Автор: Кочюнас Р. (Литва)

1. Теоретические основы группы экзистенциального опыта

Экзистенциальная терапия в группах основывается на тех же принципах экзистенциальной философии и психологии, что и индивидуальная. Известно, что экзистенциальная терапия направлена не на личность как изолированную психическую целостность, а на человека как бытие-в-мире, т.е. на его жизнь [17]. В процессе психотерапии внимание уделяется не только внутрипсихическим процессам и их динамике, но и всевозможным контекстам существования человека. Все это вместе взятое и составляет пространство, время и содержание жизни. Исходя из данного принципа, внимание в группе концентрируется не столько на решении личных проблем участников, сколько на создании жизни группы и более глубоком ее понимании, которое достигается путем анализа жизни участников группы.

Прежде чем перейти непосредственно к теме данной статьи, важно хотя бы коротко остановиться на философских предпосылках экзистенциальной психотерапии, особенно на понимании человека как D a s e i n — здесь-бытия, или бытия-в-мире. М. Хайдеггер, определяя понятие самости человека, ставит его в зависимость от категории открытости по отношению к миру [10]. По мне-нию философа, самость не может существовать отдельно от мира. Ее предназначение в том и состоит, чтобы «раскрыть» этот мир. Открытость по отношению к внешнему миру и есть самое существо самости. Поэтому Хайдеггер говорит не о самости как таковой, а о Dasein. Данное понятие отражает единство человека и мира. Эти два аспекта одной целостности не существуют друг без друга и могут быть поняты лишь посредством друг друга.

Человек способен контролировать далеко не все биологические, социальные и исторические обстоятельства своей жизни. М. Хайдеггер данную особенность обозначает с помощью понятия «заброшенности» чело-века в мир. В известном смысле оно определяет границы человеческой экзистенции. Р. Олсон следующим образом характеризует границы этого рода: «То, что человек должен стремиться узнать, — это границы его бытия. Их понимание, по мнению экзистенциалистов, не является просто знанием законов человеческой истории, природной и социальной среды или так называемых законов человеческого поведения. Понимание условий человеческого бытия, скорее, означает знание некоторых общих для всех людей характеристик существования, не меняющихся веками: случайность человека (его случайное рождение), его исключительность (абсолютная уникальность), свобода (выбор при наличии риска), фундаментальные устремления жизни, способы поддерживания отношений с миром и людьми» [22]. К такого рода характеристикам можно добавить существование перед лицом неизбежной конечности, т.е. временную ограниченность жизни, постоянное переживание содержательной наполненности жизни в континууме смысла/бессмысленности.

Заметим, что условие «заброшенности» не предопределяет полно-стью

человеческую жизнь, ибо достаточно часто человек доказывает свою способность превзойти те жизненные ситуации, с которыми он сталкивается. Наша природа не является фиксированной. Ее отличает тенденция к постоянному развитию. В непрерывном становлении нашей самости мы постоянно определяем себя заново. Чем больше каждый из нас переживает себя в качестве активно действующего в мире субъекта, тем больше мы открываемся бытию и тем больше возможностей перед нами открывается. Некоторые из этих возможностей мы осуществляем, многие оставляем без внимания.

Итак, жизнь человека — это совокупность его отношений с миром (данное определение служит основополагающей предпосылкой как индивидуальной, так и групповой экзистенциальной терапии). В рамках экзистенциальной терапии говорится о четырех основных измерениях бытия-в-мире: физическом, социальном, психологическом и духовном [5]. Чело-век «встречается» с миром одновременно в каждом из названных измерений, формируя на этой основе свои ведущие жизненные установки, смыслы и ценности.

Другая фундаментальная особенность экзистенциальной терапии (наряду с пониманием человека как бытия-в-мире) — стремление понять человеческую жизнь через призму универсальных экзистенциальных факторов. Как и специфические, индивидуальные экзистенциальные факторы, обусловливающие уникальность каждого из нас, универсальные образуют своего рода «рамку» понимания жизни конкретного человека. На наш взгляд, можно выделить семь таких универсальных экзистенциальных данностей:

1. чувство бытия;
2. свобода, ее ограниченность и ответственность за нее;
3. конечность человека, или переживание Ничто;
4. экзистенциальная тревога;
5. экзистенциальная вина;
6. существование во времени;
7. смысл и бессмысленность.

Чувство бытия. Другое название: переживание «Я есть», или переживание собственной экзистенции. Это та интегрирующая внутренняя структура человека, развитие и укрепление которой является основополагающей целью психотерапии.

Чувство бытия само по себе не разрешает наших проблем, но является предварительным условием их решения, так как охватывает установление отношений с самим собой и с миром, переживание собственной идентичности, а это и является основой решения конкретных жизненных проблем. В экзистенциальной терапии не ведут поиски мистического «истинного Я», не пытаются помочь человеку быть «самим собой», а просто помогают открыться жизни, что и соответствует истинной природе человека.

Для переживания чувства бытия очень важно доверие к человеку со стороны другого. Принятие другим или другими открывает перед каждым из нас возможность принять самого себя. В этом исключительная важность отношения терапевта к участникам группы.

Свобода, ее границы, ответственность. Свобода — главнейшая экзистенциальная ценность, но неоднозначность понимания этой категории создает немало проблем. Хотя экзистенциальная психология отвергает жесткую обусловленность развития человеческой личности внешними силами и обстоятельствами, она не признает и абсолютной ее свободы. Как утверждал С. Кьеркегор, «реальность — это единство возможного и необходимого» [13]. Каждый человек обладает так называемой ситуационной свободой, а это значит, что ситуации, в которых он находится, в чем-то неизбежно ограничивают его. Таким образом, наряду с фундаментальным фактом, что мы как люди являемся свободными существами, существует другой не менее фундаментальный факт — что наша свобода ограничена.

Некоторые из границ человеческой свободы абсолютны. Самые убедительные примеры — рождение и смерть. Существуют ограничения физического или биологического порядка — возможности тела, физические недостатки, генетическая предопределенность и т.п. Нас ограничивают и многие психологические факторы — особенности характера, эмоциональные состояния, особенности восприятия ситуаций и способы реагирования на них и т.д. Невозможно избежать социальных границ, ибо мы живем рядом с другими людьми и должны учитывать свободу друг друга. Наши свободы при взаимном «столкновении» неизбежно ограничивают друг друга. На протяжении жизни мы неоднократно испытываем силу морально-этических границ, когда, будучи свободными, тем не менее сами налагаем запрет на некоторые свои действия, подчиняясь велениям совести или ценностей, которые диктуют свои ограничения. Таким образом, о свободе можно говорить настолько, насколько мы осознаем и признаем то, что невозможно, необходимо и возможно [4].

