

Интересная вещь — алкоголизм! Кому-то не нравится само слово и даже понятие, кто-то считает алкоголиков больными людьми, а кто-то распушенными и хитрыми подлецами. Есть разные мнения по поводу того, что же с ними делать. Лечить, изолировать в тюрьме или психлечебнице, а, может, просто отстреливать, как иногда это делают с бездомными собаками? Да-да, и такое приходилось слышать, к величайшему моему сожалению! Радикальные методы в человеческой истории всем известны, и я не стану на них заострять внимание, тем более, что сейчас имею в виду больше обывательскую точку зрения. Но даже в понятие «лечение» разные люди вкладывают разный смысл. Для кого-то таковым является медикаментозная помощь, так сказать, чистка крови или всего организма с последующим кодированием, подшиванием или инъекцией, так называемым «торпедированием». Я иногда клиентам говорю, что можно хоть всю кровь заменить в человеке, может, даже и некоторые органы, но голосом Павла Зиброва он никогда не запоёт! Также есть мнение, что только психотерапевт в состоянии разрешить трудности алкозависимого человека. Знаю и таких, кто пальму первенства в решении данного вопроса отводит церковным институциям. Или же считают, что алкоголику просто нужно хорошо работать, например, уехать в монастырь на полгода, трудиться там от зари до зари, и всю дурь из головы, как рукой выбьет! Нельзя не вспомнить и анонимных алкоголиков, на которых многие делают ставку в вопросе выхода человека из пьянства, естественно, небезосновательно, но об этом чуть дальше. В последнее время наблюдается наступление толерантного отношения к явлениям жизни и человеческим взаимоотношениям, которые ранее понимались и назывались вполне ясными однозначными терминами. Дабы не быть уличённым в несогласии с определёнными общественными мнениями и точками зрения, да ещё подкреплёнными на законодательном уровне, я буду говорить только об употреблении спиртных напитков, употреблении чрезмерном, приносящем серьёзный вред самому человеку и окружающим его людям, и, что вполне закономерно, о возможных вариантах выхода из такого состояния. О состоянии я сказал неслучайно, ибо в свете упомянутой мной толерантности алкоголизм стали называть процессом, состоянием, неким отклоняющимся от так называемой нормы явлением или образом жизни. Понятно, что есть международная классификация болезней, определяющая, в том числе, психические и поведенческие расстройства, к которым как раз и относится алкогольная проблема. Но я буду говорить не о стандартах и протоколах, а о жизни в контексте заявленной темы, об отношении к этой теме пьющих людей, специалистов и общества в целом.

Можно ли алкоголизм называть болезнью или заболеванием? Поскольку вследствие употребления алкоголя нарушается нормальная жизнедеятельность организма на уровне физических возможностей, социально полезной деятельности, психических проявлений, то уместно в данном контексте оперировать словом «болезнь». Слово «нормальная» сразу же может вызвать вопросы, но это отдельная тема для исследования. Логично называть алкоголизм и заболеванием, процессом, состоянием, зависимостью. Думаю, все эти термины связаны синонимичностью, но обладают разной смысловой, эмоциональной и даже энергетической нагрузкой. Многое зависит от контекста ситуации: кто говорит, кому говорит, при каких обстоятельствах. Я стану употреблять термины «болезнь» и «зависимость» как синонимы, имея в виду не отдельно взятый момент времени, а всю жизнь пьющего человека с перспективой на

