**Экзистенциальная терапия в группах**

**Теоретические основы группы экзистенциального опыта**

Экзистенциальная терапия в группах основывается на тех же принципах экзистенциальной философии и психологии как и индивидуальная экзистенциальная терапия. Как мы уже писали (Р.Кочюнас, 1998), <экзистенциальная терапия направлена не на личность как изолированную психическую целостность, а на человека как бытие-в-мире, т.е. на его жизнь>. Внимание в группе концентрируется не столько на решении личных проблем участников, сколько на создании жизни группы и более глубокое её понимание. Это понимание достигается путём анализа жизни участников группы, а через это - и жизни вообще.

Говоря об экзистенциальной терапии в группе, особенно важно хотя бы коротко остановиться на важнейших философских предпосылках психотерапевтического процесса, особенно на понимании человека как Dasein, бытия-в-мире.

M.Heidegger (1962) на самость человека смотрит как на раскрытие мира. Самость не может существовать отдельно от мира. По существу она является открытостью к внешнему миру, её предназначение - "раскрыть" этот мир. Поэтому M.Heidegger и говорит не о самости как таковой, а о Dasein. Это понятие отражает единство человека и мира. Эти два аспекта одной целостности не могут существовать друг без друга и могут быть поняты лишь посредством друг друга.

Человек не может контролировать многих биологических, социальных и исторических обстоятельств своей жизни. M.Heidegger это называл условием "вброшенности" человека в мир.Оно определяет границы человеческой экзистенции. R.G.Olson (1962) так охарактеризовал эти границы: "То, что человек должен стремиться узнать - это границы его бытия. Их понимание, по мнению экзистенциалистов, не является просто знанием законов человеческой истории, природной и социальной среды или так называемых законов человеческого поведения. Понимание условий человеческого бытия скорее значит знание некоторых общих для всех людей характеристик существования,не меняющихся веками: случайность человека (его случайное рождение),его исключительность (абсолютная уникальность), свобода (выбор при наличии риска), фундаментальные устремления жизни, способы поддерживания отношений с миром и людьми в нём". Принятие этих условий человеческого бытия является также основой группы экзистенциального опыта (ГЭО).

Однако "вброшенность" не может полностью предопределить жизнь, потому что человек часто может превзойти условия многих жизненных ситуаций. Наша природа не является фиксированной и способна к постоянному развитию, в непрерывном становлении нашей самости мы постоянно определяем себя заново. Чем больше переживаем себя как активно действующего в мире субъекта, тем больше открываемся бытию и тем больше возможностей перед нами открывается - некоторые из них осуществляем, но большинство из них - нет.

Таким образом, жизнь человека - это совокупность его отношений с миром. Это основопологающая предпосылка как индивидуальной, так и групповой экзистенциальной терапии.

В экзистенциальной терапии говорится о четырёх основных измерениях бытия-в-мире человека: физическом, социальном, психологическом и духовном (E.van Deurzen-Smith, 1984). Человек "встречается" с миром одновременно в каждом из этих измерений и на основе этого формирует основные свои жизненные предпосылки и установки. Мы постоянно находимся под воздействием этих измерений - наша жизнь подчиняется физическим, природным, биологическим законам; мы неизбежно находимся в каком-нибудь социально-культуральном контексте; наши действия регулируют психические процессы, образ жизни зависит от характера, особенностей выражения чувств; наши основные установки формируют и действия мотивируют смыслы и ценности, которые обнаруживаем в своём жизненном мире.

Наряду с пониманием человека как бытия-в-мире, другая фундаментальная особенность экзистенциальной терапии - стремление понять жизнь человека через призму универсальных экзистенциальных факторов (экзистенциальных данностей). Наряду со специфическими, индивидуальными экзистенциальными факторами, составляющими суть уникальности каждого человека, они составляют "рамку" понимания жизни конкретного человека. Хотя в экзистенциальной психологии нет единого мнения об определяющих человека онтологических факторах, мы склонны выделить 7 таких универсальных экзистенциальных факторов: 1) чувство бытия; 2) свобода, её ограниченность и ответственность за неё; 3) конечность человека или переживание Ничто; 4) экзистенциальная тревога; 5) экзистенциальная вина; 6) существование во времени; 7) смысл и бессмысленность.

Чувство бытия. Его ещё называют переживанием "Я есть" или переживанием собственной экзистенции. Это та интегрирующая внутренняя структура человека, развитие и усиление которой является основопологающей целью психотерапии.

Чувство бытия само по себе не разрешает наших проблем, но является предварительным условием такого решения, так как охватывает установления отношения с самим собой и с миром, переживание своей идентичности, а это и является основой решения конкретных жизненных проблем. В экзистенциальной терапии не ведётся поиск мистического "истинного Я", не пытаются помочь человеку быть "самим собой", а помогают открыться жизни, что соответствует истинной природе человека, которая состоит в раскрытии мира и открытость по отношению к нему.

Для переживания чувства бытия очень важно доверие к кому-нибудь. Принятие другим человеком открывает возможность принять самого себя. В этом исключительная важность отношения терапевта к индивидуальному клиенту или участникам группы.

Свобода, её границы, ответственность. Свобода является главной экзистенциальной ценностью, но многовариантность её понимания и способы её использования создают много проблем в жизни человека. Хотя экзистенциальная психология отвергает возможность обусловливания человека внешними силами и обстоятельствами, она не признаёт и абсолютной свободы человека. Как говорил S.Kierkegaard (1941), "реальность - это единство возможного и необходимого". Каждый человек обладает ситуационной свободой, т.е. его ограничивают ситуации, в которых он находится. Другими словами, наши возможности контролировать свою жизнь являются ограниченными. Таким образом, наряду с фундаментальным фактом, что мы как люди являемся свободными существами, существует не менее фундаметальный факт - что наша свобода ограничена.

Некоторые из границ человеческой свободы являются абсолютными. Самый наглядный пример - рождение и смерть. Существуют и другие физические, биологические ограничения - возможности тела, физические недостатки, генетическая предопределённость и т.п. Нас ограничивают многие психологические факторы - особенности характера, эмоциональное состояние, особенности восприятия ситуаций и способы реагирования в них и т.д. Невозможно избежать социальных границ, так как мы неизбежно живём с другими людьми и должны учитывать свободу друг друга. Наши свободы при "столкновении" ограничивают друг друга. Мы также сталкиваемся с морально-этическими границами, т.е. будучи свободными, сами налагаем запрет на некоторые действия, так как нас ограничивает наша совесть, ценности. Таким образом, о свободе можно говорить настолько, насколько мы осознаём и признаём то, что невозможно, необходимо и возможно (E.van Deurzen-Smith, 1988).

