

---

**МАСТЕРСКАЯ И МЕТОДЫ  
WORKSHOP AND METHODS**

---

# **ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СВОБОДЫ. О ПРАКТИЧЕСКОМ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ ОБОСНОВАНИИ ПЕРСОНАЛЬНОЙ СВОБОДЫ (Часть 2)**

**А. ЛЭНГЛЕ\***,  
Вена, Австрия,  
alfried.laengle@existenzanalyse.org

Свобода человека требует умения отпускать самого себя. Ответственное формирование процесса воли требует согласования (внутреннего и внешнего) в диалоге (внутреннем и внешнем). Во второй части статьи (первая часть опубликована в 4 номере журнала за 2018 г.) осуществляется попытка методически приблизиться к источнику свободы — к месту, где в нас раскрывается внутреннее «говорение». Чем больше человек соотносится с этим внутренним «говорить с собой», тем он свободнее, и, вместе с тем, более ответственен. Практическая работа по достижению свободы в психотерапии продемонстрирована на примере в конце статьи.

**Для цитаты:**

*Лэнгле А.* Экзистенциальный анализ свободы. О практическом и психотерапевтическом обосновании персональной свободы (Часть 2) // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 1. С. 119—139. doi: 10.17759/cpp.2019270108

\* *Лэнгле Альфред*, M.D., Ph.D., психотерапевт, клинический психолог, профессор медицины и философии, Вена, Австрия, e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org

**Ключевые слова:** психотерапия, экзистенциальный анализ, свобода, Person, воля.

### **Воля как ограниченная свобода, присущая человеку как целостному существу**

С антропологической точки зрения, в описанном нами ранее понимании воли речь идет не о «чисто духовной» воле или о таком понимании воли, где воля сводится к «устремленности к смыслу». Воля видится скорее как «вошедшая в плоть и кровь воля», если использовать выражение Мерло-Понти [23, с. 198]. Тем не менее, если понимать под свободой доминирование (рефлексирующего) сознания с его намерением, то эта воля не является свободной. Согласно нашему пониманию, экзистенциально несомая воля следует не только за соображениями или разумом, как показано выше. Именно в этом и заключается то волюнтаристское ошибочное понимание воли, которое приравнивает ее к интеллекту [27, грор. XLIX, cogoll]. По нашему мнению, переоценкой воздействия воли также является и точка зрения Дунса Скота [2, l. sent. II d. 42 c. 4], согласно которой воля управляет всеми силами нашей души и все ей подчинено. Еще Франкл указывал на то, что воля человека не подчинена его собственной воле: «Идею воли к смыслу нельзя превратно истолковывать как воззвание к воле. Верой, любовью, надеждой нельзя манипулировать, их нельзя произвести. Никто не может ими повелевать. Они не подвластны даже собственной воле. Я не могу захотеть верить, я не могу захотеть любить, я не могу захотеть надеяться — и, прежде всего, я не могу захотеть хотеть. Поэтому бессмысленно просить человека «хотеть смысла». Напротив, апеллировать к воле к смыслу скорее означает дать смыслу проявиться самому — и предоставить воле его захотеть» [7, с. 76].

За кем следует эта воля? Воля, согласно такому пониманию, — это выражение актуального бытия целостного человека. «Тело воли» как раз и является суммированием (на фазе формирования воли, т. е. на фазе принятия решения) большого количества внутренней и внешней информации, согласованной со способностями и возможностями, силой и жизнью, идентичностью и совестью, осмысленностью и будущим воплощением ценностей (рис. 1).

Влияние всех этих факторов не определяет, что человек хочет. Они не определяют волю, но они влияют на нее. Так как, вопреки всем этим влияниям, в центре всех этих влияний воля остается свободной, она остается тайной, «просветом» в глубине бытия, если сформулировать это, опираясь на Хайдеггеровское понимание бытия [9, с. 133].

После такого рассмотрения мы можем обобщить понимание формирования воли таким образом: воля несомая чувством, ведома чутьем

и подтверждаема разумом. Это «Я как целостный человек, который актуально существует и который «хочет»<sup>1</sup>. Это не «Я как духовная Person<sup>2</sup>», которая одна порождает волю, а целостное бытие с его свободными и несвободными сторонами. «Я есть» моя воля. В ней сливаются физическая и психическая обусловленность. В воле содержится наследственный материал и история. Она не только «нагружена» физическим и психическим опытом таких переживаний, как горе и заботы, жизненными уроками, но также и «окрылена» желаниями, удачей и успехом.

Покоясь на этих пластах, воля зарождается среди задач и предложений повседневной жизни и, исходя из актуального переживания себя, приводит к новому обретению себя: «Если я хочу этого, то это значит: это есть я в настоящее время и при этих обстоятельствах». Поэтому свобода человека не может быть никакой иной, кроме как обусловленной и относительной. Обладая лишь частичным пониманием действительности, человек принимает решения, которые не всегда соответствуют идеалу. В связи с волей также можно говорить о «конституционной несвободе» (обусловленности): все, что вынуждает, также включается в волю. Эта обусловленность специфична для бытия, присуща человеку, и поэтому находит в воле свое отражение. Более того, эта обусловленность не может не накладывать на нее свой отпечаток, так как смысл воли в том, чтобы человек мог удерживаться в бытии и существовать в нем, а не вел абстрактный или идеальный образ жизни.



Рис. 1. Схема для иллюстрации большого количества факторов, влияющих на процесс формирования воли

<sup>1</sup> Прим пер.: имеется в виду «проявляет волю», «совершает акт воления».

<sup>2</sup> Прим пер.: термин Person используется для обозначения духовного измерения человека.

Воля может выполнять эту задачу, только если она охватывает фундаментальные условия экзистенции: воля основана на постижении возможного, поэтому она должна укладываться в границы, которые ей заданы и которые учитывают имеющиеся условия [16; 17]. Она содержит отношение к жизни и потому ощущается витально. В качестве «какой-никакой, но моей» воли она сформирована идентичностью и самопониманием. В качестве создающей будущее, воля содержит отпечаток мировоззрения человека и его видение будущего.

Воля может соотноситься с любой ценностью в мире; однако к сужению воли может привести какая-то беда, так что человек, например, дает свое «согласие» на страх, так как диктат страха кажется ему в этой ситуации важнее, чем актуальная ценность; в конечном счете, всегда наивысшей ценностью является «остаться в живых». Таким образом, он действует также добровольно-принудительно, а именно, ради большей ценности — это часто встречающаяся человеческая ситуация.

