

Автор: Кочюнас Р. (Литва)

### Практическое применение экзистенциальной терапии

Учитывая то, что практика экзистенциальной терапии связана с тщательным анализом жизни, опорных точек мировидения и ценностей клиента, ее можно считать в большей степени долговременной, чем краткосрочной (хотя такая работа не исключается). Она больше фокусирована на вопросах жизни, чем на симптомах. Процесс терапии не имеет жесткой структуры, не существует никаких алгоритмов решения трудностей, в работе, как правило, не используются упражнения, игры и другие технические приемы. Можно сказать, что терапевтическая работа опирается не столько на какие-то технологии взаимодействия, сколько на совместное с клиентом построение отношений и проецирование трудностей клиента на пространство этих отношений, сверяясь с вышеизложенными теоретическими ориентирами. Главная задача терапевта — феноменологическое понимание клиента, способствующее более глубокому пониманию клиентом фундаментальных принципов своей жизни, появляющихся в ней проблем и расстройств.

Клиенты экзистенциальной терапии. Так как, согласно экзистенциальному пониманию, терапевтическая работа делается не для клиента, а вместе с ним, главные требования к клиентам, как и в любой психотерапии — мотивация, заинтересованность в изменениях, способность говорить о своих трудностях, хотя бы минимальная возможность рефлексии переживаемых чувств и состояний, готовность к личностному и интенсивному участию, к сотрудничеству для достижения терапевтических целей. Иногда можно встретиться с ошибочным представлением, что экзистенциальная терапия требует какой-то особой интеллектуальности или философской подготовки клиента. Это не так, потому что значимость философских предпосылок экзистенциальной терапии никак не связана с требованиями к клиентам. Чтобы работа терапевта была эффективной, философия, теория терапии должна стать частью личной философии жизни терапевта, так как помогает не теория, а хорошо знающий ее терапевт. Поэтому можно сказать, что возможности применения экзистенциальной терапии ограничивают не клиенты, а способности, степень самопознания, опыт практикующих терапевтов. Экзистенциальная терапия может быть эффективной для любых клиентов — сталкивающихся с самыми разными трудностями и проблемами жизни, попавших в кризисные и пограничные жизненные ситуации, соматических и психосоматических больных, имеющих разнообразные психические расстройства (в случаях, когда психотерапия вообще применима), пар и семей. С некоторой условностью можно говорить разве что о некоторых возрастных ограничениях применения экзистенциальной терапии. Опубликовано мало данных о применении этой терапии с младшими детьми (хотя этим вопросам была посвящена конференция в 2006 г. в Вентспилсе (Латвия), но есть позитивный опыт терапевтической работы с подростками.

Особенности терапевтического контракта. В экзистенциальной терапии, несмотря на ее кажущуюся неструктурированность, большое внимание уделяется терапевтическому контракту (как его заключению, так и возможному перезаключению) как основному структурирующему элементу терапевтической помощи. Особенно подчеркивается значимость разделения ответственности между терапевтом и клиентом и определение конкретных и реалистичных терапевтических целей.

Ответственность в терапевтическом процессе разделяется таким образом: клиенту отдается основная часть ответственности за содержание терапевтических сессий (приносимые вопросы, темы), а терапевт несет основную часть ответственности за выбор наиболее оптимальной стратегии, тактики, способов помощи. За результаты совместной терапевтической работы ответственность несут как терапевт, так и клиент. Следует обратить внимание на еще один аспект ответственности клиента в терапии — насколько он принимает ответственность, признает свое авторство в проблемах, побудивших его искать психотерапевтической помощи. Очевидно, что клиенту можно реально помочь лишь в границах признаваемого им авторства своих трудностей, так как нет необходимости что-то менять в том, что было создано другими или вызвано независимыми от клиента неблагоприятными обстоятельствами. Поэтому в экзистенциальной терапии рекомендуется заниматься вопросами, в которых клиент признает хотя бы часть своей ответственности.

