очередь, степень концентрации влияет на качество переживания процессов, событий и явлений. Как следствие, энергия через призму позитивистской психологии понимается как степень концентрации личности на чём-либо, что позволяет ей оставаться счастливой или по крайней мере нейтральной по отношению к психоэмоциональным состояниям.

М. Чиксентмихайи в своей работе конкретизирует сущность и содержание психической энергии. Так, он отмечает, что «растворение» человека в какой-либо деятельности, когда он теряет грань между временем и затрачиваемыми физическими, психическими и иными ресурсами, позволяет ему стать счастливым, что именуется состоянием некоего «потока». В подобном состоянии человек максимально концентрирует своё внимание, наиболее заинтересован в исходе деятельности и (или) в её процессе. Как следствие, данное состояние, будь оно осознанно или неосознанно, является энергией с позиции позитивной школы психологии. С помощью поточного состояния, которое для каждой личности индивидуально, исходя из её мотивов и ценностей, представляется возможным достичь упорядоченности сознания, а также состояния контроля над ситуацией, что в конечном итоге позволяет избегать стрессовых состояний [14, С. 179].

Исследователи из гуманистической школы психологии рассматривают энергию как продукт психической деятельности, опосредованный не только мыслями, эмоциональными ощущениями, но и также различного рода потребностями, которые возникают в процессе жизнедеятельности физического лица [4, С. 100]. Австрийский психолог В. Франкл в одном из своих научных трудов писал, что энергия способствует развитию личности, а само её содержание проявляется в стремлении к определённой смыслу жизни, будь то рождение и воспитание ребёнка, профессиональная карьера, спортивная деятельность, научная, творческая и иные формы деятельности, наполненные каким-то смыслом.

В то же время отсутствие смысла жизни, то есть экзистенциальный вакуум, или же невозможность претворить такой смысл в реальность, порождает блокирование энергии, а значит и деградацию личности [13, С. 122]. Решение соответствующей проблемы, согласно гуманистическому подходу, видится через обретение смыслов и создания условий, в которых эти смыслы могут де-факто реализованы. Реализация потребностей и их существование в целом в мотивационной картине личности – немаловажная составляющая разблокировки энергии, в то время как длительная или некачественная реализация тех или иных потребностей (органических; в безопасности; в почитании; в эстетике; в самоактуализации и т.д.) влечёт за собой постепенное снижение психической энергии, а значит и мотивации личности к какой-либо деятельности, влекущей к саморазвитию [8, С. 192].

Ассоциативное направление психологии не менее интересно с точки зрения изучения природы энергии личности. Исследователь Ю.П. Сак считает, что основополагающим элементом, влияющим на работу сознания личности, а значит и на накапливание, блокировку и высвобождение психической энергии, является ассоциация с чем-либо или с кем-либо [10, С. 91].

Приверженцами данного направления в психологии были также К.К. Бриггс и И.Б. Майерс, разработавшие индикатор типа личности, предполагавший по сути опросник, по итогу которого либо профессиональный психолог, либо сам пациент должен был отнести себя к одному из 16 типов личности. В рамках таких типов были разработаны соответствующие рекомендации для разблокировки энергии. К примеру, для типа ISFJ, чтобы быть в гармонии со своей психической энергией, необходимо оказывать помощь окружающим; типу ISFP – создавать обстановку, которая будет одновременно и эстетичной, и практичной; типу INTP – быть вовлечённым в размышления, творческие и научные способы решения проблем; типу ENTJ – организовывать работу людей; типу INFJ – стимулировать энергию интеллектуальной деятельностью; и т.д. [26].

Среди других направлений в психологии, так или иначе рассматривающих механизм образования блоков ментальной энергии, в том числе способы её разблокировки, можно отметить бодинамику, гештальт-терапию, клиент-центрированную терапию, психодраму, эмоционально-поведенческую терапию, рационально-эмоциональную поведенческую терапию, интегративные и трансперсональные методы.

В целом, исследуя доктринальные подходы к пониманию сущности психической энергии и механизма её действия в динамике психических процессов человека, можно констатировать многообразие подобных психологических направлений, отличающихся друг от друга. Их плюрализм в системе исследуемого объекта и предмета научного познания, обуславливает соответствующую необходимость систематизации таких психологических подходов и направлений к пониманию природы психической энергии человека.

Цель исследования: характеристика основных психологических школ и направлений на предмет понимания в рамках них энергетического аспекта личности человека с последующей систематизацией представления об исследуемой категории.

Объект исследования: энергия в психологическом аспекте понимания;

Предмет исследования: механизм образования, реализации, блокировки и разблокировки психической энергии.

Методологию исследования определила следующая совокупность методов: анализ; синтез; сравнение; обобщение; классификация; структурирование; абстрагирование; конкретизация; целостность; дополнительность; аналогия; структурный; системного анализа эмпирических данных и др.