Совість, мышление, представление, фантазия, желания указывают креативно на ценные возможности, однако задача воли состоит в том, чтобы находить реально возможное, то, что Я сейчас в состоянии сделать, то, на что Я считает себя способным, то, в чем оно нуждается и то, ценность чего достаточно сильно его притягивает.

Однако вопреки всей обусловленности и относительности эта воля все же неизбежно свободна и в то же время достаточно свободна, чтобы быть также свободной для бытия несвободным, для бытия не-*Person*. Хотя человек принципиально не может освободиться от способности быть *Person*; в этом отношении он «принужден» к свободе. Но он может отказываться от возможности бытия *Person* в отдельных случаях, в каждом конкретном действии. Благодаря воле человек не должен реализовывать себя как *Person*. То есть он не должен быть тем, кем он является, но он может быть таковым [5, с. 687]. Наконец, человек из-за свободы воли может также стать виновным, он может потерять свою целостность, распаться на части и таким образом стать виноватым как перед другими, так и перед самим собой.

### Сущность экзистенции — согласие

Экзистировать значит действовать согласно свободной (т. е. соответствующей собственной сущности) воле. Самое главное в формировании воли — это нахождение внутреннего согласия в решимости. Хотя свобода содержится и в других шагах формирования воли, апогеем этого процесса все же является решимость. В ней свобода фокусируется. Во внутреннем согласии свобода уплотняется.

Так как мы видим в этом ось экзистенции, вокруг которой вращается наполненная жизнь, именно этот шаг может рассматриваться как центральный момент экзистенциального анализа, а экзистенциальный анализ может быть определен так: экзистенциальный анализ направлен на то, чтобы помочь человеку жить с внутренним согласием в отношении того, что он делает [16; 19].

На практике осуществление этой цели — работа со свободой — на- талкивается на проблему возможного противоречия. Если согласие дей- ствительно свободно, то каким методом оно может быть достигнуто? Трудной задачей экзистенциального анализа является оставлять свобод- ным то, что свободно, но, тем не менее, создавать предпосылки и нахо- дить средства, чтобы эта свобода могла быть реализована. Для этой цели в распоряжении сегодняшнего экзистенциального анализа имеются две модели, чтобы сделать эту диалектическую ситуацию применимой на практике: процессуальная и структурная модели [19; 20; 22].

Экзистенциальный анализ исходит из радикального понимания сво- боды, согласно которому, как мы уже пояснили, субъект не в состоянии охватить или создать собственную свободу. Человек располагает своей собственной свободой не полностью, а может, в принципе, только при- готовиться к ней и пойти в нее. Человек действительно свободен только тогда, когда он может сам себя отпустить, во-первых, относительно того, что начинает говорить в нем (это систематически прорабатывается в процессуальной модели экзистенциального анализа — ср. ПЭА, а также в работе над внутренним диалогом), во-вторых, относительно четырех фундаментальных измерений экзистенции, т. е., относительно возмож- ностей человека, того, что ему нравится, того, что он находит в себе как собственную позицию, того, что в нем возникает, приобретает очерта- ния и благодаря чему должно осуществиться в мире (горизонт смысла).

Такая свобода не означает, что мы не участвуем в развитии. Напро- тив, это требует постоянного диалога с самим собой, согласования с соб- ственными возможностями, чувствованием и переживанием ценностей, позициями и убеждениями, взаимосвязями, в которых человек находит- ся, и с собой в целостности своего внутреннего диалога. Это означает, к примеру, оценивать свои возможности в соотношении с требованиями ситуации и собственными планами. Оценка возможностей происходит на основании чувств; затем необходимо занятие позиции по отношению к ситуации и к собственному обращению с ней, и, наконец, нужно со- гласовывать ситуацию со смысловым контекстом. В конечном итоге ре- зультатом может быть, например, необходимость в спортивном силовом тренинге, чтобы содействовать прорыву к целостной, полноценной сво- бode. «Позволить себе быть самим собой» означает конкретно в каждом измерении осуществлять специальную деятельность, которая необхо-

дима для создания фундаментальных условий экзистенции: принимать, обращаться, внимательно рассматривать и соотноситься (приводить себя в согласование).

Активное участие в развитии, расширении и актуализации свободы базируется на постоянном диалоге, направленном как вовнутрь, так и вовне. Только там, где я занимаю позицию познания и осуществления обмена, может быть найдена свобода. Таким образом, диалог — это рамки, в которых осуществляется свобода. Без внутреннего и внешнего диалога поведение застывает в сложившихся паттернах и теряет ту гибкость, которая позволяет человеку адаптироваться к ситуациям и придает ему персональный отпечаток — а как раз это и дает человеку свободу.

### Структура экзистенции

Мы уже неоднократно ссылались на структурную модель экзистенции (или экзистенциального анализа как метода для построения фундамента экзистенции). Значение этой модели состоит в том, что она систематически занимается комплексным формированием свободной воли.

Ранее мы говорили о том, что Франкл видел свободу человека расположенной в двойном соотношении: на внутреннем полюсе — в субъективных способностях и потенциалах, на внешнем полюсе — в возможностях ситуации. Эта модель позволяет оформить данные рамки, вследствие чего человек может лучше постичь многогранность свободы (а тем самым и экзистенции).

Эта структурная модель основывается на базовых фундаментальных условиях исполненной экзистенции, которые были феноменологически обнаружены при рассмотрении экзистенциальных и психопатологических проблем. Они являются фундаментальными предпосылками, потому что речь идет об измерениях человеческой реальности, которые человек не может ни обойти, ни избежать, и с которыми он вынужден сталкиваться. Во взаимодействии с этими измерениями он выстраивает и реализует свою экзистенцию. Поэтому эти измерения всегда присутствуют в исполненной экзистенции: мир, жизнь, *Person*, становление.

Первый факт, с которым человек вынужден столкнуться, — это то обстоятельство, что он находится в мире и его экзистенция привязана к его условиям, сопротивляемости, закономерностям, заданностям, неизменности, но также и к свободе действий, возможностям, шансам и пр. С диалектикой этой полярности связана базовая способность экзистенции — мочь. Поэтому основной вопрос экзистенции звучит так: «Я есть, но могу ли я быть в этих условиях и с моими способностями?» С помощью «мочь» человек раскрывает бытие и открывает для себя возможно-

сти. На внутреннем полюсе «мочь» начинается с принятия и выдерживания того, что есть. Даже если человек не хочет оставлять что-то таким, какое оно есть, а хочет его изменить, свобода (и вместе с тем экзистенция), в первую очередь, состоит в том, чтобы принять или отклонить то, что есть. Как и в процессе формирования воли, основа экзистенции заключается в умении отпустить, т. е. в том, что часто отвергается людьми, потому что воспринимается ими как олицетворение самой несвободы — отсутствие полного контроля.

