

ССЫЛКА НА ВЫПУСК В ЖУРНАЛА С ОПУБЛИКОВАННОЙ СТАТЬЕЙ:

<http://zi-kozlov.ru/magazines/scp/1576-scp-3-2025>

Если хотите найти статью, скачайте номер и воспользуйтесь поиском по файлу, либо найдите статью по названию/автору используя поиск по странице (ctrl+f)

МЕТОД БИОПСИХОСОЦИАЛЬНОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ (БПСЦ)

А.В. Ковалев

Аннотация. В статье представлен результат многолетней практической и исследовательской работы автора – метод биопсихосоциального программирования (БПСЦ). Этот метод основан на интегративном подходе, так как он вбирает в себя наиболее эффективные инструменты и техники из таких направлений, как эмоционально-образная терапия, терапия принятия и ответственности, коучинг, телесно-ориентированная терапия, регрессивный гипноз и др. Интеграция различных направлений позволяет воздействовать на три уровня человека как системы – биологический, или телесный (соматические симптомы психосоматических расстройств, такие как ощущение кома в горле, физическое напряжение, изменение темпа дыхания и сердцебиения и т.д.), психоэмоциональный (мысли, убеждения, чувства, ощущения, установки) и социальный, или поведенческий (стратегии совладания со стрессом, паттерны поведения, автоматические реакции и пр.). Цель работы заключается в описании предлагаемого метода: его методологической основы, сути, основных положений, алгоритма работы и

полученных практических результатов по работе с такими запросами, как эмоциональное выгорание, расстройства пищевого поведения, мигрень, психосоматические нарушения зрения, проблемы в финансовой сфере. Сделан вывод о том, что БПСП является эффективным методом практической психотерапии, позволяющим решать разнообразные проблемы, с которыми часто сталкивается современный человек.

Ключевые слова: биопсихосоциальная модель, биопсихосоциальное программирование, интегративная психология, стресс, психосоматика, психотерапия

THE METHOD OF BIOPSYCHOSOCIAL PROGRAMMING (BPSP)

A.V. Kovalev

Abstract. The article presents the result of many years of practical and research work of the author – the method of biopsychosocial programming (BPSP). This method is based on an integrative approach, as it incorporates the most effective tools and techniques from such areas as emotional imagery therapy, acceptance and responsibility therapy, coaching, body-oriented therapy, regressive hypnosis, etc. The integration of various approaches allows you to influence three levels of a person as a system – biological (somatic symptoms of psychosomatic disorders, feeling a lump in the throat, physical tension, etc.), psycho-emotional (thoughts, beliefs, feelings, sensations, attitudes) and social or behavioral (strategies for coping with stress, patterns of behavior, procrastination and so on). The purpose of the work is to describe the proposed method: its methodological basis, essence, main provisions, algorithm of work and the obtained practical results on working with such queries as emotional burnout, eating disorders, migraine, psychosomatic visual impairments, problems in the financial sphere. It is

concluded that BPSP is an effective method of practical psychotherapy that allows solving a variety of problems that modern people often face.

Keywords: biopsychosocial model, biopsychosocial programming, integrative psychology, stress, psychosomatics, psychotherapy

Введение

Стремление к повышению качества жизни, достижению целей в различных сферах – карьере, финансах, межличностных отношениях – требуют от человека внутренних ресурсов, энергии, умения справляться со стрессом и сложностями. В то же время современный мир наполнен множеством стрессовых факторов и событий, которые могут негативным образом сказаться на психоэмоциональном состоянии человека, привести к возникновению травмы и формированию программ, препятствующих достижению целей.

Главным помощником человека в преодолении этих трудностей является психотерапия, орудуемая множеством инструментов и техник в области когнитивно-поведенческой терапии, психоанализа, гештальт-терапии и т.д. Однако наиболее перспективным в условиях накопления значительной психологической базы является переход к интегративной психологии, вбирающей в себя лучшие практики из различных направлений, способствующие более эффективному и быстрому разрешению возникающих проблем. В отличие от остальных подходов интегративная психология признает единство мира и человека, духовной целостности личности, холизм как представление об изначальной целостности сознания человека [11]. Она рассматривает личность как единую систему; акцентирует внимание на личности человека в общем, включая ее эмоциональные, когнитивные, физические и духовные составляющие; учитывает индивидуальные особенности человека, что позволяет создавать уникальные персонализированные психотерапевтические программы. Более того, интегративная психология – это не просто набор методов и инструментов

воздействия на психику человека, это особый стиль мышления, мировоззрение, в центре которого находится стремление к гармоничному развитию личности, ее адаптации в социуме, духовному становлению и самотрансценденции.