Человеческая природа гибка, и, вопреки наличию ограничивающих обстоятельств, человек все же не лишен возможности с достаточной сте-пенью свободы выбирать способы своих действий в разных жизненных ситуациях. Свобода, в действительности, и означает постоянный выбор между альтернативами и, более того, свободный выбор требует образования новых альтернатив. Эта идея особенно важна в психотерапии, так как позволяет клиентам увидеть, что они намного свободнее, чем думали прежде, но всегда приходится помнить о цене, которую приходится платить за свободу, — необходимых усилиях, риске, тревоге. Нежелание платить эту цену как раз и делает людей несвободными, хотя на первый взгляд этот вывод может показаться парадоксальным.

Свобода неотделима от ответственности. Принять ответственность за свою жизнь означает выбор будущего, невзирая на риск, сопровождающий этот выбор. «Чтобы выиграть возможность триумфа, важно знать, что можно и проиграть. Ответственный выбор будущего не означает выигрыша триумфа — а только выигрыш возможности» [14].

Конечность жизни (смерть). Небытие — неотъемлемая часть бытия. М. Хайдеггер

писал, что когда мы думаем, что смерть поджидает нас где-то далеко в будущем, то пытаемся отмежеваться от своей фундаментальной связанности с нею, — смерть воплощена в нас [10]. Смерть не внешний феномен, а внутренний факт. Поэтому она и является самым глубоким и неиссякаемым источником экзистенциальной тревоги.

Пытаясь не замечать смерть, мы лишаем себя возможности понять, что она является самой большой нашей потенциальностью. По мысли Хайдеггера, она выступает не концом чего-то, но элементом процесса постоянного изменения. Как ни парадоксально это звучит, жизнь приобретает смысл только благодаря своей конечности — некогда откладывать реализацию своих возможностей. Без осознания смерти жизнь была бы поверхностной, плоской, ей не хватало бы сознательности и ответственности. Конечность жизни предоставляет ей максимально позитивную реальность, а каждому часу настоящего — абсолютную значимость.

Экзистенциальная тревога. В экзистенциальной терапии тревога определяется шире, чем в других психотерапевтических школах. Помимо невротической, здесь выделяется также экзистенциальная (онтологическая) тревога. Причиной последней выступает наше стремление выжить, защитить и утвердить свое бытие; тревога возникает вместе с появлением угрозы экзистенции, с осознанием возможности потерять себя и свой мир.

Сама по себе тревога ни позитивна, ни негативна. По утверждению Хейдеггера [10], тревога открывает человеку реальность таких данностей, как свобода, возможность небытия, одиночество. Тревога пробуждает совесть человека и поэтому является необходимой для его духовного существования.

Тревоги нельзя избежать, не заплатив за это дорогую цену, — либо еще глубже погружаясь в нее, либо теряя чувствительность к экзистенции. При постоянном стремлении сохранения достигнутого в жизни status quo человек отвергает раскрывающиеся перед ним возможности, становится пассивным, безответственным, зависимым от других, ищущим безопасности в авторитетах, навязываемых ими смыслах. Постоянные попытки уменьшить или устранить тревогу в конце концов становятся причиной выученной беспомощности, отказа от свободы.

Экзистенциальная вина. Ее предпосылки кроются в самой структуре нашей экзистенции. Как замечал М. Босс, вина обусловлена неспособностью человека реализовать все заложенные в нем возможности. Так как мы обязаны выбирать, то постоянно чувствуем себя виноватыми, когда отказываемся от выбора. И это лишь одно из проявлений экзистенциальной вины.

Можно также говорить о межличностной и экологической вине. Мы неизбежно, т.е. экзистенциально, являемся виноватыми перед своими близкими, друзьями, вообще перед другими людьми, ибо, пытаясь понять их, искажаем их подлинную сущность, всегда лишь частично проникая в их переживания и потребности. Такого рода вина — неизбежный результат нашей собственной индивидуальности, уникальности, потому что у нас нет иной возможности, как рассматривать других людей и их потребности через призму своих потребностей. Поэтому невозможна полная эмпатия, полная идентификация с миром другого человека — даже сближаясь с другими, мы всегда

остаемся отдельными. Переживание такой вины может стать источником нашего смирения, сопровождающегося высокой толерантностью по отношению к другим.

Особенно сложным является переживание экологической вины. Человек виноват в том, что, будучи частью природного мира, присваивает себе роль единовластного его хозяина. И все мы в большей или меньшей степени участвуем в игнорировании естественного природного порядка, в деструктивных попытках приспособить среду к своим потребностям.

Но в то же время экзистенциальная вина делает нас более чувствительными по отношению к себе и к окружающим.

Существование во времени. Мы живем во времени, которое не зависит от нас, но вместе с тем и делаем время таким, каким оно выступает перед нами. Мы обязаны считаться со временем, над ходом которого не властны, но вместе с этим распоряжаемся им, сообразуясь с собственным ритмом и темпом.

В экзистенциальной психологии имеется в виду иное, нежели физическое, «часовое» время. Наше время субъективно — оно может как расширяться, так и сокращаться, в зависимости от содержания жизни. Иногда секунда приравнивается к вечности и, напротив, вечность может показаться длительностью в секунду. Любовь, например, нельзя измерить количеством месяцев или лет, на протяжении которых двое людей знают друг друга. Здесь намного важнее внутренний смысл событий, который и определяет время.

Смысл и бессмысленность. Нередко возникает вопрос: если мы сами обязаны создавать свой мир, если по существу являемся одинокими, если должны умереть, то какой смысл имеет жизнь, зачем мы живем и, более того, обязаны жить? Экзистенциальная терапия основана на пред-посылке, что, вопреки видимости хаоса и абсурда, человек может найти смысл в жизни. Насколько бы дезорганизованной она не становилась, а человек не чувствовал бы себя втянутым в водоворот противоречий и абсурда, всегда можно обрести ясность и порядок, если a priori существует вера в осмысленность жизни. Как однажды сказала моя студентка, «ха-ос — это порядок, которого я не понимаю».

2. Общие черты группы экзистенциального опыта

Корни концепции экзистенциального опыта уходят в литовскую традицию групповой терапии, которая связана, главным образом, с именем А.Е. Алексейчика. За многие годы своей работы он образовал аутентичную модель групповой терапии, своеобразие которой отражено в ее на-звании: интенсивная терапевтическая жизнь. Хотя эта модель связана не столько с западной традицией экзистенциализма, сколько с идеями русских религиозных философов начала XX века и православной теологии, присущая ей яркая ориентация на всеобъемлющий процесс жизни делает ее редким образцом экзистенциальной терапии в группе. Поскольку А.Е. Алексейчика я считаю своим основным учителем в психотерапии и неоднократно участвовал в группах

Интенсивной терапевтической жизни, эта модель оказала и оказывает значительное влияние на методологию и практику группы экзистенциального опыта (ГЭО).