Опираясь на условия экзистенции, человек реализует свою свободу только тогда, когда в своих действиях он также соотносится со своим витальным, патическим измерением. В таком внутреннем соотношении он переживает чувство важности, значимости своих действий. Потому что экзистенция всегда означает также взаимодействие с неминуемой реальностью собственного бытия — жизнью. С психологической точки зрения, доступ к жизни увеличивается через обращение. Когда человек переживает важность своего действия, он видит реализацию своей ценности во внешнем мире. Только при подключении измерения витальности человек, реализуя свою свободу, может чувствовать свои отношения, а также в действительности переживать процесс собственного выстраивания отношений с собой.

Третья фундаментальная экзистенциальная переменная — это бытие собой или бытие *Person*, фокусирование экзистенции на Я. Франкл, например, всегда указывал на то, что настоящая свобода подразумевает ответственность и поэтому требует согласования с персональной совестью [5, с. 686]. Наряду с этим моральным аспектом можно также рассмотреть аспект, в большей степени связанный с психологией развития: действительно свободное поведение человека согласовано с тем, что он ощущает как свое Собственное. Это воспринято во внутреннем отношении как что-то мое и со стороны видится как аутентичное. В этом человек осуществляет свое бытие *Person*. В этом содержится его совестливость в экзистенциальном смысле.

Наконец, свободное всегда соотносится с горизонтом жизни и мира. Свобода человека означает поставить себя в этот контекст, потому что только в нем может осуществляться экзистенция. Поэтому в процессе согласования с упомянутыми персональными предпосылками, способностями, отношением к жизни и своим Собственным требуется еще последнее согласование с контекстом, в котором ты находишься, в который ты хочешь себя поставить и на который хочешь оказывать воздействие своим бытием. Свобода содержит также этот четвертый аспект, а именно требование подхватить эту возможность вырасти в чем-то большем. Экзистенция становится исполненной тогда, когда мы переживаем, что своими действиями мы можем создавать что-то ценное в более крупных взаимосвязях (семья, друзья, работа). Таким образом, бытие человека

ощущается как плодотворное и наполненное смыслом. Потому что про-  
растание в чем-то ином — это глубокое духовное стремление человека,  
который, как все живое, хочет приносить плоды.

Согласно этой структурной модели целостная форма свободы экзи-  
стенции основывается на «мочь», «нравится», «иметь право» (т. е. соот-  
ветствовать Собственному и сущности другого) и «быть должным» (т. е.  
согласовывать себя с контекстом и измерением становления). Каждый  
из четырех экзистенциальных потенциалов осваивается благодаря так  
называемому диалоговому согласованию с тем, что есть: «мочь» — с да-  
ющими защиту, пространство и опору данностями; «нравится» — с цен-  
ностями, с которыми устанавливаются отношения и близость, которым  
уделяется время; «иметь право» — с собственным бытием *Person*, которое  
становится доступным благодаря уважению, справедливости и призна-  
нию ценности; «быть должным» — через согласование со смыслом, ко-  
торый открывается через некое поле деятельности, наполненный цен-  
ностями контекст и ценность, которая направлена в будущее. Свобода  
структурно обоснована в четырехуровневом процессе взаимного откры-  
тия мира и себя самого (как части мира). Свобода возникает в поле на-  
пряжения отношений с Другим. Только она делает возможными выбор,  
занятие позиции и ее реализацию. Поэтому свобода обрамляема задан-  
ностями и границами. Только когда речь идет о чем-то существенном  
(с тем, что в нем определено, и с тем, что остается открытым), свобода  
изымается из ничто. Только в отношении того, что уже детерминировано,  
мы можем реализовать свою свободу [6, с. 157].

Мы можем завершить приведенное выше рассмотрение воли и опи-  
сать «хотеть» в качестве исполнения экзистенции как воплощения этих  
структурных измерений. Настоящее, свободное «хотеть» подразумевает  
«мочь», «нравиться», «иметь право» (соответствовать Собственному) и  
«быть должным» (быть здесь для ценностного контекста).

### Практическое понимание *Person*

В экзистенциальном анализе была разработана модель, с помощью  
которой можно сопровождать процесс обработки информации в тера-  
певтической работе — персональный экзистенциальный анализ [15; 24].  
Этот метод также полностью находится в русле экзистенциально-ана-  
литического понимания свободы. С его помощью мы пытаемся восста-  
новить свободу *Person* перед лицом отягчающих, давящих, непонятных  
или парализующих проблемных ситуаций или травм. Поэтому в основе  
метода находится понимание *Person*, которое на практике открывает до-  
ступ к свободе человека.

Выше мы уже приводили классическое определение *Person* как «свободного в человеке» [5, с. 664]. Кроме того, можно отметить ряд дополнительных характерных черт *Person*, свидетельствующих о ее специфическом характере. При этом такое определение не претендует на то, чтобы быть исчерпывающим, так как свободное не может быть ограничено — *de-finieren*<sup>3</sup>, на что также указывал Франкл [5, с. 685; 6, с. 215].

Одно из этих важных для применения на практике определений — это обоснованность *Person* в Я (или константность Я и идентичность с самим собой). Не существует *Person* без Я. *Person* приходит к исполнению только в Я. Из этого можно вывести описание *Person*: «*Person* — это то во мне, что говорит Я» [15].

Другими словами, это означает: *Person* — это способность к бытию Я. Собственная *Person* всегда появляется перед нами в одеяниях Я, поэтому она никогда не чужда нам, никогда не предстает перед нами как кто-то другой. В противоположность этому собственные инстинкты, реакции и т. д. могут ощущаться как совершенно чужие.

Несмотря на свою открытость и способность впечатляться другим, *Person* всегда переживает себя как идентичную с самой собой, что снова и снова по-новому проживается через внутреннее согласование с собой. Вопреки всем впечатлениям *Person* остается Мной — впечатления не отодвигают *Person* в сторону от меня самого. То, чем она сама не является, ощущается как другое или как чужое. Это бытие собой у себя самого обозначается как Я, у другого — как Ты.

