

Терапевтические возможности методов логотерапии и экзистенциального анализа¹

Сильвия Лэнгле
Вена, Австрия

Поступила 30 октября 2017/ Принята к публикации: 12 декабря 2017

Therapeutic capacity of logotherapy and existential analysis

Silvia Längle
Vien, Austria

Received October 30, 2017 / Accepted for publication December 12, 2017

Актуальность (контекст) тематики статьи. Виктор Франкл разработал два метода, основанные на фундаментальной (духовной) способности человека к самодистанцированию и самотрансценденции: парадоксальная интенция и дерефлексия. Дальнейшее развитие и углубление понятий Person и Existence в рамках экзистенциального анализа Альфридом Лэнгле позволило расширить научный базис для создания новых терапевтических интервенций и их методологического описания. Нам представляется весьма актуальным представить в статье анализ логотерапевтических и экзистенциально-аналитических психотерапевтических методов, существующих на настоящий момент.

Цель данной работы — дать обзор методов логотерапии (ЛТ) и экзистенциального анализа (ЭА), и попытаться и объяснить, почему они работают. Кроме того, автор старается прояснить логику экзистенциально-аналитических методов в соотношении с антропологией ЭА и методологией.

Описание хода исследования. Обзор методов ЛТ и ЭА представлен в статье в том виде, в котором они на настоящий момент применяются в психотерапевтической практике и преподаются как часть обучающей программы по психотерапии и консультированию Международного общества логотерапии и экзистенциального анализа (GLE-International). Объяснение того, как действуют методы логотерапии и экзистенциального анализа сделано посредством соотношения методов ЭА в первой части статьи с его антропологической концепцией, а во второй части — с уровнем (или глубиной) нарушения, на котором метод оказывает воздействие и, соответственно, происходит психотерапевтическая работа.

Результаты исследования. Выделены и охарактеризованы три различных уровня или слоя методов ЛТ и ЭА, отличающиеся друг от друга принципами психотерапевтической работы. Два первые уровня — область действия кратковременной терапии, куда входит, с одной стороны, консультирование, с другой, — ориентированные на процесс терапевтические процедуры. Третий уровень: процесс развития персонального диалога — ориентация на Person. Рассмотрен персональный экзистенциальный анализ (ПЭА), который является ядром ЭА и представляет собой внутри- или межличностный диалогический процесс, посредством которого человек утверждает себя через решительное занятие позиции, оказавшись лицом к лицу с конкретной ситуацией. Проанализирован терапевтический метод ПЭА, состоящий из трех шагов и вводной части, описаны все его этапы.

Выводы. Описанные выше методы предоставляют терапевту арсенал для различных интервенций, направленных на активизацию пациента. Интервенции призваны помочь пациенту найти себя в экзистенциальном отношении, обрести собственный голос, придать ему силы, помочь ему найти описание и дать выражение новым, лучшим способам бытия.

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, методология, методы, принцип воздействия, психотерапия, методы психотерапии.

Background. Victor Frankl developed two methods based on the fundamental (spiritual) ability to self-distraction and self-transcendence, i.e. paradoxical intention and dereflection. Further development and extension of the concepts Person and Existence in the framework of existential analysis by Alfred Längle allowed to expand the scientific basis for the creation of new therapeutic interventions and their methodological description. It seems very relevant to present in the paper the analysis of the logotherapeutic and existential analytical psychotherapeutic methods that exist at the present moment.

The Objective of this paper is to give an overview of the logotherapy methods (LT) and existential analysis (EA), and to try and explain why they work. Also the author tries to clarify the logic of existential-analytical methods in correlation with EA anthropology and methodology.

Design. The review of the LT and EA methods is presented here as they are currently used in psychotherapeutic practice and are taught as part of the training program on psychotherapy and counseling of the International Society for Logotherapy and Existential Analysis (GLE-International). The explanation of how the methods of logotherapy and existential analysis operate are done by correlating the EA methods in the first part of the paper with its anthropological concept, and in the second part — with the level (or extension) of the disturbance influenced by the method used and the psychotherapeutic work accordingly.

Results. Three different levels or layers of LT and EA methods distinguished from each other by the principles of psychotherapeutic work are characterized. The first two levels are the area of action of short-term therapy including counseling on the one hand, and process-oriented therapeutic procedures, on the other hand. The third level developing the process of developing a personal dialogue is aimed at the Person concept. Being the nucleus of EA, Personal Existential Analysis (PEA) is considered to be an intra- or interpersonal dialogical process through which a person claims himself/herself through a decisive occupation of a position, being faced with a certain situation. The therapeutic method of PEA (introductory part, 3 steps including all stages) is described.

Conclusion. The methods described provide the therapist with an array of various interventions aimed at activating the patient. Interventions are designed to help the patient find themselves in an existential relationship, gain their own voice, give their strength, help them find a description and give expression to new, better ways of being.

Keywords: existential analysis, methodology, methods, principle of influence, psychotherapy, methods of psychotherapy.

¹ Längle, S. (2001) *Die Methodenstruktur der Logotherapie und Existenzanalyse. Existenzanalyse.. Bd. 18, 2+3, 19–30.*

Данная статья представляет собой обзор и анализ терапевтических возможностей методов логотерапии (ЛТ) и экзистенциального анализа (ЭА), в том виде, в котором они на настоящий момент применяются в психотерапевтической практике и преподаются как часть обучающей программы по психотерапии и консультированию Международного общества логотерапии и экзистенциального анализа (GLE-International). Это необходимо подчеркнуть, поскольку в разных логотерапевтических сообществах имеются серьезные расхождения в применяемых методах работы и в способах преподавания.

Цель данной работы – не просто перечислить ряд методов логотерапии и экзистенциального анализа, но и попытаться объяснить, почему они работают. В первой части статьи это будет сделано посредством соотнесения методов ЭА с антропологической концепцией экзистенциального анализа, а во второй – с уровнем (или глубиной) нарушения, на котором метод оказывает воздействие и, соответственно, происходит психотерапевтическая работа.

Мы делаем попытку прояснить логику экзистенциально-аналитических методов и их соотнесение с антропологией ЭА и методологией.