В практике западной групповой психотерапии можно отметить лишь некоторые экзистенциальные мотивы (главным образом, в рамках меж-личностной групповой терапии И. Ялома и группового анализа С. Фаулкса [23; 7]). Но это не более чем мотивы, так как в первом случае теоретической основой является неофрейдистская межличностная теория психиатрии (H.S. Sullivan), а во втором, по существу, мы сталкиваемся с психоаналитической работой в группе, основа которой — интерпретации, хотя участники группы принимают в них более активную роль, нежели терапевт.

Следует также упомянуть двух американских психоаналитиков, связывающих себя с экзистенциальным подходом в групповой терапии, — Томаса Хора и Хьюго Мюлана [11; 12; 19; 20; 21]. Их «экзистенциальность» распространяется, в основном, на понимание происходящих в группе процессов и места терапевта в группе, хотя сама работа в группе, по существу, остается психоаналитической. Пониманию групповой динамики в обоих случаях, как мне кажется, недостает последовательной экзистенциальной основы.

Концепция группового экзистенциального опыта развивается более десяти лет. Впервые ее принципы были описаны в 1991 г. [15]. Она исходит из экзистенциального понимания человека и его мира, основные положения которого представлены в начале статьи. Философская основа ГЭО — работы С. Кьеркегора, М. Хайдеггера, М. Бубера, П. Тиллиха, К. Ясперса и др. экзистенциальных философов.

Ключевые понятия в определении характера ГЭО — экзистенциальность и опыт.

Экзистенциальность означает всеобъемлющую жизнь, или, если прибегнуть к выражению русского философа Н. Лосского, наибольшую полноту бытия. ГЭО — это сравнительно короткая по времени, но интенсивная работа с жизнью группы в целом и отдельных ее участников. Терапевтическая группа представляет собой структурированную жизненную ситуацию, в которой каждый участник обладает возможностью для многомерного самовыражения, — личные события, взаимодействия участников между собой и с терапевтом создают жизнь группы. Участники выступают не под углом зрения переживаемых ими проблем или типов характера, а также клинических категорий, по которым они могут быть разделены, а как люди, по-разному строящие свою жизнь и поддерживающие специфические отношения с миром. Поэтому ГЭО можно назвать микрокосмом, в котором находит отражение макрокосм жизни. Экзистенциальная группа является живым и терапевтическим опытом для всех участников, не исключая и терапевта.

Психотерапия, как и жизнь, происходит во времени. Нередко стадии развития психотерапевтической группы приравниваются стадиям жизни человека — любая группа проходит через детство, подростковый период, юношество, зрелость и завершается своей «смертью». Поэтому психотерапия и является процессом, который

нельзя делать — он должен проживаться. Это суть экзистенциальной терапии, в том числе и ГЭО.

Понятие опыт акцентирует, что вся работа группы основана на жизненном опыте ее участников, а также опыте построения жизни самой группы. Любой человеческий опыт — сознательный и бессознательный, рациональный и иррациональный, эмоциональный и когнитивный, личностный и межличностный, интрапсихический и трансперсональный — от-носится к феноменам реальности. В ГЭО опыт не оценивается как хороший или плохой, имеющий смысл или бессмысленный. Значим любой жизненный опыт, а еще важнее, что с этим опытом делает сам человек. Как точно отметил известный писатель О. Хаксли, «опыт — это не то, что происходит в жизни человека, а то, что человек делает с тем, что происходит в его жизни».

ГЭО предоставляет участникам уникальную возможность подчас весьма безжалостного самоисследования — на глазах у других и с их помощью — с целью терапевтического изменения. С точки зрения данной терапевтической цели особенно важным является понимание собственно-го опыта, в частности того смысла, который он приобрел в жизни самого участника и может приобрести в жизни других. Чтобы понять себя, для человека чрезвычайно важно, чтобы его понимал кто-нибудь другой. Когда меня понимают, я учусь понимать себя. Когда два человека делятся пониманием, они общаются. Для того, чтобы понимание в группе имело терапевтический смысл, оно должно иметь межличностные последствия.

3. Цели группы экзистенциального опыта

Главная цель ГЭО — помочь участникам понять предоставляемые им жизнью возможности и заложенные в ней ограничения как результат действия индивидуальных и универсальных экзистенциальных факторов. В группе не стремятся менять участников или перестраивать их личность. Все внимание концентрируется на понимании процесса жизни как самой группы, так и отдельных ее участников, на раскрытии ее противоречий и парадоксов. Все направлено на то, чтобы члены группы, лучше видя реалии жизни, освобождались от иллюзий и самообмана, точнее определяли свои стремления, желания, цели, базисные установки и умели находить удовлетворяющее их направление жизни. Другими словами, экзистенциальная терапия стремится не столько лечить участников, сколько гармонизировать их жизнь, и более похожа не на психологический анализ личности, а на философское исследование жизни участников группы [4; 3].

Основные цели ГЭО можно конкретизировать следующим образом:

- расширение границ сознания и самопонимания;
- принятие ответственности за свою жизнь;
- развитие способности завязывать и поддерживать близкие отношения (способность любить других и разрешать себе быть любимым);
- развитие способности желать и получать без ощущения вины (способность радоваться жизни);

- развитие способности свободно выбирать и рисковать, принимая неизбежность переживания тревоги и вины;
- развитие чувства бытия;
- увеличение осмысленности жизни;
- развитие способности ориентации в реальном времени жизни.

4. Процесс работы группы экзистенциального опыта

Группа начинается с ознакомления участников с основными принципами ГЭО.

Условия работы.

С ними участников знакомит терапевт, определяя их как некоторые границы жизни группы. Иногда их называют правилами группы.

1. Конфиденциальность.

Никто из участников не должен распространять сведения о работе группы. К конфиденциальным относятся сведения о том, что в группе говорят и делают другие участники. Не считается нарушением конфиденциальности, если участник рассказывает другим, что он сам пережил или чему научился в группе, хотя нежелательно говорить, как и что именно происходило. Очень важна безусловность этого правила, так как оно способствует созданию безопасной атмосферы жизни группы.

2. Ответственность за свои трудности и способы жизни в группе.

Что-то менять в принесенных в группу трудностях или в жизни в целом становится возможным лишь в случае принятия полной ответственности за них. Участники группы также несут ответственность за собственное место в ее жизни и выбранные способы существования в ней. Терапевт является посредником, помощником для участников, а не непосредственным создателем жизни группы. Многое зависит от желания и умения участников воспользоваться опытом терапевта и его взглядом на жизненные процессы в группе. Очень важный аспект ответственности — принятие последствий в группе сделанных выборов.

