

ВИНА И ГРЕХ

Священник АНДРЕЙ ЛОРГУС, О.М. КРАСНИКОВА

Статья посвящена двум проблемам: различия чувства вины и чувства греха с психологической и духовной точек зрения, а также проблеме онтологического и функционального перехода личности от чувства вины к чувству греха. Делается попытка выявления факторов, мешающих человеку получить освобождение от чувства вины и греха в покаянии и исповеди. Авторы подчеркивают, что грех не относится к существу личности, а носит временный и внешний характер; человек может жить с грехом, а может от него освободиться — это свободный выбор. Чем может помочь здесь психолог, и какова роль пастыря в этом процессе?

Ключевые слова: чувство вины, грех, ценности, экзистенциальная вина, иррациональная вина, покаяние, исповедь, Я, мое, вытеснение, фрустрация, исцеление.

Три чувства вины преследуют человека в жизни от первых и смутных переживаний своего Я до последнего вздоха: чувство реальной вины, иррациональное чувство вины и чувство вины экзистенциальной. Так считает психолог Джеймс Холлис [2006, с. 30].

Психологу чаще всего приходится работать с иррациональным чувством вины. Реальная вина заставляет человека обращаться к священнику. Христианский психолог в своей практике имеет дело и с чувством вины, и с чувством греха.

Нас интересуют здесь как психологические аспекты чувства вины реальной и иррациональной (мнимой), так и переход чувства реальной вины в чувство греха. Этот переход представляет собой не только смену эмоционального содержания, эмоционального сопровождения некоторых отношений (с Богом или людьми), но и является *структурной переменной*. Чувство вины отличается от чувства греха по своей внутренней личностной сути. Появление в опыте человека чувства греха приводит к перемене в структуре личности. Формируется особый слой личности — отношение к своей греховности, к своим грехам; отношения со своей совестью, с Богом.

Можно отнести этот слой личности к ценностной сфере, но особым образом. «Покаянная культура», включает в себя не только ценности,

но и практику покаяния — деятельность, организованную в соответствии с религиозной традицией. Не принимая во внимание этой стороны личности верующего человека, трудно понять, чем отличается раскаяние от покаяния. Раскаяние относится к общечеловеческим ценностным структурам личности. Покаяние — особая, деятельностная, структура личности церковного человека.

Грех, по христианскому учению, есть поступок или намерение, чувство, мысль, слово, которые по природе противоречат устройению человека, взаимоотношениям с Богом, а также отношениям между людьми. Грех не входит в состав природы человека, в его сущность. Грех всегда привносится в жизнь человека. С этой антропологической точки зрения, грех есть нечто внешнее. Следовательно, психологически он может восприниматься как внешнее, чуждое, насильственное, не свойственное природе человека. Применительно к греховности человека нередки метафоры грязи, скверны, язвы, раны.

Чувство вины и чувство греха не совпадают, прежде всего, в том, что чувство вины есть отношение к себе самому, к своему поступку и мысли как части себя, а чувство греха есть отношение к иному, чуждому мне. Грех может быть «смыт», снят с души, и тогда чувство греха уходит, так как онтологически для него уже нет причины. А чувство вины может либо перейти в чувство греха, если это реальное чувство вины, либо остаться, если это иррациональное чувство вины, или если в практике человека нет покаяния.

Духовно-религиозная культура покаяния — оценки, самообличения, раскаяния, исповеди, прощения и т.п. — имеет древнюю историю и богатую практику. У верующего человека, как правило, отношение к своим поступкам, состояниям, мыслям, словам и чувствам представляет собой довольно *развитую* систему оценок этических, нравственных, духовных, канонических. Его оценочные отношения чутки, разнообразны и глубоки. Так что религиозному человеку чувства вины не занимать. Более того, практика психотерапии свидетельствует, что у религиозных клиентов часто приходится встречаться с гипертрофированным чувством своей виновности. Такая гипертрофия может являться следствием скрытой гордыни (например: «я самая великая грешница») и причиной глубокого невроза, депрессии, пограничного состояния, вплоть до желания своей смерти. Наш практический опыт, да и здравый смысл, убеждают нас в том, что такое гипертрофированное чувство вины является следствием искажения религиозной практики¹, но не в меньшей степени невротиче-

¹ Об этом нам уже приходилось говорить в курсе лекций «Психопатология религиозной жизни».