Следующее определение мы приведем из-за его практической значимости для этого метода — оно касается оригинальности (уникальности) *Person*, а именно, основной активности, в которой *Person* проявляет себя, и которая сопровождает понимание Я. Феноменология переживания указывает нам на то, что нечто внутри нас снова и снова просит слова или заявляет о себе на уровне чувств, что мы ощущаем как изначально имеющее ко мне отношение [19]. Нечто внутри нас снова и снова указывает нам на что-то, иногда это удивляет даже нас самих. Нечто говорит что-то во мне — и нечто говорит это мне. На основании этой способности *Person* можно описать как говорящее во мне. *Person* изначально диалогична и во внутреннем соотношении, потому что она изначально говорит со мной.

В персональном экзистенциальном анализе этот внутренний разговор обнаруживается, беря начало на эмоционально-физическом уровне и приводя к персональной глубине понимания и совести. После этого осторожного и многостороннего соотношения и на его основе динамика воли в конечном итоге становится явной и реализуется на практике.

---

<sup>3</sup> Прим пер.: *de-finieren* происходит от лат. от-граничивать.

## Происхождение свободы *Person*

С внутренним разговором связано следующее определение *Person*, которое имеет значение для взаимосвязи между *Person* и Я: непостижимость бытия *Person*.

Это «говорение с собой» *Person* проистекает из внутренней силы, которая присуща человеку. Он не только не властен над ней, но и в принципе не может ее породить. Человек стоит перед самим собой в отданности самому себе. Глубинная *Person*, первопричина *Person*, снова и снова сама приходит к человеку, когда нечто говорит с ним из глубины или внутренней сущности. При этом Я представляет собой ту структуру, которая в состоянии встречать это нечто, принимать его, встав напротив, и взять это, либо дать этому уйти. Образно этот процесс проявления *Person* через Я можно сравнить с побережьем, на которое накатывает морская волна, или с обрамлением, через которое поступает вода из источника.

С этим переживанием, что внутри меня что-то поднимается, связано чувство, что речь идет обо мне. Этот процесс происходит не диффузно во всех направлениях, а переживается как направленный на что-то. То, что здесь появляется, направлено на Я, которое подразумевает себя из себя самого, из собственной глубины. Это возникновение Собственного подобно волне, накатывающей на ровную поверхность побережья. В этом интимном переживании того, что речь идет о тебе самом, выражается самое глубокое соотнесение человека с самим собой.

И здесь мы стоим у истоков свободы, по меньшей мере, в том месте нашего внутреннего мира, где обнаруживается свобода. Мы не можем понять, откуда она появляется<sup>4</sup>, мы можем только, основываясь на наших чувствах, воспринимать что-то вроде источника, через который к нам приходит внутренняя динамика, что-то, что с нами разговаривает и имеет нас в виду. Когда мы говорим о том, что в нас что-то поднимается, это описывает то субъективное переживание, что нечто приходит к нам изнутри<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> Здесь возможен весь спектр, начиная с чисто нейробиологической спонтанной активности, с глубинно-психологического бессознательного, проходя через духовное, которое, согласно Аристотелю, «thyrathen» — входит «через дверь» (цит. по Франклу [6, с. 169] — вплоть до того, что дано нам Богом (ср. с «гением» художников).

<sup>5</sup> Это исходит от Ясперса [12, с. 48]: «Мы свободны не через самих себя, но мы дарованы себе в нашей свободе и не знаем, откуда. Мы являемся теми, кто мы есть, не через нас самих, но это устроено так, что мы не можем хотеть собственную волю, что мы не можем планировать то, чем мы сами являемся в нашей свободе, что в большей степени исходом всех наших планов и воли является то, в чем мы себе подарены. <...> также как мы не создавали самих себя, также и эта свобода является не через нас самих, но дарится нам, и дарится нам в наивысшие

Что-то будто бы входит, прорывается, обрушивается на нас. Таким образом, хотя мы и чувствуем, что истоки нашего самого интимного лежат в нашем Я, в то же время мы ощущаем это как превосходящую нас силу. Так как это является чем-то большим и вследствие этого превосходит Я, мы обозначаем его как «Это». Мы говорим: Это говорит в нас, Это приходит мне в голову. Это и есть собственная изначальность или «оригинальность» в подлинном смысле слова — в этом коренится аутентичность *Person*. И здесь локализован самый глубокий и интимный процесс обретения свободы. «Потому что свобода экзистенции [возможна — *Прим. пер.*] только как идентичность с источником, в котором мышление терпит крушение» [11, с. 21].

И все же каким образом Это (то, что начинает говорить в человеке) становится Я? В этом прадиалогическом противопоставлении *Person* и Я, задачей Я становится внимательно слушать то, что Это говорит в человеке, чтобы затем вступить с ним в беседу и начать внутренний диалог [1, с. 139—198]. Мы можем обобщить этот процесс таким образом: Я встречает себя во внутреннем переживании как *Person*, и переживает себя в этом как существо, которое вверено самому себе.

При более конкретном рассмотрении этот диалог с тем, что Это во мне говорит, происходит через соотнесение с жизненно важными структурами, которые соответствуют четырем основным структурным предпосылкам свободы. Только благодаря этому согласованию возникает реальная способность действовать: конкретно обнаруженное проверяется на предмет того, возможно ли это, сравнивается с тем, что является важным и ценным, согласовывается с собственным и контекстом.

Если человек соотносится со своим бытием *Person*, то он одновременно переживает активность и пассивность, так как бытие *Person* означает «активную готовность быть собой» и постоянное «подхватывание себя». На этом уровне в каждом человеке одновременно живет мужской и женский полюс<sup>6</sup>. В качестве *Person* человек является как этим активным и проникающим «разговором во мне» и чувствованием, так и той данностью, которая может принимать Собственное. Это парадоксальным образом ощущается не как нечто чужое, а как относящееся ко мне, как мое, существующее во мне и все же как приходящее навстречу, хотя

---

моменты таким образом, что это «быть свободным» и «действовать свободно» связано с осознанием совершенно другой необходимости долженствования. Откуда это приходит? Очевидно, не из мира...».

<sup>6</sup> На уровне *Person* эмпирически посредством шкалы экзистенции не выявляются какие-либо различия между мужским и женским; поэтому не существует каких-либо разделенных по полу опросников, что является редкостью в области психологических тестов [21]. Такой результат дает еще один персональный тест, ТЭМ (Тест экзистенциальных мотиваций [3; 4]).

я чувствую, что это меня превосходит. Мы уже не можем уверенно заявлять, что я сам и есть тот, кто с собой говорит. Так мы чувствуем, что не можем охватить или полностью постичь эту глубину и ширину. Мы больше того, что мы можем знать о себе [10, с. 50].

На рис. 2 мы попытались схематически изобразить, как соотносятся Я и *Person*.

