



ЭКЗИСТЕНЦИАЛИСТ В МИРУ EXISTENTIALIST IN THE WORLD

УДК 316.6

АГРЕССИЯ — КАК МЫ ЗАЩИЩАЕМ СЕБЯ: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОНИМАНИЕ

AGGRESSION — HOW WE DEFEND OURSELVES: AN EXISTENTIAL-PHENOMENOLOGICAL UNDERSTANDING

Альфريد Лэнгле (Вена)
Alfried Langle (Vienna)

Аннотация

Способ, которым человек защищает себя, может проявляться либо как осознанное действие, либо как автоматическая реакция совладания (копинг-реакция). В статье кратко рассматриваются обе формы, после чего внимание концентрируется на общей структуре реакций совладания. Предварительное различие между властью и насилием создает основу для понимания роли агрессии. Основное внимание в работе уделено типичным формам агрессии и связанным с ними экзистенциальным темам, которые соотносены с четырьмя фундаментальными экзистенциальными мотивациями.

Статья основана на пленарном докладе, представленном на Первой ежегодной конференции движения экзистенциальной терапии «В дикие леса: экзистенциальные отклики на беспокойные времена», 7–8 февраля 2025 года.

Abstract

The way in which humans defend themselves can be either a deliberate action or an automatic coping reaction. Both forms are briefly described before the focus shifts to the structure of coping reactions in general. A preliminary dis-

Лэнгле Альфريد — доктор медицины, доктор философии по психологии, основатель обучающей программы в Международном обществе логотерапии и экзистенциального анализа в Вене. Ученик и последователь Виктора Франкла, профессор Венского университета.

Existential Analysis 36.1: January 2025. Journal of The Society for Existential Analysis.
Перевод с английского — *Евгения Наумова.*

inction between power and violence provides a basis for understanding the role of aggression. The main part of the paper describes typical forms of aggression and their corresponding existential themes, which relate to the four fundamental existential motivations.

This article is based on a plenary paper presented at the First Annual Conference of the Existential Therapy Movement, “Into the Wild Woods: Existential Responses to Turbulent Times”, February 7–8, 2025.

Ключевые слова: защитное поведение; копинг-реакции; экзистенциальный анализ; насилие; агрессия; фундаментальные экзистенциальные мотивации.

Keywords: protective behaviour; coping reactions; existential analysis; violence; aggression; fundamental existential motivations.

1. Общее введение

Существовать по своей природе означает быть помещенным в мир, которому мы всегда открыты, в мир, куда мы, в определенном смысле, брошены [2]. Мы постоянно подвержены воздействиям и событиям, находящимся вне нашего прямого контроля. Эти воздействия могут проявляться как положительные силы — тепло, поддержка, признание, смысл, — но могут принимать и противоположное направление, приводя к угнетению, вреду или опасности. Фундаментальным условием жизни является способность живых существ защищать и оберегать себя, тем самым повышая свои шансы на выживание и благополучие.

Рассмотрение распространенных способов совладания с угрозой, вредом или травмой (повреждением) позволяет выделить два основных режима:

а) Личное совладание (личные способы преодоления трудностей)

Эта форма обращения с трудной ситуацией предполагает сознательное использование действий, направленных на предотвращение или разрешение сложных либо болезненных жизненных обстоятельств. Такие действия представляют собой преимущественно осознанное поведение — оно возникает в результате решения и акта воли, за которые мы несём ответственность. Например, если кто-то меня оскорбляет, я могу решить выразить свои чувства, прямо сказав, что его поведение оскорбительно, и попытаться понять его мотивы через диалог, одновременно формулируя собственную позицию.

В соответствии с четырьмя аспектами человеческого бытия [5] — мир, жизнь, самость, контекст — для подобных ситуаций оказываются решающими четыре базовых действия:

- Для БЫТИЯ В МИРЕ: принятие, выносливость, утверждение собственной силы.
- Для БЫТИЯ ЖИВЫМ: поддержание и культивирование отношений.
- Для БЫТИЯ СОБОЙ: вступление в диалог, поиск встречи и понимания, выражение несогласия, установление границ и, в крайнем случае, применение необходимой силы.
- Для БЫТИЯ В БОЛЕЕ ШИРОКОМ КОНТЕКСТЕ: размышление о цели и смысле.

