

ОЧЕРКИ ЭВОЛЮЦИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СВЯЗИ ЭНЕРГИИ И ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ОТ ЭПОХИ ЭНЦИКЛОПЕДИЗМА ДО ПОЯВЛЕНИЯ ПСИХОАНАЛИЗА

Немцов Вячеслав Борисович

Преподаватель, Институт государственной службы и управления Президентской Академии (РАНХиГС)
nemtssov58@gmail.com

ESSAYS ON THE EVOLUTION OF IDEAS ABOUT THE CONNECTION BETWEEN ENERGY AND MENTAL HEALTH FROM THE AGE OF ENCYCLOPAEDISM TO THE EMERGENCE OF PSYCHOANALYSIS

V. Nemtsov

Summary: This article is dedicated to exploring the evolution of ideas about the connection between energy and human mental health, beginning with the Age of Encyclopedism in the 17th-18th centuries and concluding with the emergence of psychoanalysis in the early 20th century. The focus is on scientific discoveries that laid the foundation for the idea of a connection between physical and mental energy. In particular, the works of Luigi Galvani and Alessandro Volta are discussed, as they made it possible to study bioelectric processes in the body. These discoveries contributed to the development of theories linking the functioning of the nervous system to mental processes. In the 19th century, Ernst von Brücke was the first to apply thermodynamic principles to mental phenomena, viewing the psyche as an energy system, which significantly influenced the development of psychoanalysis. Sigmund Freud expanded these ideas by proposing the concept of libido — a form of psychic energy that drives human behavior and emotions. His work laid the groundwork for psychoanalysis, which was later expanded upon by Carl Jung. Jung broadened the concept of psychic energy, incorporating symbolic, spiritual, and collective unconscious aspects. The article also examines modern understandings of psychic energy in the context of cognitive processes, emotional intelligence theory, and their role in maintaining mental health.

Keywords: energy, mental health, bioelectric processes, psychoanalysis, libido, thermodynamics, psychic energy, Freud, Jung, cognitive processes.

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию эволюции представлений о связи энергии и душевного здоровья человека, начиная с эпохи энциклопедизма XVII-XVIII веков и заканчивая появлением психоанализа в начале XX века. В центре внимания находятся научные открытия, которые заложили основы для формирования идеи о взаимосвязи физической и психической энергии. В частности, рассматриваются работы Луиджи Гальвани и Алессандро Вольта, благодаря которым стало возможным исследование биоэлектрических процессов в организме. Эти открытия способствовали возникновению теорий, связывающих работу нервной системы с психическими процессами. В XIX веке Эрнст фон Брюке впервые применил принципы термодинамики к психическим явлениям, рассматривая психику как энергетическую систему, что оказало значительное влияние на развитие психоанализа. Зигмунд Фрейд развил эти идеи, предложив концепцию либидо — психической энергии, управляющей поведением и эмоциями человека. Его работа заложила фундамент психоанализа, который позже был дополнен Карлом Юнгом. Юнг расширил концепцию психической энергии, включив в неё символические, духовные и коллективные бессознательные аспекты. В статье также проводится анализ современных представлений о психической энергии в контексте когнитивных процессов, теории эмоционального интеллекта и их роли в поддержании душевного здоровья.

Ключевые слова: энергия, душевное здоровье, биоэлектрические процессы, психоанализ, либидо, термодинамика, психическая энергия, Фрейд, Юнг, когнитивные процессы.

Введение

Понятие «энергия» в психологии имеет глубокие корни, переплетаясь как с физиологическими, так и с философскими аспектами. В широком смысле энергия в контексте психики и здоровья человека понимается как внутренняя сила, обеспечивающая активность, мотивацию и психические процессы. Это не только физическая энергия, но и психическая, которая проявляется в виде эмоциональных состояний, мыслительных процессов и поведения. Душевное здоровье, в свою очередь, представляет собой состояние баланса между внутренними и внешними факторами, влияющими на психическое благополучие.

Оно включает в себя как психологическую устойчивость, так и способность эффективно справляться с жизненными вызовами, поддерживать позитивные межличностные отношения и сохранять целостность личности.

Взаимосвязь этих понятий раскрывает важную роль энергии в поддержании душевного здоровья: недостаток или избыток психической энергии может приводить к стрессу, выгоранию или эмоциональной нестабильности, что, в свою очередь, влияет на общее состояние здоровья человека.

