

## **Videnska shkola ekzistensiynogo analyzy poshyky sensy ta stverdjenna guttya.**

Духовно-психологічні основи християнської психології // Колективна монографія [Під ред. Гридковець Л. М.] - Львів: Скриня, 2015. - 366 с.

***АЛЬФРІД ЛЕНГЛЕ***

***Той хто знає Навіщо жити, може витримати майже будь-яке Як.***

(Франкл [Frankl, С.103], перефразуючи Ніцше)

### **Історична довідка**

Сучасна віденська школа екзистенційного аналізу розвинулась з логотерапії Віктора Франкла. Віденський невропатолог і психіатр Віктор Е. Франкл (1905-1997) назвав антропологічне підґрунтя логотерапії «екзистенційним аналізом», а її практичне застосування у пошуках мети та сенсу - «Логотерапія». Франкл започаткував цю екзистенційну школу в 1920 роках (Frankl, 1938, 1973). Логотерапія була представлена як «Третя віденська школа психотерапії» після психотерапії Фрейда та Адлера (Hofstätter, 1998). Ранній інтерес Франкла до психотерапії вилився в особисте листування з Зигмундом Фройдом, коли йому ще не було й двадцяти років. Однак, з огляду на свої розбіжності з Фройдом, Франкл не вивчав психоаналіз, а натомість заклав своє антропологічне підґрунтя. Франкл отримав свою психотерапевтичну підготовку у школі індивідуальної психології Альфреда Адлера (Längle, 1998a).

Протягом декількох років свого навчання у кінці 1920-х років, психотерапевтичне мислення Віктора Франкла формувалося під впливом представників адлеріанської школи Освальда Шварца і Рудольфа Аллерса (Frankl, 1988). Франкл почав свій життєвий шлях у психології та психотерапії з

розробки теорії для подолання так званого «психологізму» у цих галузях. Під «психологізмом» Франкл розумів «псевдо-наукову процедуру, яка передбачала аналіз кожної дії на предмет її психічного походження, та винесення суджень на цій підставі щодо дійсності чи недійсності її змісту» (Frankl, 1973, P. 15). Інтереси Франкла були зосереджені на тому, що він називав «специфічно людським» виміром. На його думку, інтелектуальні, філософські та духовні здібності людських істот вказують на їх фундаментальну потребу у пошуку сенсу та цінностей. Він вважав «прагнення до смислу» нашою головною мотивацією, активним та свідомим пошуком сенсу нашого життя. Він часто протиставляв «прагнення до смислу» фрейдівському «прагненню до задоволення» та тому, що він узагальнював як адлерівське «прагнення до влади» (Frankl, 1985, VII f).

У 1973 році Віктор Франкл написав свій перший повний рукопис про логотерапію, започаткувавши роботу над ним перед своєю депортацією з Відня до концентраційного табору в 1941 році. Франкл зазначає, що своїм виживанням у жахитті концентраційних таборів він завдячує трьом факторам. По-перше, це ставлення до своєї родини, стосунки, які залишалися живими у його серці й розумі, - це містило у собі сильну надію на возз'єднання сім'ї. По-друге, зобов'язання Франкла переписати свій втрачений рукопис, - він вважає творчий та ментальний виклик відтворити у пам'яті свій рукопис важливим фактором збереження свого життя. І останнім фактором Франкл визнав свою міцну віру в Бога. Відновлений рукопис було зрештою написано після звільнення Франкла та опубліковано англійською мовою у 1955 році у вигляді книжки «Лікар та Душа». Франкл також описав стадії фізичних та психічних переживань, які проходять в'язні таборів. Його найвідоміший звіт став книжкою «Людина у пошуках сенсу» (Frankl, 1990).

Наміром Франкла було використовувати логотерапію у якості доповнення до психотерапій 1930-х років, а не представляти її як самостійну теорію. Логотерапія наголошує на стражданнях, які виникають у результаті втрати сенсу, та була замислена як противага зростаючій тенденції «психологізму»

(Frankl, 1967; 1973; 1988). Логотерапія – це «терапія сенсом» або «психотерапія, зосереджена на сенсі» («*логос*» грецькою мовою означає «сенс»), а пошук сенсу пробуджує свободу людини та її відповідальність. Згідно з Франклом, особистість - це не тільки фізична істота з психологічним начинням. До сукупності специфічно людських якостей та здібностей, які не можуть зведені тільки до фізичних або психологічних процесів, має бути додано духовний вимір (третій вимір людської психіки на додаток до соматичного та психологічного аспектів). Ці унікальні людські якості відкривають перед нами двері «до екзистенції». Завдяки цьому виміру наше життя відкрите тому, що є можливим, значущим та цінним.

