

ЕДИНСТВО КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Расторгуева Елена Николаевна

Канд. психол. наук, доц. каф. социологии и политологии

ORCID: 0000-0001-5593-4984, e-mail: elnigor@mail.ru

Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г. Пермь, Россия

Аннотация

В статье рассматривается роль эмоциональных и когнитивных аспектов в современных направлениях психотерапии. Раскрываются долговременные психотерапевтические последствия нецелостной работы с чувствами и мыслями клиента, встречающиеся в современной практике психотерапии и отраженные в специальной литературе. На основе анализа текстов психотерапевтической литературы выделяются высказывания авторов, противоречащие общим знаниям об эмоциях и чувствах, показаны пути устранения противоречий и упрощений. Рассматривается, как незаметно может происходить перекося в сторону рациональности в ущерб работе с чувствами, нарушаться целостность работы над собой, вместо расширения – искажение элементарной психологической грамотности. В статье обозначены и обоснованы две установки, которые предлагается формировать у клиентов при любой форме психотерапии в каждом ее направлении: установки на проживание своих чувств и на последующее отпущение своего нежелательного чувства. Показаны новые психологические аспекты процесса проживания своих чувств вообще и в процессе психотерапии в частности. Интеграция базовых психологических знаний в русло эмоционального интеллекта в теорию и практику различных направлений психотерапии может внести важные уточнения в работу практических психологов, психотерапевтов с клиентами, действительно сблизить различные направления психотерапии между собой.

Ключевые слова

Кризис психологии, когнитивный, эмоциональный, эмоции, чувства, мысли, работа чувств, психотерапия, саморегуляция, управление эмоциями, чувствами

Для цитирования: Расторгуева Е.Н. Единство когнитивных и эмоциональных аспектов в современной психотерапии // Вестник университета. 2023. № 2. С. 204–211.



The unity of cognitive and emotional aspects in modern psychotherapy

Elena N. Rastorgueva

Cand. Sci. (Psy), Assoc. prof. at the department of social and political science
ORCID: 0000-0001-5593-4984, e-mail: elnigor@mail.ru

Perm national research polytechnic university, Perm, Russia

Abstract

This article considers the role of emotional and cognitive aspects in modern areas of psychotherapy. It reveals long-term psychotherapeutic effects of incoherent dealing with client's feelings and thoughts, based on actual case studies in modern psychotherapy and reflected in the literature on the subject. The analysis of psychotherapeutic texts reveals authors' statements contradicting the general knowledge of feelings and emotions and suggests ways of eliminating such contradictions and simplifications. The article also considers how warping towards rationality can go unnoticed, to the detriment of dealing with feelings, and how the self-improvement process can lose its integrity, causing a distortion of basic psychological literacy instead of its enhancement. The article outlines and justifies two attitudes that are proposed to be developed among clients in any form and area of psychotherapy: the attitudes to live through their feelings and then release their unwanted feelings. We describe new psychological aspects in the process of living through one's feelings in general and in the process of psychotherapy in particular. The integration of basic psychological knowledge of emotional intelligence into the theory and practice of various areas of psychotherapy can significantly improve the work of practicing psychologists and psychotherapists with clients and can effectively contribute to the convergence of different areas of psychotherapy.

Keywords

Psychology crisis, cognitive, emotional, emotions, feelings, thoughts, function of feelings, psychotherapy, self-regulation, management of emotions and feelings

For citation: Rastorgueva E.N. (2023) The unity of cognitive and emotional aspects in modern psychotherapy. *Vestnik universiteta*, no. 2, pp. 204–211



ВВЕДЕНИЕ

Кризис психологического знания характеризуется множеством накопленных экспериментальных фактов (в том числе противоречивых), прямо противоположных утверждений, обобщений, присутствием и расширением разнотипной психологической терминологии в психотерапевтической психологии. Это затрудняет работу практических психологов и психотерапевтов. Клиентам, использующим психологию в своей жизни, все сложнее качественно разбираться в тонкостях психологической теории, если они знакомятся с популярной психологической литературой. При этом не до конца ясными, с противоречивыми ответами, остаются каждодневные практические вопросы, касающиеся каждого из нас. Среди таких вопросов – что и как делать со своими эмоциями, чувствами, мыслями.