ским симптомом, имеющим иное, не религиозное, а психопатологическое происхождение.

В религиозной практике, а именно практике христианского покаяния, малейшее чувство вины должно побуждать к немедленному поиску причин этого чувства. Найденный факт опознается как подлинная вина, как грех на основе духовной шкалы ценностей и посредством определенных духовных навыков. В святоотеческой православной практике ряд подобных навыков именуется такими понятиями как «различение духов», «трезвение», «сердечное внимание», «самособранность», «дух рассуждения» и иными. Все они укоренены в традиции, в Священном Писании, в опыте Церкви. Причем функциональное значение этих духовных навыков не сводится только к покаянию, самоосуждению и самообличению. Так, например, «дух рассуждения» помогает человеку различать подлинную виновность от ложной. К ложной виновности могут быть отнесены, например, следствия таких явлений, как горделивые амбиции, обещания, стремление к святости и др. Опытные подвижники с древности предупреждали, что острое иррациональное чувство вины, приводящее к самобичеванию, унынию и отчаянию, может охватить молодого инокa от осознания собственного несовершенства, ведь стремление к совершенству чрезвычайно свойственно начинающим христианам. Это предупреждение могло помочь распознать в себе иррациональное чувство вины и не впасть в духовную прелесть.

Если чувство вины опознано, найдена содержательная причина вины («я виноват в том, что я ...»), ответственность за содеянное признана («я мог поступить по-другому, но я выбрал этот путь»), то здравая духовная оценка этого является решающим фактором развития чувства вины. Результатом такой здоровой оценки, как нам представляется, может быть различение реальной вины от прочего. Здравая оценка — это дело не только самой личности, здесь может быть и пастырская работа, и, отчасти, психотерапевтическая. В сложных случаях и состояниях человек может обратиться к психотерапевту с запросом о неизбывном чувстве вины, которое не имеет ясных религиозных критериев, но при этом может казаться грехом. Например, в семейной психотерапии часто встречается запрос, связанный с виной ребенка перед матерью, которая находится почти в постоянном состоянии обиды на ребенка². Часто ви-

² Это часто встречающийся в исповедальной практике мнимый грех против пятой заповеди о почитании родителей [Исх. 20, 12], с которым в пастырской практике приходится много работать. Мнимая вина ребенка перед родителем — широко распространенный невротический симптом созависимых отношений. Тем не менее, нарушение пятой заповеди действительно тяжкий грех. Чтобы помочь пастырю в различении мнимого и подлинного греха, необходима дополнительная работа.

новность ребенка, переживаемая им (в любом возрасте) как сильное деструктивное чувство, не имеет никаких реальных причин. Такое чувство вины можно отнести к иррациональному чувству вины.

Оценочная стадия покаяния может оказаться очень полезной, как с ретроспективной точки зрения, когда человек может переоценить свое прошлое, так и с целительной точки зрения. Устраняя из пространства покаяния ложные содержания, избавляясь, по возможности, от иррационального чувства вины, душа высвобождает силы для подлинного и реалистического покаяния.

Осознание своей реальной вины дает человеку как чувство греха, стыда, боли, страдание, так и новые возможности. В религиозной практике основной возможностью после осознания вины является раскаяние в поступке, чувстве, мыслях, словах («мне жаль, что я это сделал»). Раскаяние можно понимать как сложный процесс. Во-первых, это акт ценностного выбора, признание или непризнание факта вины. Во-вторых, это начало смены позиции Я по отношению к факту вины. Это переход от «Я-поступок» к «мой-поступок», при котором личность отделяется от своего поступка. Дифференциация Я и поступка, события, факта вины — главное функциональное содержание раскаяния. Умение различать Я и Мое, по мнению С. Франка³, есть *основной момент личности*. К Я можно отнести реалистическое самосознание. Переживание греха в этом ключе следует отнести к «мое».

Третья ступень процесса раскаяния есть отношение к тому, что только что было отделено от себя, отношение к греху. Это отношение в религиозной практике может быть раскаянием, гореванием, плачем (в прямом смысле, что делали многие подвижники, или переносном смысле), сожалением. В любом случае это переживание боли, стыда, неприязни греху. Именно эти чувства приводят личность на иную ступень покаяния.