б) Автоматические реакции совладания

Реакции совладания — это защитные автоматические поведенческие реакции. Мы называем эти психодинамические реакции «копинг-реакциями». Психодинамика имеет единственную задачу — служить выживанию [6]. Она ориентирована на проблему и дает лишь немедленное облегчение. Поэтому она функционирует как ситуативный механизм совладания, своего рода «психическая иммунная система», которая включается, когда мы переживаем частичный, но не полный «блэкаут» или бессилие, а также в моменты мгновенного истощения наших способностей к переработке. Реакции совладания свойственны и высшим животным.

В целом они могут быть врожденными, приобретенными или сформированными под влиянием среды. Во всех случаях они обладают следующими общими характеристиками:

- Это импульсивные поступки, а не осознанные действия; как реакции, они являются психодинамическими рефlekсами и возникают не из свободы человека, а подавляют ее и доминируют над ней.
- Реакции совладания — это не попытка каузального решения проблемы, не проработка ситуации; их единственная цель — немедленная защита ради «выживания». Они призваны поддерживать жизнь, но не открывать человеку мир и потому проявляются как ограничения. Они необходимы и существенны в чрезвычайных ситуациях, но не могут служить основой подлинного бытия. Поэтому они не оказывают длительного исцеляющего эффекта. Однако они могут временно помогать на пути к исцелению, например, когда человек, подавляющий свою агрессию, все же проявляет ее [7].
- Реакции совладания действуют как страховочная сеть, натянутая для того, чтобы подхватить нас, если мы сорвемся с «каната нашего существования».

- Психоаналитический термин «защитный механизм» относится к реакциям совладания; сами по себе копинг-реакции нейтральны и не принадлежат какой-либо конкретной школе мысли. Их основная функция не ограничивается защитой от внешней агрессии, она шире: они помогают, например, справиться с трудностью (например, посредством бегства) или действуют профилактически, что не является настоящей защитой.

Обычно каждый человек с рождения обладает всеми реакциями совладания, но использует их по-разному и формирует собственные предпочтения. То, как мы ими пользуемся, существенно влияет на нашу личность, и наоборот: структура личности влияет на развитие этих предпочтений.

О фиксированных (застывших) реакциях совладания говорят тогда, когда один или несколько паттернов реакций доминируют в поведении человека в разных ситуациях. Фиксированные реакции совладания способствуют развитию психических расстройств. Неврозы можно даже определить как фиксацию одной реакции совладания, тогда как расстройства личности — это тяжелые фиксации по меньшей мере двух копинг-реакций, относящихся к разным фундаментальным мотивациям — отношениям с миром, с жизнью, с самим собой, с будущим.

2. Структура реакций совладания

Каковы базовые паттерны копинг-реакций? Мы различаем четыре уровня.

1. Базовое движение (избегание): минимизация потерь; цель состоит в том, чтобы сохранить исходные условия фундаментальной мотивации.

2. Парадоксальное движение — активизм, реакция на невозможность избегания: попытка преодолеть ситуацию, попытка устранить препятствия; человек еще верит, что сможет выбраться, но не может уйти из ситуации, иначе говоря, это реакция «бегства вперед», попытка «взять быка за рога».

3. Агрессия: наиболее сильное отталкивающее движение; защита, сопротивление; мобилизация всех сил в ситуации, субъективно переживаемой как безвыходная. Это «взрыв» как «динамит существования».

4. Оцепенение (замирание): выигрыш во времени; последний защитный механизм, когда человек уже частично подавлен.

С каждым уровнем возрастает бессилие, а вместе с ним и стремление его преодолеть. Это означает, что в агрессии больше бессилия — а значит, и стресса, — чем в активизме.

Базовые копинг-реакции совладания можно охарактеризовать следующими разными видами автоматических реакций:

1. Бегство, избегание и т. д.
2. Отступление (регрессия): уход внутрь себя или во внешнюю «раковину».
3. Дистанцирование и т. д.
4. Временная привязанность и т. д.

3. Власть и насилие

Мы можем существовать только тогда, когда у нас есть сила и энергия. Мы должны относиться к миру и обращаться с ним так же, как мы относимся к самим себе: вкладываться, идти вместе, соглашаться или, напротив, возражать и противостоять. Для этого нам нужна сила.

Под силой мы понимаем способность позволить себе достичь чего-либо. Она дает нам ассертивность (способность уверенно отстаивать себя). Мы можем переживать свое «расширение возможностей», свою мощь, которая помогает придать нашим действиям целенаправленный эффект. Сила необходима для процессов во всех сферах: для тела — чтобы не быть беспомощным; для психики — как сила реакций совладания; для духа — как сила воли; для общества — как сила государства; для существования — как сила обмена и диалога.