Определение терапевтических целей, вместе с созданием продуктивных терапевтических отношений, считается главной задачей начального этапа терапии. Клиенты обращаются к психотерапевту со своими желаниями, ожиданиями, надеждами. Их растерянность, слабость, страдание нередко естественным образом способствуют принятию терапевтом роли «скорой помощи». С экзистенциальной точки зрения, подобная поспешность, с которой терапевт откликается на ожидания клиента, недостаточно познакомившись с ним, с контекстом его трудностей, не разобравшись до конца, в чем именно он нуждается в помощи, нежелательна, так как нарушает баланс ответственности в процессе помощи и рано или поздно заводит в тупик сам процесс терапии. Поэтому в экзистенциальной терапии много внимания уделяется трансформации желаний клиента в терапевтическую цель (цели) совместной работы, которая принималась и одинаково понималась как клиентом, так и терапевтом. Цель должна быть как можно более конкретной, достижимой в рамках оговоренной продолжительности терапии и соответствовать реальным возможностям и имеющимся ресурсам клиента. В идеальном случае она должна формулироваться терминами ожидаемого результата, т.е. уже в начале работы мы пытаемся назвать, что должно произойти, измениться в процессе совместного труда в рамках оговоренной продолжительности терапии. Совместный тщательный труд по определению терапевтических целей превращает заключение терапевтического контракта из формальных договоренностей в процесс, завершающий начальный этап терапии.

Терапевтические отношения. Экзистенциальное понимание терапевтических отношений опирается на диалогическую философию М. Бубера, в которой говорят о двух типах отношений — Я-Ты и Я Оно (M. Buber, 1998). В первом случае отношения строятся путем соприкосновения с непосредственным субъективным опытом другого

человека («встреча»), во втором случае — другой рассматривается как объект (интереса, помощи, анализа, лечения и т.д.). Исследование субъективной реальности другого человека возможно лишь при встрече двух Я. Исходя из этого, Р. Лэйнг дает определение психотерапии: «Психотерапия должна быть попыткой двух людей раскрыть полноту бытия человеком через их взаимный контакт. Любая техника, применяемая без самости терапевта, связанная с поведением, но игнорирующая субъективный опыт, связанная с отношениями, но игнорирующая личности в отношениях — попросту увековечивает болезнь, которую пытается лечить. Психотерапия всегда является отношением двух полей опыта» (R. Laing, 1974).

Таким образом, психотерапевтическая встреча с экзистенциальной точки зрения прежде всего и понимается как диалог двух разных людей, направление которого каждый момент встречи определяется совместно. Фокусом этого терапевтического диалога является опыт клиента, т.е. встреча по сути происходит в феноменологическом поле опыта клиента.

В экзистенциальной терапии больше говорят не о «работе с клиентом», а о выборе подходящего способа совместного бытия, который и составляет основу «работы». Как пишет Э. Спинелли (E. Spinelli, 1995), терапевту следовало бы избегать роли «знающего», которому ясно, что неправильно в жизни клиента, что нужно в ней менять. Вместо бытия «целителем», «учителем», «профессиональным помощником» терапевту предлагается быть прежде всего открытым всему, что происходит в терапевтической встрече, т.е. любым чувствам и темам, быть готовым безусловно принять инаковость клиента, предоставить ему возможность пережить, что значит быть выслушанным и услышанным.

Ключ успеха терапии чаще всего в ее начале, когда терапевт помогает клиенту понять, что он принимает участие в создании совместной жизни с полностью от него отличающимся Другим (терапевтом). Этот Другой ясно формулирует свои требования и придерживается их сам, является последовательным в отношениях с клиентом. Он говорит то, что думает, и делает то, что говорит. Для клиента это может быть первым опытом бытия с другим человеком, на которого можно положиться (E. Spinelli, 2003).