Исторически представления о связи энергии и ду-

шевного здоровья начали формироваться ещё в эпоху Просвещения. Работы физиологов, таких как Луиджи Гальвани и Алессандро Вольта, заложили основу для понимания биоэлектрических процессов в организме, что дало возможность рассматривать нервную систему как проводник энергии. Эти открытия стимулировали развитие идей о том, что психические процессы можно объяснить через призму энергетических моделей.

В XIX веке интерес к изучению психических процессов усилился благодаря работам учёных, которые начали применять законы физики к психике. Например, Эрнст Вильгельм фон Брюке впервые применил принципы термодинамики для описания психических процессов, рассматривая психику как энергетическую систему. Эти идеи послужили основой для психоанализа Зигмунда Фрейда, который предложил концепцию либидо — психической энергии, определяющей поведение и эмоции человека. Карл Юнг позже развил эти идеи, добавив к ним символические и духовные аспекты психической энергии.

В результате, связь между энергией и душевным здоровьем эволюционировала от физико-физиологических моделей к более комплексным психодинамическим подходам, что существенно обогатило понимание этих феноменов в психологии.

Эпоха энциклопедизма (XVII–XVIII века)

Основные идеи и философские взгляды этого времени

Эпоха энциклопедизма, охватывающая XVII–XVIII века, характеризуется расцветом рационализма, который оказал значительное влияние на развитие философии и науки. В этот период большое внимание уделялось систематизации знаний, что нашло выражение в стремлении объяснять явления природы, в том числе и психику человека, с позиций разума и опыта. Энциклопедисты стремились к созданию цельного научного мировоззрения, где все процессы, включая психические, можно было бы описать с использованием рациональных и естественнонаучных подходов. Философские идеи того времени основывались на механистической модели мира, где организм человека рассматривался как сложный автомат, все процессы которого можно объяснить через физические законы.

Важное место в этих представлениях занимала идея, что душевное здоровье человека напрямую связано с его физическим состоянием. Психика начала рассматриваться как часть природы, подчиняющаяся её законам, и хотя духовные аспекты всё ещё играли важную роль, учёные и философы того времени стремились объяснить психические процессы через понятие «жизненной силы» или энергии, движущей организм.

Философы эпохи Просвещения, такие как Вольтер и Дидро, внесли значительный вклад в пересмотр традиционных религиозных и мистических представлений о душе и жизненной энергии. Вольтер, например, критиковал догматические религиозные взгляды на душу, предлагая рассматривать её с позиций рационализма и естественных наук. Он утверждал, что душа, как и тело, подчиняется естественным законам природы и что изучение человеческого сознания должно базироваться на объективных научных методах.

Дидро, один из создателей «Энциклопедии», рассматривал душу как сложную систему, зависящую от физической активности организма. Он отвергал метафизические объяснения психических процессов и, вместо этого, предлагал трактовать душу как результат взаимодействия физических и химических процессов в теле. В своих трудах он подчёркивал важность экспериментального подхода к изучению мозга и нервной системы, закладывая тем самым основу для последующих научных исследований в области психики и энергии.

Формирование первых научных и философских концепций, связанных с энергией и психическим состоянием

В этот период зарождаются первые концепции, объясняющие душевное здоровье через призму физической энергии, и ключевым событием в этом направлении стало открытие Луиджи Гальвани, итальянского физиолога, который внёс фундаментальный вклад в понимание биоэлектрической природы нервной активности. В конце XVIII века Гальвани провёл серию экспериментов, в которых обнаружил, что мышцы животных, в частности лягушек, сокращаются под воздействием электрических импульсов. Этот феномен, названный «животным электричеством», стал одним из первых доказательств того, что электрические процессы играют центральную роль в функционировании нервной системы. Открытие Гальвани показало, что электрическая энергия служит важным механизмом передачи сигналов в нервной системе, что позволило заложить основы для понимания связи между нервной активностью и психическим состоянием.

Важную роль в развитии этих идей сыграл ученик Гальвани — Алессандро Вольта, который в конце XVIII века сделал собственные открытия, ещё более расширив понимание электричества и его роли в биологических системах. Вольта, развивая идеи своего учителя, предложил альтернативную теорию, согласно которой электричество создается в результате химических реакций между различными металлами. Его работа привела к изобретению первой батареи — устройства, способного производить постоянный электрический ток. Этот прорыв в науке дал начало экспериментам по воздействию электричества на живые организмы, что стимулировало

дальнейшие исследования о роли электрических процессов в работе мозга и нервной системы.