Структура экзистенциального анализа и логотерапии с точки зрения антропологии

Вначале рассмотрим темы и принципы терапевтической работы в логотерапии и в экзистенциально-аналитической терапии. В работе А. Лэнгле «Фундаментальные экзистенциальные мотивации» (Längle A., 2003) описана структурная модель экзистенциального анализа. Автор

формулирует цель современной экзистенциально-аналитической терапии как достижение способности жить в состоянии внутреннего согласия с собой, что значит – определить внутри себя «да» по отношению к тому, что ты делаешь. Внутреннее согласие можно описать как возможность действовать и разрешать сложные ситуации так, чтобы это приводило к принятию себя и ответственности за собственные действия, к экзистенциальной свободе.

Доступ к свободной воле человека становится фундаментом зрелой, осмысленной жизни, характеризующейся одобрением себя, других и принятием ответственности. Поэтому все методы логотерапии и экзистенциального анализа объединены общей целью достижения личной, экзистенциальной свободы, свободы Person.

Это общее направление психотерапевтической работы. Чтобы более подробно охарактеризовать структуру методов, необходимо глубже взглянуть на содержание экзистенциально-аналитической антропологии.

Антропология классической логотерапии (В.Э. Франкл)

Какие шаги и процессы Person приводят нас к жизни в состоянии экзистенциальной свободы? Классический экзистенциальный анализ, основанный на антропологии, сформулированной В.Э. Франклом (Frankl, 1959, 1985, 1986, 1991), постулирует две базовые способности духовного человека: самодистанцирование (СД) и самотрансценденцию (СТ). Они являются базовыми условиями экзистенциального бытия (бытия с качеством экзистенции). Франкл описывает эти состояния как специфический спо-

соб существования в экзистенциальном, духовном (ноэтическом) измерении, которому он противопоставляет психическое и соматическое (или биологическое) измерения.

Самодистанцирование подчеркивает способность духовного человека действовать вопреки собственным психологическим и биологическим механизмам. Как писал Франкл: «Человек свободен подняться над плоскостью соматических и психических детерминант своего существования. Этим он открывает новое измерение. Человек проникает в измерение духовного порядка, которое резко отличается от соматических и психических феноменов. Он становится способным занять твердую позицию по отношению к миру, равно как и по отношению к самому себе» (Frankl, 1985, P. 19).

Поскольку быть Person – значит быть способным дистанцироваться от условий жизни и себя самого, мобилизуя волю к свободе, непременно встает следующий вопрос: «На что будет направлена воля?» Ответ лежит в понятии самотрансценденции.

Приведем собственное описание Виктора Франкла, поскольку оно кратко и четко объясняет, что такое логотерапия. «Установка логотерапии основана на том, что самотрансценденция является самой сутью экзистенции. Эта установка означает, что экзистенция аутентична только в той степени, в которой она направлена на нечто, отличное от себя ... Человек, я бы хотел сказать, реализует и актуализирует ценности. Он находит себя лишь в той мере, в которой он первоначально теряет себя, будь это ради кого-то или чего-то, ради человека, идеи или “ради Бога”. Стремление человека пробиться к себе и собственной идентичности обречено на провал, если оно не является актом преданности и посвящения себя чему-то за собственными пределами, чему-то, что выше него» (Frankl, 1985, P. 87).

Франкл подчеркивает, что люди не являются пленниками своих чувств или окружения, но они могут подняться над эгоцентризмом и взглянуть на свою ситуацию с другой точки зрения. Люди свободны в выборе и принятии решения о том, куда им свернуть, или посвятить себя чему-то или кому-то за пределами себя. Но, с точки зрения Франкла, только про-



Сильвия Лэнгле (Silvia Längle) –

доктор философских наук, частнопрактикующий психотерапевт, супервизор, тренер, ведущий образовательных проектов GLE-international, главный редактор журнала «Existenzanalyse» (Австрия, Вена)
E-mail: silvia.laengle@existenzanalyse.org
http://www.laengle.info

цесс «оставления себя позади ведет к экзистенциальному бытию и воплощению Person.

Развивая концепцию психо-духовного антагонизма, Франкл подчеркивает, что необходимо «оставить позади» психосоматическое измерение и условия, выйти за пределы этих ограничений. Формулировка антропологии Франкла ведет к двусмысленной односторонности, которая может быть связана с отношением человека к себе. Эта тема, например, касается роли самопознания в программе подготовки психотерапевтов (Langle S., 2001, P. 20 etc.; Langle A., 1996c).

Антропология персонального экзистенциального анализа (А. Лэнгле)

Франкл воспринимал антагонизм психического и духовного как стартовую точку любой психотерапии (Frankl, 1959, P. 686). Но в современном экзистенциальном анализе эта парадигма претерпела значительные изменения. Односторонняя открытость человека миру дополняется «поворотом к человеку», который, как следует из названия, является поворотом к условиям человеческого существования, а также «поворотом к эмоциональности» (Langle A., 1999a,b). Здесь появляется большое отличие от первоначальной логотерапии Франкла. Персональный экзистенциальный анализ (ПЭА) в равной мере учитывает важность, как рефлексии, разума, совести, так и человеческой импульсивности, инстинктивных стремлений и физической стороны существования. Эти аспекты подробнее обсуждаются в работе Лэнгле по ПЭА (Langle A., 1993).

Важно отметить, что модель ПЭА не рассматривает духовное и психофизическое измерения как непременно и априори антагонистические. Духовное не имеет превосходства над психологическим и физическим измерениями (и не замещает их). Напротив, в первом приближении они едины.

Человек несет в себе внутреннюю способность переживать новые впечатления и воздействия на себя посредством ощущений, чувств, импульсов. Его спонтанные реакции доказывают единство

Человек несет в себе внутреннюю способность переживать новые впечатления и воздействия на себя посредством ощущений, чувств, импульсов. Его спонтанные реакции доказывают единство духовного с психологическим и соматическим измерениями. То же относится и к активным самовыражениям человека

духовного с психологическим и соматическим измерениями. То же относится и к активным самовыражениям человека. Здесь духовное так же существует в гармонии с психологическими и физическими силами и с реальными условиями мира. Только когда человеческие существа принимают осознанное решение, они выходят за пределы этого психофизического единения. Занятие позиции относится к духовности (которая в данном контексте понимается не в религиозном смысле), находящейся за пределами ситуационных ограничений. Это означает (когда речь идет о ресурсах Person), что, в дополнение к СД и СТ, человеческие существа умеют преодолевать антагонизм, и именно эта способность охраняет и защищает человеческую идентичность, указывает на принятие себя.

Принятие себя возникает из откры-

Занятие такой позиции открывает возможность диалога, который осуществляется в двух направлениях: вовне и вовнутрь. Как следствие единства Person, диалог представляет собой процесс взаимообмена между внутренним и внешним.