В экзистенциальной терапии важна открытость и принимающая установка терапевта; это прежде всего касается принятия настоящего образа жизни клиента. Когда терапевт принимает клиента таким, каков он есть в настоящее время, он предоставляет ему возможность перестать осуждать и критиковать себя, смелее пересмотреть свои фиксированные, застывшие убеждения, установки, которые чаще всего и определяют его критическое отношение к себе и деструктивные отношения с другими, с миром в целом. Это помогает клиенту понять, как он сам принимает активное участие в создании своих трудностей. Безоценочное отношение терапевта к мировидению клиента, несмотря на его ограниченность, искаженность, иррациональность, может иметь существенные последствия для ожиданий и предположений клиента по поводу того, какими являются Другие, чего Другие от него ждут, чего он сам ждет от Других.

Чаще всего указываются три основные феноменологические установки терапевта, определяющие характер терапевтических отношений:

Постоянное внимание к «придерживанию» своих убеждений, взглядов, ценностных установок в терапевтическом диалоге, т.е. избегание оценивания представлений клиента, качеств его характера или поведения как хороших или плохих, правильных или неправильных, полезных или вредных и т.д.

Внимание к непосредственному опыту бытия вместе с клиентом, будучи настроенным на обсуждение происходящего «здесь и сейчас» в терапевтическом пространстве.

Избегание объяснений и интерпретаций поведения клиента, больше ориентируясь на более глубокое понимание контекстов жизни клиента.

В терапевтических отношениях в экзистенциальном понимании терапевт не берет на себя обязательств разрешения проблем клиента, он вообще избегает роли значимого человека в жизни клиента. Как пишет Э. ван Дорцен-Смит, терапия ориентирована на помощь клиенту «встать на свои ноги и стоять на них, а не опираться на других или другим разрешать опираться на него» (E. van Deurzen-Smith, 1988). Терапевт скорее является катализатором прояснения жизни клиента. Его цель — не жизнь клиента делать легче (это особенно касается терапевтических отношений и терапевтического пространства в целом), а помочь ему легче жить в его повседневной жизни.

Таким образом, терапевтические отношения в экзистенциальной терапии можно охарактеризовать как гармоничное сочетание взаимосвязанности и автономности терапевта и клиента.

Терапевтическая «техника». В экзистенциальной терапии отсутствует какая-нибудь система специфических способов помощи или терапевтических техник. Не существует каких-то специальных «экзистенциальных методов работы». Вместо этого, главным считается экзистенциальное мировоззрение, экзистенциальное мышление терапевта, направленное на стремление понять другого человека в реальности его конкретной жизни. Так, Р. Мэй суть экзистенциальной терапии определял как внутреннюю экзистенциальную позицию терапевта по отношению к миру и к людям (R. May, 1958).

Среди представителей экзистенциальной терапии можно встретить мнение, что в терапевтической помощи недопустимо использование любых техник и оценочных процедур, которые разрушают тонкую ткань отношений. С моей точки зрения, философия экзистенциальной терапии все-таки не мешает (тем более, не запрещает) использования богатого технического арсенала современной психотерапии. Вспомним М. Босса, который в своей практической работе использовал способы ортодоксального психоанализа, тем не менее оставаясь одной из самых ярких фигур в экзистенциальной терапии. Важны не сами методы или техники и их происхождение, а экзистенциальный контекст и способ их использования.

При выборе конкретных способов работы в экзистенциальной терапии терапевту

следовало бы ответить себе на два вопроса (R. May, 1958):

1. Что больше всего помогло бы понять жизнь клиента, способы ее построения в целом?
2. Что больше всего помогло бы понять жизнь клиента в настоящий момент?

Но всегда важно помнить, что терапевту прежде всего следовало бы ориентироваться на понимание клиента как экзистенциального партнера, а не на методы, способные превратить его в ремесленника, а клиента — в объект терапевтических манипуляций.