Фрустрирующие переживания подталкивают личность либо к вытеснению чувства вины, греха, либо к избавлению от самого греха. Не вдаваясь в онтологическую оценку греха⁴, скажем, что подлинное избавле-

³ Следует различать «... "Себя" от того, что я "имею" (или что "имеет меня" [Франк, 1997, с. 238])». Я в покаянии отделяет «себя» от поступка, от греха. Грех не есть Я — вот основное отличие чувства вины от чувства греха. Грех есть нечто чуждое душе, наслоение, «грязь», нечто не сущностное, и потому оно может быть изято, «омыто». Разделение подлинности души от не подлинности поступка есть переход от того, что (грех, страсть) «имеет меня» к тому (греху, поступку, страсти), что имею Я. Этот переход делает меня «обладателем» греха. Только как обладатель, я могу с ним что-то делать.

⁴ См. наши лекции по Православной антропологии, часть третья «Зло и грех» (рукопись).

ние от греха есть акт мистический, а не волевой, лишь отчасти психологический и никак не социальный. Покаяние — акт социальный и психологический, а исповедь — акт личностный. Освобождение от греха совершает Сам Господь в мистическом акте Таинства.

Здесь следует подчеркнуть, что избавление от греха, прощение, получаемое от людей, социальные формы покаяния и ответственности (например, отбывание наказания в тюрьме) не могут быть смешаны⁵. Они различны по сути. Прощение греха Богом — *Таинство* — есть акт надличностный, внепсихологический, и, как таковой, не является предметом психологического анализа. А вот сам процесс покаяния и подготовки к исповеди, как процесс личностный, нас, как психологов, может интересовать.

Итак, перед личностью открываются два пути: избавление от греха или вытеснение чувства греха. Очевидно, что эти пути не равноценны, как с точки зрения структуры личности, так и с точки зрения прогноза развития личности. Избавление от греха предполагает высокую меру осознанности, и, стало быть, большую степень цельности личности. Кроме того, как мы увидим далее, избавление ведет к развитию и силе. Вытеснение же предполагает не только избегание чувства греха, но и избегание самого «места греха» в личности, отщепление от Я (по мысли, например, А. Фрейд⁶). Забвение (вытеснение) греха есть путь искажения личности.

Два пути, открытые раскаянием, есть момент свободы и выбора. Эта точка трудна, и, как мы выше признались, является решающей. Далее выбор ведет не сходящимися путями: один — к развитию, целостности, другой — к обеднению, замкнутости и распаду. Один путь приводит к Исповеди, другой — к защитному личностному поведению, к неврозу. Ведь жить с фрустрирующими чувствами греха и вины невозможно, а значит, возникает «необходимость» защищаться от этих чувств.

Путь покаяния ведет личность к возрастающему чувству неприязни к своему греху — в святоотеческой литературе говорится даже о «нена-

⁵ Тюремному священнику часто приходится сталкиваться с тем, что через покаяние некоторые наивные заключенные пытаются получить себе помилование или уменьшение срока.

⁶ Анна Фрейд пишет в частности: «... Вытеснение ... самый опасный механизм психологической защиты. Отщепление от эго, осуществляемое за счет отчуждения от сознания целых областей аффективной и инстинктивной жизни, может раз и навсегда разрушить целостность личности» [Фрейд А., 2008, с. 48]. Эта мысль совпадает с нашим представлением о расщеплении личности, механизм которого есть вытеснение.

висти ко греху». В некоторый момент (он не всегда связан с личностными факторами) человек решается на Исповедь. В покаянной христианской практике время, возможность и необходимость исповеди широко варьируется. Мы же говорим о внутренней готовности и решимости исповедать свой грех. Навык личного выбора, решимость и готовность приобретаются в религиозной жизни и составляют часть покаянной культуры личности. Но для нас сейчас важно, что переход от чувства греха к действию покаяния есть иной уровень личности, уровень деятельный, динамический, развивающий⁷.

Что происходит в покаянии, в самом акте исповеди, сейчас мы опускаем, так как у нас иная тема. Нам важно проанализировать, как изменяется чувство вины, чувство греха, и что личность приобретает или теряет в процессе покаяния.