Изложение основного материала

В рамках данного исследования представляется необходимым охарактеризовать основные психологические школы и направления на предмет понимания в рамках них энергетического аспекта личности человека и в конечном итоге систематизировать представление об исследуемой категории. Проблематике накопления, изоляции, высвобождения и циркулирования психической энергии посвятили свои научные труды следующие отечественные и зарубежные учёные: Е. А. Абросимова; Н.Я. Балановский; В. О. Богданова; Ю. Т. Глазунов; Н.Я. Грот; Е. В. Дежурова; С.Х. Кальвин; В. В. Козлов; С.Л. Крук; Р. Крюгер; М. Матеджевик; И. Мерс.; И.М. Пономарёва; Х. Раджешвари; Т. Реберон; Ф. Рерихт; Р. Робертсон; Р. Роджерс; Ю. П. Сак; С. Степанов; Е.Ю. Тур; С. Фиггесс; З. Фрейд; М. Чиксентмихайи; Г. К. Эзри; К.Г. Юнг и другие.

Можно заметить, что большая часть отечественных изысканий по поставленной теме исследования приходится на анализ психической энергии в контексте психоанализа, семейно-системного подхода, логотерапии и экзистенциальной терапии. В то же время современные зарубежные научные работы в большей мере ориентированы на оценку эффективности относительно новых, ещё апробируемых направлений в теории и практике психологии, в частности, на изучение сущности психической энергии в парадигме гештальт-терапии, рационально-эмоционально-поведенческого подхода, бодинамики и телесно-ориентированной терапии, схема-подхода и интегративно-трансперсонального направления.

Систематизируя представления указанных отечественных и зарубежных учёных о теоретико-практических подходах к природе психологической энергии, отразим направления, методы и технологии работы с энергией в психоэмоциональном ключе.

Таблица 1 - Характеристика направлений в психологии к пониманию механизма психической энергии

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.153.119.1>

№ (п/н)	Что блокирует энергию	Что разблокирует энергию
1	<i>Психодинамика [18, С. 17]</i>	
	Несоответствие ценностей личности с произошедшей психотравмирующей ситуацией	Исследование потребностей личности, её ценностной системы и механизма влияния психотравмы с целью понимания механизма образования блока энергии и формирования позитивного понимания происходящих процессов, событий, явлений
2	<i>Психоанализ [21, С. 229]</i>	
	Забывтые травмирующие события и ситуации из детства, в том числе, имеющие сексуальную природу фантазии и потребности	Исследование бессознательного аспекта психики через оговорки, ослышки, забывания, ошибочные действия
3	<i>Гештальт [19, С. 32]</i>	
	Незавершенные действия; Деструктурированное представление о себе, о событиях и явлениях, происходивших и происходящих в жизни человека	Анализ личности целостно с учётом прошлого и настоящего опыта; Психоаналитический подход к концентрации мысли на принцип жизни «здесь и сейчас», в том числе, через

№ (п/н)	Что блокирует энергию	Что разблокирует энергию
		выписывание и разрешение всех проблем, которые гложут личность
4	<i>Рационально-эмоционально-поведенческий подход [28, С. 10]</i>	
	Закрепление в мышлении человека неразумных и даже деструктивных моделей мышления, концентрации внимания, паттернов поведения	Разложение мышления и поведения личности на качественные составляющие с последующей их оценкой рациональности и полезности в жизнедеятельности человека
5	<i>Эмоционально-образный подход [27, С. 104]</i>	
	Негативные психоэмоциональные состояния, события и явления в жизни человека, которые бессознательно оказывают патогенное влияние	Формирование абстрактных образов, отражающих нынешнее состояние человека, их анализ и сопоставление образов и эмоций с реальными или возможными причинами внутреннего эмоционального конфликта
6	<i>Аналитический подход Юнгвосской школы [16, С. 19]</i>	
	На торможение к реальным действиям влияет степень напряжения, возникающая между ценностью, стимулом и реальностью его претворения	<p>Оценка различных сфер деятельности человека и их сопоставление между собой на предмет напряжённости;</p> <p>Исследование физической и психоэмоциональной напряжённости различных действий;</p> <p>Выявление первостепенных, второстепенных, маловажных и неважных мотивов (ценностей) в жизни человека;</p> <p>Сопоставление психологической ситуации со схожими ситуациями из мифов, сказок и иных культурных продуктов и последующий отход от мифов и раскрытия тем самым потенциала личности</p>
6	<i>Позитивный подход [14, С. 179]</i>	
	Блокирует энергию деятельность, которая не позволяет достичь удовлетворения или в которой отсутствует какая-либо надлежащая мотивация	<p>Анализ баланса сфер профессиональной и бытовой деятельности, смыслов жизни, а также межличностных связей с целью выявления наивысшей заинтересованности личности;</p> <p>Занятие деятельностью, которая опосредует возникновения состояния «потока», то есть такого состояния, при котором личность максимально концентрирует своё внимание, наиболее заинтересована в исходе деятельности и (или) в её процессе</p>