Известно, что чувственный и рациональный способы познания себя и мира существуют параллельно, неразрывно взаимосвязаны у психологически здорового человека, находятся в достаточной гармонии, согласованы. Этим обуславливается необходимость в процессе психотерапии целостно проводить работу с мыслями и чувствами клиента. В процессе долговременной психотерапии часто разворачивается эта терпеливая и кропотливая работа психотерапевта. Обе составляющие, а также их связь, взаимное влияние друг на друга становятся предметом анализа, осмысления и проживания. В кратковременной психотерапии более вероятен перекокс в работе в сторону рации или чувств клиента. Выбор направления психотерапии клиентом часто обусловлен его индивидуальными особенностями (рациональный или эмоциональный склад личности), а также ведущей направленностью либо на понимание симптомов, либо на избавление от них [1]. Опираясь на ведущую, привычную сторону человека, мы можем развивать вторую его способность, расширяя возможность управления собой, полноту жизни, увеличивая возможности адаптации, повышая удовлетворенность и ощущение счастья как генеральные цели психотерапии.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧ

На современном уровне психотерапии можно констатировать, что, с одной стороны, в психотерапевтической психологии провозглашается рассматривать человека целостно, в едином комплексе мыслей и чувств. С другой стороны, в методах работы и в популярной литературе для клиентов, в названиях направлений психотерапии сохраняются перекокс в сторону одной из функций человека, что не всегда позволяет осуществить этот целостный подход на практике.

Целью данной статьи является осмысление, объяснение и обобщение накопленных современных экспериментальных фактов и прямо противоположных утверждений в литературе об эмоциях, чувствах в психотерапии, их роли и связи с мыслями человека.

Задачи:

- 1) изучить и обобщить имеющиеся современные экспериментальные данные и научные источники о работе эмоций (чувств) и мыслей клиента, а также связи между ними в процессе эффективной психотерапии;
- 2) проанализировать последствия нецелостной психотерапевтической работы относительно мыслей и чувств клиента;
- 3) сформулировать выводы и рекомендации о связи чувств и мыслей человека в процессе психотерапии.

ОБЗОР ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ДАННЫХ И НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Известна важная роль эмоций и чувств в психотерапии. На это указывают различные терапевтические школы, существенно отличающиеся по своим принципиальным позициям и методам работы [2]. Немало экспериментальных данных поддерживают эту гипотезу. Показано, что большее увеличение эмоциональной обработки во время психотерапии предсказывает большее улучшение симптомов, трансформацию неадаптивных эмоций, снижение отсоединения от эмоций [3–5]. Терапевтические изменения происходят путем постепенного усвоения проблемных переживаний в единстве с их когнитивной обработкой [5, 6]. Доказано на материале психодинамического подхода, что переживание эмоций в терапевтической среде имеет значительные последствия для способности клиентов управлять своими эмоциями вне сеанса, а эмоции, испытываемые нестабильным образом в ходе терапии, связаны с худшими результатами этой способности клиентов [7]. На большой выборке клинических и субклинических случаев, изучая применение 7 различных подходов к лечению разных клинических проблем, показано, что переживание определенных ключевых эмоций во время психотерапии предсказывает хорошие

результаты лечения как на уровне сеанса, так и на уровне всего процесса психотерапии [8]. Современное качественное исследование опыта клиентов и психотерапевтов в процессе психотерапии позволяют охарактеризовать этот процесс как включающий в себя в единстве когнитивных и эмоциональных аспектов – коррекцию эмоциональных переживаний и создание общих неявных знаний об отношениях между людьми [9]. А.Чомпи в своей теории акцентированно настаивает на неразрывной связи эмоций и мыслей, теоретически обосновывает их единство, отражая свой целостный подход в соответствующем названии – аффектологика [10].