Человеческая природа достаточно гибкая и, несмотря на разные ограничивающие обстоятельства, человек может достаточно свободно выбирать способы своих действий в разных жизненных ситуациях. Свобода в действительности и означает постоянный выбор между альтернативами и, что ещё важнее, свободный выбор требует создавания новых альтернатив. Эта идея особенно важна в психотерапии, так как позволяет клиентам увидеть, что они намного свободнее, чем думают, но всегда существует определённая цена свободы - усилия, риск, тревога. Нежелание платить эту цену и делает людей несвободными.

Свобода неотделима от ответственности. Принять ответственность за свою жизнь означает выбор будущего несмотря на риск, сопровождающий выбор. "Чтобы выиграть возможность триумфа, важно знать, что можно и проиграть. Ответственный выбор будущего не означает выигрыша триумфа - а только выигрыш возможности" (S.Kobasa, S.Maddi, 1977).

Конечность жизни (смерть). Небытие является неотделимой частью бытия. M.Heidegger (1962) писал, что когда думаем, что смерть нас поджидает где-то далеко в будущем, мы пытаемся отмежеваться от своей фундаментальной связанности со смертью - она воплощена в нас. Она является не внешним феноменом, а внутренним фактом. Поэтому смерть и является самым глубоким и неиссякаемым источником экзистенциальной тревоги.

Когда пытаемся не замечать смерть, мы незамечаем, что она является самой большой нашей потенциальностью. Говоря словами M.Heidegger (1962), она является элементом процесса постоянного изменения, а не концом чего-то. Хотя это звучит парадоксально, жизнь приобретает смысл только благодаря своей конечности - некогда откладывать реализацию своих возможностей. Без осознания смерти жизнь была бы поверхностной, плоской, ей не хватало бы сознательности и ответственности. Конечность жизни предоставляет ей максимально позитивную реальность, а каждому часу настоящего - абсолютную значимость.

Экзистенциальная тревога. В экзистенциальной терапии тревога определяется шире, чем в других психотерапевтических школах. В ней выделяется невротическая и экзистенциальная (онтологическая) тревога. Причиной последней является наше стремление выжить, защитить и утвердить своё бытие; тревога появляется вместе с появлением угрозы экзистенции, с осознанием возможности потерять себя и свой мир.

Сама по себе тревога не является ни позитивной, ни негативной. M.Heidegger (1962) утверждал, что тревога открывает человеку, что реально существует - свободу, возможность небытия и напоминает об одиночестве. Тревога пробуждает совесть человека и поэтому является необходимой для его духовного существования.

Тревоги нельзя избежать незаплатив за это - либо ещё глубже погружаясь в неё, либо теряя чувствительность к экзистенции. При постоянном стремлении сохранения status quo в жизни,отвергаются раскрывающиеся возможности, человек становится пассивным, безответственным, зависимым от других, ищущим безопасности в авторитетах, ими навязываемых смыслах. Постоянные попытки уменьшить или устранить тревогу становятся причиной фрагментации личности, выученной беспомощности, отказа от свободы.

Экзистенциальная вина. Её предпосылки кроются в самой структуре нашей экзистенции. Как говорил M.Boss (1963), человеческая вина состоит из его неспособности реализовать все свои возможности. Так как мы обязаны выбирать, являемся постоянно виноватыми из-за того, что не выбираем. Это только одно из проявлений экзистенциальной вины.

Можно также говорить о неизбежной межличностной и экологической вине.

Мы являемся неизбежно, т.е. экзистенциально, виноватыми перед своими близкими, друзьями, вообще перед другими людьми, так как пытаясь понять их, постоянно искажаем их настоящую сущность, всегда только частично можем понять их, их потребности. Эта вина является неизбежным результатом нашей индивидуальности, уникальности, потому что у нас нет другого выхода, как расматривать других людей и их потребности через призму своих потребностей. Поэтому невозможна полная эмпатия, идентификация с миром другого человека - даже будучи с другими, всегда остаёмся отдельными. Переживание такой вины может стать источником нашего смирения, толерантности по отношению к другим.

Особенно сложным является переживание экологической вины. Мы все как люди участвуем в игнорировании естественного природного порядка, в деструктивных попытках приспособить среду к своим потребностям. Другими словами, человек является виноватым, что, будучи частью природного мира, присваивает роль единовластного его хозяина.

Экзистенциальная вина делает нас более чувствительными по отношению к себе и к окружающим.

Существование во времени. Мы живём во времени, которое не зависит от нас,но вместе с тем и делаем время таким, каким он является для нас. Обязаны считаться со временем, которое над нами, но в то же время и распоряжаемся временем согласно своему ритму и темпу.

В экзистенциальной психологии имеется в виду другое, чем физическое, "часовое" время. Наше время является субъективным - может расширяться и сокращаться в зависимости от содержания жизни. Иногда секунда может оказаться равной вечности и, наоборот, вечность может быть продолжительностью в секунду. Например, любовь нельзя измерить количеством месяцев или лет, которые двое людей знают друг друга. Здесь намного важнее внутренний смысл событий, который и определяет время.

Смысл и бессмысленность. Нередко возникает вопрос - если мы сами обязаны создавать свой мир, если по существу являемся одинокими, если должны умереть, то какой смысл имеет жизнь, почему живём и обязаны жить? Экзистенциальная терапия основывается на предпосылке, что независимо от видимого хаоса и абсурда, человек может найти смысл в жизни. Насколько дезорганизованной не казалась бы жизнь, а человек не чувствовал себя в водовороте противоречий и абсурда, всегда можно найти ясность и порядок, если a priori существует вера в осмысленность жизни. Как однажды сказала моя студентка, "хаос - это порядок, которого я не понимаю".

**Общие черты группы экзистенциального опыта**

Корни концепции экзистенциального опыта уходят в литовскую традицию групповой терапии, которая прежде всего связана с именем А.Е.Алексейчика. За многие годы он развил очень аутентичную и своеобразную модель групповой терапии, известную под именем "Интенсивной терапевтической жизни". Хотя эта модель связана не столько с западной традицией экзистенциализма, сколько с идеями русских религиозных философов начала ХХ века и православной теологии, яркая её ориентация на всеобъемлющий процесс жизни делает её редким примером экзистенциальной терапии в группе. Так как А.Е.Алексейчика я считаю своим основным учителем в психотерапии, участвовал во многих группах "Интенсивной терапевтической жизни", эта модель оказала и оказывает значительное влияние на методологию и практику ГЭО.