Насилие — это особая форма силы, которая пытается преодолеть сопротивление исключительно за счет своего напора, не принимая во внимание ценность и смысл сопротивления. Это власть попирающая. Собственный интерес или «высший» интерес ставится выше интересов других.

Примеры подобного насилия:

- Взлом замка силой.
- Задержание преступника, удержание ребенка, чтобы не убежал на проезжую часть, иногда госпитализация буйного психотического пациента.
- Применение физической силы, чтобы получить желаемое вопреки сопротивлению; это может быть изнасилование; это может быть жестокое обращение, если оно совершается не ради блага другого человека, не осознающего опасность

(например, если человека силой оттаскивают назад перед едущим автомобилем).

- Использование иных средств власти — например, профессиональных отношений или своего авторитета как психотерапевта, — что, разумеется, является злоупотреблением властью.

Ответственное использование силы требует подобного, уважительного отношения к сопротивлению. Его следует понять, учесть и уважать, если воздействие (терапия) претендует на этичность.

Насилие мы рассматриваем как *ultima ratio* (крайнее средство); оно должно быть максимально редким, хотя, вероятно, никогда не может быть полностью исключено (войны, даже в семьях) и в некоторых ситуациях (тираноубийство), вероятно, этически оправдано. Оно также может быть необходимо и в терапии, например при принудительной госпитализации, зондовом кормлении при крайней форме анорексии, — но оно всегда рискованно и сомнительно.

Как писал Ясперс: «Борьба — основная форма всякого существования. Все, что существует, нуждается в пространстве и материальных условиях» [3].

4. Что такое агрессия?

В экзистенциальном анализе агрессия понимается как насильственное обращение с объектом. С феноменологической точки зрения агрессия предстает как реакция совладания на подавляющую ситуацию, угрожающую витальной ценности. В этом смысле агрессия — не врожденное влечение, а врожденная способность, которая актуализируется при восприятии подобной витальной угрозы. Как психодинамическое поведение она, как уже было сказано, не является осознанным действием. Цель агрессии состоит исключительно в защите индивида, без учета последствий для других. И снова речь не идет о решении проблемы. Это максимальная мобилизация энергии ради защиты.

Агрессия — это защитное поведение, которое может возникать в любом из четырех аспектов человеческого бытия:

- Быть в мире.
- Быть живым.
- Быть самим собой.
- Быть в более широком контексте.

Для защиты каждого из этих четырех аспектов существуют специфические формы агрессии. Это дифференциация отчасти пересекается с систематизацией Кернберга, но идет дальше:

- Быть в мире → ненависть.

- Быть живым → ярость, бешенство.
- Быть самим собой → гнев, раздражение.
- Быть в более широком контексте → цинизм.

4.1. Максимально защитная психодинамическая копинг-реакция, когда невозможно избежать угрозы: ненависть

Угроза становится предельно сильной, когда от нее невозможно ни уклониться путем избегания, ни устранить ее посредством борьбы. В таких ситуациях остается лишь повернуться лицом к угрозе и попытаться уничтожить ее. Агрессия в столь экстремально угрожающих ситуациях возникает, когда реакции совладания первого и второго уровней недостаточно защищают или неприменимы (см. выше, раздел 3). В подобных обстоятельствах вопрос стоит так: «либо ты, либо я», «быть или не быть». «Если твое бытие не допускает моего бытия, я должен уничтожить тебя». Эта воля к выживанию, по-видимому, глубоко укоренена в человеческой природе.

Пока человек еще не до конца осознал серьезность угрозы и не нашел способа с ней справиться, возникают агрессия, а затем и инстинкт борьбы. Этот тип агрессии проистекает из глубинного чувства бессилия, которое в данной ситуации активизируется и приводит к стремлению «сокрушить» угрозу, то есть уничтожить ее. Например: «Я мог бы задушить свою мать!». Это похоже на желание причинить другому физический и психологический вред. Слепая ярость может быть неистовой, направленной исключительно на разрушение, и сопровождаться криком и руганью.

Если она не переходит в ненависть, то может обернуться страхом.