будущее. И здесь уже возможны варианты! Можно продолжать пить дальше и существенно сокращать срок жизни, можно перестать пить и влачить серую унылую жизнь, а можно отрезветь, обрести свой смысл и радоваться жизни. Убеждён, что существует множество промежуточных вариаций. Как говорится, сколько людей, столько и судеб! И возникает закономерный вопрос: что делать человеку, желающему выбраться из алкогольной пучины? Кстати, самому желанию не мешало бы уделить чуть больше внимания. У каждого алкоголика есть голубая мечта: пить, и чтобы за это ничего не было! Чтобы не было последствий употребления, которые неизбежно увеличиваются по мере прогрессирования болезни. Но часто жизнь берёт человека за горло, и желание что-то сделать со своим пьянством является по своей сути не столько желанием, сколько вынужденной мерой, продиктованной инстинктом самосохранения. Можно сказать, что побеждает витальность, но учитывая обстоятельства, в которых пребывает человек на пороге выздоровления, лучше подходит выражение «не хочется умирать» или «страшно умирать». Конечно, все случаи разные, и люди разные, и потери у них разные. И разные обстоятельства вынуждают их задуматься об изменениях в жизни. Один человек может потерять почти всё и ещё сомневаться в целесообразности трезвого образа жизни, а для другого скандал с женой, спровоцированный лишней выпитой рюмкой, становится поводом для похода к специалисту-аддиктологу. Не берусь судить, почему у одного так, а у другого иначе. Точнее, объяснение имеется, но оно больше философское, хотя и имеющее прямое отношение к жизни. К жизни как к чему-то целостному вообще, и к жизни отдельно взятой личности. Бессмысленно рассматривать человека и его психику под микроскопом в отрыве от его жизненного контекста. Когда перед моим взором возникает вся панорама жизни человека, тогда легче понять и его алкогольное пристрастие. Нет какой-то одной причины, по которой человек становится алкоголиком. Это мультифакторное заболевание, затрагивающее все сферы человеческого бытия. Как утверждает Сартр, «существование предшествует сущности» (Сартр, 1989). Человек становится тем, кем становится. И становится именно потому, что живёт определённым образом. Если живёт кое-как, то и получает кое-что. Но только с последним земным вздохом можно говорить о подлинной конечной сущности человека. А до этого всегда есть шанс превзойти себя, даже если обстоятельства жизни и первоначальный расклад при рождении говорят об обратном! Здесь я подошёл к тому, что алкогольную зависимость следует рассматривать в разрезе четырёх измерений бытия. Все они: социальное, физическое, личное и духовное — являются ареной жизненных перипетий человека. Сама болезнь имеет истоки в этих измерениях (мирах), что весьма логично вписывается в концепцию формирования зависимости. Но это отдельная тема для пристального рассмотрения. В данном повествовании я исхожу из того, что человек под давлением жизненных обстоятельств вознамерился покончить с пьяной жизнью. Если не все, то многие из таких людей прямо так и говорят: «Мне бы только не пить, и всё будет хорошо в жизни». Часто ещё приправляют эту фразу крепким словцом, как будто добавляя себе уверенности. И самое парадоксальное, что произнося данные слова, люди в них искренне верят. А ещё более парадоксально то, что эти мысли исполняются с точностью до наоборот! Прекращение употребления спиртных напитков — необходимое, но недостаточное условие для выздоровления от алкогольной зависимости. Естественно, что пьяная душа выздоравливать никак не может (речь идёт именно об алкоголиках). Думаю, что данное утверждение не нужно подкреплять какими-либо аргументами. Рождённый ползать летать не сможет! В данной полшутке