Таким образом, в современном экзистенциальном анализе в дополнение к человеческой способности к самодистанцированию и самотрансценденции, которые указываются в традиционной логотерапии, добавляется еще один ресурс Person – способность к самопринятию (СП). Это три столпа, которые делают возможным постоянный внутренний диалог. Person вовне и вовнутрь. Ведение такого диалога указывает на наличие буберовских отношений «Я–Ты» (Buber, 1973), являющихся основой жизненной, экзистенциальной Встречи и отношений. Этот экзистенциальный образ жизни

В современном экзистенциальном анализе в дополнение к человеческой способности к самодистанцированию и самотрансценденции, которые указываются в традиционной логотерапии, добавляется еще один ресурс Person – способность к самопринятию (СП)

тости перед собой, что, в свою очередь, означает принятие внешней реальности, а также того, что происходит у человека перед внутренним взором, переходит во внутреннее движение – я посвящаю себя и тому, и другому с равной серьезностью. Вследствие этого человек находится в постоянном диалоге с внешним и внутренним миром.

всегда является актуализацией свободы Person каждого посредством пребывания открытым по отношению к ситуации и выработки собственных ответов на вопросы (запросы ситуации). Актуализация свободы Person является целью экзистенциальной терапии и консультирования.

Актуализация свободы человека как Person – общая цель любых экзистенци-

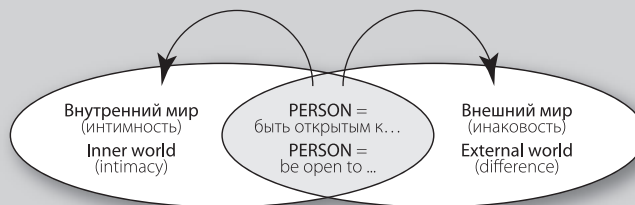


Рис. 1. Двойная открытость Person как результат двойного соотношения (вовне и вовнутрь).

Fig 1. Double openness Person as a result of double correlations (in the outer and inner worlds)

ально-аналитических интервенций – фокусируется главным образом на СД, СТ и СП, как на человеческих ресурсах, которые приводят к персональной свободе. Если посмотреть на эти три способности Person, можно увидеть первое структур-

Первый уровень: ориентация на ресурсы

На первом уровне мы находим классические методы в том виде, как они были разработаны В. Франклом: «парадоксальная интенция» (ПИ), «деревлексия» (ДР)

Пациент сам находит свой путь. Это означает, что он осознает опыт, который был забыт, и становится открытым для нового опыта. События, составляющие этот опыт, заставляют пациента почувствовать собственную целостность и подлинность

ное отличие методов ЭА. Методы отличаются в зависимости от того, нацелены они на СД, СТ или СП. Например, хорошо известно, что «парадоксальная интенция» нацелена на СД, а «деревлексия» – на СТ.

Методологическая структура экзистенциального анализа и логотерапии с позиции уровня психотерапевтической работы

В нашем распоряжении имеется весьма широкий набор методов, посредством которых можно достичь вышеуказанных целей. Большинство из них разработаны А. Лэнгле в 1980-е годы и в начале 1990-х опубликованы в Германии. Далее мы рассмотрим эти методы с точки зрения антропологии и методологии.

и «метод изменения позиции» (МИП) (Frankl, 1970, P. 100 etc.; Frankl, 1985, P. 140 etc.). Здесь интервенции выстраиваются в соответствии с классической франкловской логикой – мы напрямую обращаемся к ресурсам Person. Подобные интервенции по умолчанию предполагают, что пациент имеет необходимые персональные способности. Консультант или терапевт подводит пациента к диалогу вовне и вовнутрь, основываясь на предположении, что он самостоятельно найдет нужные ответы и таким образом приобретет непосредственный опыт компетентности и умений. Пациент сам находит свой путь. Это означает, что он осознает опыт, который был забыт, и становится открытым для нового опыта. События, составляющие этот опыт, заставляют пациента почувствовать собственную целостность и подлинность.

Методы, направленные на активизацию доступа к ресурсам, имеют одну общую основную идею – они прерывают замкнутый круг тревожности и приводят к установлению феноменологической открытости по отношению к ситуациям, которые воспринимаются как угрожающие

Если внимательно рассмотреть методы ЭА и ЛТ, то можно обнаружить три различных уровня или слоя, отличающиеся друг от друга принципами психотерапевтической работы.

В отличие от психотерапии, которая предполагает длительный процесс роста, данные методы работают там, где пациент может обратиться к опыту самостоятельно или относительно самосто-

ятельно – с помощью поддерживающего и побуждающего к работе консультанта. В результате у пациента может поменяться перспектива, либо появится свежий взгляд на прошлый опыт, что означает открытие и расширение полученного впечатления. Экзистенциально-аналитические терапевты могут применять парадоксальную интенцию, деревлексию или метод изменения позиции, если у пациента не нарушены персональные способности, но из-за переживаний, связанных с проблемой, свободный доступ к персональным ресурсам закрыт. В таких случаях пациент оказывается неспособным к внутреннему диалогу и размышлению на некоторые темы, при том, что его общая способность или компетентность не повреждены. Чтобы получить доступ к ресурсам Person, пациенту необходим импульс, который как раз и дают терапевтические отношения, полные эмпатии. Методы, направленные на активизацию доступа к ресурсам, имеют одну общую основную идею – они прерывают замкнутый круг тревожности и приводят к установлению феноменологической открытости по отношению к ситуациям, которые воспринимаются как угрожающие.

Франкл продемонстрировал, что защитные механизмы устроены по принципу замкнутого круга, который усиливает установку избегания (Frankl, 1985, P. 143 etc.; Frankl, 1970, P. 102 etc.). Появление симптома как отправная точка порочного замкнутого круга оказывает дестабилизирующее воздействие на пациента. Переживание неуверенности или тревоги приводит к повышенному вниманию и ожиданиям, что, в свою очередь, усиливает симптом.