№ (п/н)	Что блокирует энергию	Что разблокирует энергию
7	<i>Гуманистический подход [4, С. 100]</i>	
	Энергия блокируется вследствие отсутствия смыслов, стремлений и (или) условий для их реализации, в частности, таких условий для претворения имеющихся потребностей	Изучение собственных смыслов, их обретение и создание условий, в которых эти смыслы могут де-факто реализованы; Анализ смыслов и иных нравственных аспектов жизни на предмет их неосознанной навязанности извне
8	<i>Ассоциативное направление [10, С. 91]</i>	
	Ассоциация личности с другими людьми, а также образа жизни и достижений с такими показателями в жизни других людей	Свободная лингвистическая ассоциация без необходимости «фильтрации» потока мысли и изыскание в сказанном неосознанных аспектов неразрешённых конфликтов
9	<i>Бодинамика [17]</i>	
	Длительные или масштабные травмирующие ситуации и стресс влияют на специфику реакции многочисленных мышц человека, а те, в свою очередь, в хроническом напряжении закономерно влияют на усугубление ситуации в виде смирения, гипопотлика или гиперотклика	Наблюдение за состоянием человека, его мимикой, положением рук и ног, головы, направленности взгляда, обнаружение в действиях (бездействиях) лица скованности или наоборот гиперреакций; Осознание природы образования тех или иных поведенческих факторов, мышечных и иных паттернов поведения тела; Активация моторных и психологических ресурсов через активные действия, раскрепощающие личность.
10	<i>Телесно-ориентированное направление [32, С. 136]</i>	
	Длительные или масштабные травмирующие ситуации и стресс влияют на специфику реакции многочисленных мышц человека, а те, в свою очередь, в хроническом напряжении закономерно влияют на усугубление ситуации в виде смирения, гипопотлика или гиперотклика	Моторные и мышечные упражнения, статистические и динамические упражнения, а также дыхательные практики, направленные на оценку состояния тела и психосоциального состояния «до» и «после» таких упражнений; Понимание существующих проблем через контраст состояний «до» и «после» упражнений.
11	<i>Психодрама [23]</i>	
	Блокировке энергии способствует негативный опыт, ссоры и иные специфические события, волнующие личность	Через спонтанные инсценировки подобных событий и воспоминаний, повторное или первичное проигрывание чувств и эмоций, их оценка уже в новом ключе;

№ (п/н)	Что блокирует энергию	Что разблокирует энергию
		Приобретение через театрализованные ролевые игры выводов и навыков путём обращения к прошлому опыту
12	<i>Символдрама [9, С. 32]</i>	
	Блокировке энергии способствует негативный опыт, ссоры и иные специфические события, волнующие личность	Свободное фантазирование на определённую тему, мысленное перемещение личности в сформированное пространство и анализ психоэмоциональных состояний, которые испытывает человек в этот момент; Последующая оценка бессознательного конфликта, выявленного в ходе свободного фантазирования.
13	<i>Клиент-центрированный подход [31, С. 4]</i>	
	Отсутствие внутренней гармонии, понимания себя и важности в этом мире, укрепление в мышлении человека иррациональных моделей мышления, концентрации внимания на негативных событиях, а также прежний негативный опыт, ссоры и иные специфические события, волнующие личность	Создание с человеком доверительного контакта, при котором профессиональный субъект не навязывает «правильную» парадигму мышления и поведения, а лишь оценивает и репрезентирует клиенту его внутренние переживания, в то время как пациент сам приходит к выводам
14	<i>Когнитивно-поведенческое направление [6, С. 213]</i>	
	Паттерны бытового и социального поведения, социальные роли, гендерные, профессиональные, возрастные и иные стереотипы, которые либо обуславливают необходимость действия при отсутствии реального желания, либо наоборот бездействовать в ситуации, когда личность наоборот хочет действовать вопреки социальным и личностным установкам	Выявление нравственных, ценностных, поведенческих и иных установок, которые обуславливают невроз и фактически искажают объективную действительность; Отхождение от стереотипов и шаблонных установок в направлении к пониманию своих потребностей
15	<i>Схема-подход [34]</i>	
	Действие во взрослой жизни конструктов мышления, необходимым в детском возрасте и (или) сформированных, в том числе навязанных в таком возрасте	Изучения сущности и необходимости конструктов мышления из детства; Оценка фактической применимости таких конструктов во взрослой жизни; Оценка негативной природы конструктов мышления и необходимости их замещения
16	<i>Интегративное трансперсональное направление [7, С. 69], [12, С. 10], [25]</i>	