Открытие Вольты и его разработка постоянного источника электричества также позволили исследователям более глубоко изучить биоэлектрическую активность, предложив возможность контролировать и измерять воздействие электрических токов на организм. Влияние его работы оказалось важным не только для физиологии, но и для зарождающейся психологии, поскольку учёные стали связывать электрические процессы с нервной активностью, что в дальнейшем способствовало формированию теорий о связи физической энергии с психическими процессами.

Кроме того, идеи Рене Декарта о дуализме души и тела оказали значительное влияние на развитие научного понимания психики. Декарт рассматривал человека как механизм, где душа и тело взаимодействуют через «жизненные силы», что заложило основу для дальнейших размышлений о том, что психические процессы могут подчиняться тем же законам, что и физические. Однако именно открытия Гальвани и Вольта предоставили первый экспериментальный базис для утверждения о том, что энергия, циркулирующая в нервной системе, может быть измерена и изучена как материальный феномен, связанный с психическим состоянием.

В связи с этим, работы Луиджи Гальвани и Алессандро Вольта сыграли решающую роль в формировании научного взгляда на связь между физической энергией и психическим состоянием. Их открытия заложили основы для более глубокого изучения нервной системы и её взаимодействия с психикой, что стало важным шагом к интеграции физиологии и психологии. Это в дальнейшем привело к развитию таких дисциплин, как нейропсихология и психофизиология, обеспечив переход от философских размышлений к более рациональному и научному подходу в исследовании психики и её энергетических основ.

Романтизм и ранний XIX век

Влияние романтической философии на восприятие душевного здоровья

Романтизм, как культурное и философское течение конца XVIII и начала XIX века, оказал значительное влияние на восприятие душевного здоровья. В противовес рационализму эпохи Просвещения, романтики стремились подчеркнуть уникальность индивидуального опыта, иррациональное и мистическое начало в человеке. Важную роль здесь играла идея внутреннего мира личности, который является источником как вдохновения, так и страданий. Душевное здоровье, с точки зрения романтиков, зависело не столько от физического состояния, сколько от гармонии между внутренними эмоцио-

нальными порывами и внешними обстоятельствами.

Романтическая философия предлагала рассматривать душевное здоровье через призму творческого выражения и эмоциональной интенсивности. Вдохновение, страсть, страдание — всё это считалось важной частью психической жизни. Для романтиков было важно, чтобы человек мог выражать свои эмоции и переживания свободно, без ограничений, что, как они верили, обеспечивало душевное равновесие.

Одной из ключевых концепций, оказавших влияние на восприятие души и энергии в этот период, был витализм — философское течение, утверждавшее, что живые существа обладают особой жизненной силой, которая отличает их от неживых объектов. Эта жизненная энергия, или витализм, рассматривалась как нечто отличное от физических и химических процессов, действующих в природе. Витализм утверждал, что жизненная энергия является источником всех процессов, происходящих в живых организмах, включая психические процессы.

В работах философов и учёных виталисты пытались объяснить, что жизнь и сознание не могут быть сведены к механистическим законам. Жизненная энергия, по их мнению, была уникальной силой, которая обеспечивала связь между телом и душой. Хотя виталистические взгляды часто подвергались критике со стороны учёных, они оказали значительное влияние на представления о душевном здоровье, связывая его с балансом и движением жизненных сил.

Роль философов и писателей в формировании новых представлений

Философы и писатели романтического периода сыграли ключевую роль в формировании новых представлений о жизненной энергии и её связи с душевным здоровьем. Одним из самых ярких примеров является Мэри Шелли и её знаменитый роман «Франкенштейн, или Современный Прометей». В этом произведении Шелли использует идею жизненной энергии, вдохновлённую научными открытиями того времени, включая работы Луиджи Гальвани, который изучал биоэлектрические процессы. В романе Франкенштейн создаёт существо, оживляемое с помощью электричества, что подчёркивает важность жизненной силы и её мистический характер.