В западной групповой психотерапии можно отметить только некоторые экзистенциальные мотивы, например, в межличностной групповой терапии I.Yalom (1985) и в групповом анализе S.H.Foulkes (1975). Но это не более, чем мотивы, так как в первом случае теоретической основой является нео фрейдистская межличностная теория психиатрии H.S.Sullivan, а во втором случае видим по существу психоаналитическую работу в группе, основа которой - интерпретации, хотя здесь больше интерпретируют участники группы, а не терапевт.

Ещё следует упомянуь двух американских психоаналитиков, связывающих себя с экзистенциальным подходом в групповой терапии - Thomas Hora (1959, 1968) и Hugh Mullan (1955, 1978, 1992). Их "экзистенциальность" в основном касается понимания в группе происходящих процессов и места терапевта в группе, хотя сама работа в группе по существу остаётся психоаналитической. Пониманию групповой динамики в обоих случаях не хватает последовательной экзистенциальной основы.

Концепция экзистенциального опыта развивается больше десяти лет. Впервые её основные принципы были описаны в 1991 г. (R.Kociunas, 1991). Она основывается на экзистенциальном понимании человека и его мира, которое коротко представлено в начале статьи. Философская основа ГЭО - работы S.Kierkegaard, M.Heidegger, M.Buber, P.Tillich, K.Jaspers и др. экзистенциальных философов.

**Основные понятия в определении характера ГЭО - "экзистенциальность" и "опыт".**

"Экзистенциальность" - означает всеобъемлющую жизнь. Как говорил русский философ Н.Лосский, жизнь - это наибольшая полнота бытия. В ГЭО преобладает ориентация не столько на личностные, сколько на жизненные проблемы. ГЭО - это протяжённое во времени создание общей жизни группы на основе жизненного опыта участников, а точнее, сравнительно короткая по времени, но интенсивная работа с жизнью отдельных участников и группы в целом. Терапевтическая группа является структурированной жизненной ситуацией, в которой каждый участник обладает возможностью для многомерного самовыражения - личные события, взаимодействия участников между собой и с терапевтом создают ту или другую жизнь группы. Участники существуют не как разные проблемы, характеры или клинические категории, а как люди, по - разному строящие свою жизнь, поддерживающие специфические отношения с миром. Поэтому ГЭО можно назвать микрокосмом, в котором отражается макрокосм жизни. Экзистенциальная группа является живым и терапевтическим опытом для всех участников, не исключая и терапевта.

Психотерапия, как и жизнь, происходит во времени. Это процесс, который нельзя делать - он должен проживаться. Это суть экзистенциальной терапии , в том числе и ГЭО. Как гласит один афоризм: "Жизнь - это такой урок, который нельзя выучить, а только прожить". Как раз в этом "экзистенциальность" ГЭО.

Понятием "опыта" выражается построение жизни группы на основе принесённого в группу участниками жизненного опыта и опыта построения жизни группы. Любой человеческий опыт - сознательный и бессознательный, рациональный и иррациональный, эмоциональный и когнитивный, личностный и межличностный, интрапсихический и трансперсональный - является феноменами реальности. В ГЭО опыт не оценивается как хороший или плохой, имеющий смысл или бессмысленный. Значим любой жизненный опыт, а ещё важнее, что с этим опытом человек делает. Как точно заметил A.Huxley: "Опыт - это не то, что происходит в жизни человека; опыт это то, что человек делает с тем, что происходит в его жизни".

ГЭО предоставляет для участников необычную возможность для безжалостного самоисследования на глазах у других и с их помощью с целью терапевтического изменения. Для изменения особенно важным является понимание своего опыта - какой смысл он имеет в жизни самого участника и в жизни других, чем опыт других участников может быть полезным для каждого отдельного участника. Чтобы понимать себя,для человека важно, чтобы его кто-нибудь понимал. Когда меня понимают, я учусь понимать себя. Когда два человека делятся пониманием, они общаются. Для того, чтобы понимание в группе имело терапевтический смысл, оно должно иметь межличностные последствия.

**Цели группы экзистенциального опыта**

Главная цель ГЭО - помочь участникам понять свои возможности, предоставляемые жизнью, и в ней заложенные ограничения, как результат действия индивидуальных и универсальных экзистенциальных факторов. В группе не стремятся менять участников или перестраивать их личность. Всё внимание концентрируется на понимании процесса жизни группы и отдельных участников, на раскрытие противоречий и парадоксов жизни. Главное, чтобы участники, лучше видя реальность жизни, освобождались от иллюзий и самообмана и умели находить удовлетворяющее их направление жизни, могли точнее определить свои стремления, желания, цели, выяснить свои базисные установки к жизни. Другими словами, экзистенциальная терапия стремится не столько лечить, сколько гармонизировать жизнь участников. В этом смысле экзистенциальная терапия больше похожа не на психологический анализ личности, а на философское исследование жизни участников группы (E.van Deurzen-Smith, 1988, 1997).

Более конкретно основные цели ГЭО можно было определить следующим образом:

- расширение границ сознания и самопонимания ;

- принятие ответственности за свою жизнь;

- развитие способности завязывать и поддерживать близкие отношения (способность любить других и разрешать себе быть любимым);

- развитие способности желать и получать без вины (способность радоваться жизни);

- развитие способности свободно выбирать и рисковать, принимая неизбежность переживания тревоги и вины;

- развитие чувства бытия;

- увеличение осмысленности жизни;

- развитие способности ориентации в реальном времени жизни.

**Процесс работы группы экзистенциального опыта**

Группа начинается с ознакомления участников с основными принципами ГЭО.

Условия работы. С ними участников знакомит терапевт, определяя их как некоторые границы жизни группы. Иногда их называют правилами группы.

1. Конфиденциальность. Никто из участвующих в группе не должен распространять сведения о работе группы. Конфиденциальной информацией являются сведения о том, что в группе говорят и делают другие участники. Не считается нарушением конфиденциальности, если участник рассказывает другим, что он сам пережил или чему научился в группе, хотя нежелательно говорить, как и что происходило. Очень важна безусловность этого условия, так как оно способствует созданию безопасной атмосферы жизни группы.