№ (п/н)	Что блокирует энергию	Что разблокирует энергию
	Интенсивные, хронические и экстремальные переживания, аффекты, а также базальные внутренние конфликты личности, в том числе основанные на её дезинтеграции из объективной реальности	Системное использование техники арт-терапии, методик, связанных с физическими упражнениями, направленным на снятие мышечных зажимов, осуществление дыхательных, в том числе холотропных практик, введение в гипнотической или медитативное состояние; Самодиагностика психоэмоциональных состояний в процессе изменённого состояния
17	<i>Семейно-системный подход [24, С. 9]</i>	
	Аспекты высвобождения психической энергии, её накопления и качественного содержания определяют не столько индивидуальные действия и бездействия индивидуума, сколько события и процессы, комплексно протекающие в семейных отношениях	Рассмотрение межличностных проблем и семейных конфликтов при участии всех членов семьи посредством того, что каждый из них делится своим ощущением, потребностями, в конечном итоге совместно находя компромисс и оптимальный порядок межличностного взаимодействия, позволяющий членам семьи тратить наименьшее количество энергии, необходимой для того, чтобы семья функционировала как единое целое и развивалась как «личность»
18	<i>Логотерапия [1, С. 216]</i>	
	Энергетический «застой», выражающийся в экзистенциальной фрустрации личности, обуславливается неудачным опытом в самореализации, поиске и (или) достижении смысла жизни	Проработка интересов, потребностей, желаний, мотивов и ценностей личности, а также перспективных направлений профессиональной, творческой, интеллектуальной, социально-бытовой и иной занятости, с целью выявления и постановки смысла жизни (или их множества), в том числе, путей его (их) достижения
19	<i>Экзистенциальный подход [3, С. 96]</i>	
	Отсутствие понимания как внешние факторы социума и внутренние состояния человека могут влиять на жизнь человека. Нарушение понимания того, как устроена жизнь, такого понимания парадоксов и дилемм, с которыми сталкивается человек. Слепое следование ложным и деструктивным идеалам	Осмысление жизни и жизненных ориентиров через осознание проблем жизни и смерти, отношений и одиночества, смысла и бессмысленности существования, времени и свободы, ответственности и безответственности, смиренности и выбора и иных базовых принципов мироустройства и существования человека.

№ (п/н)	Что блокирует энергию	Что разблокирует энергию
		Освобождение от стремления следовать идеалу в направлении обретения самоидентичности

Отмеченный перечень направлений и подходов не является исчерпывающим, однако, описывает наиболее апробированные и научно-обоснованные способы разблокировки энергии через различные методики, техники и терапии. В особенности хотелось бы более подробно остановиться на характеристике интегративного и трансперсонального направлений. Интегративное направление психологии само по себе предполагает возможность системного использования многообразия теоретических знаний и практик в психологии, которые могут быть применимы по отношению к конкретному человеку для достижения наибольшего терапевтического эффекта.

Интегральное направление при этом непосредственно связано и с трансперсональным. Последнее предполагает введение человека в изменённое состояние, в частности, путём холотропного дыхания, то есть гипервентиляции лёгких человека вследствие его учащённого дыхания, вызывая в конечном итоге качественное изменение переживания. В подобном состоянии, по мнению учёных, представляется возможным бессознательно вспомнить переживания и иные события из прошлого, и, более того, пережить их в новом состоянии, в частности, «отпустить» некогда гложущие личность ситуации [33].

В то же время немалая часть исследователей критикуют соответствующую методику в рамках трансперсонального направления, считая, что изменённое состояние по большей части моделируется вследствие галлюциногенных образов, детерминируемых нехваткой кислорода в организме, из-за чего применение данного метода в психологической практике опасно [11]. Справедливо отметить, что большая часть критики к трансперсональному направлению и его методикам разблокировки энергии приходится на российских учёных, в то время как в зарубежных странах отмечается в целом позитивный подход и реальную возможность самотерапии через подобные дыхательные практики [20, С. 45].

К другим методикам интегративно-трансперсонального направления можно отнести медитации, которые в научном сообществе воспринимаются более щадяще. Так, данный психологический метод ауторегуляции позволяет акцентироваться от существующих проблем и сконцентрировать внимание на позитивных аспектах мышления. Отдельные медитативные практики могут включать наоборот концентрацию на той или иной проблеме с целью её комплексного разбора при аутонаблюдении психоэмоционального состояния и последующей её коррекции. Медитация может нацелена и на программирование позитивных ценностей, мыслей, установок, мотивов, тем самым также способствуя разблокировке энергии [12, С. 10].

В конце концов, медитативная практика в сочетании с элементами телесной психологической практики, будь то йога или иные смежные направления, позволяет снять мышечные зажимы и иные блоки в теле, в частности, за счёт усиления дыхания в процессе комплексной практики, избавиться от тревоги за счёт концентрации внимания на действиях, дыхании и мыслях [25, С. 36].