Если исповедь состоялась, как с канонической (с мистической), так и с психологической точки зрения, то грех, как таковой, перестает быть тем, «что имел» человек и тем, «что» владело человеком. Грех исчезает, перестает быть источником «виновности» человека. Душа действительно освобождается от греха. Это факт религиозной жизни, а не психологического обнаружения или вывода. Это предмет веры и исповедания. Психологически мы можем только наблюдать чувство освобождения. Христианское учение, если оно принято верующим, не оставляет сомнения в том, что греха исповеданного, после Таинства Исповеди, более нет в душе человека. Эмпирически это обнаруживается как яркое, заметное освобождение от фрустрирующих чувств, как облегчение, как радость и свобода души. Психологически факт освобождения может быть отмечен как новое явление, имеющее в предшествующем опыте определенный прогноз. Дело в том, что, решаясь на исповедь, человек имеет сильную надежду на прощение от Бога греха, даже ожидает и сердцем знает, что прощение его «ждет»⁸. Ожидание освобождения, радости и легкости после покаяния — часть христианского опыта, и, стало быть, опережающее, прогнозируемое чувство.

Тем не менее, исповедь дает реальное чувство освобождения от греха, и это новое явление. Очевидно, однако, что часто такого чувства освобож-

⁷ Следует отметить, что практикующий христианин, вошедший в покаянную культуру, значительно углубляет свою систему рефлексии, самопознания и межличностного знания. Покаянная культура православия помогает личности развивать постоянное самонаблюдение и самоанализ.

⁸ Отец из евангельской притчи о Блудном сыне, встречающий сына, бегущий ему навстречу, «ждет» сыновнего покаяния. Так и Господь ждет человеческого покаяния.

дения люди после исповеди по поводу данного конкретного греха не испытывают. Христианское учение на этот счет говорит, что в таком случае могло иметь место не глубокое, не искреннее покаяние. Оставляя этот факт как верный, с точки зрения духовной практики, отметим иные причины, которые интересуют нас больше. Их несколько. Первая причина остающегося чувства вины заключается в том, что к покаянию привело иррациональное ложное чувство вины. Каяться из ложного чувства вины не конструктивно и не результативно, так как за такой виновностью, скорее всего, стоит внутрличностный конфликт (невротический комплекс). Возникающее из иррационального чувства вины чувство греха есть *фантом*, и покаяние проходит здесь как бы *над* глубинными слоями души. Душа, выражаясь метафорически, не освобождается от несуществующих оков, так как их нет. Иными словами, иррациональное чувство вины не приводит к подлинному покаянию и освобождению через Таинство, так как нет самого греха. Есть только чувство вины, но чувство вины не причина для покаяния! Причиной для покаяния может быть только чувство греха, опознанное и сознательно осмысленное. Здесь как раз и необходимо трезвение, то есть сосредоточенное, и, по возможности, бесстрастное рассуждение, собранность, реализм, «хождение перед Богом» (мысленное и чувственное удерживание себя перед Божиим взором).

Иррациональное чувство вины, к сожалению, очень часто воспринимается, как путь к покаянию. Но это ошибка, требующая личностного отрезвления и пастырского врачевания. На наш взгляд, духовный руководитель, духовник, может предупредить и предостеречь от увлечения своей мнимой греховностью. Такая «греховность» может вести к неврозу (с психологической точки зрения) и к прелести (с духовной точки зрения). Пастырская забота — научить различать реальную и мнимую греховность, и христианская психология может в этом помочь.

Вторая причина отсутствия чувства свободы от греха после Исповеди может заключаться в том, что виновность, верная, с точки зрения причинности в межличностных отношениях, не всегда бывает реальной виной, с точки зрения христианской этики, духовных реалий, ответственности человека, осознанности его поступков или его информированности. Например, машинист электрички, сбивший на переезде человека и не имевший никакой возможности предотвратить трагедию, испытывает чувство вины, несет ответственность за случившееся (как участник дорожного происшествия), но не виноват в том, что произошло. Его вины и греха здесь нет. Другой пример: ребенок, «виноватый» тем только, что мама в плохом настроении по своим личным причинам (поссорилась с мужем или переживает неприятности на работе). Ребе-

нок не знает рациональных причин состояния своей мамы, но, в силу детского эгоцентризма, считает, что мама грустит, потому что он сделал что-то плохое. Ребенок испытывает иррациональное чувство вины, от которого никак не может избавиться, так как в реальности он ни в чем не виноват. Взрослый человек может поступать так же, повторяя неосознаваемый в раннем детстве навык «быть виноватым».