### **Что значит в экзистенциальной терапии понять клиента?**

Мир, в котором строим свою жизнь, нашу жизненную реальность мы можем определить в качестве феномена, открывающего возможность самых разнообразных его интерпретаций, наделяя его самыми разнообразными смыслами. С экзистенциальной точки зрения, не существует одной «объективной» или «правильной» реальности, а только реальность, интерпретируемая разными людьми по-своему. Поэтому экзистенциальная терапия в процессе понимания трудностей клиента избегает использовать редуцирующие интерпретации, сужающие феномены реальности до определенного конкретного смысла — «это означает вот что...». Вместо них рекомендуются более соответствующие экзистенциальному духу так называемые герменевтические интерпретации (H. Cohn, 2001). Суть такого способа интерпретации — расширение основания понимания клиента и феноменов его жизни за счет расширения контекста, в котором происходит исследование жизни клиента. Поэтому экзистенциальному терапевту рекомендуется как можно меньше что-то утверждать, а больше спрашивать, с целью расширения видимой для клиента части феноменологического поля его опыта. Но важно помнить, что дело не в количестве задаваемых вопросов, а в их весомости. Мерой здесь можно считать своевременность и необходимость того или иного вопроса, проявляющиеся в его последствиях для клиента. Вопросы не могут быть легкими для клиента, а скорее заставляющими душевно трудиться, потенциально расширяющими понимание. Очевидно, что герменевтическая интерпретация никогда не может быть полной и конечной, потому что контексты жизни клиента всегда бывают шире и разнообразнее, чем возможности их охватить в терапевтическом пространстве. Любые жизненные явления всегда имеют больше чем одно объяснение. Поэтому в экзистенциальной терапии особенно значимым считается постоянное стремление терапевта быть как можно ближе к непосредственному реальному опыту клиента, пытаясь понять, что то или другое событие, переживание значит для самого клиента.

Таким образом, в экзистенциальной терапии приоритет отдается пониманию

клиента (даже если оно требует большей ясности и коррекции), а не объяснениям терапевта, какими мудрыми они не казались бы. Важно самого клиента подталкивать к интерпретации своих жизненных ситуаций, а терапевту оставить для себя роль помощника, ассистента. Когда терапевт наделяет себя полномочиями всевидящего, всепонимающего, всепроникающего эксперта чужих жизней, он забывает, что его понимание клиента может быть искаженным или даже ошибочным ввиду того, что он никогда не имеет в качестве основы для понимания клиента всей картины его жизни. В его распоряжении всего лишь фрагменты жизни клиента, и то только те, которыми тот сам решает поделиться. Как пишет Г. Кон, «часто то, что мы считаем объяснениями, является всего лишь нашими предположениями. Мы должны избегать «соглашения» с клиентом, называя его или свои догадки объяснениями. Предположения могут быть близкими к истине или ошибочными, но самое главное — суметь понять, какую значимость они имеют в контексте жизни клиента, а не теоретических размышлений или опыта терапевта» (Н. Cohn, 2001).

Основные ориентиры терапевтического процесса. Чтобы процесс терапии не превратился в хаотичное метание по жизненному пространству клиента и совместному терапевтическому пространству, терапевту следовало бы опираться на какие-то ориентиры, позволяющие сохранить целенаправленность движения к терапевтическим целям (ожидаемым клиентом результатам).

Самым важным структурирующим терапевтический процесс элементом является терапевтический контракт (об его основных моментах мы говорили выше). Хорошо продуманная договоренность об основных условиях терапевтического взаимодействия, обсуждение распределения ответственности за происходящее в терапии и определение как можно более конкретных и реалистичных терапевтических целей, вместе взятые, создают рамку терапевтического процесса. Она создает границы нашего с клиентом терапевтического пространства, в котором действуют нами оговоренные правила, регулирующие и направляющие наше взаимодействие.