Бытие *Person* означает принимать свое Я из глубины. Если Я может проживать эту глубину, тогда это целостное Я, Я как единое целое. Здесь наблюдается совершенно базальная диалектика: хотя бытие *Person* не поддается контролю и не всегда доступно для Я, именно *Person* обеспечивает Я почвой. *Person* — это основа Я. Поэтому мы обозначаем как *Person* то, что «Я говорит во мне», для того, чтобы еще раз прояснить это фундаментальное описание [15, с. 136]. В центре Я открывается глубина, из которой в человеке что-то начинает звучать. Это подобно тому, как если бы оно говорило «во мне» Я в отношении всего, что я делаю. Однако при этом говорит не только Я, здесь нас также встречает Другое: ощущение, чувствование, иногда какие-то слова. Это все появляется из непостижимости, в которой находится человек, которая подступает к нему как грунтовая вода, незримо, но все пропитывая. Аналогично основе бытия, которая дает нам

### Модель «Я с собой»:

То, что человек говорит и делает, в конечном итоге снова превосходит его - теряется в своём воздействии в мире, и мы не знаем, какое это оказывает на всё влияние

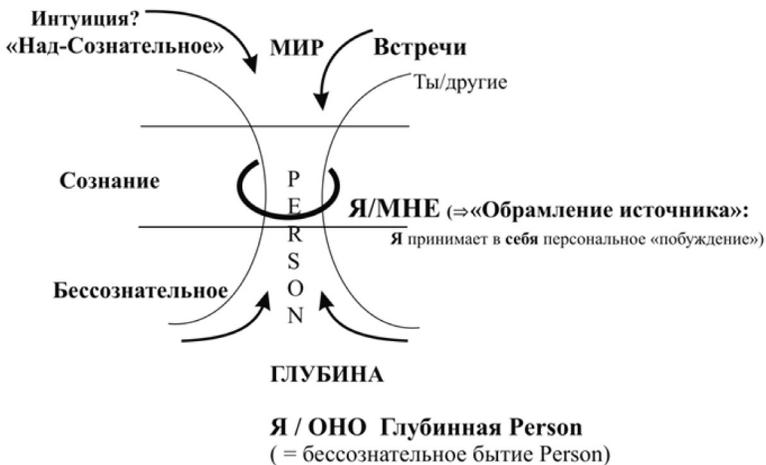


Рис. 2. Схематическое изображение соотношения Я и *Person* в переживании отданности самому себе

чувство опоры среди всего бытия, и аналогично фундаментальной ценности, которую на фоне всех наших ценностей мы переживаем как ценность жизни, *Person* представляет собой ту первопричину, из которой Я черпает свою духовную силу. На этом также основывается достоинство *Person*.

В этой взаимосвязи функцией Я является обеспечение доступа к собственной *Person* и через это — к духовной основе Я. *Person* может быть для Я только почвой, так как она не идентична Я, а является его визави. Здесь человек отходит на пра-дистанцию по отношению к себе самому, находясь на которой он может подхватить себя в своем бытии и одновременно снова и снова по-новому дарится самому себе. В этой неидентичности своей *Person*, с которой, однако, я могу соотноситься, коренится свобода человека.

Таким образом, свобода человека берет свое начало в его фундаментальной способности к диалогу.

### ***Person* — осуществление свободы воли**

Благодаря этой взаимосвязи, проживать свободу возможно всегда. Решающим для аутентичности свободы является то, как Я обходится с тем, что в нем поднимается. Если человек соотносится с тем, что возникает у него внутри, то в течение жизни он все больше обнаруживает, кем он, в сущности, является. Персональное нахождение себя следует за феноменологией вовнутрь. Обращение с персональным требует установки, которая допускает открытость. Если к этим внутренним процессам относиться с отвержением, то становление человека как *Person* частично блокируется. Если эти внутренние побуждения не воспринимаются человеком как позитивная сила, если он не может им доверять, если он рассматривает их скорее как нечто плохое, например, желание освободиться от себя, или речь идет о чувствах с их ограничениями, свойственными человеческой природе, и т. д., то он не будет готов соотноситься с ними, а будет искать другие источники, которые ведут к «хорошей жизни». При этом, с точки зрения экзистенциального анализа, *Person* — это не нечто само по себе уже хорошее, как у Роджерса, которое поэтому должно раскрываться само по себе (самораскрытие как парадигма гуманистической психологии) [25; 26; 13, с. 10]. Для Франкла *Person* была чистой потенциальностью и поэтому может рассматриваться только как сила, стремящаяся к хорошему; но, естественно, человек как *Person* тоже может ошибаться, заблуждаться, в силу своей ограниченности упускать что-то хорошее или применять неподходящие средства [5, с. 684—687].

В обращении с персональным мы естественно наталкиваемся на проблему дифференциации персонального и неперсонального, которое также

поднимается в человеке — психического и интернализованного чужого. В нас могут также возникнуть ярость, реакция бегства, избегание чего-либо вследствие раздражения. Критерий для различения находится в диалоге с Другим и во внутренней беседе: Действительно ли это подходит мне? Являюсь ли я этим? Могу ли я действительно защищать это? С помощью таких вопросов мы либо отличаем неперсональное и дифференцируем его в свете персональной совести (не Сверх-Я [8]), либо мы все же рассматриваем это как одну из наших возможностей и таким образом принимаем ее, делаем ее персональной. Нарушение (психопатология) возникает на этом уровне тогда, когда субъекту либо уже не удастся регулярно различать персональное и неперсональное, либо если он уже не может свободно дать персональному измерению быть, не может больше его подхватывать.

Экзистенциальный анализ видит в *Person* сущность человека; поэтому экзистенциально-аналитическая работа нацелена на то, чтобы позволять себе лучше наполняться *Person*, быть в большей степени *Person* и вследствие этого укреплять Я. При этом существенной является установка доверия себе как *Person*. При такой установке к Я приходит свобода. Я хочет, Я выбирает; Я есть то, что принимает решение, это способность к свободе, в то время как *Person*, будучи сущностью Я, позволяет этому осуществляться. Без возможности быть *Person* мы не могли бы быть свободными. *Person* дает возможность быть идентичным с самим собой и тем самым взять на себя ответственность.

Таким образом, Я выступает в качестве моста между персональной глубиной и реальным миром. Благодаря этому Я реализует свободу, которую получает от *Person*.