Дифференцированно, в зависимости от особенностей клиента, рассматривается работа с чувствами человека в рамках современного экзистенциального анализа А.Лэнгле. Чем слабее структура «Я» клиента, тем большим должно быть управление эмоциями в психотерапии со стороны психотерапевта, самодистанцирование клиента в процессе переработки, чтобы поддержать, укрепить «Я» клиента. Только так постепенно человек обретает способность самодистанцироваться активно (и самостоятельно) в будущем. Но слишком малая степень эмоциональной затронутости не является идеалом, так как не позволяет человеку быть в контакте с самим собой, в том числе переживать предыдущий опыт. Активирование чувств клиента вполне возможно и полезно, когда структура «Я» находится как минимум на невротическом уровне организации, нет тяжелых нарушений и травматизации психики [2]. В клиент-центрированной терапии раньше, чем в экзистенциальном анализе, заговорили о различной работе с чувствами клиентов в зависимости от «ограниченных структур переживаний у клиентов» по Джендлину. Здесь выделено пять различных уровней психического состояния клиентов. Только на высоком уровне психического состояния человека, его переживания протекают свободно и глубоко, а на последнем уровне, в случае психопатологии, контакт клиента с собой, своими переживаниями отсутствует совсем или доступ к некоторым аспектам переживаний чрезвычайно труден. На различные уровни психического состояния клиентов были предложены специфические терапевтические реакции, отличающиеся степенью активности интервенций психотерапевта [11].

На наш взгляд, в современных теориях эмоционального интеллекта [12-18] содержится базовое важное и ясное психологическое знание об эмоциях и чувствах, управлении ими, которое является необходимым в качестве информирования для каждого отдельного клиента в практике психотерапии, особенно в условиях разношерстности, множественности направлений психотерапии, отсутствия единства терминологии, учитывая принципиальную сложность описания психической реальности, открытости многих научных вопросов в области психологии. Человек может и должен контролировать протекание своих мыслей и чувств (в отличие от момента их возникновения), свое поведение, управлять ими. Для этого важно восстанавливать обе способности – мыслить и чувствовать.

В гештальт-терапии в значительной степени представлена (а не умозрительно провозглашается) целостная работа: мыслям и чувствам уделяется внимание в равной степени, в зависимости от того, что проявляется в контакте. Гештальт-терапевт направлен замечать, что выпадает из внимания клиента, а что блокируется – работа мыслей или чувств, или оба компонента. Гештальт-техники углубляют работу каждого компонента, анализируется связь между ними.

Широкая распространенность рационально-эмотивной (далее – РЭПТ) и когнитивно-поведенческой психотерапии (далее – КПТ) сегодня в мире требует особого внимания к этим направлениям. Известно, что в рамках РЭПТ и КПТ уделяется внимание не только мыслям человека, но и эмоциям и чувствам, несмотря на однобокость названия последнего [19–22]. При этом некоторые представители этих направлений периодически допускают на страницах своих работ формулировки, например, об «избавлении» от «чрезмерных чувств», о дистанцировании как новом инструменте для борьбы с излишней активизацией внутреннего голоса, в котором переживанию чувств не уделяется внимание. Однако новые экспериментальные данные показывают, что высокие уровни психотерапевтических изменений связаны с частыми и быстрыми переходами между погружением в чувства и дистанцированием от них, а степень, в которой клиенты верят, что их эмоции опосредованы когнитивно или, напротив, что их эмоции возникают через стимул-реакцию (S-R) недостаточно изучена [21–24].

Аналогичный перекокс, только в сторону эмоций и чувств мы находим в практиках психотерапии, где однобоко используется исключительно катарсис как высвобождение чувств человека. При этом не происходит дальнейшее или предварительное когнитивное осмысление этих чувств и последствий выбранного поведения в жизненном пространстве клиента, а также анализ параллельных мыслей

человека. Когнитивная составляющая может полностью или частично игнорироваться в техниках освобождения, танцевальной, телесной психотерапии и т.п.

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕЦЕЛОСТНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОТНОСИТЕЛЬНО МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ КЛИЕНТА

Анализ мыслей исключительно полезен и важен, как показал Эллис, особенно при работе с чрезмерными чувствами. При этом реально не избавиться, а уменьшить силу возникшего чувства. Необходимо сохранить внимание человека на своих чувствах, развивать его способность быть с энергией своего чувства, не опасаясь, не игнорируя ее, способность погружаться в свое чувство, ощущать его именно как чувство, возвращаться к нему позднее, даже если произошло вытеснение или необходимое дистанцирование. Почему это представляется столь существенным и важным? Проанализируем ниже.