4.2. Защитная психодинамическая реакция, когда под угрозой находится жизнь: ярость, бешенство, гнев

На первом уровне агрессия разрушительна — она направлена на сохранение собственного бытия. Во втором аспекте существования, когда речь идёт о сохранении жизни, агрессия — это, в конечном счёте, тоже поиск отношений и борьба за сохранение ценностей: защитная реакция против утраты, попытка не дать кому-либо присвоить нечто ценное за мой счёт. Ярость использует силу, чтобы расчистить путь, чтобы я мог жить так, как хочу, и не утратил ощущения жизни. Она стремится сбросить с себя бремя, чтобы я жил так, как желаю. Ярость защищает мою жизнь. Она говорит: «Я хочу жить; если я допущу то, что происходит, я не смогу жить (хорошей) жизнью».

В ярости я вкладываю всего себя, чтобы жить. Я использую силу, чтобы защитить ценности любви и отношений. Поэтому ярость встряхивает другого человека и говорит ему: «Прекрати, идиот, если ты будешь продолжать так дальше, ты разрушишь наши отношения». И одновременно ярость призывает пробудить отношения, спровоцировать их, проверить, есть ли там еще жизнь, — иначе я лучше рискну разрывом.

В ярости я чувствую, как моя жизнь поднимается во мне, мне становится жарко, внутри меня будто кипит, я готов закричать: «Я хочу жить!». Лицо краснеет, я ищу отношений (в отличие от ненависти, которая бела, сжата, бескровна, с бледным лицом и губами, отмечена разрушительностью смерти). В ярости внутренняя жизнь поднимается, бурлит.

Ярость возникает в отношениях. Например, дочь, которая по-настоящему любит своего отца, но сердится на его бесчувственное поведение, она страдает от того, что отношения не удастся поддерживать живыми. Она ощущает сильный импульс встряхнуть отца, разбудить его, почувствовать его, пережить с ним больше близости и не страдать столь сильно от этого разрушительного поведения. Ярость ищет отношений, близости, жизни.

Если не будет ярости — развивается смирение, отказ от борьбы.

4.3. Защитная психодинамическая копинг-реакция, когда под угрозой мое «я» и моя свобода: непокорность, обида, гнев, раздражение

Ее динамика — нетерпимая, оппозиционная, неуступчивая, возмущенная, оскорбленная, требовательная, нарушающая границы, а возможно, и раздраженная. Базовая тема — нежелание, оппозиционность (то есть внутреннее «стояние против» чего-то).

Например, гнев: «Я уже дважды сказал сыну выключать телевизор, когда он ложится спать, а он все равно этого не делает. Я злюсь. Почему? Это не ярость, потому что речь не идет об отношениях; не ненависть, потому что он не угрожает моему бытию. Но он не уважает мое желание, беззастенчиво игнорирует то, что важно для меня, переступает мои границы и попирает то, что является моим».

Цель этого типа агрессии — обозначить границы и быть увиденным, чтобы меня больше не ранили. «Пожалуйста, посмотри на меня, я здесь, и ты причиняешь мне боль — можешь ли ты прекратить, ты ранишь меня!?» В агрессии содержится упрек, и она обычно носит укоряющий характер.

Ее природа такова: «Возмутительно, какая наглость... как он мог... я не потерплю этого, я не позволю этому случиться со мной (потому что это глубоко переживаемая несправедливость, поскольку это унижает и не позволяет мне быть личностью). Со мной так нельзя обращаться — я тебе покажу!» Динамика стремится наружу.

Динамика становится бесцеремонной: «Это невероятно!». И тогда гнев нарушает границы другого, подавляет его. Разгневанный человек привлекает к себе внимание, громко говорит, швыряет вещи. Гнев стремится быть замеченным. Или же человек резко проводит границу: «Все, это предел, это уже слишком, это нарушает мое достоинство, мою ценность!». Это может привести к крику или пощечине.

Когда агрессивный импульс соединяется с чувством справедливости, он становится карательным: «Несправедливость должна быть наказана», и это вроде бы примиряет; в нем есть мстительность. Он хочет причинить вред виновному, чтобы уравновесить несправедливость, или «чтобы он усвоил урок». Агрессивный импульс может быть и самообвиняющим — когда человек сделал что-то глупое: например, печатал на компьютере, а потом забыл сохранить файл и все потерял. Это может вызвать раздражение и привести к самонаказанию: «Ты сейчас снова сделаешь это, в три часа ночи, чтобы усвоить урок».

Это «параэтическая» реакция: она выглядит как этическая, в ней есть зачатки этики, поскольку она устанавливает справедливость.