2. Открытость и искренность. В группе можно и нужно говорить о себе. В ней преимущество отдаётся обмену личными переживаниями и опытом. Участники большую часть времени должны оставаться в том пространстве, где они являются наилучшими экспертами - в пространстве своих чувств и опыта. В группе следует выражать все возникающие чувства, в особенности повторяющиеся негативные чувства (раздражение, злость, скука, разочарование и т.д.), которые мы обычно избегаем показывать другим. В группе не должно быть места неправде. Можно не отвечать на вопросы или не участвовать в обсуждении какого-нибудь вопроса, но важно оставаться честным. В группе нужно откровенно говорить о себе, но сам участник должен решить, насколько откровенным ему быть и какие аспекты жизни открывать. Самораскрытие в группе открывает дверь к самопознанию и помогает открыться другим . Но самораскрытие не означает психологического обнажения - каждый участник несёт ответственность за то, как, насколько и когда открываться группе.

3. Свобода и ответственность. Каждый участник выбирает свой способ жизни в группе, но обязан учитывать цели группы и свои собственные цели. Чтобы у всех участников были бы некоторые гарантии безопасности,каждый имеет право прервать любой разговор о нём. В группе не разрешается заставлять кого - либо делать что-нибудь или рассказывать о чём-то. Каждый участник группы также свободен оставить группу в любой момент, но перед тем следует объяснить мотивы своего поведения, потому что участники не только свободны, но и ответственны перед другими участниками и терапевтом. Ответственная жизнь в группе также требует активности каждого участника.

4. Уважение ко времени. Каждая встреча группы должна начинаться и кончаться вовремя. Не допускаются опаздывания или пропуск занятий, так как это оказывает негативное влияние на динамику группового процесса, способствует безответственному поведению.

5. Общение за пределами группы. Нежелательно обсуждение в группе возникших вопросов или продолжение дискуссии за пределами группы (напр., во время перерывов). Жизнь группы как таковой должна происходить только в круге группы. В другом случае часть значимых переживаний и вопросов "вырываются" из контекста жизни группы, обсуждаются в подгруппах, тем их укрепляя, а это исключительно негативным образом отражается на жизни всей группы.

Этим условиям должны следовать не только участники, но и терапевт. Он же является и гарантом того, чтобы эти правила стали бы терапевтическими нормами группы.

Структурирование работы. Хотя сама ситуация групповой работы структурирована во времени (продолжительность группы от 12-30 часов до 8-10 месяцев), в пространстве, количеством участников (10-15), но сам процесс жизни ГЭО ничем не ограничивается, кроме выше указанных условий. При отсутствии жёсткой структуры работы группы, создается специфическое жизненное пространство:

1. Для участников группа не только символизирует внешнюю, реальную жизнь, но и является настоящей жизнью - такой же интенсивной, неопределённой, разнообразной и непредсказуемой;

2. Группа становится значимой частью не столько работы, сколько жизни, как для участников, так и для терапевта.

Содержание занятий ГЭО не планируется заранее, также не используются любые технологические методы работы (упражнения, игры и т.п.). Нередко единственным структурирующим средством могут быть несколько терапевтом предъявленных афоризмов, о которых участников просят время от времени вспоминать. Например, "Мир следует принять, а не бороться с ним, и принять с доверием", "Здоровье - это опыт вовремя происходящих перемен", "Если делаешь всё возможное, может случится и невозможное" и т.д.

Некоторыми ориентирами в жизни группы также могут быть вопросы терапевта, в поиске ответа на которые и состоит жизнь группы. Например, "Что мне не нравится в моей жизни?" (здесь очень важна конкретность); "Что я хотел(а) и мог(ла) изменить в этом здесь, в группе, учитывая время, условия и рядом находящихся людей?"(здесь важна реалистичность желаемых изменений). Повторяющиеся попытки ответить на такого рода вопросы помогают участникам всё глубже познакомиться с собой и другими участниками, тем создавая пространство совместной жизни группы.

Не объясняя участникам, чем группа должна заниматься, терапевт как бы лишает её своей поддержки, потребность в которой особенно велика в начальной стадии любой психотерапевтической группы. Участникам бывает сложно с этим смириться, так как они,как и большинство людей, склонны игнорировать условия "вброшенности" человека в мир и их необратимость. Неопределённость жизни в начале ГЭО и является неизбежной частью тех условий, в которые попадают участники. Часто нежелание принять реальность трансформируется в обвинения по отношению к терапевту, что он "ничего не объясняет", "ничего не делает", что "вообще непонятно, зачем тут все собрались". Неопределённость в начале группы пугает. С другой стороны, как бы это не было тяжело, каждый участник должен пройти эту полосу недовольства собой, терапевтом, группой. Как раз в это время и решаются самые существенные вопросы жизни ГЭО: Какая моя цель участия в группе? Какая цель группы? Чего хочет терапевт? Каждый участник в начальном этапе группы обязан найти ответы на вопросы о своих целях и желаниях, их соответствии реальности жизни группы, другими словами, должен ответить себе на вопрос - ради чего он тратит своё время, усилия и, очень часто, деньги?

Основные методы работы. Они по существу универсальные и более подробно освещены ранее (Р.Кочюнас, 2000).

Одним из главных аспектов в жизни ГЭО является её направленность на настоящее, работа "здесь и сейчас". Это означает, что в группе участники не столько делятся воспоминаниями прошлого или планами будущего, сколько в центре внимания пытаются удержать непосредственно и перманентно в настоящее превращающееся будущее. Постоянный акцент на настоящем помогает каждому участнику лучше расскрыть экзистенциальный процесс внутри себя. Это не означает, что из жизни группы устраняется всё, что не относится к непосредственно происходящим событиям в ней. В реальной жизни участников за пределами группы случались или случаются важные события, оказывающие влияние и на их жизнь в группе. Без реальной жизни участников, их реальных отношений, успехов и неудач, мечтаний и планов жизнь ГЭО была бы оторванной от реальности, поверхностной, незаслуженно ограниченной. Воспоминания прошлого, за пределами группы происходившие события могут быть такими же живыми, как и в группе разворачивающаяся жизнь. Всё это также является частью жизни "здесь и сейчас".

Для того, чтобы группа жила "здесь и сейчас", сам терапевт должен постоянно думать категориями "здесь и сейчас", постоянно следить и анализировать для себя работу группы. Очень важно помочь участникам находить в групповых ситуациях аналоги их жизненных проблем. Терапевт также должен постоянно направлять участников группы от теоретических дискуссий к раскрытию своих внутренних переживаний, от абстрактных к конкретным проблемам, от общечеловеческих к личным вопросам.