1. Первоначально эффективность РЭПТ может быть высока, особенно если человек впервые осознает свои иррациональные мысли, которые до сих пор в жизни усиливали его чувства. Какое-то время он может замечать заметное уменьшение силы чувств. Однако клиент сталкивается с тем, что, несмотря на смену иррациональных установок на рациональные, чувства все равно возникают, с ними все равно сложно обходиться. Возникновение чувств (особенно сильных) в новых ситуациях клиент может расценивать как неверность теории РЭПТ, ощущать тщетность своих усилий, испытывать разочарование в этой теории, перестать ее использовать. Опасность разочарования читателей со временем, остановки работы над собой можно избежать, если передавать как можно точно все тонкости целостной работы над собой.

2. Долговременный эффект использования теории ABC (теория А.Эллиса, лежащая в основе РЭПТ) может оказаться не только неуспешным для человека, но и еще более опасным, чем его первоначальные затруднения. Новые чувства под воздействием накопленного содержания бессознательного, как известно, могут еще быстрее, молниеносно воздействовать на сознательную жизнь человека. Важно, чтобы в психологических текстах не встречалось перекосов, чтобы они не провоцировали усиление излишней рациональности в людях, которая увеличивает опасность, если задвигает живые чувства. Клиенты изначально рационального склада быстрее и незаметно для себя побуждаются к действию избавления от своих чувств категоричными формулировками авторов. При этом клиенты должны быть ясно проинформированы: проживать чувства крайне необходимо, гораздо легче обходиться с меньшей энергией чувства, чем с сильными чувствами. От чувств малой степени важно не избавляться, а вообще их заметить, дать им развитие, совершить естественную работу проживания чувства (возрастание – достижение пика – уменьшение). Таким образом, уточнение теории ABC поможет избежать долговременных негативных последствий для развития личности и для жизни клиентов в силу выявленной неточности (однбокости и жесткости) встречающихся формулировок в теории РЭПТ и КПТ.

3. Заикленность на своих чувствах – одна из причин того, что естественная работа чувства не завершается: не происходит естественного снижения силы чувства после пика. Нагнетание силы чувств своими мыслями выдающимся образом впервые показал А. Эллис [21]. Однако заикливание может иметь исключительно чувственную природу, когда человек желает или привыкает оставаться в каком-либо чувстве, иногда не задумываясь о его воздействии на свою жизнь, не обдумывая (нет автоматических мыслей), не осознавая его последствий. Становится ясным важность такой отдельной установки для управления своими чувствами, как отпускать те свои чувства после их осознания и проживания, которые человек решит не испытывать, не оставаться с ними (не обращать на них внимание, провожать внутренним взором), не заикливаться на них, сознательно выбирать и культивировать другие чувства. Иначе можно говорить о принципе свободного выбора самим человеком, с какими чувствами быть, оставаться в перспективе. Этот выбор аналогичен выбору между иррациональными и рациональными мыслями в КПТ и РЭПТ. Направить себя на угасание чувства ускоряет его работу и трансформацию в другие чувства и состояния, но время этого проживания различается согласно иррациональной природе чувств.

4. В работах Эллиса можно найти, что осознание чувства – первый шаг на пути к успеху в управлении чувствами и поведением. Для осознания чувства автор предлагает искать причину чувства [21]. Размышления над причиной помогают взять ответственность за свое чувство, дистанцироваться от него. Однако чувство проживается на чувственном уровне с помощью внутреннего наблюдения за этим чувством. На наш взгляд, существенно и важно ясно обозначать клиентам необходимость постараться почувствовать свое чувство как можно более глубоко, погрузиться в него. Если позволяет время,

ситуация, сделать это можно сразу или необходимо выделить для этого время позже. Этого бывает достаточно для естественной работы энергии чувства.