За останні 20 років, завдяки роботі Віденського товариства логотерапії та екзистенційного аналізу, було досягнуто значного прогресу в розвитку екзистенційного аналізу, особливо у сферах мотивації та методології (Längle 1990; 1994; Längle & Probst 1997; Längle ed. 1993). На сьогодні, ця форма екзистенційного аналізу може вважатися незалежною та загально прийнятою у психотерапії. З логотерапії, доповнення до різноманітних терапій, вона перетворилася на повноцінний психотерапевтичний метод (Stumm & Wirth eds, 1994; Stumm & Pritz eds, 2000). Окрім такого розвитку, класична логотерапія продовжує викладатися у Європі та Америці, зосереджуючись на проблемах, пов'язаних з сенсом (наприклад, Lukas 2006). Подальша частина статті являє собою огляд цієї віденської форми екзистенційного аналізу, опис її структурної моделі (чотири фундаментальні екзистенційні мотивації), проілюстровані терапевтичним випадком та коментарем з психопатології.

### **Віденський екзистенційний аналіз – огляд і мета.**

Віденський тип екзистенційного аналізу можна охарактеризувати як феноменологічну та особистісно-орієнтовану психотерапію (багато в чому вона близька до теорії Карла Роджерса). В основі екзистенційного аналізу покладено слово «екзистенція». Екзистенція, з нашої точки зору, означає те, що можна просто назвати «цілісне» життя. З екзистенціальної перспективи, реалізація

людського буття характеризується прийняттям рішень, що вимагає свободи та відповідальності. Тоді як існування людини сприймається як унікально «власне», процес прийняття рішень більшою мірою залежить від контексту конкретного індивідуального світу. Цей екзистенційний аналіз фокусується не лише на суб'єктивних переживаннях людини. Він наголошує на тому, що безперервний діалог, стосунки та взаємний вплив індивідуальності та світу, який її або його оточує, формують осмислене існування (Frankl 1973: 160; 1959).

Фіксації, спотворення, однобічність та травми впливають на індивідуальний досвід, поведінку, емоції та сприйняття людини. Мета екзистенційного аналізу - вести особистість до автентичного та вільного переживання власного життя. Це робиться завдяки практичним методам, які допомагають індивідуальності жити з «внутрішньою згодою» або здатністю утверджувати те, що він або вона робить. Ми можемо узагальнити цю мету, як допомогу людям в усвідомленні та прийнятті власної поведінки та емоцій та життя з «внутрішньою» згодою. Такий опис переформулюється з Роджерівською концепцією конгруентності (наприклад, Rogers 1961), однак екзистенційний аналіз більшу увагу приділяє активним рішенням та зобов'язанням, які проявляє індивідуальність, ніж супроводженню настроїв та фізіологічних відчуттів. Феноменологічний аналіз роботи з пацієнтами протягом багатьох років показав, що ця, внутрішньо дана (устно\або на рівні відчуттів), згода - дуже комплексний здобуток (Allport, 1955; May, 1979; Längle, 2000), в якому індивідуальність об'єднує всі відповідні пласти власного буття в одне просте «так» (це те, що ми називаємо ствердженням).

### **Екзистенційна теорія мотивації**

Труднощі у досягненні внутрішньої згоди - такі як часткова згода або не прийняття якогось, конкретного досвіду - більше розкривають нам структуру людського буття та особисті потреби, що дозволяє реалізовувати життя