3. Открытость и искренность.

В группе можно и нужно говорить о себе. При этом преимущество отдается обмену личными переживаниями и опытом. Участники большую часть времени должны оставаться в том пространстве, где они наилучшие эксперты, — в пространстве своих чувств и опыта. В группе следует выражать все возникающие чувства, особенно повторяющиеся негативные эмоции (раздражение, злость, скука, разочарование и т.д.), которые мы обычно избегаем показывать другим. В группе не должно быть места неправде. Можно не отвечать на вопросы или не участвовать в обсуждении какого-либо из них, но важно оставаться честным. В группе нужно откровенно говорить о себе, но сам участник должен решить, насколько откровенным ему быть и какие аспекты жизни открывать. Самораскрытие в группе открывает дверь к самопознанию и помогает

открыться другим. Но самораскрытие не означает психологического обнажения — каждый участник несет ответственность за то, как, насколько и когда открываться группе.

4. Свобода.

Каждый участник выбирает свой способ жизни в группе, но обязан учитывать цели группы и свои собственные. Каждый имеет право прервать любой разговор о нем, что обеспечивает некоторые гарантии безопасности в группе. Не разрешается заставлять кого-либо делать что-нибудь или рассказывать о чем-то. Каждый также свободен оставить группу в любой момент, но перед этим следует объяснить мотивы своего поведения, поскольку все не только свободны, но и ответственны перед другими участниками и терапевтом.

5. Уважение ко времени.

Встречи группы должны начинаться и кончаться вовремя. Не допускаются опоздания или пропуски занятий, так как это оказывает негативное влияние на динамику группового процесса и способствует безответственному поведению.

6. Общение за пределами группы.

Нежелательно обсуждение возникших вопросов или продолжение дискуссии за пределами группы (на-пример, во время перерывов). Жизнь группы как таковой должна происходить только в круге группы. В ином случае часть значимых переживаний и вопросов «вырываются» из контекста групповой жизни, обсуждаются в подгруппах, тем их укрепляя, а это исключительно негативным образом отражается на жизни всей группы.

Перечисленным условиям должны следовать не только участники, но и терапевт. Он же является и гарантом того, чтобы данные правила стали терапевтическими нормами группы.

Структурирование работы.

Хотя сама ситуация групповой работы структурирована во времени (продолжительность группы от 12–30 часов до 8–10 месяцев), в пространстве, количеством участников (10–15 чело-век), но сам процесс жизни ГЭО ничем, кроме указанных выше условий, не ограничивается. При отсутствии жест¬кой структуры создается специфическое жизненное пространство:

1. Для участников группа не только символизирует внешнюю, реальную жизнь, но и является настоящей жизнью — столь же интенсивной, неопределенной, разнообразной и непредсказуемой, как и реальная.

2. Группа становится значимой частью не столько работы, сколько именно жизни, как для участников, так и для терапевта.

Содержание занятий ГЭО заранее не планируется, разные технологические методы работы (упражнения, игры и т.п.) не используются. В качестве единственного структурирующего средства может быть использован ряд предъявленных терапевтом афоризмов, о которых участников просят время от времени вспоминать. Например, «Мир следует принять, а не бороться с ним, и принять с доверием», «Здоровье — это опыт вовремя происходящих перемен», «Если делаешь все возможное, может случиться и невозможное» и т.д.

Некоторыми ориентирами в жизни группы могут также служить вопросы терапевта, в поиске ответа на которые и состоит жизнь группы. Например, «Что мне не нравится в моей жизни?» (здесь очень важна конкретность); «Что в этом я хотел(а) и мог(ла) изменить здесь, в группе, учитывая время, условия и рядом находящихся людей?» (важна реалистичность желаемых изменений). Повторяющиеся попытки ответить на вопросы подобного рода помогают участникам все глубже «знакомиться» с собой и другими участниками, создавая тем самым пространство совместной жизни группы.

Не объясняя участникам, чем группа должна заниматься, терапевт как бы лишает ее своей поддержки, потребность в которой, как правило, особенно велика в начальной стадии групповой работы. Участникам бывает сложно с этим смириться, ибо они, как и большинство людей, склонны игнорировать условия «вброшенности» человека в мир и их необратимость. Неопределенность жизни в начале ГЭО и является неизбежной частью тех условий, в которые попадает группа. Часто нежелание принять реальность трансформируется в обвинения по отношению к терапевту, что он «ничего не объясняет», «ничего не делает», что «вообще непонятно, зачем тут все собрались». Неопределенность начальной стадии пугает. С другой стороны, как это ни тяжело, каждый участник непременно должен пройти такую полосу недовольства собой, терапевтом, группой. Как раз в это время и решаются самые существенные вопросы жизни ГЭО: «Какова моя цель участия в группе? Какая цель стоит перед всей группой? Чего хочет терапевт?» Каждый уже в самом начале должен попытаться ответить самому себе на вопрос — ради чего он тратит свое время, усилия и, очень часто, деньги.

Основные методы.

Они, по существу, универсальны и уже были подробно освещены в предыдущей публикации [16]. Одним из главных аспектов в жизни ГЭО является ее направленность на настоящее, работа «здесь и сейчас». Это означает, что участники группы не столько делятся воспоминаниями прошлого или планами на будущее, сколько пытаются удержать в фокусе своего внимания непосредственно и перманентно в настоящее превращающееся будущее. Постоянный акцент на настоящем помогает каждому участнику лучше рас-крыть экзистенциальный процесс внутри себя. Это не означает, что из жизни группы устраняется все, что не относится непосредственно к про-исходящим в ней событиям. За пределами группы в реальной жизни у каждого случаются или случались важные события, оказывающие влияние и на их жизнь в группе. Без реальной жизни, реальных отношений, успехов и неудач, мечтаний и планов жизнь ГЭО была бы искусственной, поверхностной, усеченной. События, происходившие за пределами

группы, воспоминания прошлого, актуальный опыт могут быть такими же живыми, как и разворачивающаяся в группе жизнь. Все это также является частью жизни «здесь и сейчас».

Для того, чтобы группа жила «здесь и сейчас», сам терапевт должен думать категориями «здесь и сейчас», постоянно отслеживая, анализируя работу группы и помогая участникам находить в групповых ситуациях аналоги их жизненных проблем. Не менее важно — направлять участников группы от теоретических дискуссий к раскрытию своих внутренних переживаний, от абстрактных проблем — к конкретным, от общечеловеческих вопросов — к более личным.