5. Эллис указывает на необходимость длительных тренировок в работе со своими мыслями. Длительные тренировки требуются и в навыке быть со своими чувствами. Это позволяет со временем не проскакивать свои чувства, успевать замечать и быть, находиться с их энергией, параллельно размышляя, действуя. Свободное течение чувств со временем ускоряется, человек гораздо больше видит возможности не возвращаться к своим чувствам потом, а чувствовать, ощущать их прямо здесь и сейчас, в непосредственном контакте с другими людьми. Чувства перестают пугать его самого. Меняется ложная установка, что чувство – препятствие, которое нужно устранить. Освобождается энергия и для осмысления своего чувства, и для выбора способа его размещения в контакте, преподнесения другим людям. Часто изменить контакт через время невозможно, поздно или сложнее. Если чувство сразу замечено самим человеком, легче и возможно его размещать, использовать его энергию в контакте с другим человеком для достижения взаимопонимания, улучшения процессов общения и совместной деятельности. Следует разъяснять клиентам, что экспресс-методы управления чувствами (методы «тушения пожара» и др.) используются в условиях дефицита времени и психологических ресурсов [12]. Важно возвращаться к исследованию и проживанию своих эмоций и чувств, когда условия позволяют, необходимо формировать эту привычку.

При целостном подходе в психотерапии, в единстве когнитивных и эмоциональных ее аспектов у клиента возникает опыт и понимание, что менять эмоции, чувства только с помощью мышления – слишком рационально, неполно, недостаточно и невозможно в долгосрочной перспективе. При этом интеллектуальное понимание работы чувств и способов управления ими – условие овладения эмоциональным интеллектом. Существует множество конкретных методов управления чувствами, которые являются противоречивыми на первый взгляд (проживание чувств, ощущений, дистанцирование, новый чувственный, двигательный опыт, творчество, расслабление, медитация, погружение в себя, уединенность, разделение чувств с другими людьми и др.). Однако важно знать условия и тонкости их эффективного использования, избегая однобокости их применения в жизни.

ВЫВОДЫ

1. Психотерапия отличается целостностью и эффективностью, если она реально восстанавливает единство мыслей и чувств человека. Особенно если одна из сторон отражения мира клиентом меньше используется, плохо изначально осознается и мало интегрирована в его существование.

2. Принцип целостности – необходимость проводить целостную работу как с мыслями, так и с чувствами клиента – важно реализовывать в практике именно различные направления психотерапии. Универсальность этого принципа могла бы повысить качество психотерапии в целом и стать ее интегрирующим фактором.

3. Перспективно интегрировать общие знания о работе эмоций и чувств, об эмоциональном интеллекте в теорию и практику различных направлений психотерапии. Как правило, это вносит важные уточнения в высказывания, техники, выводы, рекомендации психологов для клиентов, снимает противоречия, действенно и легко сближает различные направления психотерапии между собой и преодолевает некоторые жесткости и разности формулировок.

4. Установка чувствовать, оказаться со своим чувством, проживать его чрезвычайно важна для психологического здоровья клиентов, поэтому необходимо, чтобы эта установка формировалась у каждого клиента при любой форме психотерапии в любом ее направлении. Чувство проживается с помощью внутреннего наблюдения за этим чувством. В навыке быть со своими чувствами требуются длительные тренировки. Свободное течение чувств со временем ускоряется, перестает пугать человека. Расширяются возможности не возвращаться к своим чувствам потом, а чувствовать, ощущать их прямо здесь и сейчас, в непосредственном контакте. Освобождается энергия и для осмысления своего чувства, и для выбора наиболее адекватного способа его размещения в контакте.

5. Установка отпустить свое нежелательное чувство после его глубокого осознания и проживания, не оставаться с ним – другая важная и самостоятельная установка для ускорения работы чувств и управления ими. Важно, чтобы эта установка также формировалась у клиентов при любой форме психотерапии в любом ее направлении.