Заключение

Подводя итоги исследованию, можно прийти к выводу о многообразии существующих подходов не только к пониманию сущности и природы психической энергии человека, но и также к пониманию детерминантов её блокирования, в частности, способов и методов разблокировки. Каждое из отмеченных в исследовании направлений имеет место быть на практике, а применение того или иного метода зависит конкретно от причин и условий блокирования энергии, механизма такого действия защитного психического механизма, особенностей личности человека.

Также в заключении, основываясь на плюрализме доктринальных подходов, представляется возможным сформировать собственное понимание энергии личности с позиции психологии. Так, по нашему мнению, энергетический аспект человека есть не что иное, как состояние, обуславливающие возможность или невозможность активно действовать вопреки ценностям и мотивам личности вследствие закреплённого неразрешённого конфликта личности, негативных установок, иррациональных мыслей, отсутствия смыслов и потребностей к саморазвитию или же фактических условий к их реализации.

Психическая энергия человека также может рассматриваться как психоэмоциональная готовность, отсутствие барьеров, личностных сопротивлений к реализации инстинктивных, социально-бытовых и иных желаний, требующих удовлетворения. В таком случае невозможность исполнить то или иное желание, мотив, потребность, закономерно влечёт за собой сублимацию психической энергии личности, что, в свою очередь, негативно сказывается на психических сдвигах различной формы и направленности.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Абросимова Е.А. Возможности логотерапии Виктора Франкла в работе с личностными кризисами / Е.А. Абросимова // Человеческий фактор: Социальный психолог. — 2018. — № 1(35). — С. 214–218.
2. Балановский В.В. Н.Я. Грот и К.Г. Юнг: О вкладе русской философии в развитие аналитической психологии / В.В. Балановский // Вопросы философии. — 2016. — № 6. — С. 115–124.
3. Богданова В.О. Мировоззренческие установки экзистенциального психотерапевта (по материалам семинара Римаса Кочюнаса «Картина человеческой жизни и терапевтического процесса: введение экзистенциального психотерапевта») / В.О. Богданова // Социум и власть. — 2020. — № 2(82). — С. 90–101.
4. Глазунов Ю.Т. Существует ли психическая энергия? / Ю.Т. Глазунов // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. — 2020. — Т. 30, № 1. — С. 97–106.
5. Грот Н.Я. Понятия души и психической энергии в психологии / Н.Я. Грот // Вопросы философии и психологии. — 1897. — С. 239–300.
6. Дежурова Е.В. Когнитивно-поведенческая терапия в коррекции синдрома дисморфофобии / Е.В. Дежурова // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития : Сборник материалов III Всероссийского симпозиума психологов с международным участием, посвященного 30-летию со дня образования психологического факультета Академии ФСИН России. В 3 ч., Рязань, 08–09 апреля 2021 года. Том Часть I. — Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2021. — С. 212–219.
7. Козлов В.В. Интегративный потенциал психоанализа / В.В. Козлов // Интеграция в психологии: теория, методология, практика : Сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции, Ярославль, 04 мая 2021 года. — Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2021. — С. 66–70.
8. Крук С.Л. Психическая энергия / С.Л. Крук. — Подольский культурно-просветительский Центр им. Н.К. Рериха, 2021. — 284 с.