Продуктивной работе ГЭО всегда сопутствует напряжение, возникающее на основе межличностных отношений участников, их усилий в изменении себя и своей жизни, как в группе, так и за ее пределами. Терапевту следует сохранять оптимальный баланс между сплоченностью группы и напряжением. Сплоченность стабилизирует группу, сообщая участникам чувства относительной безопасности и взаимной поддержки. Напряжение вызывает неудовлетворенность собой и тем самым побуждает к изменениям. Эти две силы не являются противоположными. Одна из задач терапевта — гарантировать их одновременное действие: с помощью своей искренности, сочувствия, выражения положительных чувств, юмора он способствует росту сплоченности, а прибегая к критическим репликам в адрес отдельных участников или всей группы, к точным вопросам и требованию ответа на них, выявляя конфликты и острые темы, — поддерживает напряжение. Но особенно следует обращать внимание на баланс этих сил. При слишком большом напряжении в группе усиливается сопротивление, появляется страх самораскрытия, повышается чувствительность к критике. Не менее опасна и чрезмерная сплоченность, так как ее результатом нередко становятся избегание конфликтов, неприятных чувств, стремление уйти от реальных проблем.

Совместная жизнь в ГЭО, по сути, создается благодаря самораскрытию участников как способу открытого общения, помогающего им понять друг друга. Наиболее ценно двоякое самораскрытие:

1) когда участники делятся переживаниями по поводу групповых ситуаций

2) когда они делятся своими внутренними и межличностными конфликтами, не-решенными личными проблемами, болезненными переживаниями, своими слабостями, надеждами и ожиданиями.

С другой стороны, раскрытие своих самых интимных тайн или желание поделиться любой деталью своей жизни, на наш взгляд, не психотерапевтичны и в ГЭО, как правило, не поощряются.

Самораскрытие всегда связано с риском. Участники рискуют, когда делятся личными, имеющими сильную эмоциональную нагрузку переживаниями, которыми никогда прежде ни с кем не делились. Но при поддержке товарищей по группе и терапевта такое самораскрытие может быть исключительно значимым как для самого

участника, так и для группы в целом.

Самораскрытие одних участников помогает стать более открытыми и другим. Обоюдная открытость делает участников в равной степени уязвимыми, и благодаря этому их взаимная связь становится более тесной и глубокой. Можно сказать, что они действительно лично знакомятся друг с другом. Принимается во внимание в чем, насколько, кому, когда и как раскрываются члены группы. Терапевт должен помочь им быть ответственно открытыми.

Лучше чувствовать и понимать себя и других в ГЭО помогает и постоянная обратная связь в группе. Можно выделить несколько самых общих правил обратной связи. Она должна быть:

- постоянной — разные участники группы постоянно реагируют на кого-либо из других участников;
- конкретной — затрагиваются конкретные поступки, а не личность другого; глобальные и обобщенные реакции не поддерживаются;
- прямой — реакция должна быть направлена на конкретного чело-века; намеки по поводу «некоторых участников группы» и т.д. не допускаются;
- разнообразной — в равной степени может обсуждаться как то, что импонирует в поведении другого участника, так и то, что в нем не нравится;
- практической — обратная связь направлена, главным образом, на те ситуации, обстоятельства, поступки и пр., которые реально могут быть изменены;
- своевременной — она должна следовать непосредственно вслед за тем вызвавшем ее поступком другого участника, которому и пред-назначена;
- ясной и понятной участнику, которому она адресована.

Опираясь на высказывание С. Кьеркегора о том, что «истина существует только тогда, когда индивид создает ее действием», в ГЭО предпочтение отдается не разговорам или размышлениям, а действию. В ходе работы группы намерения участников должны превращаться в решения, а решения — в действия. Реальная жизнь также создается не рассуждениями, но целенаправленными, конструктивными действиями. Действия участников ГЭО должны охватывать всю группу, «толкать» ее жизнь вперед. С другой стороны, поддерживаются не столько спонтанные, сколько обдуманные действия. Слишком большая поспешность в том, чтобы менять себя и свою жизнь, означает, что настоящие изменения еще не созрели. Любое действие в группе имеет смысл лишь тогда, когда участник понимает, ради чего оно предпринимается, чего он ожидает от своих действий, насколько учитывает возможные опасности и негативные последствия.

В ГЭО поддерживается субъективная позиция участников, имея в виду выражение чувств, а не рациональные объяснения (Ж. П. Сартру при-надлежит точное выражение, согласно которому существование, опыт должны предшествовать попыткам их объяснения). Интеллектуализация, как правило, свидетельствует о наблюдательной позиции человека, а наблюдатель чаще всего воспринимает лишь поверхность

жизненных явлений. Субъективная позиция, наоборот, означает включение в жизнь. Усилия каждого участника группы, направленные на понимание смысла своих переживаний, намного важнее рационального анализа того, что происходит в группе.

Путь к подлинно важному в жизни группы часто лежит через напряженные, длительные паузы молчания, которые Хайдеггер не без пафоса называл «беззвучным голосом бытия, открывающим нам ужас Небытия».

В молчании участники группы переживают экзистенциальную тревогу и развивают в себе способность жить с ней. Даже в тех случаях, когда периоды молчания воспринимаются как нечто тягостное, вызывая скуку как состояние бессмысленной экзистенции, они и тогда сохраняют свою значимость, ибо благодаря этим переживаниям участники группы приближаются к подлинному общению.

Место и функция терапевта

Терапевт ГЭО свою работу в группе строит на основе системы экзистенциальных установок, направленных на понимание человека в его экзистенциальной реальности.

Т. Гордон выделил из них те, которые можно считать основополагающими для терапевта ГЭО [9]. Прежде всего, группа существует как средство реализации целей участников, а не ради самоутверждения само-го терапевта. Ответственность за определение и реализацию целей участников возлагается на них самих. Терапевт, скорее, должен служить группе, а не указывать, что ей делать, куда двигаться и чего добиваться. Терапевт к каждому из участников относится с безусловным уважением, независимо от характера их проблем и степени расстройства. Каждый человек как сложный и постоянно развивающийся организм является значимым, выступая воплощением своего рода чуда. Терапевт должен верить, что каждый участник группы обладает потенциальными возможностями, необходимыми и достаточными для позитивного, конструктивного и зрелого поведения.

Терапевту мало знать основные принципы экзистенциальной философии и психологии — следует жить ими. Экзистенциальный терапевт задает тон группе образом своего бытия и характером собственного становления в группе. Без подлинности терапевта работа терапевтической группы не станет экзистенциальной — экзистенциальной будет лишь фразеология.

Терапевт не стремится оберегать участников группы от ошибок. Он не навязывает им собственные ценности. Он автономен и помогает быть таковыми и тем, кто пришел в группу. Терапевт ГЭО является реальным человеком — он делится с участниками своими реакциями, установками, чувствами.