Интегративная психология опирается на биопсихосоциальную модель, в рамках которой воздействие оказывается на три уровня – биологический, или телесный (соматические симптомы психосоматических расстройств, физическое напряжение, изменение темпа дыхания и сердцебиения и т.д.), психоэмоциональный (мысли, убеждения, чувства, ощущения, установки) и социальный, или поведенческий (стратегии совладания со стрессом, паттерны поведения, автоматические реакции и пр.) [10]. По нашему мнению, именно биопсихосоциальная модель позволяет наиболее глубоко проникнуть в глубь проблемы, найти ее первоисточник и решить запрос, воздействуя на все уровни человека как системы.

В связи с этим цель данной работы заключается в описании предлагаемого нами метода биопсихосоциального программирования (БПСП), основанного на интегративной психологии, биопсихосоциальной модели и включающего в себя различные инструменты и техники из таких направлений, как эмоционально-образная терапия (ЭОТ), терапия принятия и ответственности (АСТ), коучинг, телесно-ориентированная терапия (ТОП) и т.д. Данный метод является результатом многолетней работы и исследований автора в области практической психотерапии.

Основа метода биопсихосоциального программирования

Как уже было сказано, предлагаемый метод биопсихосоциального программирования основывается на биопсихосоциальной модели, а также на интегративном подходе в психологии, так как включает в себя элементы ЭОТ, регрессивного гипноза, терапии принятия и ответственности (АСТ), коучинга, телесно-ориентированной терапии и других направлений.

В связи с этим для начала остановимся на рассмотрении данных элементов.

Интегративная психология представляет собой консолидацию различных направлений и подходов, которые позволяют использовать преимущества психоаналитической, трансперсональной, бихевиористической и других парадигм в углублении понимания психической реальности человека и расширении психотерапевтического инструментария. В рамках интегративной психологии различные направления психотерапии рассматриваются не как конкурирующие или взаимоисключающие, а как взаимодополняющие пути постижения человека, исследования многомерности психического феномена [11].

Интегративная психология подразумевает, что личность представляет собой сложную, многоуровневую, самоорганизующуюся систему, находящуюся в динамическом равновесии. В отличие от других направлений (к примеру, психоанализа, который ориентирован на прошлое, или гештальт-терапии, которая ориентирована на настоящее), интегративная психология рассматривает человека с точки зрения временной целостности, включая его прошлое, настоящее и будущее, а именно процесс самораскрытия и саморазвития личности в континууме пространства-времени.

Кроме того, подход призван объединить душу и телесность человека через доказательство психосоматического единства, которое нельзя отрицать. Подтверждение того, что многие соматические заболевания и расстройства имеют психическую природу, можно найти в работах М.Е. Сандомирского [18], Ф. Александера [1], Ф.И. Беялова [3], И.Г. Малкиной-Пых [13] и др.

Суть интегративности метода БПСП заключается в использовании в психотерапии элементов ЭОТ, АСТ, регрессивного гипноза и т.д.

Эмоционально-образная терапия (ЭОТ) – это сравнительно новый метод психотерапии, направление психодинамической школы, который зарекомендовал себя как эффективный и действенный метод в решении

эмоциональных и психосоматических проблем: эмоциональной зависимости, горя и потери, постстрессовых состояний, психотравм и т.д. [5]. Суть метода заключается в работе над зрительным, звуковым или кинестетическим образом, который выражает эмоциональное состояние человека. Трансформация созданного образа в позитивный приводит и к улучшению эмоционального состояния. При этом образ в данном случае выступает в роли рычага воздействия на хроническое негативное эмоциональное состояние, задачей же метода является поиск первопричины психологических трудностей [12].