Иоганн Вольфганг фон Гёте также внёс значительный вклад в развитие представлений о жизненной энергии. Его труды, такие как «Фауст», отражают глубокое понимание связи между душевным состоянием и жизненной энергией. Гёте утверждал, что внутренние страсти и конфликты человека могут как разрушать его, так и даровать новое понимание жизни. Его работы иллюстрируют романтический подход к энергии как динамической и

постоянно меняющейся силе, которая определяет состояние души человека.

Следовательно, философы и писатели романтического периода способствовали переходу от механистического и рационального взгляда на душу к более глубокой, эмоциональной и виталистической концепции, подчеркивающей важность энергии как источника жизни и душевного здоровья.

Конец XIX - начало XX века

Появление и развитие психоанализа

Период конца XIX — начала XX века ознаменован важными изменениями в области психологии, наиболее значительным из которых стало появление психоанализа. Зигмунд Фрейд, австрийский невролог, основал этот подход, стремясь объяснить природу человеческой психики и психических расстройств через анализ бессознательных процессов. В своих ранних работах, таких как «Толкование сновидений» (1899), Фрейд предложил концепцию психической энергии, называемой «либидо», которая управляла человеческим поведением и была основной движущей силой психической жизни.

Либидо, в понимании Фрейда, представляло собой энергетический ресурс, который циркулирует между различными психическими структурами — «Оно», «Я» и «Сверх-Я». Психоаналитическая теория утверждала, что конфликты между этими структурами, особенно между инстинктивными желаниями «Оно» и моральными ограничениями «Сверх-Я», могут приводить к накоплению напряжения и психическим расстройствам. В основе этой теории лежало предположение, что психика функционирует по принципам, аналогичным физическим процессам, таким как термодинамика. Фрейд предложил концепцию катексиса — распределения психической энергии на объект или действие, и декатексиса — высвобождения этой энергии. Подавление этой энергии или её неудачное высвобождение могло приводить к неврозам.

Последователи Фрейда, такие как Карл Абрахам и Эрнст Джонс, развили его идеи, углубляя понимание механизмов защиты психики, таких как вытеснение и сублимация, которые тоже рассматривались как процессы перераспределения энергии. Абрахам, например, утверждал, что сексуальная энергия в ходе развития человека проходит через несколько стадий, на которых может возникать задержка или фиксация, что также влияло на душевное здоровье.

Влияние психоанализа на понимание душевного здоровья и энергии

Психоанализ оказал огромное влияние на понимание природы душевного здоровья, особенно с точки зре-

ния его связи с психической энергией. Согласно Фрейду, здоровье человека зависело от способности управлять и перераспределять психическую энергию. Психоаналитическая терапия была направлена на выявление подавленных желаний и травм, высвобождение энергии и её конструктивное использование для достижения равновесия и снижения внутреннего напряжения. Для Фрейда психическая энергия, подобно физической, подчинялась принципу консервации, и её дисбаланс приводил к психическим расстройствам. Неврозы рассматривались как результат неспособности «Я» справиться с подавленным напряжением между инстинктами и моральными запретами.

Психоанализ также ввел понятие «принципа удовольствия», согласно которому психика стремится к снижению напряжения, то есть к разрядке накопленной энергии через получение удовольствия и избегание боли. Однако, по мере того как человек взрослеет, его «Я» начинает работать также по «принципу реальности», который позволяет направлять психическую энергию на достижение долгосрочных целей, требующих временного отказа от удовольствия.

Фрейд предложил и более мрачную теорию влечений, введя дихотомию между «Эросом» — инстинктом жизни, и «Танатосом» — влечением к смерти. Эти две силы, согласно его теории, постоянно конфликтуют в психике, формируя внутреннюю динамику и влияя на душевное здоровье. Влечение к смерти, по Фрейду, также представляло собой форму энергии, стремящейся к самоуничтожению и возвращению к исходному состоянию покоя.

Введение новых теорий и подходов

Хотя Фрейд заложил фундамент психоанализа, его ученики развили теорию, вводя новые концепции, которые изменили представление о душевном здоровье и психической энергии. Карл Густав Юнг, первоначально поддерживавший идеи Фрейда, вскоре начал развивать собственные теории, которые сосредоточились на более комплексном понимании психической энергии. Юнг предложил идею «коллективного бессознательного» — уровня психики, общего для всех людей, в котором содержатся архетипические образы. Он рассматривал психическую энергию не только как сексуальную либидо, как у Фрейда, но и как универсальную жизненную силу, проявляющуюся в разных формах, включая духовные и творческие аспекты человеческой жизни.