повноцінним та корисним способом. У результаті мого феноменологічного вивчення, я відкрив, що структура буття в моєму феноменологічно-аналітичному дослідженні складає чотири виміри, і кожен з цих вимірів пов'язаний з так званими фундаментальними людськими мотиваціями. Буття людини, згідно до загальних понять екзистенціальної психотерапії, обумовлено чимось більшим, ніж тільки сексуальний потяг, прагнення влади, рівноваги або свободи від напруги. Всі ці загальні мотиви згуртовані навколо більш глибоких мотивацій: віднайдення основи для існування у світі; залучення до більш глибоких стосунків з тим, що ми відчуваємо як своє життя; буття самим собою завдяки віднайденню власної ідентичності та самотності; пере-орієнтація постійних змін людського життя у творчий розвиток «становлення» (що відповідає концепції екзистенційного сенсу) (Längle 1999; 2003a; Längle & Probst 1997: 149-169; Allport 1955). Соціальний вимір є настільки фундаментальним, що знаходить своє відображення у всіх чотирьох мотиваціях. Ми від самого початку зорієнтовані на пошук та розкриття сенсу у кожній з цих категорій. Усвідомлюючи свій власний «підхід» до життя та існування, та даючи їм свою особистою відповідь (свою згоду) ми реалізуємо кожну з цих мотивацій. Ці чотири категорії мають історичні аналоги у Бінсвангера (Binswanger, 1958), Боса (Boss, 1963), Маслоу (Maslow, 1954), Ялома (Yalom, 1980), Епштейна (Epstein, 1993), Грейва (Grawe (1998), а також філософську основу в «Екзистенціалізмі» Гайдеггера (Heidegger 1962; Längle 2004). Фрустрація цих більш глибоких рівнів мотивації стає причиною тривожних переживань, таких як беззахисність, апатія, порожнеча, розчарування, нудьга та безглуздість (Frankl 1959; Längle & Probst 1995; Kolbe ed. 1992; Kundi et al. 2003) та може призвести до психопатологічних форм (для історичного огляду див. Франкла (Frankl, 1997), для загального ознайомлення див. Ленгле (Längle, 1992a).

Оскільки ці чотири структурні виміри становлять фундаментальні аспекти людського буття, людська діяльність прагне бути спрямована до відкритості, розширення можливостей та зміцнення зв'язку з ними. Таким чином, ці чотири

структурні виміри буття можуть бути психологічно визначені як «чотири фундаментальні екзистенційні мотивації». Тоді як Франкл вважав пошуки сенсу («прагнення до смислу») найглибшою та основною мотивацією особистості, сучасна теорія цієї форми екзистенційного аналізу виявила три додаткових мотивації, які передують мотивації прагнення сенсу (Längle 2008).

- Особистість у своїй основі спонукається *фундаментальним питанням Екзистенції: Я є – чи можу я бути?* Це питання охоплює і конкретні обставини (факти) мого буття тут, у цьому місці, і мою власну силу витримувати або змінювати реальні умови мого життя. Для цього нам необхідні три основні передумови: «захист» - базова фізична та емоційна безпека, - простір та підтримка з боку інших. Найбільшою мірою людина переживає це, коли відчуває себе прийнятою іншими. Це, у свою чергу, дає людині здатність сприймати ставлення до себе та інших. Відчуття себе прийнятим породжує відчуття безпеки свого існування. Без переживання безпеки, людина, по суті, бореться за власне існування. Порушення на цьому екзистенційному рівні призводять до проблем з тривожністю та формують психічну складову шизофренії (Längle 1996; 1997).
- Людина спонукається *фундаментальним питанням Життя: Я живий – чи це мені подобається?* Це питання включає в себе взаємовідносини з життям. Чи ставимось ми до життя позитивно, чи «привабливе» воно для нас до такої міри, щоб ми могли дати свою згоду жити. Це також означає бути здатним жити з задоволенням, пристрасстю та стражданням. Передумовою для переживання цінності життя є, на мою думку, встановлення взаємозв'язків, приділення часу та переживання близькості до того, що є для людини цінним. Цей досвід, в свою чергу, дозволяє людині присвятити себе іншим людям, своїй громаді, суспільній діяльності. Відчуття та переживання цінності свого власного життя резонує з глибоким почуттям, що це добре, що Я існую (це добре, що я тут). Неможливість дійти згоди з цим виміром, перетворює життя на

тягар; життя без внутрішньої згоди це, в екзистенційному сенсі, рівнозначно депресії (Längle 2003b; Nindl 2001).