Естественно, что терапевтическая работа начинается с обсуждения трудностей клиента, приведших его к терапевту. Слушая клиента, мы стараемся понять его жизнь — в чем суть его трудностей, как он их переживает и оценивает, каким образом и в чем они ограничивают его жизнь, как клиент видит историю своих трудностей и какие главные действующие лица в ней, как он видит и оценивает себя, других людей, окружающий мир. Многое из того, о чем говорит клиент, отражает его основные жизненные принципы, оказывающие существенное влияние на выбор способов жизни, отношений с другими. Как отмечает Э. ван Дорцен, с начала терапии терапевт должен не упускать из вида три основных ориентира:

1. Жизнь клиента, рассматриваемая через призму основных измерений его жизненного мира (физический, социальный, психологический и духовный): какова его жизнь в этих условных измерениях, как отличается ее интенсивность в разных измерениях, в каком измерении больше всего проявляются его трудности.
2. Сфера ценностей и смыслов клиента; в ней чаще всего можно увидеть многие

истоки трудностей клиента, там же бывают скрыты и главные ресурсы их преодоления; мы исходим из того, что ясность основных ценностных ориентаций помогает осмыслить жизнь.

3. Способности, возможности, ресурсы в личности и в опыте клиента, опираясь на которые можно добиваться терапевтических изменений, делающих жизнь более конструктивной и продуктивной (E. van Deurzen, 2002).

Также можно говорить об условной принципиальной схеме этапов терапевтического процесса в экзистенциальной терапии (R. May, 1958, 1983; I. Yalom, 1980; E. van Deurzen-Smith, 1988):

1. Прояснение желаний и намерений клиента.
2. Подготовка жизненных выборов и решений.
3. Осуществление решений (действия клиента).

Процесс терапии начинается с прояснения желаний клиента. Пока недостаточно прояснено, что именно и как конкретно клиент хотел бы менять в своих трудностях и в жизни, реально что-то поменять не получается. Это в одинаковой мере касается как тех, которые изначально только смутно представляют, чего именно они хотели бы от терапии, так и тех, которым кажется, что они знают, чего хотят. В начале терапевтической работы очень важно подробно обсудить желания клиента, насколько это именно его желания (а не его близких, как иногда оказывается), его ожидания, намерения, пока не появляется уверенность, что то, чего клиент хотел бы достичь или выбрать, является именно тем, чего он действительно хочет (E. van Deurzen-Smith, 1988).

Клиенты часто вроде бы знают, что должны делать в той или иной ситуации, но не переживают это как собственное желание. Желания делают более очевидными, ясными наши чувства, именно они «освобождают» желания, поэтому в терапии очень важно присутствие чувств, переживаний, внимание к ним, постоянная готовность выразить их и говорить о них. Часто приводится высказывание Ф. Перлза о том, что для обеспечения интенсивности терапевтической работы может хватить трех вопросов: что чувствуешь? чего хочешь? что делаешь? Отметим, что вопрос о чувствах идет впереди вопроса о желаниях.

Э. ван Дорцен-Смит подчеркивает, что еще более значимыми, чем желания, являются намерения клиента. Желания больше отражают то, что клиенты хотели бы видеть как часть своего будущего, поэтому они оторваны от прошлого. В этом у них часто бывает малый энергетический потенциал. В намерениях, наоборот, присутствует активная связь между прошлым и будущим, они в большей мере отражают готовность к

активным действиям — принятию решений и их реализации.

Мостиком между желаниями-намерениями и жизненным действием является выбор и принятие решения (I. Yalom, 1980). Многие наши трудности бывают связаны именно с этим этапом жизненных изменений. Выбрать и решить бывает сложно, поскольку, что-то выбирая, всегда приходится от чего-то отказываться. Ситуация еще усложняется, когда альтернативы кажутся равнозначными. Решиться на что-то часто мешают и сомнения — «а что будет, если...».

Экзистенциальная терапия не склонна торопить клиентов на пути к принятию решений по поводу желаемых изменений, даже если этих решений требует жизненная ситуация, если необходимость выбора является неизбежной. До этого важно проживание сомнений, рациональный их анализ, исследование альтернатив и возможных последствий тех или иных выборов, обнаружение уже, возможно, сделанных решений, которые находятся вне фокуса сознания.