Юнг утверждал, что энергия движется между сознанием и бессознательным, и этот процесс можно рассматривать как своего рода динамическое равновесие. Психическое здоровье, по его мнению, зависело от гармонизации этих уровней психики и интеграции архетипов в сознательную жизнь. Юнг также считал, что энергия должна находить своё выражение, иначе её подавление может привести к душевным страданиям.

Альфред Адлер, другой ученик Фрейда, отошёл от фрейдистской концепции либидо, предложив собственное понимание психической энергии через идею «чувства неполноценности». В теории Адлера, мотивация человека была сосредоточена на стремлении к превосходству, что представляло собой своего рода компенсаторный механизм для преодоления внутренних слабостей. Энергия, в этом смысле, направлялась на самоутверждение и достижение социального успеха, а душевное здоровье зависело от способности индивида интегрироваться в общество и удовлетворить свои амбиции.

В результате, конец XIX и начало XX века ознаменовались переходом от ранних теорий психической энергии к более сложным, многослойным концепциям. Психоанализ Фрейда открыл новую главу в изучении души, поставив в центр внимания энергию как ключевой фактор психического здоровья, а работы Юнга и Адлера расширили эти представления, включая в них духовные и социальные аспекты. Это время стало отправной точкой для развития глубинной психологии, которая продолжает оказывать влияние на современные подходы к пониманию души и энергии.

Современные представления

Современные научные и психологические концепции связи между энергией и душевным здоровьем

В современной науке и психологии концепция психической энергии претерпела значительные изменения. Хотя идеи о «жизненной силе» и витализме утратили популярность в академических кругах, понятие энергии продолжает использоваться для объяснения эмоциональных, когнитивных и мотивационных процессов. Современные теории всё больше склоняются к интеграции психической энергии с нейробиологическими механизмами, такими как активность нейронов и функционирование нервной системы.

Одной из ключевых современных концепций является теория «когнитивной нагрузки», которая рассматривает энергию в психическом смысле как ресурс, необходимый для поддержания концентрации, принятия решений и выполнения когнитивных задач. Эта теория связывает истощение психической энергии с феноменом «выгорания», который проявляется через хроническую усталость, эмоциональную нестабильность и снижение работоспособности. В рамках этого подхода психическая энергия рассматривается как конечный ресурс, который необходимо регулярно пополнять через отдых, смену деятельности и поддержание баланса между работой и личной жизнью.

Работы Михая Чиксентмихайи в этой области при-

влекли особое внимание к состояниям высокой продуктивности и удовлетворения, которые он описывал в своей теории «потока» (flow). Это состояние характеризуется полной вовлечённостью в деятельность, когда человек ощущает, что его действия и задачи идеально соответствуют его способностям. В этом контексте энергия распределяется наиболее эффективно, обеспечивая высокие уровни креативности и концентрации. Чиксентмихайи утверждал, что именно гармоничное распределение психической энергии является ключом к оптимальному переживанию и душевному здоровью.

Влияние нейробиологии и психологии на современные взгляды

Нейробиология внесла огромный вклад в развитие современных представлений о связи энергии и душевного здоровья. Сегодня психическая энергия все чаще интерпретируется через работу мозга, нервной системы и биохимических процессов. Появление современных методов визуализации мозга, таких как функциональная магнитно-резонансная томография (fMRI), позволило учёным наблюдать, как различные участки мозга активируются при выполнении задач, связанных с эмоциональными и когнитивными процессами.

Современные исследования показывают, что энергию мозга можно интерпретировать как результат метаболической активности нейронов. Процессы, такие как внимание, память, принятие решений, требуют значительных энергетических затрат. Уровень энергии, необходимой для эффективного функционирования мозга, напрямую связан с общим состоянием психического здоровья: хронический стресс, депрессия и тревожные расстройства часто сопровождаются дисбалансом в метаболических процессах мозга, что проявляется через истощение когнитивных ресурсов.

Современные психологические теории также учитывают важность психической энергии в контексте эмоций. Энергетическая составляющая эмоциональных переживаний рассматривается как важный аспект адаптивного поведения, который позволяет человеку регулировать свои реакции на стресс и поддерживать эмоциональную устойчивость. Концепция эмоционального интеллекта, предложенная Дэниелом Гоулманом, опирается на способность человека осознанно управлять своими эмоциональными состояниями, тем самым эффективно управляя внутренними энергетическими ресурсами.