Создатель ЭОТ Н.Д. Линде стремился найти наиболее эффективный метод психотерапии психосоматических расстройств и разрешение первоначального психодинамического конфликта через работу с образами. Ученый считает, что работа с внутренними конфликтами и переживаниями клиента должна осуществляться с точки зрения психосоматики – в основе всех проблем лежат негативные эмоции и неумение их экологично проживать, а осознание этих эмоций должно происходить через тело, в котором эти эмоции «живут». За счет глубинной трансформации и изменения эмоциональной основы, повлекшей за собой психосоматические нарушения, автоматически происходит изменение мышления и поведения человека.

2. Терапия принятия и ответственности (АСТ) – это направление когнитивно-поведенческой терапии, которое нацелено на то, чтобы научить человека принимать свои мысли, чувства и переживания, даже если они доставляют боль и дискомфорт [20]. Иными словами, АСТ помогает клиентам принимать себя и окружающих, выбирать ценностные ориентиры в жизни, брать на себя ответственность за свои действия и поступки, воспринимать негативные эмоции и события как часть жизни, необходимый опыт. Согласно философии АСТ, в жизни всегда присутствуют боль, страдания, сложности и проблемы, и задача человека не бороться с ними или избегать их, а принять жизнь такой, какая она есть.

3. Регрессивный гипноз позволяет разрешить эмоциональные проблемы и конфликты, негативным образом влияющие на жизнь клиента. Суть данного метода заключается во введении человека в гипноз, в котором он может вернуться к травмирующим событиям своей жизни и «перепрожить» их более экологично и эффективно. Регрессивный гипноз основан на идее М. Эриксона о том, что нерешенные конфликты из прошлого могут проявляться в виде психологических проблем в настоящем [21].

4. Телесно-ориентированная психотерапия – это метод, который позволяет работать не только с психикой человека, его чувствами, мыслями и переживаниями, но и с телом, что дополняет метод биопсихосоциального программирования. Основная идея ТОП заключается в том, что психологические проблемы и эмоциональные блоки при условии их избегания или подавления могут храниться в теле в виде мышечных блоков и зажимов, разнообразных телесных ощущений [19]. С помощью расслабления тела, снятия этих мышечных блоков, осознания телесности можно освободить подавленные эмоции и ослабить влияние конфликтующих биопсихосоциальных программ.

5. Коучинг – данный метод используется в рамках биопсихосоциального моделирования для повышения психологического благополучия и результативности в сфере личной жизни и работы с помощью применения инструментов практической психологии [2]. Современный коучинг представляет собой синтез развивающих практик и оригинальных авторских техник, призванных облегчить жизнь клиента, обучить его практическим навыкам совладания с жизненными трудностями, целеполагания, повышения самоэффективности и т.д.

В основе предлагаемого метода биопсихосоциального моделирования лежит биопсихосоциальная модель, о которой мы упоминали в диссертационном исследовании, а также в своих статьях [10]. В данной работе лишь отметим, что с помощью этой модели можно рассматривать особенности адаптации к стрессу и реализации БПС-программ на трех

уровнях – биологическом, психическом и социальном. Это позволяет разрабатывать более эффективные способы решения запросов и проблем клиентов, воздействуя одновременно на его когнитивную и эмоциональную сферы, телесные переживания и поведенческие паттерны.

Описание метода биопсихосоциального программирования

Суть метода БПСП заключается в том, чтобы сформировать у клиента ресурсное внутреннее состояние, определить и описать его цель или ЦОЖ (целевой образ жизни) и с помощью психотерапевтических техник и инструментов избавиться от мешающих и снижающих качество жизни биопсихосоциальных программ, которые конфликтуют с процессом достижения желаемого. Иными словами, запрограммировать клиента на достижение высоких результатов и счастливой, полноценной жизни.

Психотерапевтическая работа направляется на решение проблемы на трех уровнях: биологическом, или телесном (напряжение, соматические проявления психосоматических расстройств, телесный дискомфорт и т.д.), психическом (мысли, чувства и убеждения), и социальном, или поведенческом (стратегии совладания со стрессом, особенности поведения в виде застенчивости, апатии, трудности с принятием решений, прокрастинации и т.д.). Это позволяет рассматривать человека как систему, в которой все элементы взаимосвязаны друг и с другом, и изменения на одном уровне неизбежно повлекут за собой изменения на остальных уровнях.