- Людина спонукається *фундаментальним питанням Бути Собою: Я є самим собою – чи відчуваю я власну самотність та неповторність? Чи відчуваю я право та сміливість бути таким, яким є та поводитись так, як повожусь? Чи відчуваю я вдячність, повагу та шану до власної цінності* (Längle 1998c)? Ці переживання та почуття виникають внаслідок уважності, справедливості, визнання та високої оцінки відповідних передумов цього виміру. Це, в свою чергу, дозволяє людині активно «провадити свою власну лінію», відокремлювати власну ідентичність від ідентичності інших, розрізняти та поважати цінність іншої людини. Порушення на цьому рівні призводять до істеричного комплексу симптомів та основних особистісних розладів (Längle ed. 2002; Tutsch 2003; Probst & Probst 2002).
- Людина спонукається *фундаментальним питанням безперервного становлення та змін: Я тут на певний час – для чого? З якою метою? З якими більшими здібностями та в яких ситуаціях себе бачу? Для чого я живу? Які перспективи для мене у світі та житті, що постійно змінюється, чи існує тут щось цінне? Цей вимір буття пов'язаний з притаманним нам бажанням перетворювати свій життєвий внесок в наповнене змістом ціле, жити плідним життям. Людина осягає сенс, коли відчуває, що займається вартою справою або прямує до можливостей, що розгорнуться у майбутньому. Такий тип «екзистенційного сенсу» (Frankl 1973; Längle 1992b) можливо віднайти у вирішенні суспільних проблем або проблем навколишнього середовища, виконанні важливої та необхідної роботи, відповідальних обов'язках, прийнятті позитивного ставлення до ситуацій, які неможливо змінити, а також, насолода приємними ситуаціями, зустрічами, природою, мистецтвом тощо (Frankl 1973: 42ff.; Längle 2007).*

Ще один тип сенсу, що не залежить від нашої власної діяльності називається «онтологічним сенсом». Це стосується смислу «самого

буття». Наприклад, в чому сенс мого життя? Або який сенс наявної конкретної хвороби? Ці питання, або швидше, мета-питання, знаходять свої відповіді у філософії, вірі та релігії (Frankl 1973; Längle 1998b). Переживання та відчуття в цьому, четвертому, вимірі буття дають людині можливість синхронізувати себе зі світом. Крім того, вони дозволяють людині відкрити та реалізувати свій унікальний та особистий смисл кожної ситуації. Порушення на цьому рівні формують схильність до самогубства та залежності ( Debats 1996; Längle & Probst 1997).

### **Екзистенційний аналіз у практиці.**

Цей віденський екзистенційний аналіз є феноменологічним підходом. Під час сесій терапевт керується тим, що говорить пацієнт, і не робить ніяких спроб інтерпретувати те, що він говорить. Швидше, терапевт намагається просто *зрозуміти* те, про що повідомляється з реального контексту ситуації. Крім того, екзистенційний аналіз зосереджується на створенні діалогічного обміну між самим пацієнтом та його або її світом (Längle 2004).

Цей екзистенційний аналіз розглядає людину, як міцно вбудовану в обставини його або її життя. З точки зору екзистенційного аналізу, психічні «хвороби» спричиняються частковою ізоляцією. Це означає, що ми називаємо хворобою постійні порушення переживання діалогічного обміну та взаємозв'язків, які (об'єктивно та \ або суб'єктивно) має людина (Längle 1992). Якщо психотерапія штучно відокремлює людину від зв'язків (наприклад, зосереджуючись виключно на психічних процесах – потягах, емоціях, сприйняттях, бажаннях, переносах та хворобах), це призведе, на наш погляд, до спотворення людського існування як «цілого» (Frankl 1967; 1959; Heidegger 1962; Längle 2004).

Оскільки життя протікає в сьогоденні, екзистенційний аналіз *починає* з тієї теми, яка на даний момент хвилює пацієнта. Проте, всі переживання пацієнта,



чи то з минулого, чи то з теперішнього, «лікуються» задля того, щоб «відкрити майбутнє» для пацієнта та виділити можливі потреби та можливі вимоги, які необхідні для того, щоб зробити крок у майбутнє. Ми вже згадували, що екзистенційний аналіз розглядає людське життя, як «прихід до існування».

Яким чином блокується існування?