Для продуктивной работы ГЭО очень важно поддерживать постоянное напряжение, которое возникает на основе межличностных отношений участников, их усилий в изменении себя и своей жизни как в группе, так и за её пределами. Терапевту следует сохранять оптимальный баланс между сплочённостью группы и напряжением. Сплочённость стабилизирует группу - благодаря ей участники чувствуют взаимоподдержку и относительнную безопасность. Напряжение вызывает неудовлетворённость собой и способствует изменениям. Эти две силы не являются противоположными. Терапевт должен гарантировать их одновременное действие - своей искренностью, сочувствием, выражением положительных чувств, чувством юмора способствовать увеличению сплочённости, а выявлением конфликтов, острых тем, своими критическими замечаниями по отношению к отдельным участникам или всей группе, задавая точные вопросы и требуя ответы на них - постоянно поддерживать напряжение. Но особенно следует обращать внимание на баланс этих сил. При слишком большом напряжении в группе усиливается сопротивление работе, появляется страх самораскрытия, повышается чувствительность к критике. Не менее опасна и чрезмерная сплочённость, так как она способствует избеганию неприятных чувств, конфликтов, реальных проблем.

Совместная жизнь в ГЭО по сути своей создаётся благодаря самораскрытию участников. Оно важно как способ открытого общения, помогающий участникам понять друг друга - чтобы тебя поняли, важно позволить другим познать себя таким, каким ты являешься. В группе наиболее ценно двоякое самораскрытие: 1) когда участники делятся своими переживаниями по поводу групповых ситуаций; и 2) когда они делятся своими внутренними и межличностными конфликтами, нерешёнными личными проблемами, болезненными переживаниями, своей слабостью, своими надеждами и ожиданиями. С другой стороны, раскрытие своих самых интимных тайн или желание поделиться любой деталью своей жизни не является психотерапевтическим и в ГЭО не поощряется.

Любое самораскрытие является рискованным. Участники особенно рискуют, когда делятся особенно личными, имеющими сильную эмоциональную нагрузку переживаниями, которыми раньше ни с кем не делились. Но при достаточной поддержке других участников и терапевта такое самораскрытие может быть исключительно значимым как для самого участника, так и для всей группы.

Самораскрытие одного участника помогает стать более открытыми и другим участникам. Обоюдная открытость делает участников в равной степени уязвимыми и благодаря этому их взаимная связь становится более тесной и глубокой, т.е. участники группы более лично знакомятся друг с другом. Когда кто-нибудь откровенно говорит о себе, другие могут соприкасаться с собственными проблемами и появляется возможность глубже познать себя.

В ГЭО особенно важно, что, когда, как, насколько и кому раскрывается. Поэтому терапевт должен помогать участникам группы быть ответственно открытыми.

Больше чувствовать и понимать себя и других в ГЭО помогает и постоянная обратная связь участников по отношению друг к другу. Это форма помощи друг другу, которая помогает участникам оценить, насколько их поведение соответствует намерениям. Можно выделить несколько самых общих правил обратной связи. Она должна быть:

- постоянной - все участники постоянно реагируют на других участников;

- конкретной - следует избегать глобальных и обобщённых реакций; обратная связь должна быть по отношению к конкретному поступку, а не к личности участника;

- прямой - реакция должна быть направлена на конкретного человека; не следует говорить намёками, о ком-то, о "некоторых участниках группы" и т.д.;

- разнообразной - говорится как то, что нравится, так и то, что не нравится в поведении другого участника;

- практической - обратная связь должна быть направлена на то, что участник может реально изменить;

- своевременной - она должна следовать непосредственно после поступка другого участника;

- ясной и понятной участнику, на которого она направлена.

В ГЭО предпочтение отдаётся не разговорам или размышлениям, а действию. Как говорил S.Kierkegaard, "истина существует только тогда, когда индивид создаёт её действием". В группе намерения участников должны превращаться в решения, а решения - в действия. Реальная жизнь также создаётся не рассуждениями, но целенаправленными, конструктивными действиями. Действия участников ГЭО должны быть направлены по отношению к друг другу, должна "толкать" жизнь группы вперёд. С другой стороны, в ГЭО поддерживаются не столько спонтанные, сколько обдуманные действия. Слишком большая поспешность менять себя и свою жизнь означает, что настоящие изменения ещё не созрели. Любое действие в группе имеет смысл лишь тогда, когда участник понимает, ради чего делает что-нибудь, чего ожидает от своих действий, насколько учитывает возможные опасности и негативные последствия.

В ГЭО поддерживается субъективная позиция участников, т.е. выражение чувств, а не рациональные объяснения. Согласно J.-P.Sartre, существование, опыт должны предшествовать попыткам их объяснения. Интеллектуализация означает наблюдательную позицию участника в группе, а наблюдатель всегда воспринимает лишь поверхность жизненных явлений. Субъективная позиция, наоборот, означает включение в жизнь. Усилия каждого участника группы в поиске личностного смысла своих переживаний в группе намного важнее рационального анализа жизни группы.

Путь в подлинную жизнь в группе часто ведёт через напряжённые, длительные паузы молчания. M.Heidegger паузы молчания называл "беззвучным голосом бытия", открывающим нам ужас Небытия. В молчании участники группы переживают экзистенциальную тревогу и развивают способность жить с ней. Тяжёлые периоды молчания также выявляют и феномен скуки как состояние бессмысленной экзистенции. Через это участники группы приближаются к подлинному общению.

**Место и работа терапевта**

Терапевт ГЭО свою работу должен строить на основе системы экзистенциальных установок, направленных на стремление понимать человека в его экзистенциальной реальности.

T.Gordon (1972) выделил несколько установок, которые можно считать основополагающими для терапевта ГЭО. Для хорошего терапевта группа существует как средство реализации целей участников, а не для самоутверждения его самого. Ответственность за определение целей участников и их реализацию оставляется им самим. Терапевт скорее должен служить группе, а не указывать, что ей делать, куда двигаться и чего добиваться. Терапевт к каждому участнику относится с безусловным уважением, независимо от характера их проблем, степени расстройства; в каждом можно увидеть потенциальное, ценное. Каждый человек как сложный и постоянно развивающийся организм является значимым, воплощением чуда. Терапевт должен верить, что каждый участник группы обладает достаточными потенциальными возможностями для позитивного, конструктивного и зрелого поведения.

Терапевту недостаточно обладать собственной жизненной философией и знать основные принципы экзистенциальной философии и психологии - следует жить ими. Экзистенциальный терапевт задаёт тон группе своим бытием и становлением в группе. Без подлинности терапевта работа терапевтической группы не будет экзистенциальной - экзистенциальной будет лишь фразеология.

Терапевт не стремится оберегать участников от ошибок. Он не навязывает свои ценности участникам группы. Он является автономным и помогает участникам быть таковыми. Терапевт ГЭО является реальным человеком - он делится с участниками своими реакциями, установками, чувствами.