Люди не только приписывают себе несуществующую вину, они иногда преувеличивают или преуменьшают свою реальную вину. В случае, когда они хотят сохранить образ Я «хорошим», они могут не признавать очевидные факты, доказывающие их виновность. Здесь в ход идут любые защитные механизмы: отрицание, вытеснение, рационализация и пр. Более того, они могут начать обвинять окружающих, проецируя на них свою вину, чтобы уменьшить свои переживания чувства вины. Недаром иррациональное чувство вины называют еще защитным — оно помогает сохранять идеальный образ Я, оберегает от внутреннего напряжения. Менее понятно, зачем человек преувеличивает свою реальную вину. Но и в этом случае есть психологическое объяснение: если я являюсь причиной какого-то события (пусть даже трагического), то я — не «пустое место», от меня что-то зависит. То есть с помощью иррационального чувства вины человек пытается подтвердить свою значимость. Ему страшнее признать тот факт, что он ни на что не мог повлиять, признать свое бессилие что-либо изменить, чем сказать «это из-за меня!». Такое иррациональное чувство вины если и приводит к чувству греха и покаянию, то не находит облегчения в покаянии.

Часто приходится слышать: «Каюсь, каюсь, а легче не становится». Это, скорее всего, означает присутствие иррационального, мнимого чувства вины, от которого невозможно избавиться покаянием. Более того, иррациональное чувство вины имеет свойство разрастаться, при условии невротических изменений в личности. Иррациональное чувство вины есть следствие внутриличностного конфликта, невроза, а не виновности.

Наконец, третья возможная причина того, что покаяние не приносит облегчения и освобождения — это экзистенциальная и семейная вина. Эта «виновность» есть дань принадлежности к национальным, общечеловеческим или семейным системам. Ни один человек не в состоянии принести покаяние за весь род человеческий, за страну или народ, или за своих предков, родителей, детей или других родственников. Оставим в стороне сейчас вопрос об ответственности детей за поступки родителей. Он не решается на психологическом уровне. Отметим, что человек, осознающий свою причастность к роду человеческому или семье (а каждый человек реально, принимает он это или не принимает, причастен и к тому, и к другому), может принять на себя вину экзистен-

циальную и семейную. Это личностный акт — выбор. Выбор не всегда осознанный, так как может быть продиктован аффектом. «Взвалить» на себя ответственность за все человечество или за своих предков — гордыня или глупость, если такая ответственность не подкреплена величиной духовного роста, опыта, смирения и послушания. В любом случае — это не может привести к истинному покаянию и прощению.

В православной аскетической истории есть примеры подвижников, молившихся за весь мир (например, прп. старец Силуан Афонский, прп. Макарий Египетский). Но величина их подвига, в данном случае, мера греха человеческого, «взятого на себя» только в степени осознания своей причастности миру, была соразмерна их смирению. Без смирения души такое принятие на себя экзистенциальной вины ведет к гордыне. Также и в семье, принятие на себя семейной «вины», вхождение в роль «семейного героя» может быть продиктовано гордыней и привести к мнимой греховности и нерезультативному покаянию.

Если покаяние не приводит к освобождению, облегчению и радости, то, психологически, следствием этого может быть невротическое искажение личности. Во-первых, не получая освобождения, личность привыкает принимать свою виновность как неизбывную, никем не побеждаемую⁹. Во-вторых, само покаяние обесценивается и превращается в обряд. В-третьих, личностная роль покаяния умалется и разрушается, ее место часто занимают нравственные процедуры праведности и правильности, соблюдение норм и правил. В отношениях с другими у таких людей развивается непримиримость и осуждение.

После покаяния, если оно получило свое подлинное удовлетворение в Таинстве Исповеди, начинается новый этап. Его новизна — в динамике, эмоциональности и опытности. Освобождаясь от реального греха через покаяние, душа высвобождает силы, которые прежде были скованы чувством вины и греха, вытеснением или раскаянием. Да и сам грех, как травма или рана души, парализует и сковывает силы и способности ее. «Отпущение» греха, то есть мистическое удаление греха из души, приводит к динамическому пробуждению — не аффективному, а энергетическому. Через покаяние человек приобретает новые силы, которые были скованы, утрачены или отчуждены от личности. Новые силы переполняют душу, открывая новые возможности для роста и обретения целостности.

⁹ Это искажение христианского учения, как отрицание подвига Христа, на Кресте искупившего грехи всего мира. Таинство Исповеди и есть реализация этого учения.