Основа экзистенциального терапевтического контакта в группе — экзистенциальная встреча, предпосылки которой изложены в концепции диалогических отношений Мартина Бубера [2]. Как известно, согласно данной концепции в межличностных отношениях существует выбор — рассматривать другого как Оно или

как Ты. В первом случае другой чело-век становится объектом анализа и/или лечения; во втором — мы входим в непосредственность субъективного опыта другого. Исследование субъективной реальности другого человека возможно лишь в условиях диалога между Я и Ты. В ГЭО предпосылкой такого диалога является предположение, что и терапевт, и участники группы в своей жизни сталкиваются с одинаковыми экзистенциальными вопросами. Очень важно, чтобы терапевт обладал способностью признавать способы экзистенции тех, с кем он работает. Он может выразить свое отношение к поведению того или иного участника группы, но это не обязывает последнего меняться согласно пожеланиям терапевта. Признавая «свободу быть» участников, мы признаем их такими, какими они решают быть, признавая за ними собственное их право думать, чувствовать, поступать так, как они считают нужным.

Преобладающие установки терапевта в ГЭО — эмпатия и нейтральность. Эмпатия помогает понять, как участники группы чувствуют себя в жизни, на время идентифицировать себя с их заботами. Нейтральность снижает вероятность навязывания членам группы собственных оценок и выступает условием непредвзятого понимания опыта участников.

Что делает терапевт в ГЭО?

Основная его обязанность — не интерпретировать, а феноменологически освещать все, что происходит в группе. Так совершается раскрытие истины, которую не терапевт «приносит», а открывают сами участники в контексте все более ясно видимой, воспринимаемой, понимаемой жизни.

Чтобы феноменологическое освещение жизни группы не вступало в противоречие с реальной картиной, терапевт обязан понимать, что про-исходит в группе. Каждого из ее участников следует понимать в контексте его жизненного мира. Любая жизненная ситуация — в группе или за ее пределами — охватывает не только самого участника, но и его близких, друзей, работу, товарищей по группе. Все эти аспекты жизненного мира должны «оживляться» в группе, так как являются частью психологических проблем ее участников. Терапевт должен видеть, как тот или другой член группы пришел в свою трудную жизненную ситуацию, как он воспринимает ее, как ведет себя в ней, как пытается найти выход из сложившегося положения. Это и называется пониманием.

С другой стороны, приходится отдавать себе отчет в том, что возможности понимания других людей, даже самых близких, ограничены. Наши гипотезы о жизни участников группы, их возможностях и ограничениях не застрахованы от ошибок. Лучшими экспертами своих проблем, как правило, являются сами люди. Однако, не претендуя на полноту и окончательность своего понимания, терапевт может направить внимание участников группы на те аспекты жизни, которые, в состоянии переживаемой растерянности или дезориентации, стали для них менее ясными и понятными. Своими вопросами, замечаниями терапевт может внести больше света в мир участников.

Задачи понимания требуют глубокого включения в жизнь группы. Этому способствует рефлексия группового процесса и саморефлексия терапевта. Ему

приходится задаваться вопросами: кто я? кем я являюсь в настоящий момент? хочу ли я быть сейчас здесь, в группе, с этими людьми? где бы я хотел быть сейчас? чего я добиваюсь в группе? что меня тревожит? почему чувствую себя таким рассеянным? о чем мечтаю и фантазирую? связано ли это с группой или с кем-то из участников?.. Следует спрашивать себя и об участниках группы: кем является N.? чего она/он ждет от меня? чего я жду от нее/него? как она/он действует на меня? как я действую на нее/него? хочу ли я быть с ней/ним? использую ли я ее/его каким-нибудь образом? использует ли она/он меня? использует ли она/он других участников группы? почему она/он тревожна/ен? почему я тревожусь из-за нее/него? почему мне трудно доверять ей/ему? нужна/ен ли она/он мне в группе? для чего? что мы вместе делаем в группе? и т.д.

Одна из основных задач терапевта — поддержание эмоционально насыщенной атмосферы в группе. Для этого необходимо:

- быть в группе реальным человеком, а не пытаться играть «роль» терапевта;
- помнить о принципе «здесь и сейчас», задавая себе и участникам вопросы: что сейчас происходит? что чувствуем? о чем думаем? что с этим делаем?
- избегать использования психологических терминов;
- замечать и обращать внимание участников на занимаемые ими противоречивые, парадоксальные позиции в жизни группы;
- делиться с участниками своими сомнениями, неуверенностью, тревогой, изменениями настроения;
- находить место для юмора в сложных ситуациях, не соскальзывая при этом на поверхностный уровень.

В любой психотерапевтической группе возникает вопрос самораскрытия терапевта, его прозрачности. Желательно, чтобы он как можно больше говорил о своем непосредственном опыте в группе. Можно де-литься и пережитым в прошлом, однако прошлые переживания должны быть связаны с актуальными значимыми переживаниями участников группы. Всегда следует помнить об опасности использования своих личных переживаний в целях манипулирования группой или переноса внимания группы на личные проблемы терапевта.

В обобщенном виде можно выделить следующие основные направения усилий терапевта ГЭО:

1. Структурирование жизни группы: фиксация начала и конца занятий, поддержка продуктивных и блокирование непродуктивных действий участников, ограждение участников от деструктивных взаимных нападок.
2. Рефлексия групповых процессов: фокусирование внимания участников на том, что происходит в группе, на противоречиях между словами и действиями, на «ямах» в жизни группы и пр.

3. Направление групповой работы: помощь в переходе от поверхностных высказываний к глубоким переживаниям, от безличных, абстрактных вопросов к обсуждению личных проблем, от разговоров к действиям.
4. Моделирование: терапевт должен служить примером подлинной жизни в группе.
5. Связывание отдельных частей жизни группы, с тем чтобы, по мере возможностей, приводить возникшие ситуации к завершению.

Возможные помехи в работе группы

Аутентичное участие в работе ГЭО возможно только в условиях открытости и чувствительности участников ко всему происходящему. Но это не всегда легко: наряду с распространенными трудностями общения существуют специфические помехи, корни которых — в самой нашей природе. Хотелось бы коснуться некоторых из них, основных, на мой взгляд.

Дихотомия «разум/чувства».

Наше абстрактное мышление часто мешает воспринимать жизнь чувствами. И свои чувства мы нередко пытаемся понять с помощью дедуктивного мышления. Парадокс состоит в том, что чем больше мы стараемся преодолеть пропасть между разумом и чувствами, тем больше она увеличивается, так как преодолеть ее мы пытаем-ся, опять же, усилиями разума. В этом, кстати, состоит опасность само-анализа, интроспекции. Разрыв между мышлением и переживанием мешает глубже втягиваться в жизнь группы, способствует принятию позиции всего лишь наблюдателя.