- Цілком можливо, що тягар або якісь конкретні події минулого затьмарюють собою теперішнє. У таких випадках екзистенційний аналіз використовує *біографічний метод* (Kolbe ed. 1992) – феноменологічний підхід для подолання «неперетравлених» минулих подій. На відміну від психоаналізу, екзистенціальний підхід не є ні археологічним (Фройд), ні історичним: замість систематичного скринінгу минулого пацієнта, екзистенційний аналіз робить «аналіз проекту» (Sartre, 1958), приділяючи особливу увагу майбутньому виміру життя, заохочуючи взаємодію з його викликами та усвідомлення його цінності. Це також передбачає вивчення тих сфер життя пацієнта, які перешкоджають його нинішньому життю. Минулі страждання можуть бути об'єктом роботи у екзистенційному аналізі лише до тієї міри, до якої вони заважають поточному життю пацієнта. Слід зазначити, те, що заважає або перешкоджає теперішньому життю пацієнта може бути спричинено давнім та уражаючим життя ставленням до втрат, конфліктів або травм. Екзистенційний аналіз зосереджується на цих ставленнях і на тому, як вони, своєю чергою, створюють психічні розлади та страждання (Längle 1994).
- Травма, страждання та спотворені установки - не єдина причина нездійсненого життя. Ті, хто шукає допомоги і зовнішньої підтримки, часто не повною мірою реалізували свої власні *здатності та ресурси*. У таких випадках, екзистенційний аналіз спрямовується на заохочення унікальних здібностей пацієнта, їх емоцій, самоприйняття та знаходження власного підходу до самого себе (Längle 1994; ed. 1993).

- Деякі люди потерпають від різноманітних дефіцитів; ці пацієнти страждають не через минулі події або нездатність визнати свої власні здібності та ресурси, цим пацієнтам не вистачає «чому» в їхньому житті. Розмаїття досвіду, в тому числі серйозні втрати та кризи, можуть призвести до відчуття порожнечі, втрати напрямку та життя, відсутності сенсу (Frankl 1973; 1988; Längle 1992; 2007).

Коли життя людини стало складним, терапевт та пацієнт розглядають «колію життя» в межах екзистенціально-аналітичного діалогу. Терапевт та пацієнт намагаються подолати перешкоду, спричинену травмою чи стражданням, розкрити для пацієнта його автентичний напрямок та зорієнтуватися. Коли нові можливості для наповненого сенсом життя виявлені, екзистенційний аналіз перетворюється на логотерапію, що означає лікування порушень шляхом надання допомоги у пошуку та реалізації смислу. Наступне опис терапевтичного випадку висвітлює це положення.

### Опис терапевтичного випадку

Місіс М., сорокарічна самотня жінка, роками страждала від депресії. «Одного дня, я напевно накладу на себе руки. Цей день не за горами. Все рівно, нічим не зарадиш». Її відчай стає центральною темою наступних сесій. «Нічим не зарадиш» впадає в око, вона вважає, що тільки роблячи щось *корисне*, можна жити осмислено. Але корисне для кого? Ми починаємо з цього твердого переконання про те, що має сенс. Якщо життя не відповідає її ідеям та бажаннями, вона вважає його нічого не вартим. Стає очевидним, що її «концепція життя» жорстка, позбавлена відкритості та діалогічного обміну зі світом. Для місіс М. життя без служіння – не життя.

Ця установка наділяє її правом та призводить до «до-екзистенційного» ставлення до життя, як я його називаю: «*Життя має бути таким, яким я хочу – в іншому випадку я не буду продовжувати йти цим шляхом*». У своєму гніві та зятятості вона розвиває думки про самогубство.

Чи можливо з таким ставленням, що вказує на депресивне «порушення», від розпачу перейти до справжнього життя? Бо хто може полюбити те, що його «порушує»? Ми говоримо про той факт, що життя не відповідає умовам, які ми хотіли б йому нав'язати. Життя ніколи не буває в нашому повному розпорядженні, але зрештою, ми тут, щоб енергійно взятися за своє життя, а не чекати на нього ("екзистенційний поворот" - Frankl 1973). Але вона залишається у полоні власних емоцій: *«Через те, що моє життя таке, я жахливо серджуся на себе. Зрештою, це не я закинула себе до цього світу. Це обурливо: мене ніхто навіть не питає, чи хочу я бути тут, тому на що вже можна розраховувати»*. Наша боротьба за нове ставлення до життя стає зрозумілою на тлі її життя. Протягом двадцяти років пацієнтка висувала умови, що перш ніж вона буде готова прийняти життя, мають бути задоволені певні потреби. Вона хоче мати партнера та дітей – та все ще чекає. Водночас, вона застигла у своєму гніві. Після років розчарувань, вона шукає розраду в алкоголі та транквілізаторах, а оскільки вони не дають їй спокою, прагне смерті.