есть большая доля правды. Допустим даже, что человек соглашается не пить вообще, чего же более? А вот это «более» как раз и можно выявить в четырёх измерениях бытия, о которых пишет Эмми ван Дорцен в книге «Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия». Это результат разгульной жизни человека, последствия его пристрастия к алкоголю. Сделать такого человека «новеньким», вернуть его в славные годы боевой юности не получится, как собственно и любого другого. И выходит, что выздоровление от алкоголизма — это именно исправление последствий пьянства во всех жизненных сферах. Марк Твен как-то сказал: «Бросить курить легко. Я сам бросал раз сто!» В некоторых вариантах вместо сотни пишут о тысяче, и как именно выразился Марк Твен, — я точно не знаю, но суть понятна, хоть великий писатель и рассуждает о курении. Никотиновая зависимость — тоже штука известная и сильная, и, наверное, может даже соперничать со славой самого писателя. Но зачастую у алкоголика нет сотни шансов, не говоря уже о тысяче. Жизнь (или Бог, кому как больше нравится) много шансов не даёт, и если предоставляет возможность, то ею надо пользоваться. А пользоваться такой возможностью — это значит «засучить рукава» и разгребать завалы скопившегося «мусора» за время бесцельно прожитых лет! Ещё раз хочу подчеркнуть, что ситуации у пьющих людей разные, хоть и бывают очень похожими. В рассказах других люди часто узнают себя и свою жизнь. И всё же кого-то алкоголизм зацепил слегка, как говорится, прошёл по касательной, а кто-то увяз, как в болоте, и в самый последний момент, схватившись за спасительную, вовремя поданную ветку, успел вылезти на твёрдую поверхность. Не буду вдаваться в крайности и возьму «среднего» алкоголика, который принял решение не пить, и как-то у него это получается на первых порах. Оглядывается такой человек на свою прошлую жизнь, смотрит в будущее, и такая тоска на него накатывает, что выть хочется! Как будто все мировые проблемы собрались в кучу и пришли к нему в гости. Тело чуть ли не рассыпается, сигнализируя о новых болячках, семья на грани развала, кредиты, работы толковой нет, душа, как раскалённый уголь, а, главное, сплошная безнадёга и сомнения во всём. Это я тезисно осмелился описать состояние зависимого человека, который с таким багажом подходит к «освоению» трезвой жизни. И возникает главный вопрос для нашего героя. Как жить и решать все свои жизненные трудности без употребления спиртных напитков? Как вы уже поняли, «бросить» легко, а вот не вернуться обратно, не поднять, так сказать, — вот это и есть задача номер один в первое время трезвой жизни человека. Точнее, даже не совсем так. Риск рецидива есть всегда у выздоравливающего, но в первые месяцы трезвости этот вопрос стоит особенно остро. А если ещё много «хвостов» тянется из пьяной жизни? Да и каждый новый день подбрасывает новые задачи, которые тоже нужно решать по-новому, а не по старинке за «чашкой ароматного виски». И здесь я подхожу к основному лейтмотиву моих размышлений. Что же включает в себя выздоровление от алкогольной зависимости в экзистенциальном понимании четырёх измерений бытия? Какие есть возможности в этом направлении? Может, я преувеличиваю, купаясь в лучах профессиональной деформации, и всё намного проще? Может быть, пьющему человеку достаточно иметь любящую жену и детей, также их любить в достаточной мере, получить достойную работу по призванию, и всё остальное приложится, а пьянство рассосётся? Я допускаю, что в жизни возможны чудеса, а тем более, исключения из правил, но, как показывает жизнь, алкоголиками становятся, даже имея прекрасную жену и великолепную работу. Алкогольной страсти подвержены бедные и богатые, женщины и мужчины, молодые и

старые, а также представители разных национальностей, профессий и вероисповеданий. С долей чёрного юмора отмечу, что алкоголизм для всех, но одновременно с этим и выздоровление доступно всем, пока человек не переступил порог «невозвратности» в своей болезни. Возвращаясь к моему герою, который начал смотреть на мир трезвыми глазами и удивляться, что этот мир вовсе не такой, как ему казалось, хочу предложить одну метафору. Я вижу выздоравливающего человека бегуном-стайером одновременно на четырёх дорожках. И эти дорожки вовсе и не дорожки, а четыре области бытия, четыре измерения, четыре мира. Наверное, сложно представить себе, как это возможно сразу на четырёх дорожках бежать и ставить рекорды. Но это всего лишь метафора, ассоциация, хотя для меня очень даже реальная и живая. Дорожки немного сужаются в моём воображении и становятся доступными для одновременного полноправного использования. И главное — рекордов ставить-то не нужно! Можно долго полемизировать о приоритетности измерений, но, думаю, что в этом нет особого смысла. Они определяют целостную картину человеческого бытия, и просто кажется невероятным исчезновение одного из них. Они все важны, даже если кто-то будет настаивать на большей ценности какого-либо измерения, а также имеют свойство перетекать из одного в другое и развиваться параллельно.