Трудно добиться психотерапевтических изменений только с помощью интеллектуальных инсайтов; необходимо исследование реальности жизни с помощью чувств. С другой стороны, малоэффективно и эмоциональное переживание без понимания более глубокого его смысла, без определенного когнитивного «обрамления». Словом, важно равновесие между разумом и чувствами.

Трудности переживания времени. Как уже не раз отмечалось, в ГЭО особенно важным считается «здесь и сейчас» происходящий процесс. Но для многих участников переживание настоящего является наиболее трудной задачей. Причина — «застревание» в прошлом (из-за чего участники группы с опозданием реагируют на происходящее) или «парение» в будущем. Трудно быть в настоящем, постоянно думая о том, что уже произошло, или о том, что только еще может случиться.

Экзистенциальная тревога. Будучи неизбежной и необходимой частью человеческой жизни, экзистенциальная тревога, как уже говорилось, является причиной неприятного состояния неопределенности, неуверенности. В ГЭО участники пытаются избежать этой тревоги с помощью чрезмерной интеллектуализации, стремления определить неопределяемые жизненные ситуации.

Ценностные конфликты. В процессе групповой работы возникают ситуации, которые приводят к обострению внутреннего конфликта между эгоистическими потребностями и моральной ответственностью участников группы. В подобных случаях

многие пытаются заглушить в себе такого рода конфликт, избегая активного включения в жизнь группы и отказываясь от выбора в конфликтных ситуациях.

Ригидность понимания.

Другого человека мы познаем феноменологически как существующего во временном потоке. Так как человек, находясь в состоянии постоянного становления, представляет собой своего рода экзистенциальный процесс, нет возможности добиться его познания раз и навсегда. Даже знание человека о самом себе постоянно меняется. Но нам свойственно поддаваться иллюзии, что мы сами и окружающие нас люди меняются мало. Такое иллюзорное восприятие друг друга в группе может стать причиной ошибок в понимании друг друга, даже взаимного отчуждения.

Чрезмерная привязанность к базисным предпосылкам жизни.

Каждый человек при построении своей жизни руководствуется некими базисными предпосылками, составляющими сердцевину его мировоззрения. Как правило, мы пытаемся удержать их в неизменном состоянии, по-скольку они непосредственно связаны с центром самости. Компромиссы с этими предпосылками оцениваются как нарушение важнейших жизненных принципов, как конформистское приспособление, что может мешать некоторым участникам с доверием и открытостью включаться в жизнь группы, особенно когда такого рода базисные предпосылки вступают в противоречие с реальностью групповых ситуаций. Человеческую дилемму, связанную с нашей склонностью «вцепляться» в собственные принципы, один Учитель дзен точно выразил в афоризме: «Прошлое прошло, будущее неизвестно, а настоящего ты не поймаешь». Человек принципов бывает особенно чувствителен к людям, жизненные предпосылки которых отличаются от его собственных и представляют угрозу для этих его не подлежащих изменению принципов.

При столкновении с такого рода конфликтом участник группы испытывает сильнейшую тревогу, так как в форме этого конфликта переживает нечто вроде умирания своей самости как системы базисных предпосылок жизни — ведь она как бы теряет реальность в настоящем и уже не спасает в возникшей конфликтной ситуации.

Упомянутые здесь помехи в работе ГЭО являются проявлением феномена сопротивления. Сопротивление — неизбежный спутник работы любой психотерапевтической группы, и хорошо известно, что оно способно в значительной степени нарушить групповой процесс. С другой стороны, сопротивление изменениям, нежелание отказываться от привычных стереотипов — нормальное явление. Человек защищает собственную интегрированность, и сопротивление вмешательству извне — вполне понятная и нормальная форма самозащиты. Поэтому сопротивление мы не должны оценивать как что-то хорошее или плохое; это просто часть психотерапевтических изменений.

Терапевт, наблюдая за сопротивлением участников группы, может многое узнать относительно стиля их эмоционального реагирования. Когда он привлекает внимание участников к этой теме, они получают возможность лучше увидеть, как реагируют на проблемы, возникающие в группе и вообще в жизни. Поэтому главным для терапевта

является не преодоление сопротивления группы любой ценой, а прежде всего пони-мание и разъяснение природы этого явления, его механизмов и пр. Тем самым он помогает участникам освободиться от закрытости в собственном мире и направляет их к поиску общего с другими пространства жизни.

Терапевтические изменения в группе

Экзистенциальная терапия рассматривает изменения как неизбежное свойство жизни. ГЭО, концентрируя внимание участников на данности человеческого бытия, создает условия, благодаря которым вероятность терапевтических изменений возрастает. Жизнь группы отличается от обычной, реальной жизни прежде всего своей открытостью и интенсивностью. Когда участники становятся открытыми всему, что происходит в группе, терапевтические изменения становятся неизбежными. При этом хочется оговориться, что не человек меняет себя (хотя эта иллюзия весьма распространена), а меняется все углубляющееся понимание того, что про-исходит в жизни, как она создается каждым поступком, действием, чувством. В ГЭО меняется даже речь участников — она становится немногословной, более чистой и ясной, более личностной.

Понимая изменение в указанном выше смысле, можно выделить не-сколько основных направлений, в которых оно ярче всего проявляется в участниках ГЭО:

- предпочтение начинает отдаваться тревоге самостоятельного выбора, а не чувству безопасности (нередко — в состоянии зависимости от других);
- появляется стремление самому определять себя, а не быть отражением чужих ожиданий;
- возникает понимание, что, хотя в жизни можно изменить далеко не все, всегда есть возможность изменить свое отношение к неизменному;
- принимаются собственные ограничения без того, чтобы страдало чувство собственной ценности, что находит выражение в формуле: для того, чтобы быть ценным, не обязательно быть совершенным;
- приходит новое осознание «помех» для жизни в настоящем: увязание в прошлом, чрезмерное увлечение планированием будущего, желание одновременно сделать многое.

Реальные изменения в терапии, как и в жизни, чаще всего приходят постепенно, по мере того как участники группы все яснее начинают различать высоты и низины своей жизни, созревают настолько, чтобы принять свои недостатки, потери, ошибки, неудачи, примириться с жизненными кризисами. Видение более широкой перспективы изменений представляется нам намного более важным, нежели компульсивная спешка в попытке совершенствовать свою жизнь. Терапевт может помочь участникам группы отделить те стороны жизни каждого, которые можно изменить, от других, на которые они повлиять бессильны. Еще важнее обнаружить то, что приносит ощущение полноты жизни. Как

правило, таких вещей немного, но они очень реальные и настоящие.