У випадках, коли припущення та ставлення пацієнтів зробили їх, без перебільшення, пасивними, екзистенційний аналіз, як і багато інших психотерапевтичних методів, починає зі спроб зрозуміти біографію та досвід, який призвів до такого ставлення. Якщо ця жінка зрозуміє причини такої ситуації, це може мати терапевтичну цінність. Таким чином, вона б більше наблизилась до себе та встановила б внутрішній зв'язок із собою. Всі ці процедури необхідні задля відновлення другої екзистенційної мотивації, взаємовідносин, які людина має з життям, докорінно порушених при депресії. З іншого боку, як вона може відмовитись від ставлення, з яким тісно пов'язана більша частина її життя та нещастя? Завдяки цій біографічній роботі, важливо розкрити для неї її справжню боротьбу, за здійснене та наповнене сенсом життя. Вперше вона починає розуміти, що не одна несе відповідальність за відсутність повноцінного життя. Вона починає розуміти, яким чином велика кількість невдач та поразок, пережитих протягом життя, перешкоджають їй, і ми віддаємо належну шану їй за те, що вона не залишила своєї боротьби за життя,

наповнене змістом. Далі ми опрацюємо ці рани за допомогою методу персонального екзистенційного аналізу (Längle 2000; 2003c). У результаті, вона вперше може побачити, яким насправді гарним може бути її життя.

Також ми працюємо «парадоксально», щоб прищепити їй розуміння того, наскільки життєво необхідно для неї дистанціюватися від свого вимогливого ставлення до життя, яке блокує більшу частину її діяльності. Я запитую: *«Щоб ви зробили, якби віднині напевно знали, що ваші вимоги ніколи не будуть виконані?»* У цей момент пацієнтка вже побудувала стосунки зі своїм життям: *«Як не дивно, але я думаю про це доволі часто. Якби я знала, що зостанусь одна решту свого життя, я б жила краще. Іноді мені прикро, що моє бажання настільки сильне»*. Протягом наступних декількох годин, нерішуче та невпевнено пацієнтка дозволяє скеровувати себе до нового та відкритого – феноменологічного – ставлення, тобто приймати життя таким, яким воно є. Тільки так вона зможе взаємодіяти з ним осмислено. Ми випробуємо «перший» екзистенційний смисл життя, а саме, зробити найкраще з наданого життям. Я пропоную: *«Чи хотіли б ви спробувати лише сьогодні сказати «Так» своєму життю, та з цим «Так» перетворити своє життя, яким воно є зараз, на партнера, про якого ви так довго мрієте?»* Трохи невпевнено, але вона погоджується відмовитися від потенційного чоловіка та свідомо жити самотньою протягом цілого дня. Це дало їй деякий перепочинок. Незабаром, з одного дня стало декілька днів. Вона почала відчувати той спокій, якого давно прагнула. Це був не спокій забуття, а спокій захищеності від її вимогливих бажань. Маючи «вимогливе» ставлення, вона відіграла життя геть. Її новонабута рівновага зрештою дозволила їй стати по-справжньому живою.

Описаний процес може зайняти кілька місяців, а іноді, у випадку особливо укорінених поглядів, це може зайняти роки. Процес пом'якшення затверділих ставлень потребує втручання методу персонального екзистенційного аналізу – ПЕА (Längle 2003c) та структурної роботи, у цьому випадку, наприклад, з укріплення взаємозв'язків пацієнта з його або її життям (друга екзистенційна мотивація). Це досягається завдяки роботі пацієнта над

переживанням його або її життя як цінного та наповненого змістом.

### **Висновок**

За останні 25 років, підхід логотерапії Віктора Франкла набув значного поширення завдяки роботі Віденського товариства логотерапії та екзистенційного аналізу (GLE-International, Відень). Це розширення призвело до значних теоретичних та практичних змін. Ця форма екзистенційного аналізу більше не зосереджується виключно на процесі віднайдення смислу, як логотерапія Франкла. Теорія стала ширша за обсягом, поява підґрунтя з чотирьох екзистенційних мотивацій призвело до появи комплексної мотиваційної теорії, кращого розуміння екзистенційного змісту, що міститься у стражданнях та теорії емоцій. Вона також включає розвиток теорії его-структур та механізмів копіngu, а також, пов'язаних з ними фіксаціями, форми яких зазвичай називають психопатологіями. Іноваційна концепція смислу Віктора Франкла не затінена, а доповнена у екзистенційному аналізі. Розвиток теорії та конкретного методу опрацювання болісних та травматичних переживань (ПЕА) доповнюється структурною моделлю, яка відображена у фундаментальних екзистенційних мотиваціях.