С экзистенциальной точки зрения, существенно важным считается превращение решений в конкретные действия. Можно вспомнить высказывание С. Кьеркегора, что истина создается действием. Вместе с тем, экзистенциальная терапия отдает предпочтение скорее обдуманному, чем спонтанному действию. Чрезмерная поспешность в стремлении многое изменить в своей жизни свидетельствует о недостаточном созревании этих изменений; это может создать новые жизненные трудности. Важна сознательность действий. Поэтому в экзистенциальной терапии больше заботятся не о действии как таковом, а о его смысле. Жизненное действие считается осмысленным, если клиент понимает, ради чего или кого он решает что-то делать, чего ожидает, как связывает свои действия с продвижением в решении своих трудностей, какие опасности скрываются за его действиями и к каким нежелательным последствиям они могут привести.

Понимание терапевтических изменений. Конечная цель любой психотерапии — помочь клиенту измениться самому или изменить свою жизнь (что практически означает одно и то же) в желаемом направлении.

Экзистенциальная терапия рассматривает изменения как одну из неизбежностей жизни, как модус человеческого существования. Естественно, что изменения, за которыми люди обращаются в психотерапию, являются индивидуальными, тесно привязанными к жизненным контекстам клиентов. Тем не менее, в них можно увидеть и универсальные аспекты, которые применительно к экзистенциальной терапии попробовал сформулировать Г. Кори (G. Corey, 1991) в виде основных векторов терапевтических изменений (формулировки изменены мною — Р.К.):

- Отказ от поиска безопасности в зависимости и принятие тревоги, порождаемой выбором движения, развития, изменений.
- Раскрытие чрезмерного участия других в определении собственной идентичности.
- Раскрытие чрезмерной зависимости от прошлого опыта, «застывания» в событиях



и переживаниях прошлого.

- Понимание того, что многое в жизни изменить невозможно, но всегда существует возможность изменения своего отношения к тому, чего не можем изменить, возможность принятия и интеграции в свою жизнь данностей существования.
- Умение жить в настоящем, постоянно открытым в сторону будущего, с учетом прошлого опыта; понимание, что мешает жить в настоящем — чрезмерная увлеченность прошлым, чрезмерное внимание к планированию будущего и попытки одновременно заниматься многими вещами.
- Принятие ограничений, не теряя чувства собственной ценности; понимание, что можно быть ценным, не будучи совершенным.

К этим очень значимым векторам терапевтических изменений можно добавить выделение тех главных составляющих жизни, которых достаточно для чувства наполненности, насыщенности жизни (как правило, таких вещей не должно быть много, но они очень реальны и настоящие); принятие ответственности за происходящее в жизни; прояснение желаний и их отделение от фантазий и мечтаний; реализация в жизни последовательности «хочу — могу — делаю».

Экзистенциальная терапия также нацелена на уменьшение заикленности клиента на себе (это особенно свойственно невротическим клиентам) и на увеличение открытости окружающему миру. Пробуждение альтруизма, «движение в сторону других» являются универсальным духовным «рецептом» для многих клиентов психотерапии.

В целом, терапевтические изменения наступают, когда человек начинает видеть целостность своей жизненной ситуации. Они, по сути, являются результатом расширения сознания. Как говорил американский психиатр Т. Гора, «бессмысленно «лечить» пациента; он излечивается, когда наступают значимые сдвиги в его мировоззрении, когда он более реалистично понимает свою жизнь» (Т. Hora, 1968). Более литературно эту мысль высказал знаменитый французский писатель Марсель Пруст: «Реальные открытия в путешествии состоят не в том, чтобы увидеть новые земли, а в приобретении новых глаз». Расширение поля сознания, определяющее изменения мировоззрения (или «мировидения», как это называет Э. Спинелли) клиентов в экзистенциальной терапии можно свести к некоторым основным универсальным результатам или выводам (G. Corey, 1991):

- Мы являемся конечными во времени существами, т.е. обладаем ограниченным временем для построения своей жизни и реализации себя в ней.
- Мы свободны в выборе что-то делать или ничего не делать — отказ действовать тоже является выбором, решением.
- Так как мы выбираем, мы обладаем возможностью в определенной степени создавать свою судьбу.