Благодаря БПСП у человека повышается уровень энергии и формируется позитивный настрой, которые позволяют действовать в направлении ЦОЖ относительно легко и эффективно; спокойно и уверенно принимать взвешенные решения; регулярно и целенаправленно совершать действия для достижения своего ЦИОЖ; воспринимать возникающие сложности и проблемы не как непреодолимые барьеры, а как жизненный опыт.

Представим основные положения метода биопсихосоциального программирования:

1) человек – носитель БПС-программ, которые в значительной степени определяют его мысли, чувства, реакции, действия и, как следствие, результаты. БПС-программы запускаются в определенном контексте и зачастую проявляются в циклично возникающих запросах и проблемах;

2) для того чтобы эффективно разрешить проблему клиента, в первую очередь необходимо выявить тот набор программ, которые привели к возникновению этой проблемы. В основе программы, противоречащей запросу, иными словами конфликтующей БПС-программы, лежит некое травмирующее событие или события, которые ввиду отсутствия у человека навыков адаптивного совладания со стрессом приводят к возникновению негативных установок и эмоций, психосоматическим нарушениям, трудностям в социальной сфере и т.д. Целью психотерапии является устранение первичных БПС-программ, которые встречаются чаще и сильнее всего влияют на качество жизни клиента;

3) БПС программа в определенном контексте проявляется на 3 уровнях: биологическом (телесные реакции: мышечные спазмы, изменение дыхания и пульса, болевой синдром, тошнота, тремор и т.д.), психическом (мысли и чувства, в основном стыд, вина или обида), социальном (паттерн реакций и поведения);

4) в результате психотерапевтического воздействия на все три уровня БПС-программы перестают воспроизводиться в том же самом контексте. Человек начинает по-другому думать, чувствовать, ощущать и действовать. Благодаря изменению мышления и поведения человек получает иные результаты в различных сферах жизни: улучшение взаимоотношений с окружающими; формирование умения брать ответственность за свои поступки; навыка видеть возможности, а не неудачи; снижение уровня психосоматических симптомов или полное избавление от них; повышение психологической гибкости и адаптационных ресурсов психики и т.д.;

5) получение устойчивого долгосрочного результата по теме запроса клиента за счет многосторонней работы. Благодаря тому, что метод БПСП основан на интегративном подходе, он включает в себя наиболее эффективные методики и направления психотерапии, которые позволяют выстроить индивидуальную программу для каждого клиента;

б) первичная диагностика, позволяющая выявить основные проявления БПС-программ, проработка проблемы и контрольное тестирование результатов психотерапевтического воздействия проводятся на каждом уровне (биологическом, психическом и социальном), что позволяет комплексно оценить изменения в биопсихосоциальных программах.

Метод БПСП предполагает следование следующему алгоритму:

– формулирование запроса: клиент описывает свою проблему, объясняя, какие конкретно он испытывает сложности при достижении своей цели;

– выявление контекстов, в которых проявляются конфликтующие с запросом БПС-программы, и определение их признаков: телесные ощущения, чувства, эмоции и мысли, каким образом проблема выражается в его социальном поведении;

– работа с выявленными программами в порядке приоритета – чем чаще и сильнее проявляется программа, тем выше приоритет;

– тест результата на трех уровнях – телесном, психическом и социальном.

Методика показала высокую эффективность при работе с широким спектром запросов, включая выгорание и депрессию, РПП, проблемы со зрением, запросы на деньги и отношения. Подробно результаты работы по методике биопсихосоциального программирования представлены в нашей кандидатской диссертации «Биопсихосоциальные стратегии адаптации к стрессам», а также в ряде статей [6-10].

Так, методика БПСП была использована для психотерапии клиентов с несоматическими нарушениями зрения [6]. В исследовании приняли участие 6 добровольцев, имеющих проблемы со зрением, которые появились в связи с

сильным стрессом или неприятными эмоциональными переживаниями, то есть нарушения зрения имеют психосоматическую природу. Диагностика показала, что снижение зрения у клиентов было связано с такими внутренними конфликтами, как травма отверженности, недостаток эмоциональной поддержки со стороны близких в критический момент, чувство обиды, подавление негативных эмоций и блокировка их в теле, стремление получить вторичную выгоду и т.д.

