

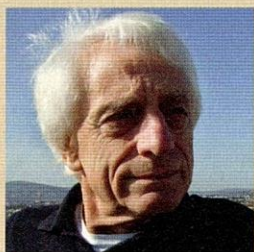
Об основных шагах в терапии пар в экзистенциальном анализе и об отличии этого подхода от системной семейной терапии рассказывает психотерапевт, экзистенциальный аналитик **Альфريد Лэнгле.**

4 шага друг к другу

Беседовала

Ксения Молоканова,

практикующий психолог, экзистенциальный аналитик



Досье

Альфريد ЛЭНГЛЕ,

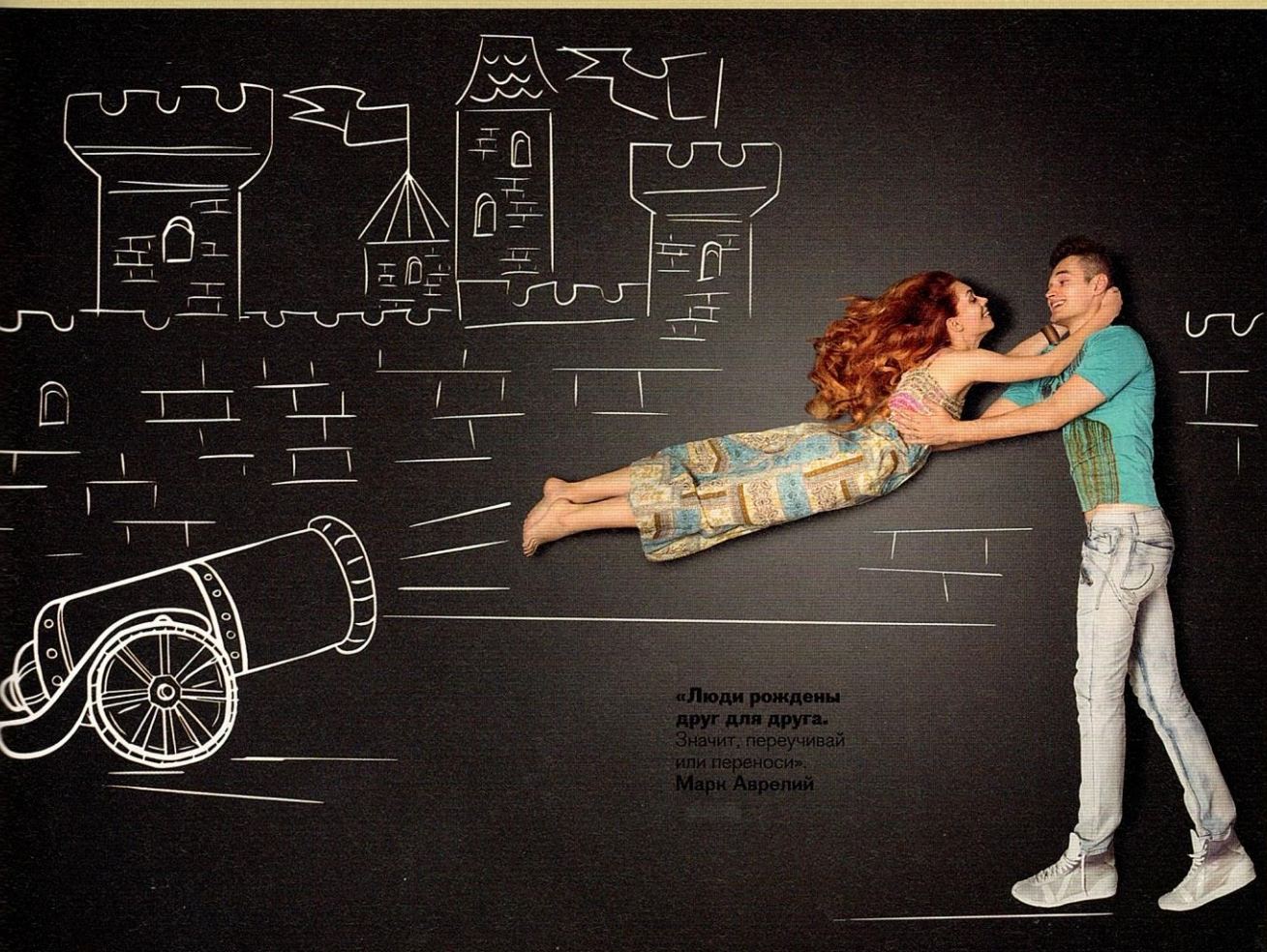
доктор психологии (Ph.D.),
доктор медицины (M.D.),
психотерапевт, врач, клини-
ческий психолог, президент
Международного общества
логотерапии и экзистенци-
ального анализа
(GLE-International). Ученик
и коллега Виктора Франк-
ла. Автор метода экзистен-
циального анализа. Посто-
янный лектор университетов
Вены, Инсбрука, Буэнос-Ай-
реса, Мендосы и Сантьяго-
де-Чили.

1. Самое главное в любой терапии – привести каждо-го из партнеров к свободно-му и открытому выражению того, что для него важно, что его действительно волнует. Это и есть первый шаг в рабо-те экзистенциального терапев-та в терапии пар.

2. Второй шаг – помочь че-ловеку понять, в чем его пар-тнер нуждается и что имен-но он говорит. От терапевта тут часто требуется роль по-средника в диалоге, «перевод-чика». Он помогает каждому из партнеров сформулировать

свои слова так, чтобы другой его верно понял, и донести, как каждый чувствует себя при наличии этой проблемы.

3. Третий шаг – помочь прийти к взаимодействию друг с другом. На этом эта-пе каждый проговарива-ет свою собственную пози-цию относительно того, в чем он нуждается, а также как он понимает, в чем нуждает-ся другой. Здесь важно, чтобы партнеры учились в присут-ствии другого сохранять свою собственную позицию: пони-мать, что для каждого из них



«Люди рождены друг для друга. Значит, переучивай или переноси».
Марк Аврелий

важно и от чего они хотели бы ограничиться, и исходя из этого вступать в диалог.

4. Четвертый шаг – прийти к осознанию того, что каждый из пары может делать для своего партнера и для отношений. И тогда партнеры могут принять решение: является ли то, что они готовы получать и давать друг другу, достаточным фундаментом для совместной жизни?

Хорошая терапия пар может привести к ясному пониманию будущей жизни вместе.

Смещаем фокус

Какой вид психотерапии выбрать?

Системная терапия. Фокус направлен на взаимодействие в паре. Акцент на приведении каждого к семейным ролям, которые мы предполагаем основой семейной системы.

Экзистенциальный анализ. Фокус на персональном, глубоко личном переживании, на понимании и уважении. Главный вопрос – согласуются ли позиции каждого из партнеров. Исходя из этого, находится обоюдное решение.

Но также она может привести к спокойному, мирному расставанию. Мы не можем этого знать заранее. Это зависит от ресурсов, способностей и чувств, которые каждый привносит в отношения. Когда

партнеры способны построить отношения, любят друг друга и хотят жить вместе, но просто не знают, как справиться с разногласиями и препятствиями, психотерапия очень полезна. **Ψ**