Допустим, человек имеет коллегу, и у них отношения вполне вписываются в социальное измерение. Но через какое-то время между ними вспыхивает любовь, и коллега плавно переходит в личное измерение данного человека, поскольку их отношения становятся слишком близкими, интимными. Но если коллега вдруг станет идолом, неким фетишем для человека, то такие отношения станут прерогативой духовного измерения, ибо духовный мир — это прежде всего мир ценностей, идей и убеждений. Здесь бы можно было выделить духовное измерение, поскольку мы живём и действуем в остальных измерениях согласно своим идейным убеждениям. Во многом убеждения определяют наши социальные связи, а также мысли, чувства и поведение в контексте взаимоотношений с людьми. Да, это так. Но есть и обратная сторона медали. Ценности и убеждения человека ведь откуда-то берутся? Человек вброшен в этот мир, но не с готовыми навыками, способностями и взглядами на жизнь. Он существует, развивается и создаёт свою сущность. Мировоззрение складывается в процессе жизни: воспитания и социокультурного развития. Ну и природно-генетические задатки тоже нельзя сбрасывать со счетов. Я сейчас говорю о банальных вещах, но они как нельзя лучше подтверждают мысль о том, что просто неумно рассматривать «чистую» психику человека или его психические процессы в отрыве от остальных сторон бытия. Человека «отправили» в жизнь, «снарядили некоторыми запасами», но только в отношениях с другими он может как-то проявиться и кем-то стать. Какое это имеет отношение к выздоровлению от алкогольной зависимости? Самое непосредственное. Выздоровление представляет собой путь изменений в физическом теле, в социальных отношениях, во внутреннем мире, а также в мире ценностей и убеждений. Вначале выздоравливающему алкоголику необходимо своё тело привести в порядок в том смысле, чтобы убрать абстинентный синдром. Можно при помощи врачей, можно самому отсидеться или отлежаться. Каждый сам решает, как ему быть в такой ситуации и на что он способен. Кстати, я подметил такую тенденцию, что в первое время трезвой жизни у человека начинают проявляться различные соматические заболевания. То здесь заколет, то там заболит! Думаю, что во время употребления алкоголя человек просто на это не обращал внимания, да и алкоголь выступал своего рода анестезией. Так что в трезвости просто

необходимо отвечать на «запросы» своего тела, реагировать на сигналы и посещать врачей. Социальное измерение добавляет свои задачи, не менее трудные для разрешения, нежели телесные. Даже сложно всё подробно перечислить. Я вижу это так. Закрыв ключом квартиру, вышел из дома, и открывается взору разлитое море жизни. Страна и город, место работы и коллеги, друзья и знакомые, финансы и закон — всё это является зеркалом социального измерения. Список можно продолжить. У пьющего человека, как правило, много «пробоин в социальном судне», которые необходимо постепенно залатать. Причём заделать так, чтобы не было течи до конца жизни. Личное измерение включает в себя внутренний мир человека, а также и других людей, которые ему близки настолько, что он впускает их в своё интимное пространство. У зависимого человека здесь может быть очень много боли, настолько много, что одному ему с ней не справиться. Получить действенную помощь в этой части — тоже одна из задач в выздоровлении. Духовный мир также нельзя оставить в стороне, ибо старые ценности, идеи, убеждения способствовали алкоголизации человека. Да что там говорить, сам алкоголь стал для человека большой ценностью, некой формообразующей субстанцией, определяющей смысл жизни. Естественно, с такими убеждениями в «новую жизнь» никак нельзя, но переосмысление этих ценностей происходит не сразу, а постепенно, и является одной из составляющих процесса выздоровления. Собственно, понимание и принятие выздоровления как процесса, причём процесса длительного, зачастую становится камнем преткновения в самом этом процессе для трезвеющего алкоголика. И в этом вопросе ему тоже нужна помощь.

Сделаю совершенно краткий обзор доступных возможностей. После того, как тело освободилось от изрядной дозы токсинов, можно продолжить процесс отрезвления. Знаю людей, которые закодировались или подшились, и не пьют очень долго. Таких людей не так много, но они есть, и, как правило, скатываются в другую, не менее сильную, но более «приличную» зависимость — трудоволизм. Но здесь, кроме трезвости, возникает вопрос о качестве жизни человека, критерии, который очень сложно измерить, но можно исследовать при встрече с клиентом (конечно, если такой человек придёт на консультацию). Я уже плавно перехожу к одному из видов помощи — психотерапии. Думаю, что последняя показана людям, пребывающим в более-менее устойчивой ремиссии. Всё зависит от индивидуальных особенностей человека и личных обстоятельств жизни. Но хотя бы полгода или год нужно иметь. Я не утверждаю, что нельзя работать с человеком, употребляющим время от времени, но тогда нужно быть максимально честным с клиентом и называть это консультированием или психологической поддержкой. В таком случае запрос человека может быть не связан напрямую с употреблением, и здесь уже может проявиться мудрость консультанта, помогающего снять клиенту «розовые» очки и увидеть очевидную связь жизненных трудностей с употреблением алкоголя. А захочет ли он отказаться от спиртного, — это уже следующий вопрос. Но нужно понимать одну важную вещь. Если человек употребляет спиртное, то его психологическое, да зачастую и физическое, состояние имеет свои особенности. Например, человек страдает шопоголизмом. И вчера скупил в маркете пару тележек продуктов, хотя намеревался взять всего лишь молоко и хлеб. Он действительно находился в возбуждённом компульсивном состоянии сродни состоянию зависимого человека, имеющего непреодолимую тягу выпить. Дальше шопоголик совершает компульсивные покупки, а алкоголик пьёт. Всё очень похоже, и природа зависимости обнажает своё лицо! С одной лишь разницей, что шопоголик сегодня