Другие триггеры: когда человек постоянно не получает признания, остается незамеченным, игнорируется, с ним обращаются несправедливо или его не воспринимают всерьез — это может сделать нас безутешными, отчаявшимися и напряженными из-за того, что нас не замечают. Ситуации, в которых возникает чувство, что так дальше продолжаться не может, провоцируют агрессивную контр-реакцию: «Я этого не вынесу!», «Вот стерва...!».

Когда мы оказываемся неприятно удивлены: «Да как он смеет?» (то есть: «Как он может так поступать? Какое право он имеет?»).

Цель этого типа агрессии — отстраниться и провести границы в отношении другого. Восстановить границы, чтобы судьба, другие или я сам не могли беспрепятственно переступить через меня.

4.4. Защитная психодинамическая реакция, когда под угрозой более широкий контекст: игровая/бессмысленная агрессия; цинизм, сарказм

а) Игровая/бессмысленная агрессия представляет собой привлекательную, вариативную деятельность, не имеющую иной цели, кроме создания захватывающего способа убить время. При отсут-

ствии цели в жизни напряжение переживается как невыносимое и угрожающее. Это может приводить, например, к вандализму — преднамеренному и произвольному разрушению предметов, нанесению граффити на стены, мучению беспомощных жертв; подобные действия могут смешиваться с проявлениями других потребностей, например нарциссизма, страха, проверки собственной смелости и тому подобного. Сюда же относится создание хаоса и путаницы: удовольствие от разрушения ценностей, отыгрывание собственной бессмысленности на других, сознательные и злонамеренные попытки расшатать структуры: «Я покажу им, насколько все бессмысленно» — например, через взлом сайтов или распространение вирусов в интернете.

Еще одним способом порождения подобного рода агрессии является моббинг (травля в рабочем коллективе). Разумеется, и другие экзистенциальные мотивации также могут служить его фоном: хищническая конкуренция, дефицит отношений, а также стремление участников повысить собственную значимость, демонстрируя себя перед группой. По нашим (пока не систематическим) наблюдениям, склонность к моббингу выше в организациях, где работа воспринимается как лишенная смысла, — в частности, в государственных учреждениях, — а также у людей, испытывающих чувство бессмысленности.

б) Возмущение нарастает, когда человек не может справиться с кажущимися бессмысленными обстоятельствами, в которых он оказался, и тогда выходом становится проклятие, ругань. Возмущение — это крик, обращенный в публичное пространство (к «системе»). Это — агрессивный импульс: «Так дальше продолжаться не может!» Ситуация воспринимается как возмутительная, а, например, рабочие задания — как навязывание. Эта форма агрессии часто представляет собой смесь обиды, гнева и ненависти; однако человек меньше сосредоточен на самом чувстве и больше — на том, как справиться с ситуацией, обращая внимание на внешние обстоятельства, а не на себя. Например, учитель, который считает постоянные проделки учеников в своем классе возмутительными.

Другие примеры:

- Соккрытие проступка сотрудника, получившего личную выгоду, и сохранение его на должности вопреки возражениям коллег создают эффект ожидания: будто остаётся лишь дождаться, когда он вновь злоупотребит доверием. Это обесценивает собственные усилия.

- Деревня прекратила бесплатный ежегодный вывоз крупногабаритного мусора из-за «мусорного туризма». Раньше местные жители подбирали вещи, выброшенные на обочину, — это была своеобразная форма переработки, важная для сообщества. Теперь такой практики нет, и это вызвало общественный протест.

с) Цинизм. Слодердайк указывает, что переживание бессмысленности ведет к цинизму [9]. Кроме того, Бек считает цинизм защитной реакцией, позволяющей уберечь себя от пессимизма и нигилизма [1]. В своих лекциях Франкл неоднократно подчеркивал, что люди, страдающие от бессмысленности, становятся циничными.

Что такое цинизм? Это когда мы говорим нечто, имея в виду противоположное сказанному. Результатом становится обесценивание и создание якобы иного контекста, в который помещается ситуация, хотя мы и знаем, что этот контекст неверен. Вот несколько примеров:

- Прототипом может служить надпись над входом в концлагерь Освенцим — *Arbeit macht frei* («Труд освобождает»), хотя практически никто не выходил живым из этого лагеря смерти (96 процентов узников погибли).
- Ваша «любимая» мать (обратите внимание на циничный оттенок) приходит вновь, чтобы изводить вас, говоря, что комната, в которой вы живете и которую недавно сами покрасили, вам не принадлежит.
- В разгар рабочей суеты перед Рождеством коллега спрашивает: «Ты занят?», а в ответ звучит: «Нет, я скучаю!». Вопрос был настолько бессмысленным, что на него невозможно было ответить серьезно.
- «Я заполню эти (бессмысленные) “важные” статистические отчеты для нашего “мудрого” начальника, чтобы их потом повесили на стену в туалете».
- После предъявления счета пациенту-игроку терапевт спрашивает: «Вы сегодня расплачиваетесь фишками?»