Порочный круг оказывается дестабилизирующим и фиксирует тревогу, но ее можно ослабить, если обратиться к упомянутым выше ресурсам Person:

- Страх ожидания указывает на переживание экзистенциальной угрозы в определенных ситуациях (например, покраснение на людях). В этом случае СД может помочь осознать, что человек продолжает существовать, несмотря на наличие страха. Подходящий метод: парадоксальная интенция.
- Компulsive самонаблюдение или гиперрефлексия возникает из-за стра-

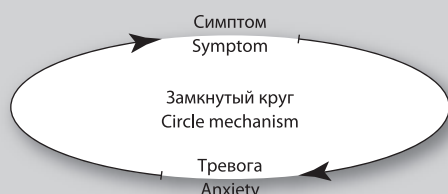


Рис. 2. Круг тревожности

Fig 2. Anxiety circle

Для цитирования: Лэнгле С. Терапевтические возможности методов логотерапии и экзистенциального анализа // Национальный психологический журнал. – 2018. – №2(30). – С. 22–31. doi: 10.11621/npj.2018.0203

For citation: Längle S. (2018) Therapeutic capacity of logotherapy and existential analysis. National Psychological Journal, [Natsionalnyy psikhologicheskii zhurnal], 11(2), 22–31. doi: 10.11621/npj.2018.0203

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2018
© Russian Psychological Society, 2018

ха потери контроля. Пациенты с такого рода навязчивостью склонны к чрезмерной концентрации на чем-либо с целью все проконтролировать и обезопасить себя. СТ приводит к открытости для нового опыта тем же способом, что применяется в дерефлексии.

- Фиксированные установки часто указывают на страх перемен по отношению к тому, что воспринимается как угроза для жизни. СП ведет к более открытому взгляду на жизнь – можно осмелиться продолжать жить, оставаясь собой, и позволить жизни идти своим чередом, даже если ее нельзя контролировать. Здесь требуется метод изменения позиции.

Все эти методы активируют способность пациента повернуться лицом к собственной неуверенности, призывают его больше не быть жертвой собственного страха ожидания или фиксированных установок.

Приведем классический пример, описанный Франклом.

«В нашу клинику пришел молодой врач, страдающий от сильной гидрофобии. Уже долгое время его беспокоили нарушения вегетативной нервной системы. Однажды ему случилось повстречать на улице своего начальника, и когда молодой человек протянул ему руку, он заметил, что вспотел обильнее обычного. В следующий раз, когда он попал в подобную ситуацию, он ожидал, что снова начнет потеть, и его предчувствующее беспокойство вызвало обильное потоотделение. Начался замкнутый круг: гипергидроз вызвал гидрофобию, а та, в свою очередь, провоцировала гипергидроз. Мы посоветовали пациенту в том случае, если возникнет страх ожидания, намеренно показать людям, с которыми он в это время общается, как обильно он может вспотеть. Через неделю он вернулся и рассказал, что, стоит ему повстречаться с кем-то, кто провоцирует в нем страх ожидания, он говорит себе: «Из меня до сих пор вышел только литр пота, ну а сейчас это будет как минимум десять литров!». Каков же результат такого парадоксального решения? После четырехлетних мучений, вызванных фобией, он быстро сумел, в результате всего одной сессии, полностью избавиться от своей проблемы, благодаря новой процедуре» (Frankl, 1985, P. 143).

Табл. 1. Методы первого уровня в их связи с экзистенциально-аналитической антропологией

Принцип воздействия	Ресурсы Person		
	СД	СТ	СП
Первый уровень Ориентация на ресурсы	ПИ	ДР	МИП
...			
...			

Table 1. The first-level methods in their connection with existential analytical anthropology

Type of impact	Resources of Person		
	SD	ST	SA
First level Focus on Resource	PI	DR	PCM
...			
...			

Приведенные выше методы не работают с обстоятельствами возникновения проблемы и таким образом игнорируют источник ее возникновения. Вместо этого они направлены на пробуждение фундаментальных способностей Person, что приводит к стабилизации. Они дают поддержку и приводят к свободному диалогу с внутренним и внешним миром.

Задача на первом ресурсно-ориентированном уровне – восстановление опоры, защиты и пространства. Неуверенности пациента противопоставляется его опыт соотнесения с фактами, с тем, что есть. Эта процедура приостанавливает дальнейший рост неуверенности в соответствии с порочным кругом.

В экзистенциально-аналитическом понимании, активизация СД, СТ и СП является необходимым условием для существования любой способности обхождения с реальностью. Здесь речь идет о содержании первой фундаментальной мотивации – мочь-быть-в-мире (Langle A., 2003). Условием этого является включение всех трех способностей Person. Опыт обретения почвы в экзистенциальном смысле индуцируется при переживании пациентом способности быть, несмотря на наличие дефицитов, как показано в описанных выше методах.

Второй уровень: ориентация на проблему

Методы второго уровня отличаются от ресурсно-ориентированных методов тем, что они уделяют больше внимания переживанию пациентом проблемы и травматического опыта.

В ходе реализации шагов метода, направленных на углубление переживания и обеспечивающих поддержку, вырисо-

вывается логика суждений пациента – то, как он выносит оценку, обнаруживаются установки избегания, склонность принимать желаемое за действительное. Выявляются ситуации, в которых пациент оказывается беспомощным, бессильным. В ходе такой работы у пациента улучшается эмоциональное состояние, проясняется точка зрения, установки, появляется понимание, куда двигаться дальше. То есть пациент сначала размышляет, анализирует, а потом обращается к собственным ресурсам и способностям. Все это происходит в форме беседы, в поддерживающей атмосфере таким образом, что скрытые ресурсы в итоге активизируются и укрепляются.

Если сформулировать более точно: на втором уровне мы имеем дело с методами, предоставляющими пациенту возможность в проблемной ситуации наладить отношения с самим собой и окружающим миром. В процессе работы с применением данных методов соотнесение пациента с внутренним и внешним миром становится более прочным. Таким образом, эти методы приводят к близости с собой и другими, а иногда даже к чувству глубокой благодарности. Это может привести к тому, что ориентиром для человека станет переживание самоценности, а не ожидания, желания или воображаемые идеи.

В экзистенциально-аналитическом понимании этот процесс соответствует углублению и развитию на уровне второй базовой мотивации (Langle A., 2003).

Преданность чему-то или кому-то за пределами себя приводит к опыту отношений и близости с другими, но, что важнее всего, с самим собой, а это, в свою очередь, позволяет работать со своими

Преданность чему-то или кому-то за пределами себя приводит к опыту отношений и близости с другими, но, что важнее всего, с самим собой, а это, в свою очередь, позволяет работать со своими эмоциями на глубоком уровне и может способствовать укреплению «да» жизни, укреплению связи с жизнью

эмоциями на глубоком уровне и может способствовать укреплению «да» жизни, укреплению связи с жизнью. Наконец, наслаждение жизнью и «да» жизни создадут основу для любого переживания ценности (внутренняя ценность), делают пациента открытым для чувствования ценностей, а это означает, что человек оказывается целиком затронут переживанием ценностей.