вполне может прийти на сеанс к психотерапевту, и эта встреча будет называться психотерапией. А теперь представьте себе человека, выпившего вчера литра полтора водки, закусившего кое-как, а сегодня пришедшего на встречу с психологом. Как можно назвать сие действие? У меня только неприличные слова крутятся на языке, ибо состояние такого клиента пригодно для чего угодно, только не для психотерапии. Да, поведенческие виды зависимости и зависимость от психоактивных веществ в виде алкоголя и наркотиков имеют схожую природу в своём основании. Но введение в организм больших доз алкоголя извне всё же отличается от того, когда человек внутренними усилиями доводит себя до состояния компульсии и вызывает прилив нейромедиаторов в клетки мозга. Причём это может быть любая деятельность, но употребление алкоголя и других ПАВ будет отличаться от неё именно степенью поражения организма и тяжестью состояния. Эту вещь психолог должен учитывать в работе с пьющими людьми. Поэтому настаиваю, что настоящая психотерапия возможна, когда у клиента будет устойчивая ремиссия, условно говоря, около года. Понятно, что всё индивидуально, и если у человека два запоя в год по десять дней, то вполне можно «вписаться» в его период трезвости и начать терапию. Безусловно, такие случаи есть, но я говорю о тенденции, которая наблюдается в этом вопросе, о классике жанра, так сказать. Если же алкоголик какое-то время не пьёт, то вполне пригоден для экзистенциальной терапии, как, собственно, и для любой другой. У меня такие клиенты были. Всё зависит от их индивидуальных особенностей. Думаю, ни для кого не секрет, что разные клиенты подходят для разных видов и направлений психотерапии. Или разная терапия подходит для разных клиентов.

Для достижения осознанной устойчивой ремиссии есть несколько возможностей. В наше время мало кто не слышал о реабилитационных программах и центрах для зависимых людей. Они имеют разную идейную направленность и ориентированы в большей степени на наркозависимых клиентов, хотя и алкоголикам там находится место (прежде всего я имею в виду реалии Украины). Есть центры, где их обитатели в основном работают. Я бы их назвал «трудотерапевтическими». Есть христианские центры, которые организуют в основном представители протестантских церквей. Также существуют 12-шаговые центры, о которых хочется сказать отдельно, чтобы внести некоторую ясность. 12-шаговая программа — это программа анонимных алкоголиков. Общество АА — некоммерческое и непрофессиональное объединение, имеющее в перспективе одну-единственную цель: помочь своим членам сохранить трезвость. Никаких взносов не существует, лишь после группы в шляпу собирают добровольные пожертвования на чай и кофе или на аренду помещения. Но это весьма небольшие деньги, ведь помимо 12-ти шагов есть ещё 12 традиций, которые не рекомендуют накапливать избыточные средства и принимать их от посторонних лиц. Ведущий на группе — не психотерапевт, а такой же алкоголик, как и остальные, и его деятельность называется служением, а не возвышением над участниками группы. Когда говорят, что людей «присаживают» на такие группы, то это звучит по меньшей мере смешно. На группы АА зачастую приходят люди, потерявшие очень много в жизни и не особо во что-то верящие, и если они остаются, то чувствуют, что это им помогает. И ни у кого нет какой-то материальной или другой заинтересованности, чтобы человек остался на группе, кроме искреннего желания ему помочь. Когда один обретает трезвость, хочется передать её другому. С другой стороны, я абсолютно не идеализирую анонимных алкоголиков. Кто-то из них добивается продуктивной устойчивой трезвости,