Еще один непростой вопрос, касающийся изменений: на что они должны быть направлены — на «самое само» человека, его самость, или на внешний мир. Благодаря гуманистической психологии в последней четверти минувшего столетия получил распространение термин «самоактуализация», означающий усилия человека в самосовершенствовании путем раскрытия своего внутреннего потенциала. А. Маслоу, как известно, утверждал, что тенденция самоактуализации является врожденным началом, которым наделен каждый человек, и целью жизни (или психотерапии) является раскрытие и реализация этого потенциала [18].

В. Франкл, в свою очередь, критиковал это положение, утверждая, что настоящее душевное здоровье связано не с самоактуализацией, а с самотрансценденцией, т.е. направленностью на мир других людей и в мире находящиеся ценности, которые служат своего рода компасом в жизни каждого человека [8].

В ГЭО, как и в экзистенциальной терапии в целом, стремятся изменить склонность участников к невротическому самокопанию, ориентируя их на открытость миру других людей. Пробуждение альтруизма само по себе является большим шагом в сторону от невроза. Экзистенциальная терапия как раз и стремится помочь человеку научиться видеть дальше своего личного горизонта.

Терапевтические изменения появляются, когда человек видит целостность своей жизненной ситуации. Изменения, по существу, являются результатом расширения сознания. Темноту нельзя устранить из комнаты; она исчезает, когда включаем свет. Именно на это полемически указывал Т. Хора, утверждая, что бессмысленно лечить пациента: человек вылечивается, когда появляются значимые сдвиги в его мировоззрении и он начинает реалистично воспринимать жизнь [12]. Таким образом, в ГЭО главными являются изменения, затрагивающие в основном сферу понимания себя и жизни.

Не могу не привести еще одно меткое высказывание, крайне уместное в этом разделе статьи. Оно принадлежит Марселю Прусту. «Реальное путешествие, — утверждал он, — состоит не в открытии новых земель, а в приобретении новых глаз». Как раз по этим причинам трудно оценить терапевтический эффект ГЭО. Он часто состоит не столько в изменении симптомов или поведения, сколько в изменениях на уровне мировоззрения, установок, понимания, образа жизни. Такого рода эффекты с трудом поддаются количественной оценке. Учитывая эту особенность, терапевт при обсуждении итогов работы ГЭО должен добиваться от участников группы как можно более конкретных формулировок достигнутых результатов. Когда участник говорит, что по окончании группы он намного реалистичнее, трезвее оценивает ситуацию в семье, можно его спросить: «А как это заметят ваши близкие?» В жизни все мы взаимосвязаны, особенно в отношениях с близкими людьми, поэтому и терапевтические изменения, которые отмечают в себе участники группы, должны быть ощутимы прежде всего для ближайшего их окружения. Иначе говоря, принципиально важно, чтобы при оценке результатов ГЭО они формулировались в категориях не столько внутреннего мира (хотя

существенные изменения происходят именно в нем), сколько видимого поведения.

Экзистенциальная терапия, по выражению одного из авторов, это только «маленькая репетиция жизни» [6]. В ГЭО терапевтические изменения только начинаются, а реально развертываются уже по ее окончании. Самая жизнь — это постоянное изменение, частью которого все мы являемся. Главное — найти способ, как быть в этих изменениях, продолжать быть, а не бежать от них или им сопротивляться.

Экзистенциальная терапия не располагает точными критериями излечения. Ее окончание мало напоминает happy-end некой печальной жизненной истории. Скорее, оно знаменует собой начало непростой и нелегкой работы, а также понимание, что от этой работы никуда не уйти, ее необходимо выполнять, и что это и есть реальная жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Boss M. Psychoanalysis and Daseinanalysis. New York: Basic Books, 1963.
2. Buber M. Dialogo principas. Aš ir Tu. Vilnius: Katalikų pasaulis, 1998.
3. Deurzen-Smith E., van. Everyday Mysteries: Existential Dimensions in Psycho¬therapy. London: Routledge, 1997.
4. Deurzen-Smith E., van. Existential Counseling in Practice. London: Sage, 1988.
5. Deurzen-Smith E., van. Existential Psychotherapy // W. Dryden (Ed.) Individual Therapy in Britain. London: Harper and Row, 1984.
6. Deurzen-Smith E., van. Existential Therapy // W. Dryden (Ed.) Handbook of Individual Therapy. London: Sage, 1996. P. 166–193.
7. Foulkes S.H. Group-Analytic Psychotherapy: Method and Principles. London, 1975.
8. Frankl V.E. Psychotherapy and Existentialism. New York: Washington Square Press, 1970.
9. Gordon T. A Description of the Group-Centered Leader // R.C. Diedrich, H.A. Dye (Eds.) Group Procedures: Purpose, Processes and Outcome. Boston: Houghton Mifflin, 1972. P. 70–101.
10. Heidegger M. Being and Time. London: Harper and Row, 1962.
11. Hora T. Existential Group Psychotherapy // Amer. J. Psychother. 1959. # 13. P. 83–92.
12. Hora T. Existential Psychiatry and Group Psychotherapy: Basic Principles // G.M. Gazda (Ed.) Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1968. P. 109–148.
13. Kierkegaard S. Concluding Unscientific Postscript. Princeton, N.Y.: Princeton University Press, 1941.
14. Kobasa S.C., Maddi S.R. Existential Personality Theory // R.J. Corsini (Ed.) Current Personality Theories. Itasca, Ill.: Peacock, 1977. P. 243–276.
15. Kočiūnas R. Egzistencinio patyrimo grupės principai // Psichologija. 1991. # 11. P. 20–30.
16. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. М.: Академический проект, 2000.
17. Кочюнас Р. Экзистенциальная терапия: исследование способов построения жизни //

Независимый психиатрический журнал. 1998. № 3. С. 33–39.
18. Maslow A. Motivation and Personality. New York: Harper and Row, 1954.
19. Mullan H. The Group Analyst‘s Creative Functions // Amer. J. Psychother. 1955. # 9. P. 320–334.
20. Mullan H. «Existential» Therapists and Their Group Therapy Practices // Int. J. Group Psychother. 1992. # 42 (4). P. 453–468.
21. Mullan H. Existential Group Psychotherapy // H. Mullan, M. Rosenbaum (Eds.) Group Psychotherapy: Theory and Practice: 2 ed. New York: Free Press, 1978. P. 377–399.
22. Olson R.G. An Introduction to Existentialism. New York: Dover, 1962.
23. Yalom I. Theory and Practice of Group Psychotherapy: 3 ed. New York: Basic Books, 1985.