Вот пример психотерапевтической работы на втором уровне.

При прохождении лечения в больнице после попытки самоубийства пациентке предложили поработать с психотерапевтом. На первой встрече 25-летняя женщина рассказала о причинах, толкнувших ее к отчаянному шагу. Она пристрастилась к наркотикам с 14 лет, в 16 лет прошла первый курс терапии. К сожалению, под влиянием химически зависимого парня она снова начала принимать наркотики. Себя она считала неудачницей. За последние два года она все чаще помышляла о самоубийстве, но ни с кем об этом не разговаривала. Теперь она рада, что ей не удалось покончить с собой, и чувствовала себя так, словно тысяча ангелов уберегла ее, когда она прыгнула с моста под проходящий внизу поезд. В последние годы ее жизнь определяли наркотики, хотя она помнила удачный двухлетний период, в течение которого после работы с терапевтом она их не употребляла. Она была счастлива получить новый шанс на жизнь и одновременно боялась сорваться снова. Она сомневалась, что самостоятельно сможет отказаться от наркотиков, но только такая жизнь была желанна для нее, лишь так стоило жить.

Хотя это и было идеальным началом для терапии, в данной ситуации наблюдались осложняющие факторы. У пациентки был ряд тяжелых переломов, в результате чего она вынуждена была остаться в больнице на несколько недель, после чего ее должны были перевести в реабилитационный наркологический центр. Это ограничивало количество сессий до 10. Что следовало (и что можно

было сделать) за этот срок? Без сомнения, в первую очередь, следовало стабилизировать и укрепить ее желание жить. Она не знала, как осуществить свои желания и субъективно ощущала это как отсутствие силы воли. В результате этого женщина стала считать себя слабым человеком, жертвой обстоятельств и неспособности быть твердой. Она сомневалась, что сможет достичь цели, страдала из-за низкой самооценки, переживала, как будут дальше развиваться отношения с ее парнем, но надеялась, что мама поможет ей. Более того, она чувствовала вину за то, что сделала, и это еще больше подрывало ее самооценку.

В экзистенциальном анализе цель психотерапевтической интервенции – заново утвердить автономию Person. Достигается это с помощью того, что человек встает лицом к лицу с собственным намерением. В случае этой молодой женщины мы воспользовались методом укрепления воли (МУВ) (Langle A., 2000b), который применяется следующим образом.

Первый шаг состоит в описании намерений пациента и положительных последствий, ожидаемых от психотерапии. Желание пациентки жить без наркотиков в тот момент было предельно ясно. Она хотела начать новую, нормальную жизнь, быть способной бороться и переносить трудности, с которыми могла столкнуться. Жизнь с наркотиками изматывала ее. Второй шаг МУВ – прояснение контраргументов, осознание того, что препятствует реализации намерения. Чего она лишится, живя без наркотиков? От чего ей придется отказаться? Наркотики были ее надежным методом справляться с проблемами. Ей придется научиться стойкости и найти другие способы переносить эмоционально трудные ситуации. «Я принимала наркотики, чтобы закрыться». Что с ней произойдет, когда она больше не сможет закрываться? На этом втором этапе мы должны были внимательно присмотреться к ее способности ожидать немедленного облегчения от наркотиков, избегая таким образом про-

блем и страданий. Есть ли у нее достаточно мужества? Сможет ли она обрести достаточно мужества? На кого и на что она может опереться? Отказавшись от наркотиков, ей придется отказаться и от знакомого окружения, которое подпитывало ее привычку. Цель второго этапа – помочь пациенту осознать препятствия, причины, работающие против ее намерений. Мы должны отнестись к ним так же серьезно, как и к положительным последствиям. Эти вопросы вызвали у женщины сильное беспокойство, поскольку под тонкой оболочкой знакомого стиля жизни скрывалась пустота. Жизнь без наркотиков была ей незнакома, у нее не было почвы под ногами. На этом этапе мы не просто обсуждаем, как справиться с препятствиями – это огромный шаг навстречу себе, развитие осознания не только положительных, но и негативных чувств, приближение к себе. Было тяжело столкнуться с чувством фрустрации, осознать, насколько она одинока. Но то, что она, по крайней мере, до сих пор жива, давало ей мощное основание и силы цепляться за жизнь. То, что пациентка смогла выразить свои чувства и серьезно отнестись к себе, продвинуло ее растущее ощущение уверенности и мужества. Первоначальная ориентация на нечто за пределами ее была возвращена обратно к ней: «Как мои планы связаны со мной самой?» Развитию воли способствовало пошаговое решение проживать свою жизнь по своим собственным правилам. Чувствовать силу воли – значит быть готовым посвятить свою жизнь поставленной цели. Желание жизни без наркотиков стало теперь не просто очевидной, простой целью, это было ее личное решение, касающееся ее собственной жизни, со своими личными причинами и основаниями. В этом случае пациентка сумела поставить перед собой вопросы и столкнуться с сомнениями. Было важно не предаваться иллюзиям по поводу будущего или прошлого. Чем больше получалось конкретизировать надежды и страхи, тем более сильное облегчение она испытала, почувствовав, что способна жить своей новой жизнью.

Теперь она была готова к третьему шагу – усилению положительной стороны. В экзистенциальном анализе это усиление осуществляется за счет прибли-

жения к чувствам, возникающим в связи с намерением. Это в свою очередь приводит к тому, что намерение становится собственным, внутренне ощущаемым. Пациентка снова получила подтверждение желания жить без наркотиков в процессе исследования того, какие последствия будет иметь для ее жизни данное решение. На этом последнем шаге она воссоздала в памяти свою предыдущую ситуацию – для нее отказ от наркотиков изначально подразумевал решение: за жизнь или против жизни. Но сейчас она чувствовала себя ближе к себе, стала лучше знакома с собой. Это придало женщине уверенности перед началом длинного и сложного пути. Ее страх перед неудачей ослаб, и она решила, что быть одной, возможно, и не столь ужасно, она смогла довериться себе. В конце концов, это доверие перешло в фундаментальную способность выйти за пределы себя, суметь посвятить свою жизнь чему-то или кому-то, и это решение наполнило ее жизнь смыслом. В той мере, в какой она сможет реализовать способность к самотрансценденции, в той мере она сможет обнаружить вновь силу собственного воления.