В традиции Франкла мы обозначаем *Person* как духовное в человеке [6, с. 210]. В противоположность этому Я понимается как единство физического, психического и ноэтически-персонального измерений. У такого Я есть структура. Оно как таковое в состоянии порождать волю как актуально и ситуационно возможную, а также реализуемую на практике (всегда ограниченную) свободу. Благодаря своей структуре Я способно обходиться с тем, что оно встречает. Чем в большей мере воля соотносится с *Person*, чем более она персональна, т. е. определяется совестью, тем воля свободнее, так как через нее реализуется суть человеческой экзистенции. Эта воля соотносится с максимальной открытостью (*Person*) и опирается на внутреннюю свободу (внутренний диалог с собой).

Поэтому в руках Я также находится ответственность за себя самого как *Person*. В модусе ответственности человек может глубже всего постичь собственную *Person*. Человек никогда не завершен в своем бытии *Person*, он всегда находится в процессе, всегда стоит перед запросом и задачей «быть с самим собой» — пребывает во внутренней свободе. Место встречи Я с *Person* (я с самим собой) порождает интимность и аутентичность. Так как аутентичность основывается как раз на этой позиции открытости по

отношению к собственной *Person* и принятии Собственного, таким, как оно говорит в человеке. Тот, кто живет в этой свободе, избегает одиночества, так как он находится в непрерывной внутренней беседе.

Вышеизложенные объяснения показывают, почему центральный фактор воздействия в экзистенциальном анализе заключается в укреплении, углублении и расширении внутреннего диалога с собственным бытием *Person* — следовательно, в утверждении настоящей свободы [14; 18]. На практике это мобилизуется через работу над нахождением внутреннего согласия в отношении того, что человек делает или оставляет. Мы попытались показать, как, даже в случае ограничения свободы фиксированными реакциями при психопатологии, этот процесс формирования воли может быть активизирован при поддержке динамики процесса Я, чтобы субъект смог снова в большей степени приблизиться к собственной *Person*. Мы увидели, что свобода воли закреплена в четырехкратном согласии со структурами экзистенции — в согласии с бытием, с жизнью, с *Person*, со становлением. Мы описали, как свобода достигает высшей точки в решимости, в возможности сказать «Да» внутри себя и вовне. Свобода — это наша возможность жить во внутреннем согласии с собственными действиями, т. е. таким образом согласовывать себя с внутренними и внешними данностями, так встречать и преобразовывать их, чтобы мы могли дать это согласие. Другой свободы у нас нет.

Однако, в том, что мы вообще можем сказать чему-то «да», заключается чудо экзистенции: то, что мы можем давать наше согласие, т. е. изнутри себя по собственной воле, и только вследствие этого действительно становиться самими собой. Краткое представление следующего случая может сделать наши теоретические рассуждения более понятными.

### Рассмотрение случая

48-летняя Иоганна<sup>7</sup> направлена лечащим врачом на психотерапию в связи с депрессивным состоянием. Она была истощена, у нее были проблемы с самооценкой, с избыточным весом («жиром из-за заедания проблем»), и, наконец, ее средний ребенок, который был больше всего похож на нее, в девять лет начал регулярно писаться и какать в кровать. Теперь необходимость срочного обращения к психотерапевту стала понятна и ей. В течение нескольких лет она сопротивлялась психотерапевтическому лечению.

Последней проблемой, перевернувшей прежний ход ее жизни, стал телефонный террор со стороны одной пожилой дамы. Эта дама якобы

---

<sup>7</sup> Имя и биографические данные изменены.

несколько недель назад случайно познакомилась с живущим в доме престарелых отцом пациентки и теперь настаивала на бракосочетании с ним. Пациентка и ее муж восприняли это дерзкое требование как попытку завладеть наследством путем мошенничества и не допустили бракосочетания. В качестве ответной меры дама пошла в атаку и стала досажать семье днем и ночью. Как говорила эта дама, «пока они не уступят».

Уже на первой встрече после подробной беседы, несмотря на свою депрессию, Иоганна с помощью конкретных упражнений начала учиться с определенной твердостью выражать собственную внутреннюю позицию. Ей было ясно, что она не хотела иметь ничего общего с этой женщиной, не хотела даже говорить с ней. Ее ошибкой было то, что она позволяла ей впутать себя в телефонные разговоры, что каждый раз приводило ее в сильное возбуждение и вызывало у нее (депрессивно подавляемую) агрессию. Теперь, согласно девизу «жить с решимостью», она училась ясно и четко проводить свои границы и защищать свою настоящую волю. Это значило взять управление ситуацией в свои руки, больше не просить ее прекратить звонки или слушать ее, а сказать ей, что она будет сразу класть трубку, когда услышит ее голос, и последовательно выполнять это. Так, после продолжающихся неделями напрасных просьб и оскорблений, попыток подключить полицию, ее ясно обозначенная решимость принесла свои плоды: после нескольких попыток вымогательница отказалась от своей затеи и больше не звонила. Это принесло пациентке большое облегчение, и она снова смогла спокойно спать.

Здесь стоило бы более подробно рассмотреть причины, из-за которых пациентка не могла отключать телефон ночью и из-за которых эти телефонные атаки оказывали на нее такое сильное воздействие. В этом примере для нас важны те процессы, которые связаны с возвращением ей свободы. То есть, то как пациентка (вопреки депрессивным чувствам) обрела собственную волю и через рефлекссию, поддержку извне, проговаривание и упражнения научилась воплощать свою волю в жизнь.

Следующая тема, которая в большей степени имела биографическое обоснование, имела аналогичную историю возникновения. Иоганна заботилась о своем отце в доме престарелых, прилагая для этого много усилий. В течение последних месяцев уход за отцом стал для нее слишком тяжелым. Кроме этого, у нее была семья с четырьмя маленькими детьми, домашнее хозяйство и работа на предприятии мужа. Ежедневно она приходила в дом престарелых, приносила приготовленную еду, кормила отца, мыла его, еще около часа с ним разговаривала. Действительно ли она хотела этого? Что она думала, какие страхи она испытывала, была ли она в этом несвободна?

Для Иоганны было ясно, почему она это делала. Она чувствовала большую любовь к отцу, и она хотела прожить и дарить ее ему. Самым худ-

шим было бы, по ее мнению, если бы отец подумал, что она больше не любит его. Она была готова делать все, чтобы он не думал о чем-то подобном.

Но хорошо ли было для нее самой то, что она посещает его ежедневно и тратит на это так много времени? Она молча кивнула в ответ на этот вопрос. Даже с учетом всех ее жизненных обстоятельств?