В результате психотерапевтического курса у всех испытуемых были отмечены стойкие улучшения зрения за счет снижения уровня стресса, формирования навыков адаптивного совладания со стрессовыми ситуациями, повышения психоэмоционального фона, избавления от чувства недоверия к себе и к миру, внутреннего конфликта и т.д. К примеру, один из клиентов, чье ухудшение зрения было связано со стрессом из-за учебы и кризиса 17 лет, избавился от перманентного фонового стресса и спустя 6 месяцев после прохождения курса отметил улучшение зрения [15].

Также была проведена работа с запросом по эмоциональному выгоранию. Для исследования были отобраны 30 человек, на основе диагностики которых мы смогли выделить наиболее часто встречающиеся сценарии, или биопсихосоциальные программы, приводящие к эмоциональному выгоранию: неумение выстраивать личные границы, склонность к трудоголизму, отсутствие навыков совладания со стрессом, низкий эмоциональный интеллект, наличие внутренних конфликтов и т.д. [8]. Для участия в психотерапевтическом курсе по методике БПСП были отобраны 9 человек с низким уровнем энергии, преобладанием дискомфортных чувств и высоким уровнем напряжения. Биопсихосоциальное моделирование позволило стабилизировать психоэмоциональное состояние участников, разрешить их внутренние конфликты и травмы, снизить уровень тревожности, повысить уверенность в себе, сформировать навыки совладания со стрессом, планирования, саморазвития и т.д. Один из клиентов, чьим запросом было решение финансовых трудностей, после прохождения курса

отметил снижение уровня стресса и эмоционального выгорания на психическом уровне, повышение уровня энергии на физическом уровне и улучшение межличностных отношений, стабилизацию режима сна-бодрствования на социальном уровне [14].

Высокую эффективность метод биопсихосоциального моделирования показывает и в отношении психотерапии расстройств пищевого поведения (РПП) [7]. У участниц исследования по данному направлению (6 человек) отмечалась биопсихосоциальная программа, связанная с чувством вины, обиды и внутренней пустоты, отсутствием поддержки со стороны близких людей, тревогой, стремлением к причастности и т.д. Применение метода БПСП позволило клиенткам избавиться от глубинных психологических проблем, повысить фоновую активность за счет увеличения уровня энергии, научиться использовать эффективные инструменты совладания со стрессом, а не «заедание» и т.д. Одна участница исследования научилась справляться с обидой, тревогой, злостью, что привело к снижению веса на 9 кг за пять сессий [17].

Некоторые результаты получены в области исследования эффективности БПСП для психотерапии мигрени. Благодаря глубокой работе с первопричиной возникновения мигрени у клиентов отмечают стойкие и долговременные улучшения, снижение частоты приступов и их интенсивности, стабилизация психоэмоционального состояния и т.д. В качестве примера можно привести клиента, у которого мигрень началась из-за сильного стресса, связанного с разводом родителей. После прохождения курса из 5 психотерапевтических сессий клиент отметил снижение частоты головных болей, их продолжительности и интенсивности [4].

Еще одно направление исследования эффективности биопсихосоциального программирования – это работа с запросами в области денег [9]. Мы выдвигаем гипотезу о том, что проблемы в данной сфере возникают вследствие психологических ограничений: неадекватно поставленные цели или их отсутствие, неумение планировать достижение

финансовых целей, недостаток энергии на совершение необходимых для улучшения финансового состояния действий, несоответствие убеждений и установок человека его финансовым целям, травмы и автоматические эмоциональные реакции, вторичные выгоды.

В рамках биопсихосоциального программирования в финансовой сфере алгоритм работы такой же, как и в других сферах: сначала необходимо выявление проявлений каких-либо нарушений или дискомфорта на телесном, психическом и социальном уровнях, поиск и проработка конфликтующих БПС-программ, контрольное тестирование. Благодаря методу БПСП у клиентов исчезают негативные установки в финансовой сфере, улучшается психоэмоциональное состояние, повышается уровень энергии и уверенности в себе, что в результате приводит к повышению дохода и улучшению финансового состояния [16].