Цей новий феноменологічний процедурний метод, персонального екзистенційного аналізу (ПЕА), доповнений пів дюжиною нових методів та технологій, таких як, метод зміцнення волі, метод діагностики сенсу, метод особистісного позиціонування, сходинки суму, кроки каяття та прощення, метод поводження з агресією тощо, істотно збагатив методологію (Längle 1994; 2000; 2003c). Залучення фундаментальних екзистенціальних структур розширило застосування екзистенційного аналізу та збільшило його ефективність (Längle 1999; ed. 2000; Existenzanalyse 2000). Цей новий розвиток також повністю змінив структуру, тривалість та зміст самопізнання у навчальній програмі. Зараз її тривалість складає від п'яти до шести років часткової зайнятості. На додаток, поточні дослідження спрямовані на поглиблення розуміння розладів особистості та подальшої їх належної терапії (Längle ed. 2002; Existenzanalyse

2002). Крім того, зараз проводяться емпіричні дослідження ефективності психотерапевтичної практики та навчання, забезпечення якості з перспективи терапії, ефективності терапії в умовах стаціонару (Längle et al. 2000; Existenzanalyse 2000; 2001).

### Посилання

Allport, G. W. (1955) *Becoming. Basic Considerations for a Psychology of Personality*, New Haven: Yale University Press, 69-74.

Binswanger, L. (1958 [1946]) The existential analysis school of thought. In: May, R., Angel, E., Ellenberger, H. F., (eds.) *Existence*, New York: Basic Books.

Boss, M. (1963) *Psychoanalysis and Daseinsanalysis*, New York: Basic Books.

Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power, in *British Journal of Clinical Psychology* 35, 503-516.

Epstein, S. (1993) Emotion and self-theory, in Lewis, M., Haviland, J., (eds.) *Handbook of Emotions*, New York: Guilford 313-326.

*Existenzanalyse* 2000, 17, 3 Empirical studies in Existential Analysis.

*Existenzanalyse* 2001, 18, 1 Empirical studies in Existential Analysis.

*Existenzanalyse* 2002, 19, 2 Narcissism. Kongreßbericht der GLE-International.

Frankl, V. (1938) Zur geistigen Problematik der Psychotherapie, *Zentralblatt der Psychotherapie* 10, 33-45.

-- (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, in Frankl, V., v. Gebattel, V., Schultz, J. H., eds. *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*, Munich: Urban & Schwarzenberg, vol. III, 663-736.

-- (1967) *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*, New York: Simon & Schuster.

-- (1973 [1955]) *The Doctor and the Soul. From Psychotherapy to Logotherapy*, New York: Random House. (German: *Ärztliche Seelsorge*. Vienna: Deuticke, [1946] 1982. After

1987: Frankfurt: Fischer).

-- (1985 [1946]) *Man's Search for Meaning*, New York: Washington Square Press.

-- (1988) *The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy*, New York: Nal Penguin.

-- (1997) *Theorie und Therapie der Neurosen*, Munich: Reinhardt, 7th ed.

Furnica, C. (2003) The 'Para-Existential' Personality Disorder, in *European Psychotherapy* 4, 97-106.

Grawe, K., ed. (1998) *Psychologische Therapie*, Göttingen: Hogrefe.

Heidegger, M. (1962 [1926]) *Being and Time*, Oxford: Blackwell.

Hofstätter, PR. (1957) *Psychologie*, Frankfurt a.M.: Fischer.

Jöbstl, B. (2002) Mein ganzes Leben war nur Leiden, in *Existenzanalyse* 19, 21-27.

Kundi, M., Wurst, E., Längle, A. (2003) Existential Analytical Aspects of Mental Health, in *European Psychotherapy* 4, 87-96.

Kolbe, C., ed. (1992) *Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse*, Vienna: GLE.

Längle, A. (1990) Existential Analysis Psychotherapy, *The International Forum of Logotherapy* 13, 17-19.

-- (1992a) Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie, in Pritz A, Petzold H, (eds.) *Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann, 355-370.

-- (1992b) What are we Looking for when we Search for Meaning? in *Ultimate Reality and Meaning* 1:306-314.

-- ed. (1993) *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2*, 7. Vienna: GLE.

-- (1994) Personal Existential Analysis, in *Proceedings, 16<sup>th</sup> International Congress of Psychotherapy IFP*. Seoul: Korea Academy of Psychotherapy 318-335.