Основа экзистенциального терапевтического контакта в группе - экзистенциальная встреча, предпосылки которой изложены в концепции диалогических отношений M.Buber`a (1998). В межличностных отношениях существуют два выбора - рассматривать другого как Оно или как Ты. В первом случае другой человек становится объектом анализа, лечения; во втором случае входим в непосредственность субъективного опыта другого. Исследование субъективной реальности другого человека возможно лишь в условиях диалога между Я и Ты. В ГЭО предпосылкой такого диалога является предположение, что и терапевт, и участники в своей жизни сталкиваются с одинаковыми экзистенциальными вопросами. Очень важным является признание терапевтом способа экзистенции участников группы. Мы можем высказать своё отношение по поводу их поведения, но это не обязывает участников меняться согласно пожеланиям терапевта. Признавая "свободу быть" участников, мы признаём их такими, какими они выбирают быть, их право думать, чувствовать, поступать так, как им хочется.

Преобладающие установки терапевта в ГЭО - эмпатия и нейтральность. Эмпатия помогает понять, как участники чувствуют себя в своей жизни, на время идентифицироваться с их заботами, воспользовавшись собственным опытом жизни. Нейтральность снижает вероятность навязывания участникам своих оценок. Искренняя нейтральность означает желание терапевта непредвзято понять жизнь участников.

Что делает терапевт в ГЭО? Основная его обязанность - не интерпретировать, а феноменологически освещать всё происходящее в группе. В этом освещении происходит раскрытие истины, которую приносит не терапевт, а открывают сами участники в контексте всё более ясно видимой, воспринимаемой, понимаемой жизни.

Чтобы феноменологическое освещение жизни группы было точным, терапевт обязан понимать, что происходит в группе. Каждого участника следует понимать в контексте его жизненного мира. Любая жизненная ситуация участника - в группе или за её пределами - охватывает не только его самого, но и его близких, друзей, работу, других участников группы. Эти аспекты мира участника должны "оживляться" в группе, так как являются частью его психологических проблем. Терапевт должен видеть, как тот или другой участник пришёл в свою трудную жизненную ситуацию, как её воспринимает, как ведёт себя в ней, как пытается найти выход из сложившегося положения. Это и называется пониманием.

С другой стороны, не следует забывать, что наши возможности понимания других людей, даже самых близких, являются ограниченными. Наши гипотезы о жизни участников, их возможностях и ограничениях часто бывают неточными. Лучшими экспертами своих проблем, как правило, являются сами участники. Поэтому терапевту следует своё внимание сосредоточить на их опыте, каким он является для них, и отказаться от оценок этого опыта. Но даже не претендуя на полное понимание участников, терапевт может обратить их внимание на те аспекты жизни, которые в состоянии растерянности стали менее заметными, понятными. Терапевт своими вопросами, замечаниями может внести больше света в мир участников.

Для понимания необходимо глубокое включение в жизнь группы. Этому способствует рефлексия группового процесса и саморефлексия терапевта. Терапевту следовало бы постоянно себя спрашивать: Кто я? Кем я являюсь в настоящий момент? Хочу ли я быть сейчас здесь, в этой группе, с этими людьми? Где бы я хотел быть сейчас? Чего я добиваюсь в группе? Что меня тревожит? Почему чувствую себя рассеянным? О чём мечтаю и фантазирую? Связано ли это с группой или с кем-то из участников? Себя следует спрашивать и об участниках группы: Кем является Н? Чего онаон ждёт от меня? Чего я жду от неёнего? Как онаон действует на меня? Как я действую на неёнего? Хочу ли я быть с нейним? Использую ли я еёего каким нибудь образом? Использует ли онаон меня? Использует ли онаон других участников группы? Почему онаон тревожнаен? Почему я тревожусь из-за неёнего? Почему мне трудно доверять ейему? Нужнаен ли онаон мне в группе? Для чего? Что мы вместе делаем в группе? и т.д.

Одна из основных задач терапевта - поддержание эмоционально насыщенной атмосферы в группе. Для этого следует:

- быть в группе реальным человеком, а не пытаться играть роль терапевта;

- постоянно помнить о принципе "здесь и сейчас", задавая себе и участникам вопросы: что сейчас происходит? Что чувствуем? О чём думаем? Что с этим делаем?

- избегать использования психологических терминов;

- заметить и обратить внимание участников на занимаемые ими противоречивые, парадоксальные позиции в жизни группы;

- делиться с участниками своими сомнениями, неуверенностью, тревогой, изменениями настроения;

- находить место для юмора в сложных ситуациях жизни группы, но стараться не быть поверхностным.

В любой психотерапевтической группе возникает вопрос самораскрытия терапевта. Желательно, чтобы терапевт как можно больше говорил о своём непосредственном опыте в группе. Можно делиться и пережитым в прошлом, но здесь важно, чтобы эти прошлые переживания были тесно связаны со значимыми переживаниями участников группы в настоящем. Всегда следует помнить о риске использования своих личных переживаний для манипулирования группой или переноса внимания группы на личные проблемы терапевта.

В обобщённом виде можно выделить следующие основные направления усилий терапевта ГЭО :

1. Структурирование жизни группы - фиксация начала и конца занятий, поддержка продуктивных действий и блокирование непродуктивных действий участников, оберегание участников от деструктивных взаимных нападок.

2. Рефлексия групповых процессов - обращение внимания участников на то, что происходит в группе, на противоречия между словами и действиями, на "ямы" в жизни группы и т.д.

3. Направление работы группы - помощь в переходе от поверхностных высказываний к глубоким переживаниям, от безличных, абстрактных вопросов к обсуждению личных проблем, от разговоров к действиям.

4. Моделирование - терапевт должен быть примером подлинной жизни в группе.

5. Связывание отдельных частей жизни группы с тем, чтобы по мере возможностей завершать ситуации в жизни группы.

**Возможные помехи в работе группы**

Аутентичное участие в работе ГЭО возможно только при открытости и чувствительности участников ко всему происходящему. Но это не всегда легко - наряду с распространёнными трудностями общения существуют специфические помехи, корни которых в самой нашей природе. Хотелось упомянуть основные из них.

Дихотомия разума - чувств. Наше абстрактное мышление часто мешает воспринимать жизнь чувствами. И свои чувства мы нередко пытаемся понять с помощью дедуктивного мышления. Парадокс состоит в том, что чем больше стараемся преодолеть пропасть между разумом и чувствами, тем больше она увеличивается, так как мы её пытаемся преодолеть усилиями разума. В этом, кстати, состоит опасность самоанализа, интроспекции. Разрыв между мышлением и переживанием мешает глубже втягиваться в жизнь группы, способствует принятию позиции наблюдателя в группе.