Библиографический список

1. Svensson M., Nilsson T., Perrin S., Johansson H., Viborg G. & Sandell R. Preferences for panic control treatment and panic focused psychodynamic psychotherapy for panic disorder – who chooses which and why? *Psychotherapy Research*. 2021;31(5):644-655 с. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1839686>
2. Тутч Л. Эмоции в психотерапевтическом процессе переработки: активировать или управлять? *Экзистенциальный анализ*. 2012;(4):117136 с.
3. Pinheiro P., Gonçalves M.M., Sousa I. & Salgado J. What is the effect of emotional processing on depression? A longitudinal study. *Psychotherapy Research*. 2021;31(4):507-519 с. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1781951>
4. Pinheiro P., Gonçalves M.M., Nogueira D., Pereira R., Basto I., Alves D. & Salgado J. Emotional processing during the therapy for complicated grief. *Psychotherapy Research*. 2021;latest articles. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1985183>
5. Koivisto M., Melartin T. & Lindeman S. “If you don’t have a word for something, you may doubt whether it’s even real” – how individuals with borderline personality disorder experience change. *Psychotherapy Research*. 2021;31(8):1036-1050 с. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1883763>
6. Basto I., Stiles W.B., Pinheiro P., Mendes I., Rijo D. & Salgado J. Fluctuation in the assimilation of problematic experiences: A comparison of two contrasting cases of Emotion Focused Therapy. *Psychotherapy Research*. 2021;31(8):1051-1066 с. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1892231>
7. Fisher H., Atzil-Slonim D., Bar-Kalifa E., Rafaeli E. & Peri T. Growth curves of clients’ emotional experience and their association with emotion regulation and symptoms. *Psychotherapy Research*. 2019;29(4):463478 с. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1411627>
8. Pascual-Leone A. How clients “change emotion with emotion”: A programme of research on emotional processing. *Psychotherapy Research*. 2018;28(2):165182 с. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1349350>
9. Duarte J., Fischersworing M., Martínez C. & Tomicic A. “I couldn’t change the past; the answer wasn’t there”: A case study on the subjective construction of psychotherapeutic change of a patient with a Borderline Personality Disorder diagnosis and her therapist. *Psychotherapy Research*. 2019;29(4):445462 с. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1359426>
10. Чомпи Л. Чувства, аффекты, аффектология. Их место в нашем понимании мира и человека. *Экзистенциальный анализ*. 2012;(4): 217–240 с.
11. Корбей Л. Специфические терапевтические реакции на различные уровни ограниченного структурой переживания. *Экзистенциальный анализ*. 2014;(6):99122 с.
12. Шабанов С., Алешина А. *Эмоциональный интеллект. Российская практика*. М.: Манн, Иванов и Фербер. 2021.
13. Andonian L. Emotional intelligence: An opportunity for occupational therapy. *Occupational Therapy in Mental Health*. 2017;33(4): 299-307 с. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2017.1328649>
14. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 18(SUPPL.1). 2006:3-25 с.
15. Goleman D. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Random House Publishing Group; 2005.
16. Gragg Ph. From theory to practice: Operation emotional intelligence. *Legal Reference Services Quarterly*. 2008;27(2–3):241253 с. <https://doi.org/10.1080/02703190802365739>
17. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008;63(6):503-517 с. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
18. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*. 2008;59(1):507536 с. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>
19. Лихи Р. *Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения*. СПб.: Питер. 2021.
20. Эллис А. Таффрейт Р.Ч. *Управление гневом. Как не выходить из себя и справляться с самой разрушительной эмоцией*. СПб.: Питер. 2021.
21. Эллис А., Ландж А. *Эмоции. Не позволяй обстоятельствам и окружающим играть на нервах*. СПб.: Питер. 2021.
22. Кросс И. *Внутренний голос. Почему мы говорим с собой и как это на нас влияет*. М.: Манн, Иванов и Фербер. 2021.
23. Barbosa E., Sousa M., Montanha C, Pinto-Gouveia J. & Salgado J. Flexibility between immersion and distancing: A dynamic pattern with effect on depressive symptoms. *Psychotherapy Research*. 2021;31(4): 493506 с. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1807638>
24. Turner M.J., Wood A. G., Boatwright D., Chadha N., Jones J.K. & Bennett R. Assessing beliefs about emotion generation and change: The conceptualisation, development, and validation of the Cognitive Mediation Beliefs Questionnaire (CMBQ). *Psychotherapy Research*. 2021;31(7):932-949 с. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1871524>
25. Городилова Е.Н. *Самоактуализация и ее связь с интегральной индивидуальностью*. Пермь: Изд-во ПГПУ. 2002.