Процесс на втором уровне – исследование проблемы – требует определенной силы «Я». Если пациент не может преодолеть этот вызов, подвергнуть сомнению собственную цель, нам придется идти вглубь и развивать личностную автономность и ресурсы, как это обычно делается в ПЭА.

Два первые уровня – область действия кратковременной терапии, куда входит, с одной стороны, консультирование, с другой, – ориентированные на процесс терапевтические процедуры (Langle S., 1996).

Интересно отметить, что в этой группе мы также используем три метода, каждый из которых относится к фундаментальным личным способностям СД, СТ или СП:

– Метод нахождения персональной позиции (ПП) (Langle A., 1994a) – это трехшаговый метод для обнаружения персональной позиции по отношению к какой-либо конкретной ситуации. Он предшествует более глубокому процессу СД, позволяет устранить ограничения, узость, которые возникают из-за того, что человек не достаточно оценил положение дел (не занял пози-

цию) в запутанной ситуации. Проблемы в отношениях часто указывают на наличие подобной спутанной структуры – человек запутался или не знает, что делать. В подобных случаях показан данный метод.

– Метод укрепления воли (МУВ) (Langle A., 1994a) – пошаговый метод, который работает с волей к смыслу. Развитие воления осуществляется в процессе диалога, направленного вовне и вовнутрь, в ходе которого наступает ясность, цели становятся осознанными, укрепляется СТ. Показаниями к применению этого метода являются разные виды зависимостей, а также возникновение фрустрации от неспособности завершить некоторое действие, связанное, например, с учебой или работой.

– Метод нахождения смысла (МНС) (Langle A., 1998, Drexler, 2000) – этот метод возвращает нас к способности принимать себя, являющейся основанием для осознания человеком вопроса о смысле.

Четыре шага МНС соответствуют четырем основным мотивациям экзистенциального анализа. Данный метод показан, если человек находится в состоянии, когда смысл утрачен, либо же поиски смысла не дают результатов. Такое часто случается в ситуации переезда или при серьезных утратах.

Теперь мы можем дополнить нашу схему (см. табл. 2).

Третий уровень: процесс развития персонального диалога – ориентация на Person

В соответствии с увеличением степени поддержки со стороны терапевта доступ пациента к ресурсам Person движется от

1) активации посредством прямого обращения к нераскрытому потенциалу на первом уровне,

затем к
2) постепенному раскрытию и тренировке на втором уровне,

затем к
3) процессу развития еще нереализованных потенциалов на третьем уровне.

Когда терапевт сталкивается с пациентами, обладающими меньшей силой «Я» (что часто встречается в случае личностных расстройств или посттравматического стресса), он перемещает психотерапевтический процесс от использования методов, направленных на активацию ресурсов, к процессуальным методам, ориентированным на Person.

Персональный экзистенциальный анализ (ПЭА) (Langle A., 1993, 1995, 1999a, 2000) – это внутри- или межличностный диалогический процесс, посредством которого человек утверждает себя через решительное занятие позиции, оказавшись лицом к лицу с конкретной ситуацией. В ПЭА, который является ядром ЭА, Person понимается как процесс – то, что не может быть зафиксировано, но что находится в постоянном развитии. Ресурсы Person активизируются, когда человек, как Person, вступает в диалогический обмен с миром, что отражено в трех шагах ПЭА.

Впечатление, занятие позиции и выражение – три фундаментальные способности Person. Благодаря этим способностям возможна встреча с самим собой – доступ к самому себе в собственной интимности, а также встреча с другим – возможность доступа к другому и к его ответу на наше существование.

Диалогический процесс, в ходе которого Person дает себя впечатлить, при-

Табл. 2. Методы первого и второго уровней в их связи с ЭА-антропологией

Принцип воздействия	Ресурсы Person		
	СД	СТ	СП
Первый уровень Ориентация на ресурсы	ПИ	ДР	МИП
Второй уровень Ориентация на проблему	ПП	МУВ	МНС
...			

Table 2. Methods of the first and second levels in their connection with EA anthropology

Type of impact	Resources of Person		
	SD	ST	SA
First level Focus on Resource	PI	DR	PCM
Second level Focus on Problem	PI	MSW	MFM
...			

водит к занятию позиции и находит в ней свое выражение, представляя собой всегда единое целое. Здесь можно обнаружить, что Person имеет способность открываться, выбирать и способностью к взаимодействию с внешним миром. Ценности переживания, ценности созидания и ценности позиции, описанные В. Франклом (Frankl, 1970, P. 70, 1985, P. 29), можно понять как реализацию трех описанных выше способностей Person.

Теория ПЭА предлагает понимание человеческого развития, которое приводит к персональному и экзистенциальному образу жизни. Это означает, что мы в рамках терапевтического процесса можем выработать инструменты, которые помогут этому развитию. Там, где процесс оказывается прерван, заблокирован или искажен, терапия может вдохнуть новую жизнь в процесс роста и привести к уверенности и способности успешно управлять своей жизнью.

Как терапия может направлять данный процесс?

В экзистенциальном анализе это возможно двумя путями:

- 1) с использованием структурной модели, имеющей в основании базовые мотивации;
- 2) с применением процессуальной модели, основанной на ПЭА.

Терапевтический метод ПЭА состоит из трех шагов и предваряется вводной частью. Данный метод можно описать следующим образом:

ПЭА 0. Подготовка или введение – мы описываем проблему, излагаем факты. Этот шаг также служит для установления терапевтических отношений между пациентом и терапевтом. Задача этого шага – получение информации терапев-

том. ПЭА 0 также является началом процесса СП.

ПЭА 1. Феноменологический анализ. Задача этого шага – ухватить первичную эмоцию, первый «эмоциональный отклик» на ситуацию. Тогда становится понятно, что ситуация означает для человека, а это и есть феноменологическое содержание этой ситуации. На этой стадии терапевтическая установка – установка эмпатии. Дальнейшее развитие первичной эмоции активизирует СД, при котором человек отодвигается на большую дистанцию от своего первоначального впечатления.

ПЭА 2. Это стадия реструктурирования проблемы в соотношении с собственной аутентичностью. Здесь впечатление интегрируется в существующие ценностные структуры – это процесс, нацеленный на то, чтобы пациент понял свою проблему, сделал выбор и пришел к окончательному решению. Целью является развитие внутренней соотнесенности с самим собой, которая ведет к интегрированной эмоции. Содержание первичной эмоции могло стать другим, но, так или иначе, психодинамическая, бессознательная реакция переходит в осознанное отношение. Задача терапевта на этом этапе – конфронтация и встреча.