Когда ее фиксация на отце ослабла и мы стали рассматривать ее ситуацию в контексте, у нее появилась некоторая неуверенность. То, сколько времени она посвящала отцу, не соответствовало ее возможностям как матери в большой семье, но страх, что она предположительно может разочаровывать отца, не оставлял ей никакого выбора. Могла ли она позволить себе здесь, в этой защищенной атмосфере, просто подумать об этом, и могла ли она спросить себя наедине с самой собой (не вдаваясь в то, осуществимо ли это реально), как часто она на самом деле хотела бы посещать отца? Добровольно, по собственной воле, следуя своей любви, как часто она хотела бы приходить к нему? Она сказала: примерно пять—шесть раз в неделю. Однако для нее это было бы невозможно, так как она не знала, кто будет заботиться о нем в шестой или седьмой день.

Таким образом, выявилось только маленькое несовпадение между ее фактическим поведением и свободным решением. Мы могли бы предположить, что такая малая степень проживаемой несвободы едва ли оказывает какое-либо влияние на возникновение депрессии.

И здесь становится важным воспринимающее сопровождение пациентки со стороны терапевта. По его ощущениям, речь шла о большой несвободе; в эмпатическом сопровождении он чувствовал, что одного—двух раз в неделю было бы достаточно, если бы он мог свободно выбирать число посещений. Возможно, терапевт уже почувствовал в этом то, что пациентка еще не могла чувствовать. Вероятно, для нее это когда-нибудь так и будет. Во всяком случае, сейчас сокращение посещений всего на один—два раза в неделю уже было бы для нее облегчением. Если бы терапевт сразу дал ей такое видение ситуации со стороны, это могло бы быть для нее чрезмерным требованием. Так началась работа над сокращением ежедневных посещений. При этом феноменологически отслеживалось то, что сама пациентка была в состоянии делать.

Здесь не важны технические детали или трудности, возникающие во время терапии. Поэтому мы можем оставить за рамками процесс проработки проблемы. Через три недели мы видим, что Йоганна уже смогла освободить для себя воскресенье. Облегчение, которое она испытала, было велико, больше, чем она ожидала. Депрессивная подавленность значительно уменьшилась за счет активизации ее персональных ресурсов (решений, ответственности, занятия позиций, диалогов, форм выражения любви) и благодаря терапевтическому поощрению в том, чтобы больше быть самой собой. Причинная связь между свободой, которая

не находила выхода в ее конкретной экзистенции, и депрессией теперь стала очевидна. Подавленность Иоганны возникла из-за наложившихся друг на друга нагрузок, под которыми была погребена свобода. Ее блокировали страхи, установки, неправильно оцененные обстоятельства, безвыходные ситуации и непринятая реальность.

Уже через несколько недель после этого Иоганна захотела сократить частоту посещений своего отца до четырех—пяти раз в неделю и сделала это без угрызений совести. Через полгода ее *Person* окрепла настолько, что она посещала своего отца всего лишь один—два раза в неделю. Она приняла это решение в открытом диалоге с ним. Отец согласился с этим, за ним хорошо ухаживали. Также из-за этих изменений он стал проявлять большую активность, и его отношения с дочерью стали еще более глубокими.

Спустя полгода, за которые пациентка посетила примерно пятнадцать терапевтических часов, она по собственному желанию прошла лечение по снижению веса: вступила в решительную конфронтацию со своим избыточным весом, так как теперь она чувствовала себя несвободной в своем теле. Одновременно, вопреки сопротивлению мужа, она снова вернулась к своим старым профессиональным интересам. Впервые с тех пор, как они познакомились, их отношения стали напряженными. Они входили в новую фазу настоящего принятия решения. Теперь, спустя 19 лет, под угрозой оказался их брак, так как Иоганна больше не была готова жить так, как раньше. Она требовала большей содержательности и взаимобмена в отношениях. В течение следующих шести месяцев (примерно 10 часов психотерапии) была «прочесана» история их отношений на предмет принятия решений и соответствующих причин. В партнерских отношениях также выявился тот образец недостающей свободы, как и раньше в ситуациях с телефонным террором и с посещениями отца. Она с удивлением заметила, что до сих пор она активно не решалась на эти отношения. Из-за сочувствия она уступила его напору и вышла за него замуж. Она прекратила отношения с мужчиной, которого любила больше, так как ее теперешний муж так решительно ее добивался. Она не хотела разочаровывать его, отвергая его настойчивые старания.

Однако теперь ей предстояло принять решение «за» или «против» этих отношений, так как после пережитого опыта Иоганна больше не могла жить на другом, менее персональном уровне. Здесь возникла необходимость вернуться к биографической проработке ее переживаний, расставаний и грусти. Чтобы освободить силу свободы, требуется такая работа над структурой. После периода страданий ей удалось объясниться со своим мужем, увидеть и принять его в его ограничениях, однако в то же время защищать свои потребности и ценности и через это внутреннее и внешнее диалогическое соотнесение прийти к решению сохранить отношения. После этого их отношения получили новое внутреннее наполнение и устой-

чивое содержание. Теперь впервые в своих отношениях Иоганна проживала свою личность — с решимостью, основанной на ее чувствах.

*Перевод с немецкого:* Амбарнова Е., Денисенко Н.  
*Научная редакция:* Мардоян С.А., Евстигнеева Е.А.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Buber M.* Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Schneider, 1973. 325 p.
2. *Duns Scotus.* Opera Omnia. Bd. 1. Hildesheim: Olms, 1968. 626 p.
3. *Eckhard P.* Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben. Wien: unveröff. Dissertation, Psycholog. Fak. der Univ., 2000.
4. *Eckhard P.* Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben // Existenzanalyse. 2001. № 18 (1). P. 35—39.
5. *Frankl V.* Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie // Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Bd. III. / V. Frankl, V. Gebattel, J.H. Schultz (Hrsg.). München; Wien: Urban & Schwarzenberg, 1959. P. 663—736.
6. *Frankl V.* Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1975. 408 p.
7. *Frankl V.* Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Wien: Deuticke, 1982. 284 p.
8. *Freud S.* Das Ich und das Es // Sigmund Freud-Studienausgabe, Bd III: Psychologie des Unbewußten / A. Mitscherlich, A. Richards, J. Strachey (Hrsg.). Frankfurt: Fischer, 1982. P. 273—330.
9. *Heidegger M.* Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 1979. 445 p.
10. *Jaspers K.* Einführung in die Philosophie. München: Piper, 1971. 131 p.
11. *Jaspers K.* Existenzphilosophie. Berlin: de Gruyter, 1974. 90 p.
12. *Jaspers K.* Chiffren der Transzendenz. München: Piper, 1984. 111 p.
13. *Keil W.* Grundlagen der klientenzentrierten Psychotherapie // Personzentriert. 1992. № 2. P. 9—62.
14. *Längle A.* Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung // Existenz zwischen Zwang und Freiheit / A. Längle (Hrsg.). Wien: GLE, 1988. P. 62—93.
15. *Längle A.* Personale Existenzanalyse // Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge / A. Längle (Hrsg.). Wien: GLE, 1993. P. 133—160
16. *Längle A.* Existenzanalyse — Die Zustimmung zum Leben finden // Fundamenta Psychiatrica. 1999. № 12. P. 139—146.
17. *Längle A.* Die existentielle Motivation der Person // Existenzanalyse. 1999. № 16 (3). P. 18—29.
18. *Längle A.* Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie // Fundamenta Psychiatrica. 2002. Vol. 16 (1). P. 1—8.
19. *Längle A.* Emotion und Existenz // Emotion und Existenz / A. Längle (Hrsg.). Wien: WUV-Facultas, 2003. P. 27—42.
20. *Längle A.* Dialogik und Dasein. Zur Initiierung des psychotherapeutischen Prozesses und der alltäglichen Kommunikation // Daseinsanalyse. 2004. № 20. P. 211—226.