Что общего у этих форм поведения? Они искажают контекст:

- скрывают подлинный контекст;
- высмеивают, обесценивают, разочаровывают, вводят в заблуждение;
- ограничиваются лишь одной частью контекста и ссылаются только на нее, что противоречит целому.

d) Сарказм — это усиленная форма агрессии, скрытая за кажущимся юмором; он уже «режет по живому» (*sark* по-гречески озна-

чает «плоть»), то есть представляет собой «язвительную насмешку». Например: «Мой начальник — самый большой слабак в мире!».

Другой пример: незнакомец подходит к однорукому человеку (нет левой руки) и говорит: «Я бы хотел, чтобы ты дал мне пощечину — только левой рукой!». Это шутка, призванная снять напряжение, потому что жизнь с одной рукой трудно вписывается в существование.

5. Как обращаться с агрессией

Цель состоит в том, чтобы решить центральную проблему агрессии: ее слепоту, бесцеремонность по отношению к ценностям вообще. Агрессивный человек сосредоточен лишь на собственной защите. С одной стороны, эта цель должна сохраняться, но с другой — необходимо свести к минимуму ущерб, причиняемый беспощадностью.

Хорошо справляться с агрессией можно в три шага, превращая ее в «тройное видение», то есть:

1. Видение (с уважением) по отношению к внешнему, взгляд на причину агрессии. Против кого направлена моя ненависть? Что ранило меня так сильно? Откуда исходит угроза? Действительно ли она настолько опасна? И почему? Это ведет к оценке масштаба угрозы.

5. Видение (с уважением) по отношению к внутреннему. Какие ценности моя агрессия хочет защитить? Что защищает моя ненависть? Экзистенциально-аналитическое основание достигается тогда, когда становится ясно, какую положительную ценность моя агрессия пытается отстоять. Это делает агрессию понятной. Позитивное содержание агрессии — это ее соответствующее содержание в терминах фундаментальных мотиваций; с экзистенциальной точки зрения агрессия всегда выполняет защитную функцию. Если этого не понять, легко возникает чувство вины. Это ведет к оценке возможной утраты ценности.

6. Видение (с уважением) по отношению к способу проживания. Как это можно прожить? Как целенаправленно бороться с агрессией? Как агрессия может быть привнесена в мир, то есть как она достигает своего адресата? Кому она принадлежит (кто «источник зла/болезни»)? Для этого важно занять личную позицию в её защиту и рассматривать агрессию как «оправданную», как необходимую. В итоге агрессия становится персонализированной (гуманизированной) и теряет свою слепую разрушительность. Она становится полезной.

ЛІТЕРАТУРА

1. Beck, U. (1986). Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt: Suhrkamp.
 2. Heidegger, M. (1979). Sein und Zeit. Frankfurt/M: Klostermann.
 3. Jaspers, K. (1919). Psychologie der Weltanschauung. Berlin: de Gruyter.
 4. Kernberg, O. (1992). Aggression in Personality Disorders and Perversions. New Haven/London: Yale University Press.
 5. Längle, A. (2012). The Viennese School of Existential Analysis: The search for meaning and affirmation of life. In Barnett, L., Madison, G. (eds.), Existential Therapy: Legacy, vibrancy and dialogue. New York: Routledge, 159–170.
 6. Längle, A. (2019a). Die Psyche macht's (un)möglich. Weisheit und Eigenmächtigkeit der Lebenskraft. Existenzanalyse 36(2), 26–40.
 7. Längle, A. (2019b). Heilung als Versöhnung mit dem Sein. Über die Anbindung des Menschen an den Ursprung. Existenzanalyse 36(1), 63–74.
 8. Längle, A. (2025). Existenzanalyse: Existentielle Zugänge zur Psychotherapie. Wien: Facultas, 2nd ed.
 9. Sloterdijk, P. (1990). Was heißt: sich übernehmen? Über Ambivalenz in der Psychotherapie. In Pflüger, P. M. (ed.), Die Suche nach Sinn: Heute. Olten: Walter, 66–94.
-