Попытка с помощью разума пережить чувства связана с планированием будущих переживаний. Вместо непосредственного переживания ситуации, мы нередко рассуждаем, что в ней должны чувствовать. Отсюда и вопрос: "Что я должен чувствовать?"

Важно равновесие между разумом и чувствами.Трудно добиться психотерапевтических изменений только с помощью интеллектуальных инсайтов; необходимо исследование реальности жизни с помощью чувств. С другой стороны, малоэффективно и эмоциональное переживание без понимания более глубокого его смысла, без определённого когнитивного "обрамления".

Трудности переживания времени. Как уже говорили, в ГЭО особенно важным является "здесь и сейчас" происходящий процесс. Но для многих участников переживание настоящего является трудной задачей. Причина этого - "застревание" в прошлом (из-за этого участники группы реагируют с опозданием на происходящее) или "парение" в будущем. Трудно быть в настоящем, постоянно заботясь о том, что уже случилось, или о том, что может случиться.

Экзистенциальная тревога. Будучи неизбежной и необходимой частью человеческой жизни, она, как уже говорилось, является причиной неприятного состояния неопределённости, неуверенности. В ГЭО участники пытаются избежать этой тревоги с помощью чрезмерной интеллектуализации, стремления определить неопределяемые жизненные ситуации.

Ценностные конфликты. Ситуации жизни ГЭО часто приводят к обострению внутреннего конфликта между эгоистическими потребностями участников и их моральной ответственностью. Участники пытаются избежать такого рода конфликтов путём избегания активного включения в жизнь группы, отказа от выбора в конфликтных ситуациях.

Ригидность понимания. Другого человека познаём феноменологически как существующего во временном потоке. Так как человек является экзистенциальным процессом, находящимся в состоянии постоянного становления, нет возможности добиться его познания раз и навсегда. Даже знание человека о самом себе постоянно меняется. Но нам свойствено поддаваться иллюзии, что мы сами и нас окружающие люди меняются мало. Такое иллюзорное восприятие друг друга в группе может стать причиной ошибок понимания друг друга, взаимного отчуждения.

Чрезмерная привязанность к базисным предпосылкам жизни. Каждый человек при построении своей жизни руководствуется некими базисными предпосылками, составляющими сердцевину его мировоззрения. Мы пытаемся удержать их в неизменном состоянии, так как они непосредственно связаны с центром самости. Компромиссы с этими предпосылками оцениваются как нарушение важнейших жизненных принципов, как комформистское приспособление. Это может помешать некоторым участникам с доверием и открытостью включаться в жизнь группы, потому что их базисные предпосылки жизни могут противоречить существующей реальности групповых ситуаций; люди бывают склонны из последних сил защищать свои принципы. Человеческую дилемму, связанную с нашей склонностью "вцепляться" в воображаемые принципы, точно охарактеризовал один Учитель дзена: "Прошлое прошло, будущее неизвестно, а настоящего ты не поймаешь". Человек принципов бывает особенно чувствительным к некоторым людям, жизненные предпосылки которых являются другими и вызывают угрозу для его принципов.

Участник группы при столкновении с такого рода конфликтом испытывает сильную тревогу, так как переживает его в виде умирания своей самости как системы базисных предпосылок жизни - ведь она теряет реальность в настоящем или не спасает в возникшей конфликтной ситуации.

Упомянутые здесь помехи в работе ГЭО являются проявлением феномена сопротивления. Сопротивление является неизбежным спутником работы любой психотерапевтической группы и оно может в значительной степени нарушить групповой процесс. С другой стороны, сопротивляться изменениям, отказу от привычных стереотипов является нормальным явлением. Человек защищает свою интегрированность и сопротивление вмешательству извне является понятной и нормальной самозащитой. Поэтому сопротивление мы не должны оценивать - как хорошее или плохое; это просто часть психотерапевтических изменений.

Терапевт, наблюдая за сопротивлением участников группы, может много узнать об их стиле эмоционального реагирования. Когда он обращает внимание участников на это, они имеют возможность лучше увидеть как реагируют на проблемы, возникающие в группе и вообще в жизни. Поэтому главным для терапевта является не преодоление сопротивления группы любой ценой, а прежде всего его понимание и разъяснение. Это помогает освободить участников от закрытости в собственном мире и направить их к поиску общего с другими пространства жизни.

**Терапевтические изменения в группе**

Экзистенциальная терапия изменения рассматривает как неизбежное свойство жизни. ГЭО создаёт условия, увеличивающие вероятность терапевтических изменений, прежде всего обращая внимание участников на данности человеческого бытия. Жизнь группы отличается от обычной жизни, прежде всего своей открытостью и интенсивностью. Обсуждаемые вопросы личной жизни участников, откровенный характер обсуждения нередко нарушают status quo в их состоянии. Неожиданные и нелёгкие очные ставки с самим собой выбивают из привычной жизненной колеи, в группе переживаемые личные кризисы разрушают иллюзорные представления о мире, жизни и о себе.

Терапевтические изменения в ГЭО становятся неизбежными, когда участники становятся открытыми всему, что происходит в группе. Можно сказать, что не человек меняет себя (эта иллюзия очень распространена), а меняется всё углубляющееся понимание того, что происходит в жизни, как она создаётся каждым поступком, действием, чувством. В ГЭО меняется даже речь участников - она становится немногословной, более чистой и ясной, более личностной.

Можно выделить несколько основных направлений изменений участников ГЭО:

- предпочтение отдаётся тревоге самостоятельного выбора, а не чувству безопасности при зависимости от других ;

- стремление самому определять себя, а не быть отражением чужих ожиданий;

- понимание, что хотя далеко не всё можно изменить в жизни, всегда есть возможность изменить своё отношение к неизменному;

- принятие ограничений без жертвоприношений в виде чувства собственной ценности - для того, чтобы быть ценным, не обязательно быть совершенным;

- понимание помех для жизни в настоящем: увязание в прошлом, чрезмерное увлечение планированием будущего, желание одновременно сделать многое.

Реальные изменения в терапии, как и в жизни, чаще всего приходят постепенно, когда участники группы всё яснее видят высоты и низины своей жизни, могут принять кризисы, свои недостатки, потери, ошибки, неудачи. Намного важнее видение более широкой перспективы изменений, чем компульсивная спешка совершенствовать свою жизнь. Терапевт может помочь участникам группы отделить вещи, которые можно изменить от тех, которые - нет. Ещё важнее выделить то, чего достаточно для заполнения жизни. Как правило, таких вещей немного, но они очень реальные и настоящие.