Заключение

Биопсихосоциальное программирование – это метод, который интегрирует в себе наиболее эффективные инструменты и техники из различных направлений психотерапии и таким образом воздействует на все три уровня человека как системы – биологический, психический и социальный. Воздействие на один из этих уровней неизбежно влечет за собой изменения на остальных двух, однако воздействие сразу на все позволяет добиться более быстрых и стойких результатов.

Суть метода биопсихосоциального программирования заключается в выявлении конфликтующих с целевым образом жизни и запросом клиента биопсихосоциальных программ, которые приводят к снижению качества жизни, психосоматическим расстройствам, эмоциональному выгоранию, проблемам в личной и финансовой сферах и т.д. Таким образом, метод биопсихосоциального программирования – это практический инструмент для работы с различными проблемами, мешающими человеку жить счастливой и полноценной жизнью и перспективное направление для исследований.

Список источников

1. Александер, Ф. Психосоматические расстройства / Ф. Александер. – М.: Канон+РООИ, 2022. – 352 с.
2. Антонова, Н.В. Проблема эффективности коучинга: исследования в рамках психологии коучинга (coaching psychology) / Н.В. Антонова // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». – 2022. – № 1. – С. 94-103.
3. Беялов, Ф.И. Психосоматика / Ф.И. Беялов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 400 с.
4. Видеоотчет Андрей Гордеев. <https://www.youtube.com/watch?v=VodLoH8Toqo> (дата обращения: 11.04.2025).
5. Вихарева, А.А. Эмоционально-образная терапия как инновационный отечественный метод психотерапии / А.А. Вихарева, О.Н. Вихарева // Инновационная наука. – 2023. – № 12-2. – С. 224-226.
6. Ковалев, А.В. Биопсихосоциальный подход в психотерапии нарушения зрения / А.В. Ковалев // Методология современной психологии. – 2024. – № 22. – С. – 162-170.
7. Ковалев, А.В. Биопсихосоциальный подход к работе с расстройствами пищевого поведения / А.В. Ковалев, А.А. Ковалева // Социальный фактор. – 2024. – № 4(52). – С. 173-184.
8. Ковалев, А.В. Психокоррекция эмоционального выгорания с применением биопсихосоциальной модели / А.В. Ковалев // Социальный психолог. – 2024. – № 50. – С. 174-184.
9. Ковалев, А.В. Психологические ограничения, связанные с деньгами / А.В. Ковалев, А.А. Ковалева // Социальный фактор. – 2024. – № 4(52). – С. 166-173.
10. Ковалев, А.В. Сущность биопсихосоциальной адаптации к стрессу / А.В. Ковалев // Вестник интегративной психологии. – 2024. – № 32. – С. 238-245. 8

11. Козлов, В.В. Интегративная психология: учебно-методическое пособие / В.В. Козлов; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2018. – 48 с.
12. Линде, Н.Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия / Н.Д. Линде. – М.: Генезис, 2021. – 376 с.
13. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2020. – 992 с.
14. Отзыв предпринимателя Алексея Калкаманова о работе с Андреем Ковалёвым <https://www.youtube.com/watch?v=FwnmVulzcTw> (дата обращения: 11.04.2025).
15. Отзыв финансиста Андрея Ковалёва об улучшении зрения через проработку психосоматики спустя 6 месяцев <https://www.youtube.com/watch?v=qCFgiv-LjRM&list=PLDmb-jQtgg3iwWr229WgqVeE-yhB9FyMs&index=12> (дата обращения: 11.04.2025).
16. Психолог Андрей Индиго. Официальный канал. – Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/@AndreyIndigo/videos> (дата обращения: 20.03.2025).
17. Работа с РПП: диагностика (Полина). – [Электронный ресурс]. – URL: https://www.youtube.com/watch?v=JAW4VnnZ5cE&list=PLDmb-jQtgg3iHSDsAb_NYplahzJAsRVyv&index=2 (дата обращения: 20.03.2025).
18. Сандомирский, М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М.Е. Сандомирский. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.
19. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотенике / сост. и ред. В.Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 162 с.
20. Хэррис, Р. Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности / Р. Хэррис. – М.: Бомбора, 2024. – 432 с.

21. Эриксон, М. Мой голос будет с вами / М. Эриксон. – М.: Бомбора, 2024. – 320 с.