Кроме того, в результате покаяния личность приобретает новый духовный и психологический опыт. Это не знание о грехе, не знание собственного греха, это опыт исцеления души. Недаром народная поговорка говорит: «Не согрешишь — не покаешься». Это циничное выражение несет в себе, тем не менее, рациональное зерно. Покаяние есть бесценный опыт. Не грех, а покаяние. И только через призму покаяния грех может иметь такую «ценность», о которой идет речь в народной премудрости.

Опыт покаяния непременно должен включать в себя духовный результат — опыт преодоления греха, то есть опытное знание того, как можно не допустить ошибки и как, допустив ошибку, можно вернуться к целостности и здоровью души. К духовному результату следует также отнести силы и способности, рост и развитие, которые дает покаяние и прощение, а кроме того и память о «делах своих».

* * *

В заключение хотелось бы подчеркнуть два аспекта рассматриваемой темы. Первый аспект — пастырский. Практика пастырского душепопечения, в указанном смысле, может быть направлена, в частности, на то, чтобы научить человека отличать в себе мнимое чувство вины от реальной виновности, помочь готовить к покаянию душу в трезвении и смирении. Кроме того, пастырь может способствовать человеку в осознании необходимости разобраться с иррациональным чувством вины, порекомендовав ему обратиться к специалисту.

Нередко молодые священники полагают, что покаянием можно вылечить все, всегда и в любом случае. Напрасно! Пограничные состояния и невроты покаянием не лечатся. Если уже обходиться без психологии, которая по идеологическим причинам неприемлема некоторым православным, то «лечить» неврот нужно длительной любовью, духовным руководством, смирением. Но это очень долгий путь и не всем известный.

Второй аспект — психотерапевтический. Психологическая консультация, а чаще длительная психотерапия может помочь христианину разобраться с чувством вины, выделить из такого чувства подлинное, отложить иррациональное, ложное, мнимое, а в результате — сделать свою подготовку к исповеди продуктивнее.

Нередко психологов обвиняют в том, что они считают своей задачей избавить человека от чувства вины. Действительно, некоторые психологи придерживаются такого подхода: «Чувство вины — непродуктивная и даже разрушительная эмоциональная реакция человека на само-

обвинение и самоосуждение. Чувство вины, по сути, это агрессия, направленная на самих себя, — это самоуничужение, самобичевание, стремление к самонаказанию»¹⁰. Однако в психологии можно встретить и иной взгляд на вещи: «Чувство вины является необходимой составляющей личности в том случае, если без этого чувства личность не в состоянии самостоятельно выбирать социально-полезные и конструктивные формы взаимодействия с другими людьми и группами»¹¹.

Противоречивое отношение к этому психологическому явлению не отменяет фундаментального факта: чувство вины необходимо человеку. Оно укоренено в ценностной и духовной сфере личности. Без чувства вины, как и без чувства успеха и удовлетворения, человек жить не может.

ЛИТЕРАТУРА

- Франк С.Л. Реальность и человек. М.: Республика, 1997.
Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты. М.: АСТ: Астрель, 2008.
Холлис Дж. Душевные омуты. Возвращение к жизни после тяжелых потрясений. М.: Когито-Центр, 2006.

GUILT AND SIN

PRIEST ANDREY LORGUS, O.M. KRASNIKOVA

The article focuses on two issues: differences in feelings of guilt and a sense of sin with the psychological and spiritual perspectives; and the problem of the ontological and functional transition of individuals from feelings of guilt to a sense of sin. The factors that help an individual to obtain a release from guilt and sin in repentance and confession are proposed. The authors emphasize that sin does not belong to the essence of personality, but has temporary and external nature, man can live with sin, and can get rid of it — it's one's free choice. The role of psychologist is questioned and the role of pastor in this process also is discussed.

Keywords: guilt, sin, values, existential guilt, irrational guilt, repentance, confession, I, me, repression, frustration, healing.

- Frank S.L. Real'nost' i chelovek. M.: Respublika, 1997.
Freyd A. Ego i mekhanizmy psikhologicheskoy zaschity. M.: AST: Astrel', 2008.
Chollis Dzh. Dushevnyye omuty. Vozvraschenie k zhizni posle tyazhelykh potryaseniyy. M.: Kogito-Zentr, 2006.

¹⁰ <http://www.psychnavigator.ru/artpages/519.htm>.

¹¹ <http://www.psychologos.ru>.