Очень важный вопрос, касающийся изменений: на что они должны быть направлены - на самость самого человека или на внешний мир. Благодаря гуманистической психологии получил распространение термин "самоактуализация", означающий усилия человека в самосовершенствовании путём раскрытия внутреннего потенциала. A.Maslow (1954) утверждал, что потенциал самоактуализации врождён у каждого человека и целью жизни (или психотерапии) является раскрытие и реализация этого потенциала. V.Frankl (1970), в свою очередь, критиковал это положение, утверждая, что настоящее душевное здоровье связано не с самоактуализацией, а с самотрансценденцией, т.е. направленностью на мир других людей и в мире находящиеся ценности, которые являются компасом жизни каждого человека.

В ГЭО, как и в экзистенциальной терапии в целом, стремятся изменить склонность участников к невротическому самокопанию на открытость миру других людей. Пробуждение альтруизма само по себе является большим шагом в сторону от невроза. Экзистенциальная терапия как раз и стремится помочь человеку видеть дальше своего личного горизонта.

Терапевтические изменения появляются, когда человек видит целостность своей жизненной ситуации. Изменения по существу являются результатом расширения сознания. Как говорил T.Hora (1968), бессмысленно лечить пациента; он вылечивается, когда появляются значимые сдвиги в его мировоззрении, когда он реалистично воспринимает жизнь. Темноту нельзя устранить из комнаты; она исчезает, когда включаем свет. Таким образом, в ГЭО главными являются изменения понимания себя и жизни. Как говорил знаменитый французкий писатель Marcel Proust, "реальное путешествие состоит не в открытии новых земель, а в приобретении новых глаз".

Как раз по этим причинам трудно оценить терапевтический эффект ГЭО, потому что он часто состоит не столько в изменении симптомов, поведения, сколько в изменениях на уровне мировоззрения, установок, понимания, образа жизни. Эти изменения с трудом поддаются количественной оценке. С другой стороны, при обсуждении итогов работы ГЭО, терапевт должен добиваться, чтобы участники достигнутые результаты формулировали как можно более конкретно. Когда участник говорит, что по окончании группы он намного реалистичнее, трезвее оценивает ситуацию в семье, следует его спросить: "А как это заметят ваши близкие?". В жизни мы все взаимосвязаны, особенно в отношениях с близкими людьми, поэтому и терапевтические изменения, произошедшие в участниках группы не должны закрываться в них самих, а быть заметными и для окружающих. Таким образом, при оценке результатов ГЭО, важно, чтобы они формулировались не столько категориями внутреннего мира (хотя существенные изменения происходят именно в нём), сколько категориями видимого поведения.

Экзистенциальная терапия, как красиво отметила E.van Deurzen - Smith (1996), является только маленькой репетицией жизни. В ГЭО терапевтические изменения только начинаются, а реально происходят уже по её окончании. Сама жизнь является постоянным изменением, частью которого мы все являемся. Главное - найти способ, как быть в этих изменениях, а не бежать от них или им сопротивляться.

У экзистенциальной терапии нет критериев излечения, так как это бесконечный процесс. Её окончание мало напоминает happy-end печальной жизненной истории; скорее. это начало тяжёлой работы, понимание, что эту работу необходимо выполнять и что это и есть реальная жизнь.

**Список литературы**

1. Boss M. Psychoanalysis and Daseinanalysis. New York: Basic Books, 1963

2. Buber M. Dialogo principas. As ir Tu. Vilnius: Kataliku pasaulis, 1998.

3. van Deurzen - Smith E. Everyday Mysteries: Existential Dimensions in Psychotherapy. London: Routledge, 1997.

4. van Deurzen - Smith E. Existential Counselling in Practice. London: Sage, 1988.

5. van Deurzen - Smith E. Existential psychotherapy. In: W.Dryden (Ed.) Individual Therapy in Britain. London: Harper and Row, 1984.

6. van Deurzen - Smith E. Existential therapy. In: W.Dryden (Ed.) Handbook of Individual Therapy. London: Sage, 1996, p. 166-193.

7. Foulkes S.H. Group-Analytic Psychotherapy: Method and Principles. London, 1975.

8. Frankl V.E. Psychotherapy and Existentialism. New York: Washington Square Press, 1970.

9. Gordon T. A description of the group-centered leader. In: R.C.Diedrich, H.A.Dye (Eds.) Group Procedures: Purpose, Processes and Outcome. Boston: Houghton Mifflin, 1972, p. 70-101.

10. Heidegger M. Being and Time. London: Harper and Row, 1962.

11. Hora T. Existential group psychotherapy. Amer.J.Psychother.,1959, 13, p. 83-92.

12. Hora T. Existential psychiatry and group psychotherapy: basic principles. In: G.M.Gazda (Ed.) Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1968, p. 109-148.

13. Kierkegaard S. Concluding Unscientific Postscript. Princeton, N.Y.: Princeton University Press, 1941.

14. Kobasa S.C., Maddi S.R. Existential personality theory. In; R.J.Corsini (Ed.) Current Personality Theories. Itasca, Ill.: Peacock, 1977, p. 243-276.

15. Кочюнас Р. Экзистенциальная терапия: исследование способов построения жизни. Независимый психиатрический журнал, 1998, 3, стр. 33-39.

16. Kociunas R. Egzistencinio patyrimo grupes principai. Psichologija, 1991, 11, p. 20-30.

17. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. Москва: Академический проект, 2000.

18. Maslow A. Motivation and Personality. New York: Harper and Row, 1954.

19. Mullan H. Existential group psychotherapy. In: H.Mullan, M.Rosenbaum (Eds.) Group Psychotherapy: Theory and Practice. 2nd ed. New York: Free Press, 1978, p. 377-399.

20. Mullan H. "Existential" therapists and their group therapy practices. Int.J.Group Psychother., 1992, 42(4), p. 453-468.

21. Mullan H. The group analyst`s creative functions. Amer.J.Psychother., 1955, 9, p. 320-334.

22. Olson R.G. An Introduction to Existentialism. New York: Dover, 1962.

23. Yalom I. Theory and Practice of Group Psychotherapy. 3rd ed. New York: Basic Books, 1985.

Римантас Кочюнас, доктор психологии, директор Института гуманистической и экзистенциальной психологии (Литва). Экзистенциальная терапия в группах