Альтернативные и интегративные подходы

Современные интегративные и альтернативные подходы к лечению также уделяют большое внимание концепции энергии в контексте душевного здоровья. Холистическая медицина, которая ориентируется на

целостное восприятие человека, часто использует представления об энергетических потоках в теле, связывая их с эмоциональным и физическим благополучием. Одной из центральных идей в таких подходах является восстановление и поддержание «жизненной энергии», которая рассматривается как ключевой фактор здоровья.

Биоэнергетический анализ, разработанный Александром Лоуэном, также продолжает играть важную роль в психотерапевтической практике. Этот подход акцентирует внимание на связи между телесными и психическими аспектами энергии, утверждая, что физические блокировки в теле могут препятствовать свободному движению энергии и тем самым вызывать эмоциональные и психические проблемы. Лоуэн считал, что восстановление энергетического потока через работу с телом и дыханием способствует улучшению психического состояния и общей гармонии.

Альтернативные подходы, такие как акупунктура и рефлексология, также опираются на представления о жизненной энергии, которая циркулирует по энергетическим меридианам тела. Эти методы, хотя и подвергаются критике со стороны традиционной медицины, продолжают находить применение в комплексных подходах к лечению стресса, хронической усталости и эмоциональных расстройств.

Современные исследователи, такие как Михай Чиксентмихайи, подчеркивают, что эффективность различных подходов к управлению психической энергией зависит от способности человека осознанно распределять свои ресурсы. Таким образом, интегративные и альтернативные методы могут дополнять традиционные подходы, предлагая более комплексное видение роли энергии в психическом и физическом здоровье человека.

В заключение, современные представления о связи между энергией и душевным здоровьем всё больше опираются на междисциплинарные исследования, соединяющие нейробиологию, психологию и альтернативные методы лечения. Это позволяет расширить наше понимание энергии как важного ресурса, необходимого для поддержания психического благополучия и устойчивости в условиях современного мира.

Заключение

Эволюция представлений о связи энергии и душевного здоровья началась с философских идей и механистических моделей организма, где душевные процессы рассматривались как результат физических явлений. В XVIII-XIX веках идея энергии как универсальной силы начала развиваться, что стало важным шагом в понимании.

Психоанализ Зигмунда Фрейда открыл новый этап, связав психическую энергию с бессознательным и работав концепции либидо и катексиса. Современные исследования показывают, что когнитивные процессы требуют значительных энергетических затрат, а их дефицит может приводить к психическим расстройствам. Михай Чиксентмихайи связывает психическую энергию с состоянием «потока», где гармоничное распределение энергии способствует продуктивности и удовлетворению.

Альтернативные методы, такие как биоэнергетический анализ, подчеркивают важность работы с телом для восстановления энергетического баланса. Современные исследования продолжают развивать идеи, объединяя традиционные и альтернативные подходы для создания целостных моделей здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Боковиков (перев.). — М.: Академический проект, 2011. — 240 с. — (Психологические технологии).
2. Брюкке, Э. Учебник физиологии: в 2-х томах / Э. Брюкке. — СПб.: И. И. Билибин, 1876. — Т. 1. — VI, 4, X, 262, 271 с.; Т. 2. Нервная физиология и физиология органов чувств. Эмбриология. — [8], 322 с.
3. Вольтер. Философские письма. — Москва: Нобель Пресс, 2024. — 114 с.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаева; ред. Е. Ефимова. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 544 с.
5. Лоуэн, А. Биоэнергетика — М.: Ангелина Сарматова, 2022. — 295 с.
6. Фрейд З. Толкование сновидений. — СПб: Азбука-Аттикус, 2019. — 512 с.
7. Чиксентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания / пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2011. — 368 с.
8. Шелли М. Франкенштейн, или Современный Прометей / Пер. с англ. А. Алексеева, Ю. Каменнова. — М.: Наука, 1985. 384 с.
9. Юнг К.Г. Архетипы и коллективное бессознательное / Пер. с нем. А. Чечиной. — М.: АСТ, 2020. — 640 с.

© Немцов Вячеслав Борисович (nemtsov58@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»