На втором этапе происходит как значительное отделение от психофизического состояния, так и мощная активация духовного (персонального, экзистенциального) измерения, возрастает способность к укреплению, усилению персональной позиции. Это точка кульминации в переживании экзистенциальной свободы – человек может оставить позади ограничения, накладываемые психодинамикой или бессознательными

процессами, и положить начало своему «будущему». Это значит, что он способен решить, что является важным (существенным) для его жизни и будущего. Таким образом, открывается путь для СТ.

ПЭА 3. На этом шаге на первый план выходит самоактуализация пациента. Мы хотим найти подходящее выражение ответа, найденного пациентом на предыдущих шагах, что превращается в итоге во внешнюю соотнесенность. Ответ необходим для того, чтобы жизнь пациента была основана на сознательных решениях, чтобы он мог жить самотрансцендентно с принятием себя. Терапевтической задачей здесь является поддержка и подбадривание.

ПЭА означает постоянное развитие, проживание жизни шаг за шагом. Осуществление экзистенции характеризуется цельностью, здесь и СД, и СТ, и СП являются необходимыми элементами осуществления процесса переработки.

Экзистенциально-аналитическая терапия всегда направлена на работу со всем процессом в целом. Хорошо известные терапевтические процедуры, такие как работа с биографией (Kolbe, 1994; Langle A., 1994b; Tutsch, Luss, 2000), упражнения на создание мысленного образа (Pora, 2001) или изменение перспективы (Kolbe, 2000), оказывают воздействие на ту или иную часть процесса переработки и основаны на обращении к разным экзистенциальным ресурсам СП, СТ или СД.

Теперь перед нами полная картина и мы можем комплексно взглянуть на методологическую структуру ЭА (см. табл 3).

Табл. 3. Полная методологическая схема ЭА

Принцип воздействия	Ресурсы Person		
	СД	СТ	СП
Первый уровень Ориентация на ресурсы	ПИ	ДР	МИП
Второй уровень Ориентация на проблему	ПП	МУВ	МНС
Третий уровень Ориентация на Person	←	ПЭА	→

Table 3. Full methodological scheme of EA (existential analysis)

Type of impact	Resources of Person		
	SD	ST	SA
First level Focus on Resource	PI	DR	PCM
Second level Focus on Problem	PP	MSW	MFM
Third level Focus on Person	←	PEA	→

Для цитирования: Лянгле С. Терапевтические возможности методов логотерапии и экзистенциального анализа // Национальный психологический журнал. – 2018. – №2(30). – С. 22–31. doi: 10.11621/npsj.2018.0203

For citation: Längle S. (2018) Therapeutic capacity of logotherapy and existential analysis. National Psychological Journal, [Natsionalnyy psikhologicheskii zhurnal], 11(2), 22–31. doi: 10.11621/npsj.2018.0203

Обобщение

- Мы выявили три уровня методов ЭА:
- Ориентация на ресурсы – разорвать порочный замкнутый круг → провокация;
 - Ориентация на проблему – быть опорой для пациента в процессе постепенного доступа к собственным эмоциям и чувствам → тренировка;
 - Ориентация на Person – развить способности Person к поддержанию внутри- и межличностного диалога → развитие.

На каждом из уровней мы обращаемся к трем фундаментальным способностям Person:

- СД – освобождение от тесной связанности с собой, собственной психодинамикой и миром;
- СТ – интенциональность по отношению к миру, другому, диалог с внешним окружением;
- СП – диалог с внутренним миром, глубокое и истинное принятие себя.

Описанные выше методы предоставляют терапевту арсенал для различных интервенций, направленных на активизацию пациента. Интервенции призваны

описанные выше методы предоставляют терапевту арсенал для различных интервенций, направленных на активизацию пациента. Интервенции призваны помочь пациенту найти себя в экзистенциальном отношении, обрести собственный голос, придать ему силы, помочь ему найти описание и дать выражение новым, лучшим способам бытия

помочь пациенту найти себя в экзистенциальном отношении, обрести собственный голос, придать ему силы, помочь ему найти описание и дать выражение новым, лучшим способам бытия. В дополнение к методам, приведенным в настоящей статье, в ЭА разработаны другие виды интервенций, которые можно осуществлять при наличии того или иного диагноза,

например, тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, депрессия, личностные расстройства (такие, как нарциссизм, гистрионное расстройство и тд.).

Перевод с английского:

Алексей Астапенков

Научная редакция: Екатерина Евстигнеева, Елена Станковская

Литература:

Бион У.Р. Научение через опыт переживания. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 127 с.

Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. – Москва : Генезис, 2003.

Лэнгле А. Почему мы страдаем? Понимание, обхождение и обработка страдания с точки зрения экзистенциального анализа. // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 4(24). – С. 23–33. doi: doi.org/10.11621/npj.2016.0403

Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическое понимание эмоциональности: теория и практика // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 1(17). – С. 26–38. doi: 10.11621/npj.2015.0104

Роджерс К. Человекоцентрированный/клиентцентрированный подход в психотерапии // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С. 48–58.

Франкл В. Доктор и душа. – Санкт-Петербург : Ювента, 1997.

Франкл В. Воля к смыслу. – Москва : ЭКСМО, 2000.

Шумский В.Б. Понятие основных экзистенциальных мотиваций как теоретическая основа психотерапевтической практики в экзистенциальном анализе // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2002. – Т. VIII. – № 1. – С. 67–71.

Bion, W.R. (2008) Learning through experience. Moscow, Kogito-Tsentr, 127.

Buber, M. (2000) Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider, 1973.

Drexler H. Schritte zum Sinn. Existenzanalyse, 17(1), 36–41.

Frankl, V. (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. V. Frankl, V. Gebattel, J. Schultz (Hrsg.). München; Wien: Urban & Schwarzenberg, III, 663–736.

Frankl, V. (1970) The Will to Meaning. N.Y., The New American Library, Inc.

Frankl, V. (1985) Psychotherapy and Existentialism. N.Y., Washington Square Press.

Kolbe, Ch. (1994) Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien, GLE-Verlag.

Kolbe, Ch. Perspektiven-Shifting. Methode zur Arbeit mit primärer Emotionalität und unbewußten Stellungnahmen. *Existenzanalyse*, 17(1), 17–20.

Längle, A. (1988) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. *Entscheidung zum Sein*. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. A. Längle (Hrsg.). München, Piper, 40–52.

Längle, A. (1993) Personale Existenzanalyse. Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. A. Längle (Hrsg.). Wien, GLE-Verlag, 133–160.