9. Пономарёва И.М. Опыт использования метода символдрамы в процессе психологического консультирования клиентки при кризисе утраты отношений / И.М. Пономарёва // Ученые записки СПбГИПСР. — 2015. — № 1(23). — С. 30–37.
10. Сак Ю.П. Всестороннее исследование ассоциативной деятельности в связи с практикуемым в начале XX века психоаналитическим лечением / Ю.П. Сак // Век психоанализа в России: к столетию образования Русского психоаналитического общества : Сборник научных трудов по материалам национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 03 декабря 2022 года / под редакцией М.М. Решетникова. — Санкт-Петербург : ЧОУВО «Восточно-европейский институт психоанализа», 2023. — С. 85–98.
11. Степанов С. Улада слабых и пресыщенных. Миры и мифы трансперсональной психологии / С. Степанов // Школьный психолог. — 2001. — № 39. — URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200103918> (дата обращения: 13.10.2024).
12. Тур Е.Ю. Практика медитации как метод работы с пациентом психосоматического профиля / Е.Ю. Тур // «Интернаука»: научный журнал. — 2022. — № 26(249). — Москва : Изд. «Интернаука», 2022. — С. 9–11.
13. Человек в поисках смысла : сборник / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. — Москва : Прогресс, 1990. — 368 с.
14. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / Пер. с англ. Е. Перовой. — М. : Смысл ; Альпина нон-фикшн, 2015. — 461 с.
15. Эзри Г.К. Синергия живых систем: понятие «энергия» в психологии и психоанализе / Г.К. Эзри // Приоритетные научные направления: от теории к практике. — 2016. — № 34. — С. 82–86.
16. Юнг К.Г. Аналитическая психология и психоанализ : хрестоматия / К.Г. Юнг. — СПб. : Питер, 2001. — 512 с.
17. Bodynamic is a Psychology Platform // Bodynamic International. — URL: <https://www.bodynamic.com/theory/> (accessed: 15.10.2024).
18. Calvin S.H. A Primer in Freudian Psychology / S.H. Calvin. — Meridian Book, 1954. — 128 p.
19. Figgess S. A Gestalt perspective on Energy Psychotherapy / S. Figgess // British Gestalt Journal. — 2018. — № 2. — P. 30–36.
20. Fisher R. A guide to Wilberland: Some common misunderstandings of the critics of Ken Wilber and his work on transpersonal theory prior to 1995 // Journal of Humanistic Psychology. — 1997. — № 37(4). — P. 30–73.
21. Freud S. Findings, Problems, Ideas. Standard Edition of Complete Works / S. Freud. — London : Hogarth Press, 1941. — Vol. 23. — P. 193–241.
22. Freud S. On the beginning of treatment. Standard Edition of Complete Works / S. Freud. — London : Hogarth Press, 1913. — Vol. 12. — URL: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_BeginningTreatment.pdf (accessed: 09.10.2024).
23. Krüger R. What is Psychodrama? / R. Krüger // Disorder-Specific Psychodrama Therapy in Theory and Practice. — 2024. — URL: https://www.researchgate.net/publication/377463388_What_is_Psychodrama (accessed: 15.10.2024).
24. Matejevic M. Family functionality in context of systemic family therapy and family constellations method / M. Matejevic, J. Petrović. — 2022. — № 7. — P. 7–21.
25. Hölzel B.K. Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density / B.K. Hölzel, J. Carmody, M. Vangel [et al.] // Psychiatry Res. — 2011. — № 191. — P. 36–43.
26. Myers I. Gifts Differing: Understanding Personality Type / I. Myers, P. Myers. — Davies-Black Publishing, Mountain View, 1995. — 257 p.
27. Pikler E. Que sait Faire Votre Bébé? / E. Pikler. — Paris : Les éditeurs français réunis, 1962. — 176 p.
28. Rajeswari H. Rational emotive therapy / H. Rajeswari // Narayana Nursing Journal. — 2014. — № 3. — P. 9–14.