- Смыслы не появляются автоматически; осмысленность жизни является результатом наших поисков и определения своих уникальных целей.
- Существенной составляющей частью нашей жизни является экзистенциальная тревога, сопровождающая осознание своей свободы.
- Расширяя круг возможностей выбора, мы увеличиваем и степень своей ответственности за осмысленность выборов.
- Нам неизбежно и постоянно угрожает одиночество, изоляция, вина, бессмысленность и чувство опустошенности.
- Будучи экзистенциально одинокими, мы обладаем постоянной возможностью быть с другими.

Как пишет Э. ван Дорцен-Смит (E. van Deurzen-Smith, 1997), экзистенциальная терапия, каждый ее час является только маленькой репетицией жизни. На терапевтических встречах только зарождаются, начинаются терапевтические изменения, а по сути происходят между ними и после завершения терапии. Сама жизнь является постоянным процессом изменений, и мы все являемся частью этого процесса. Важно найти способ, как быть в этих изменениях, а не противостоять им или пытаться бежать от них. Эта установка важна как для клиента, так и для терапевта. Можно сказать, что в экзистенциальной терапии нет критериев «выздоровления» клиента, так как это бесконечный процесс. Обычно совместная терапевтическая работа прекращается тогда, когда процесс жизненных изменений запущен и клиент чувствует себя способным продолжить пребывание в нем самостоятельно.

### Вместо заключения

Британский экзистенциальный терапевт П. Дин свою статью завершает полусерьезным-полушутливым перечислением основных тем (вопросов), которые разрабатывает экзистенциальная терапия. Я воспользуюсь предложенным им резюме (P. Dean, 2003):

- Данности — это «Как все есть».
- Феноменология — это «видение, что есть».
- Экзистенциальная терапия — это «бытие с тем, что есть».
- Герменевтика — это «забрасывание сети пошире».
- Выбор/Решение являются главными — оба обусловленные и свободные, но всегда требующие платы!
- Психопатология может быть формой осуждения и часто бесполезна в помощи.
- «Онтологическое» и «Онтическое» — это «Величие Всего» и «Обыкновенность вещей — история каждого человека».
- Проблемы в основном возникают из-за способа, каким мы говорим жизни «Нет».
- Что же делают терапевты? — «Что-то и ничего». И мы должны знать, что когда

делать.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Buber M. (1998) Dialogo principas I. Aš ir Tu. Vilnius: Katalikų pasaulis.
2. Cohn H. (2001) Thought and practice in existential therapy // Existential Analysis, 12, 2, p. 200-206.
3. Corey G. (1991) Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy. 4th ed. Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole.
4. Dean P. (2003) Approaching Existential Psychotherapy // Existential Analysis, 14, 1, p. 86-97.
5. van Deurzen E. (2002) Existential Counselling and Psychotherapy in Practice. London: Sage.
6. van Deurzen-Smith E. (1988) Existential Counselling in Practice. London: Sage.
7. Hora T. (1968) Existential Psychiatry and Group Psychotherapy: Basic Principles // In: G.M. Gazda (Ed.) Basic Approache to Group Psychotherapy and Group Counselling. Springfield, Ill.: Charle C. Thomas, p. 109-148.
8. Laing R.D. (1974) The Politics of Experience and the Bird of Paradise. Harmondsworth: Penguin.
9. May R. (1983) The Discovery of Being: Writings in Existential Psychotherapy. N.Y.: Norton.
10. May R., Angel E., Ellenberger H.F. (eds.) (1958) Existence: A New Dimension in Psychology and Psychiatry. N.Y.: Simon and Shuster.
11. Spinelli E. (2003) Материалы семинара по экзистенциальной терапии в г. Бирштонас (Литва).
12. Spinelli E. (1995) The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology. London: Sage, 2nd ed.
13. Yalom I. (1980) Existential Psychotherapy. N.Y.: Basic Books.