Längle, A. (1994a) Die Personale Positionsfindung (PP). *Bulletin der GLE*, 1(3), 6–21.

Längle, A. (1994b) Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. *Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse*. Ch. Kolbe (Hrsg.). Wien, GLE-Verlag, 9–33.

Längle, A. (1995) Personal Existential Analysis. *Psychotherapy East and West. Integration of Psychotherapies*. Seoul, Korean Academy of Psychotherapists, 348–364.

Längle, A. (1999a) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). *Existenzanalyse*, 16(1), 18–25.

Längle, A. (1999b) Authentisch leben – Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein oder: Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? — Anregungen aus der Existenzanalyse. *Existenzanalyse*, 16(1), 26–34.

Längle, A. (1999c) Kritik, Bedeutung und Stellenwert der Selbsterfahrung in Logotherapie und Existenzanalyse. *Psychotherapie Forum*, 4, 194–202.

Längle, A. (2000a) Die «Personale Existenzanalyse» (PEA) als therapeutisches Konzept. *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. A. Längle (Hrsg.). Wien, Facultas, 9–38.

Längle A. (2000b) Die Willensstärkungsmethode (WSM). *Existenzanalyse*, 17(1), 4–16.

Längle, A. (2003) The Art of Involving the Person. The Existential Fundamental Motivations as Structure of the Motivational Process. *European Psychotherapy*, 4(1), 47–58.

- Längle, S. (1996) Was ist existenzanalytisch-logotherapeutische Beratung und Begleitung. *Existenzanalyse*, 13(1), 36–37.
- Längle, S. (2001) Die Methodenstruktur der Existenzanalyse und Logotherapie. *Existenzanalyse*, 18(2/3), 19–30.
- Popa, W. (2001) Das existentielle Bilderleben. *Existenzanalyse*, 18(2/3), 62.
- Shumsky, V.B. (2002) The concept of major existential motivation as a theoretical basis of psychotherapeutic practice in existential analysis. [*Voprosy mental'noy meditsiny i ekologii*], VIII(1), 67–71.
- Tutsch, L., & Luss, K. (2000) Anleitung für die biographische Arbeit in der Existenzanalyse. *Existenzanalyse*, 17(1), 31–35.

References:

- Bion, W.R. (2008) Learning through experience. Moscow, Kogito-Tsentr, 127.
- Buber, M. (2000) Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider, 1973.
- Drexler H. Schritte zum Sinn. *Existenzanalyse*, 17(1), 36–41.
- Frankl, V. (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. V. Frankl, V. Gebattel, J. Schultz (Hrsg.). München; Wien: Urban & Schwarzenberg, III, 663–736.
- Frankl, V. (1970) The Will to Meaning. N.Y., The New American Library, Inc.
- Frankl, V. (1985) Psychotherapy and Existentialism. N.Y., Washington Square Press.
- Frankl, V. (1986) Die Psychotherapie in der Praxis. München, Piper.
- Frankl, V. (1991) Der Wille zum Sinn. München, Piper.
- Frankl, V. (1997) Doctor and soul. SPb, Yuventa.
- Frankl, W. (2000) The will to meaning. Moscow, EKSMO.
- Kolbe, Ch. (1994) Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien, GLE-Verlag.
- Kolbe, Ch. Perspektiven-Shifting. Methode zur Arbeit mit primärer Emotionalität und unbewußten Stellungnahmen. *Existenzanalyse*, 17(1), 17–20.
- Längle, A. (1988) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. *Entscheidung zum Sein*. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. A. Längle (Hrsg.). München, Piper, 40–52.
- Längle, A. (1993) Personale Existenzanalyse. Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. A. Längle (Hrsg.). Wien, GLE-Verlag, 133–160.
- Längle, A. (1994a) Die Personale Positionsfindung (PP). *Bulletin der GLE*, 1(3), 6–21.
- Längle, A. (1994b) Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. *Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse*. Ch. Kolbe (Hrsg.). Wien, GLE-Verlag, 9–33.
- Längle, A. (1995) Personal Existential Analysis. *Psychotherapy East and West. Integration of Psychotherapies*. Seoul, Korean Academy of Psychotherapists, 348–364.
- Längle, A. (1999a) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). *Existenzanalyse*, 16(1), 18–25.
- Längle, A. (1999b) Authentisch leben – Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein oder: Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? — Anregungen aus der Existenzanalyse. *Existenzanalyse*, 16(1), 26–34.
- Längle, A. (1999c) Kritik, Bedeutung und Stellenwert der Selbsterfahrung in Logotherapie und Existenzanalyse. *Psychotherapie Forum*, 4, 194–202.
- Längle, A. (2000a) Die «Personale Existenzanalyse» (PEA) als therapeutisches Konzept. *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. A. Längle (Hrsg.). Wien, Facultas, 9–38.
- Längle A. (2000b) Die Willensstärkungsmethode (WSM). *Existenzanalyse*, 17(1), 4–16.
- Längle, A. (2003) The Art of Involving the Person. The Existential Fundamental Motivations as Structure of the Motivational Process. *European Psychotherapy*, 4(1), 47–58.
- Längle, S. (1996) Was ist existenzanalytisch-logotherapeutische Beratung und Begleitung. *Existenzanalyse*, 13(1), 36–37.
- Längle, S. (2001) Die Methodenstruktur der Existenzanalyse und Logotherapie. *Existenzanalyse*, 18(2/3), 19–30.
- Längle, A. (2003) Life, filled with meaning. Moscow, Genesis.
- Längle A. (2016) Why do we suffer? Understanding and handling suffering in terms of existential analysis. *National psychological journal*, 4, 23–33. doi: doi.org/10.11621/npj.2016.0403
- Längle, Alfred (2015) Existential-analytical understanding of emotionality: theory and practice. *National psychological journal*, 1, 26–38. doi: 10.11621/npj.2015.0104
- Popa, W. (2001) Das existentielle Bilderleben. *Existenzanalyse*, 18(2)/3, 62.
- Rogers, K. (2001) Person-oriented / client-oriented approach in psychotherapy. [*Voprosy psikhologii*], 2, 48–58.
- Shumsky, V.B. (2002) The concept of major existential motivation as a theoretical basis of psychotherapeutic practice in existential analysis. [*Voprosy mental'noy meditsiny i ekologii*], VIII(1), 67–71.
- Tutsch, L., & Luss, K. (2000) Anleitung für die biographische Arbeit in der Existenzanalyse. *Existenzanalyse*, 17(1), 31–35.