References

1. Svensson M., Nilsson T., Perrin S., Johansson H., Viborg G. & Sandell R. Preferences for panic control treatment and panic focused psychodynamic psychotherapy for panic disorder – who chooses which and why? *Psychotherapy Research*. 2021;31(5):644-655. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1839686>
2. Tutch L. Emotions in the psychotherapeutic process of processing: activate or manage? *Existential analysis*. 2012; 4:117136 pp. (In Russian).
3. Pinheiro P., Gonçalves M.M., Sousa I. & Salgado J. What is the effect of emotional processing on depression? A longitudinal study. *Psychotherapy Research*. 2021;31(4):507-519 pp. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1781951>
4. Pinheiro P., Gonçalves M.M., Nogueira D., Pereira R., Basto I., Alves D. & Salgado J. Emotional processing during the therapy for complicated grief. *Psychotherapy Research*. 2021;latest articles. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1985183>
5. Koivisto M., Melartin T. & Lindeman S. “If you don’t have a word for something, you may doubt whether it’s even real” – how individuals with borderline personality disorder experience change. *Psychotherapy Research*. 2021;31(8):1036-1050pp. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1883763>
6. Basto I., Stiles W.B., Pinheiro P., Mendes I., Rijo D. & Salgado J. Fluctuation in the assimilation of problematic experiences: A comparison of two contrasting cases of Emotion Focused Therapy. *Psychotherapy Research*. 2021;31(8):1051-1066 pp. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1892231>
7. Fisher H., Atzil-Slonim D., Bar-Kalifa E., Rafaeli E. & Peri T. Growth curves of clients’ emotional experience and their association with emotion regulation and symptoms. *Psychotherapy Research*. 2019;29(4):463478 pp. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.14116271>
8. Pascual-Leone A. How clients “change emotion with emotion”: A programme of research on emotional processing. *Psychotherapy Research*. 2018;28(2):165182 pp. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1349350>
9. Duarte J., Fischersworing M., Martínez C. & Tomcic A. “I couldn’t change the past; the answer wasn’t there”: A case study on the subjective construction of psychotherapeutic change of a patient with a Borderline Personality Disorder diagnosis and her therapist. *Psychotherapy Research*. 2019;29(4):445462 pp. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1359426>
10. Chompi L. Feelings, affects, affectology. Their place in our understanding of the world and man. *Existential analysis*. 2012; 4:217240 pp. (In Russian).
11. Korbey L. Specific therapeutic reactions on the different levels of the experience limited by the structure. *Existential analysis*. 2014; 6:99122 pp. (In Russian).
12. Shabanov S., Alyoshina A. *Emotional intelligence. Russian practice*. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber; 2021. (In Russian).
13. Andonian L. Emotional intelligence: An opportunity for occupational therapy. *Occupational Therapy in Mental Health*. 2017;33(4):299-307 pp. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2017.1328649>
14. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 18(SUPPL.1). 2006:3-25 pp.
15. Goleman D. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Random House Publishing Group; 2005.
16. Gragg Ph. From theory to practice: Operation emotional intelligence. *Legal Reference Services Quarterly*. 2008;27(2-3):241253 pp. <https://doi.org/10.1080/02703190802365739>
17. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008;63(6):503-517 pp. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
18. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*. 2008;59(1):507536 pp. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>
19. Leahy R.L. *The Jealousy Cure: Learn to Trust, Overcome Possessiveness, and Save Your Relationship*. St. Petersburg: Peter; 2021. (In Russian).
20. Ellis A., Tafrate R.C. *Anger management. Anger management. How not to lose your temper and cope with the most destructive emotion*. St. Petersburg: Peter; 2021. (In Russian).
21. Ellis A., Lange A. *Emotions. Don't let circumstances and others get on your nerves*. St. Petersburg: Peter; 2021. (In Russian).
22. Cross Eth. *Chatter: The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness It*. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber; 2021. (In Russian).
23. Barbosa E., Sousa M., Montanha C, Pinto-Gouveia J. & Salgado J. Flexibility between immersion and distancing: A dynamic pattern with effect on depressive symptoms. *Psychotherapy Research*. 2021;31(4):493506 pp. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1807638>
24. Turner M.J., Wood A. G., Boatwright D., Chadha N., Jones J.K. & Bennett R. Assessing beliefs about emotion generation and change: The conceptualisation, development, and validation of the Cognitive Mediation Beliefs Questionnaire (CMBQ). *Psychotherapy Research*. 2021;31(7):932-949 pp. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1871524>
25. Gorodilova E.N. *Self-actualization and its connection with integral personality: thesis of the Candidate of Psychological Sciences*. Perm: Perm State Humanitarian and Pedagogical University; 2002. (In Russian).