- (1996) Der Verlust des Zusammenhalts. Psychopathologie und existentielle Themen in der Schizophrenie, *Existenzanalyse* 13, 13-22.
- (1997) Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten, in *Psychotherapie, Psychosomatik und klin. Psychologie* 47, 227-233.
- (1998a) *Viktor Frankl - ein Porträt*, Munich: Piper.
- (1998b) Zur ontologischen und existentiellen Bestimmung von Sinn. Analyse und Weiterführung des logotherapeutischen Sinnverständnisses, in Csef, H. (ed.) *Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift für Dieter Wyss*, Würzburg: Königshausen und Neumann, 247-258.
- (1998c) Guide to the Person, *Newsletter of the Society for Existential Analysis* 4.
- (1999) Die existentielle Motivation der Person, in *Existenzanalyse* 16, 18-29.
- (ed.) (2000) *Praxis der Personalen Existenzanalyse*, Vienna: Facultas University-Press.
- (ed.) (2002) *Hysterie*, Vienna: Facultas University-Press.
- (2002) Die grandiose Einsamkeit. Narzißmus als anthropologisch-existentielles Phänomen, in *Existenzanalyse* 19, 12-24. Also: Grandiosnoe odinotschestwo. Narzissizm kak antropologitschesko-eksistenzialnij fenomen, in *Moskowskij psichoterapewtitscheskij journal* 2002, 2, 34-58.
- (2003a) The Art of Involving the Person, *European Psychotherapy* 4, 25-36. -- (2003b) Burnout – Existential Meaning and Possibilities of Prevention, in *European Psychotherapy* 4, 107-121.
- (2003c) The Method of ‘Personal Existential Analysis’, in *European Psychotherapy* 4, 37-53.
- (2004) Dialogik und Dasein. Zur Initiierung des psychotherapeutischen Prozesses und der alltäglichen Kommunikation, in *Daseinsanalyse* 20: 211-236.
- (2007) *Sinnvoll leben*, 4th ed. Salzburg/St. Pölten: Residenz.
- (2008) Existenzanalyse, in Längle, A., Holzhey-Kunz, A.: *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*.



Vienna: UTB (Facultas)

- Längle, A., Görtz, A., Rauch, J., Jarosik, H., Haller, R. (2000) Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse. Explorativer Vergleich mit anderen Psychotherapiemethoden im stationären Setting, in *Existenzanalyse* 17, 17-29.
- Längle, A., Orgler, C., Kundi, M. (2000) *Existenzskala ESK*, Göttingen: Hogrefe-Beltz.
- Längle, A., Orgler, C., Kundi, M. (2003) The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment, in *European Psychotherapy*, 4:135-151.
- Längle, A., Probst, C. (1995) Existential Questions of the Elderly, in Hofmann, P., Wieselmann, G., Zapotoczky, H. G. (eds.) *International Conference on Aging, Depression and Dementia*, Vienna: Maudrich, 163-168.
- Längle, A., Probst, C. (eds.) (1997) *Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten*, Vienna: Facultas University-Press.
- Lukas, E. (2006) *Lehrbuch der Logotherapie: Menschenbild und Methoden*, Munich: Profil
- Maslow, A. H. (1954) *Motivation and Personality*, New York: Harper & Row.
- May, R. (1979) *Psychology and the Human Dilemma*, New York: Norton
- Nindl, A. (2001) Zwischen existentieller Sinnerfüllung und Burnout, *Existenzanalyse* 18, 15-23.
- Paddelford, B. (1974) Relationship between drug involvement and purpose in life, *Journal of Clinical Psychology* 30, 303-305.
- Probst, M., Probst, C. (2002) Narzißmus bei Kindern und Jugendlichen, in *Existenzanalyse* 19, 82-86.
- Rogers, C. R. (1961) *On becoming a person*, Boston: Houghton Mifflin, 50-56.
- Sartre, J. P. (1958) *Being and Nothingness*, London: Routledge.
- Stumm, G., Wirth, B., (eds.) (1994) *Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis*, Vienna: Falter.
- Stumm, G., Pritz, A., (eds.) (2000) *Wörterbuch der Psychotherapie*, Vienna: Springer.

Tutsch, L. (2003) Of the Phenomenology and Therapy of Narcissistic Personality Disturbance, in  
*European Psychotherapy* 4, 71-85.

Yalom, ID. (1980) *Existential Psychotherapy*, New York: Basic Books.

*Переклад з англійської Ярини Каплуненко*

**In: Barnett L, Madison G (Eds) Existential therapy: Legacy, vibrancy, and  
dialogue. New York: Routledge, 2012, pp. 159-170**