21. Längle A., Orgler C., Kundi M. Existenzskala ESK. Göttingen: Hogrefe-Beltz, 2000.
22. Längle S. Levels of Operation for the Application of Existential-Analytical Methods // European Psychotherapy. 2003. Vol. 4 (1). P. 55—70.
23. Merleau-Ponty M. Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: de Gruyter, 1966. 535 p.
24. Praxis der Personalen Existenzanalyse / Längle A. (Hrsg.). Wien: Facultas, 2000. 184 p.
25. Rogers C. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
26. Rogers C. Die Kraft des Guten. Ein Appell zur Selbstverwirklichung. München: Kindler, 1978. 330 p.
27. Spinoza B. Ethica Ordine Geometrico Demonstrata // Opera. Bd. II / C. Gebhardt (Hrsg.). Heidelberg: Wissen, 1925.

## EXISTENTIAL ANALYSIS OF FREEDOM. ON THE PRACTICAL AND PSYCHOTHERAPEUTIC SUBSTANTIATION OF PERSONAL FREEDOM (PART 2)

A. LÄNGLE\*,  
Vienna, Austria,  
alfried.laengle@existenzanalyse.org

Human freedom requires the ability to release oneself. Responsible shaping of the process of will requires consistency (internal and external) in the dialogue (internal and external). The second part of the paper (the first was published in issue 4, 2018) attempts to methodically approach the source of freedom — the place where the inner “speaking” is revealed in us. The more a person relates to this inner “talk to him/herself”, the freer he/she is, and, at the same time, more responsible. Practical work to achieve freedom in psychotherapy is demonstrated by the example at the end of the article.

**Keywords:** psychotherapy, existential analysis, freedom, Person, will.

### REFERENCES

1. Buber M. Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Schneider, 1973. 325 p.
2. Duns Scotus. Opera Omnia. Bd. 1. Hildesheim: Olms, 1968. 626 p.
3. Eckhard P. Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben. Wien: unveröff. Dissertation, Psycholog. Fak. der Univ., 2000.

### For citation:

Längle A. Existential Analysis of Freedom. On the Practical and Psychotherapeutic Substantiation of Personal Freedom (Part 2). *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2019. Vol. 27, no. 1, pp. 119—139. doi: 10.17759/cpp.2019270108. (In Russ., abstr. in Engl.)

\* *Längle Alfred*, M.D., Ph.D., psychotherapist, clinical psychologist, Vienna, Austria, e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org

4. Eckhard P. Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben. *Existenzanalyse*, 2001, no. 18 (1), pp. 35—39.
5. Frankl V. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In Frankl V., Gebattel V., Schultz J.H. (Hrsg.). *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Bd. III*. München; Wien: Urban & Schwarzenberg, 1959, pp. 663—736.
6. Frankl V. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1975. 408 p.
7. Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Wien: Deuticke, 1982. 284 p.
8. Freud S. Das Ich und das Es. In Mitscherlich A., Richards A., Strachey J. (Hrsg.). *Sigmund Freud-Studienausgabe, Bd III: Psychologie des Unbewußten*. Frankfurt: Fischer, 1982, pp. 273—330.
9. Heidegger M. Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 1979. 445 p.
10. Jaspers K. Einführung in die Philosophie. München: Piper, 1971. 131 p.
11. Jaspers K. Existenzphilosophie. Berlin: de Gruyter, 1974. 90 p.
12. Jaspers K. Chiffren der Transzendenz. München: Piper, 1984. 111 p.
13. Keil W. Grundlagen der klientenzentrierten Psychotherapie. *Personzentriert*, 1992, no. 2, pp. 9—62.
14. Längle A. Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung. In Längle A. (Hrsg.). *Existenz zwischen Zwang und Freiheit*. Wien: GLE, 1988, pp. 62—93.
15. Längle A. Personale Existenzanalyse. In Längle A. (Hrsg.). *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*. Wien: GLE, 1993, pp. 133—160
16. Längle A. Existenzanalyse — Die Zustimmung zum Leben finden. *Fundamenta Psychiatrica*, 1999, no. 12, pp. 139—146.
17. Längle A. Die existentielle Motivation der Person. *Existenzanalyse*, 1999, no. 16 (3), pp. 18—29.
18. Längle A. Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. *Fundamenta Psychiatrica*, 2002. Vol. 16 (1), pp. 1—8.
19. Längle A. Emotion und Existenz. In Längle A. (Hrsg.). *Emotion und Existenz*. Wien: WUV-Facultas, 2003, pp. 27—42.
20. Längle A. Dialogik und Dasein. Zur Initiierung des psychotherapeutischen Prozesses und der alltäglichen Kommunikation. *Daseinsanalyse*, 2004, no. 20, pp. 211—226.
21. Längle A., Orgler C., Kundi M. Existenzskala ESK. Göttingen: Hogrefe-Beltz, 2000.
22. Längle S. Levels of Operation for the Application of Existential-Analytical Methods. *European Psychotherapy*, 2003. Vol. 4 (1), pp. 55—70.
23. Merleau-Ponty M. Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: de Gruyter, 1966. 535 p.
24. Längle A. (Hrsg.). *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas, 2000. 184 p.
25. Rogers C. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
26. Rogers C. Die Kraft des Guten. Ein Appell zur Selbstverwirklichung. München: Kindler, 1978. 330 p.
27. Spinoza B. Ethica Ordine Geometrico Demonstrata. In Gebhardt C. (Hrsg.). *Opera. Bd. II*. Heidelberg: Wissen, 1925.