растёт и развивается дальше, участвуя в проектах психотерапевтических школ, воцерковляется или занимается духовными практиками. Есть люди, чувствующие себя вполне сносно и регулярно посещающие группы АА, чтобы выговориться, послушать и увидеть давних знакомцев. А есть и такие, которых «трясёт» периодически, и они цепляются за группу, как за спасательный круг. Среди членов АА есть фанаты, умеренные, сочувствующие и здравомыслящие. Всё, как у всех, как и в других человеческих сообществах. Случаются даже интриги, но где их не бывает? Думаю, что психологи даже больше зависимы от своих семинаров, тренингов, супервизий, конференций, нежели выздоравливающие алкоголики от групп взаимопомощи. Я даже подозреваю, почему «некоторые психологи» скептически относятся к анонимным алкоголикам. Ну, как могут разные забулдыги собираться без профессионала, не пить и ещё философствовать на разные темы, скажите на милость? Получается, что могут, и это признанный факт. А «некоторые психологи», скорее всего, испытывают профессиональную зависть по данному поводу, а с ней, как известно, лучше обратиться к собственному терапевту. Я неслучайно уделил столько внимания анонимным алкоголикам, ведь реабилитационные центры, называющиеся двенадцатишаговыми, с большой натяжкой могут считаться таковыми. Во-первых, они «позаимствовали» непрофессиональную, по сути, бесплатную программу анонимных алкоголиков и перетащили её на платную и даже местами «очень платную» основу. Думаю, что такое «заимствование» произошло без чьего-либо разрешения. Во-вторых, они в лучшем случае могут называться центрами с элементами программы «12 шагов», ибо по-настоящему освоить программу даже за 6 месяцев нереально. А в-третьих, часто такие центры открывают люди, имеющие небольшой срок трезвости, да и консультантами там работают недавно отреззевшие. И как они понимают выздоровление и содержание отдельных шагов программы, так и доносят клиентам центра. А понимают они эти вещи в данный период своей жизни весьма своеобразно. Я высказываю всего лишь свою точку зрения, основанную на многолетних наблюдениях и опыте. На самом деле реабилитационные центры занимают важную нишу в процессе выздоровления от алкоголизма и химической зависимости в целом. Они действительно помогают человеку обрести начальную, крайне важную для него ремиссию, тот фундамент, который в дальнейшем обеспечит построение «трезвого здания» жизни. И если я высказываю критические замечания, то только, чтобы стимулировать качественное развитие таких центров. То же самое касается и анонимных алкоголиков. Участие в таких группах помогает человеку в начальный период его трезвости успокоиться, почувствовать уверенность в своих силах, выявить трудности и задачи, с которыми необходимо справиться, а затем уже «с чистой совестью» к психотерапевту! Или «нечистой», что почти одно и то же. Также следует сказать о церкви и различных духовных практиках. Такой вид помощи существует, и более того, есть люди, склонные искать истоки своих проблем и выход из ситуации именно в духовной сфере. Они могут обрести трезвость в общине или монастыре, но через какое-то время сталкиваются с суровостью окружающей жизни. А они не знают, не умеют, не понимают, как жить по-другому, по-новому. Ведь выздороветь можно только в «другую» жизнь, качественно отличающуюся от прежней. И самое интересное, что творцом этой новой жизни может стать только сам человек. И очень правильно, что многие реабилитационные центры с обучающими и лечебными программами предлагают своим клиентам постепенный, так сказать, «лайтовый» выход из реабилитации и адаптацию в социуме. Таким образом,

процесс трезвой социализации человека проходит не настолько болезненно. В первую очередь это сделано для избежания рецидивов.

Тему выздоровления от алкогольной зависимости обсуждать можно долго, полемизировать, дискутировать, с фактами или без оных, просто отстаивая свою точку зрения. Но здравый смысл и сама жизнь подсказывают, что выздоровление — процесс широкомасштабный, охватывающий все сферы человеческого бытия. В идеале можно даже выстроить схему, показывающую человеку путь по ступенькам трезвости. Но идеал практически всегда недостижим, поскольку есть такое понятие как «человеческий фактор». Голова начинает жить собственной жизнью, рассказывая телу, куда ему идти и что делать. И всё же я наберусь смелости и скажу, что, может, это и неплохо. Если вдруг все станут идеальными, то разве это будет жизнь???

## **ЛИТЕРАТУРА**

1.
  1. Дорцен Э., ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. — 216 с.
  2. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм — это гуманизм // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989. С. 319–344.