29. Reyberon T. Entropy, Free Energy, and Symbolization: Free Association at the Intersection of Psychoanalysis and Neuroscience / T. Reyberon, C. Massicotte // *Sec. Psychoanalysis and Neuropsychology*. — 2020. — Vol. 11. — URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00366/full> (accessed: 10.10.2024).
30. Robertson R. Chaos theory in Psychology and Life Sciences / R. Robertson, A. Combs. — LEA, Inc., 1995. — 416 p.
31. Rogers R. The Foundations of the Person-Centred Approach / R. Rogers. — Resident Fellow, Centre for Studies of the Person, La Jolla, California, 1979. — 8 p.
32. Röhrich F. Body oriented psychotherapy. The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective / F. Röhrich // *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. — 2009. — № 4. — P. 135–156.
33. Scott O. The Skeptical Inquirer Journal editors criticize MDMA study as nonscientific, unethical / O. Scott // *The Skeptical Inquirer*. — Committee for the Scientific Investigation of Claims of the Paranormal, 2003. — Vol. 27. — URL: https://the-medical-dictionary.com/ecstasy_drug_article_2.htm (accessed: 13.10.2024).
34. Young E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide / E. Young, J. Klosko, E. Weishaar. — Guilford Press, 2007. — 436 p.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Abrosimova E.A. Vozmozhnosti logoterapii Viktora Frankla v rabote s lichnostnymi krizisami [The possibilities of Viktor Frankl's logotherapy in working with personal crises] / E.A. Abrosimova // *Chelovecheskij faktor: Social'nyj psiholog [Human Factor: Social Psychologist]*. — 2018. — № 1(35). — P. 214–218. [in Russian]
2. Balanovsky V.V. N.Ja. Grot i K.G. Jung: O vklade russkoj filosofii v razvitie analiticheskoj psihologii [N.Ya. Grot and C.G. Jung: On the contribution of Russian philosophy to the development of analytical psychology] / V.V. Balanovsky // *Voprosy filosofii [Questions of Philosophy]*. — 2016. — № 6. — P. 115–124. [in Russian]
3. Bogdanova V.O. Mirovozzrencheskie ustanovki jekzistencial'nogo psihoterapevta (po materialam seminara Rimasa Kochjunasa «Kartina chelovecheskoj zhizni i terapevticheskogo processa: vvvedenie jekzistencial'nogo psihoterapevta») [Worldview attitudes of an existential psychotherapist (based on the materials of Rimasa Kociunas' seminar "The picture of human life and the therapeutic process: an introduction to existential psychotherapy")] / V.O. Bogdanova // *Socium i vlast' [Society and Power]*. — 2020. — № 2(82). — P. 90–101. [in Russian]
4. Glazunov Yu.T. Sushhestvuet li psihicheskaja jenergija? [Does psychic energy exist?] / Yu.T. Glazunov // *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Serija Filosofija. Psihologija. Pedagogika [Bulletin of Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy]*. — 2020. — Vol. 30, № 1. — P. 97–106. [in Russian]
5. Grot N.Ya. Ponjatija dushi i psihicheskoi jenergii v psihologii [Concepts of the soul and psychic energy in psychology] / N.Ya. Grot // *Voprosy filosofii i psihologii [Questions of Philosophy and Psychology]*. — 1897. — P. 239–300. [in Russian]
6. Dezhurova E.V. Kognitivno-povedencheskaja terapija v korrekcii sindroma dismorfofobii [Cognitive-behavioral therapy in the correction of dysmorphophobia syndrome] / E.V. Dezhurova // *Psihologija XXI veka: vyzovy, poiski, vektory razvitiya : Sbornik materialov III Vserossijskogo simpoziuma psihologov s mezhdunarodnym uchastiem, posvjashhennogo 30-letiju so dnja obrazovanija psihologicheskogo fakul'teta Akademii FSIN Rossii. V 3 ch., Rjazan', 08–09 aprelja 2021 goda Psychology of the 21st Century: Challenges, Searches, Development Vectors : [Proceedings of the III All-Russian Symposium of Psychologists with International Participation, dedicated to the 30th anniversary of the Faculty of Psychology of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia. In 3 parts, Ryazan, April 8–9, 2021]. Part I. — Ryazan : Academy of Law and Management of the Federal Penitentiary Service, 2021. — P. 212–219. [in Russian]*
7. Kozlov V.V. Integrativnyj potencial psihoanaliza [The integrative potential of psychoanalysis] / V.V. Kozlov // *Integracija v psihologii: teorija, metodologija, praktika : Sbornik statej IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii, Jaroslavl', 04 maja 2021 goda [Integration in Psychology: Theory, Methodology, Practice : Proceedings of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference, Jaroslavl, May 4, 2021]. — Jaroslavl : Jaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, 2021. — P. 66–70. [in Russian]*
8. Kruk S.L. Psihicheskaja jenergija [Psychic energy] / S.L. Kruk. — Podolsk Cultural and Educational Center named after N.K. Roerich, 2021. — 284 p. [in Russian]
9. Ponomareva I.M. Opyt ispol'zovanija metoda simvoldramy v processe psihologicheskogo konsul'tirovanija klientki pri krizise utraty otnoshenij [Experience of using the method of symbol drama in the process of psychological counseling of a client during a crisis of loss of relationships] / I.M. Ponomareva // *Uchenye zapiski SPbGIPSR [Scientific Notes of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work]*. — 2015. — № 1(23). — P. 30–37. [in Russian]
10. Sak Yu.P. Vsestoronnee issledovanie associativnoj dejatel'nosti v svjazi s praktikuemym v nachale XX veka psihoanaliticheskim lecheniem [A comprehensive study of associative activity in connection with psychoanalytic treatment practiced in the early 20th century] / Yu.P. Sak // *Vek psihoanaliza v Rossii: k stoletiju obrazovanija Russkogo psihoanaliticheskogo obshhestva : Sbornik nauchnyh trudov po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoi konferencii, Sankt-Peterburg, 03 dekabrja 2022 goda [The Century of Psychoanalysis in Russia: On the Centenary of the Formation of the Russian Psychoanalytic Society : Collection of Scientific Papers based on the Materials of the National Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, December 3, 2022] / Edited by M.M. Reshetnikov. — St. Petersburg : Eastern European Institute of Psychoanalysis, 2023. — P. 85–98. [in Russian]*
11. Stepanov S. Uslada slabyh i presyshhennyh. Miry i mify transpersonal'noj psihologii [The delight of the weak and the satiated. Worlds and myths of transpersonal psychology] / S. Stepanov // *Shkol'nyj psiholog [School Psychologist]*. — 2001. — № 39. — URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200103918> (accessed: 13.10.2024). [in Russian]
12. Tur E.Yu. Praktika meditacii kak metod raboty s pacientom psihosomaticheskogo profilja [The practice of meditation as a method of working with a psychosomatic patient] / E.Yu. Tur // «Internauka»: nauchnyj zhurnal ["Internauka": Scientific Journal]. — 2022. — № 26(249). — Moscow: Internauka Publishing House, 2022. — P. 9–11. [in Russian]

13. Chelovek v poiskah smysla [Man's Search for Meaning] : collection / General editors L.Ya. Gozman and D.A. Leontiev. — Moscow : Progress, 1990. — 368 p. [in Russian]
14. Csikszentmihalyi M. Potok. Psihologija optimal'nogo perezhivaniya [Flow. The Psychology of Optimal Experience] / Translated from English by E. Perova. — Moscow : Smysl ; Alpina Non-Fiction, 2015. — 461 p. [in Russian]
15. Ezri G.K. Sinergija zhivyh sistem: ponjatie «jenergija» v psihologii i psihoanalize [Synergy of living systems: The concept of "energy" in psychology and psychoanalysis] / G.K. Ezri // *Prioritetnye nauchnye napravlenija: ot teorii k praktike* [Priority Scientific Directions: From Theory to Practice]. — 2016. — № 34. — P. 82–86. [in Russian]
16. Jung C.G. Analiticheseskaja psihologija i psihoanaliz [Analytical Psychology and Psychoanalysis] : A Reader / C.G. Jung. — St. Petersburg : Piter, 2001. — 512 p. [in Russian]
17. Bodynamic is a Psychology Platform // Bodynamic International. — URL: <https://www.bodynamic.com/theory/> (accessed: 15.10.2024).
18. Calvin S.H. A Primer in Freudian Psychology / S.H. Calvin. — Meridian Book, 1954. — 128 p.
19. Figgess S. A Gestalt perspective on Energy Psychotherapy / S. Figgess // *British Gestalt Journal*. — 2018. — № 2. — P. 30–36.
20. Fisher R. A guide to Wilberland: Some common misunderstandings of the critics of Ken Wilber and his work on transpersonal theory prior to 1995 // *Journal of Humanistic Psychology*. — 1997. — № 37(4). — P. 30–73.
21. Freud S. Findings, Problems, Ideas. Standard Edition of Complete Works / S. Freud. — London : Hogarth Press, 1941. — Vol. 23. — P. 193–241.
22. Freud S. On the beginning of treatment. Standard Edition of Complete Works / S. Freud. — London : Hogarth Press, 1913. — Vol. 12. — URL: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_BeginningTreatment.pdf (accessed: 09.10.2024).
23. Krüger R. What is Psychodrama? / R. Krüger // *Disorder-Specific Psychodrama Therapy in Theory and Practice*. — 2024. — URL: https://www.researchgate.net/publication/377463388_What_is_Psychodrama (accessed: 15.10.2024).
24. Matejevic M. Family functionality in context of systemic family therapy and family constellations method / M. Matejevic, J. Petrović. — 2022. — № 7. — P. 7–21.
25. Hölzel B.K. Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density / B.K. Hölzel, J. Carmody, M. Vangel [et al.] // *Psychiatry Res.* — 2011. — № 191. — P. 36–43.
26. Myers I. Gifts Differing: Understanding Personality Type / I. Myers, P. Myers. — Davies-Black Publishing, Mountain View, 1995. — 257 p.
27. Pikler E. Keh say fair votr bay-bay [What Does Your Baby Know How To Do?] / E. Pikler. — Paris : The French publishers reunited, 1962. — 176 p. [in French]
28. Rajeswari H. Rational emotive therapy / H. Rajeswari // *Narayana Nursing Journal*. — 2014. — № 3. — P. 9–14.
29. Reyberon T. Entropy, Free Energy, and Symbolization: Free Association at the Intersection of Psychoanalysis and Neuroscience / T. Reyberon, C. Massicotte // *Sec. Psychoanalysis and Neuropsychology*. — 2020. — Vol. 11. — URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00366/full> (accessed: 10.10.2024).
30. Robertson R. Chaos theory in Psychology and Life Sciences / R. Robertson, A. Combs. — LEA, Inc., 1995. — 416 p.
31. Rogers R. The Foundations of the Person-Centred Approach / R. Rogers. — Resident Fellow, Centre for Studies of the Person, La Jolla, California, 1979. — 8 p.
32. Röhrich F. Body oriented psychotherapy. The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective / F. Röhrich // *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. — 2009. — № 4. — P. 135–156.
33. Scott O. The Skeptical Inquirer Journal editors criticize MDMA study as nonscientific, unethical / O. Scott // *The Skeptical Inquirer*. — Committee for the Scientific Investigation of Claims of the Paranormal, 2003. — Vol. 27. — URL: https://the-medical-dictionary.com/ecstasy_drug_article_2.htm (accessed: 13.10.2024).
34. Young E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide / E. Young, J. Klosko, E. Weishaar. — Guilford Press, 2007. — 436 p.