

Содержание

| | |
|--|----|
| <i>Борис Братусь. 20 лет служения российской психологии</i> | 11 |
| <i>Юрген Криц. Вступительное слово</i> | 17 |
| Предисловие к русскому изданию | 23 |
| Предисловие | 24 |
| А. ПОЧЕМУ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ? | 26 |
| 1. Что такое экзистенциализм? | 27 |
| 2. История возникновения экзистенциализма | 41 |
| 3. Современное развитие экзистенциализма | 46 |
| 4. Экзистенциализм и основные направления психотерапии. | 51 |
| 5. Экзистенциализм – это экзистенциальная психотерапия. | 55 |
| 6. Исследования и оценка. | 60 |
| В. ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ КАК ВОПРОС К СОБСТВЕННОМУ БЫТИЮ-ЗДЕСЬ: ВВЕДЕНИЕ В ОСНОВЫ | 63 |
| Часть I. Фундаментальная установка для исполненной экзистенции: феноменологическая открытость | 65 |
| 1. Бытие-в-мире как экзистенциальный вызов. | 65 |

2. Поиск доступа к бытию в мире 70
3. Почему феноменология? К обоснованию метода 73
4. Динамика «вброшенности»,
или почему бытие-здесь также является «задачей» 77
5. Бытие-*Person* в мире: «двойная реальность» человека 81
6. Диалогическая предрасположенность человека 84
7. Быть человеком означает быть запрашиваемым. 86

Часть II. Экзистенциальный шаг:

- жить с внутренним согласием. 94**
1. Жить – значит «давать ответ» 94
 2. Давать ответ – значит «открывать» экзистенцию 98
 3. Внутреннее согласие – основа любого ответа 100
 4. Внутреннее согласие обеспечивает присутствие 101

Часть III. Экзистенциально-аналитическая саморефлексия:

- переживать себя как того, кого запрашивают. 105**
1. Экзистенциальное самоосуществление 105
 2. Вопросы, обращенные к человеку 108
 - 2.1. *Мой мир* 109
 - 2.2. *Моя жизнь* 109
 - 2.3. *Я сам* 110
 - 2.4. *Мой смысл* 111
 3. Путь к смыслу жизни 112

С. ЭКЗИСТЕНЦАНАЛИЗ КАК МЕТОД:

- ПОНИМАНИЕ И ДОСТУП
К ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ БЫТИЮ 114**
1. Традиционная картина человека в поле напряжения
экзистенции с точки зрения ЭА 114
 - 1.1. *Трехмерная картина человека по Франклу* 115
 - 1.2. *Антропологические задачи экзистенции* 117

| | | |
|----|---|-----|
| 2. | Структура и динамика экзистенции. | 122 |
| 3. | Обзор экзистенциальных фундаментальных мотиваций (ФМ) | 129 |
| 4. | Первая фундаментальная мотивация: «мочь-быть-здесь» как основное условие экзистенции. | 133 |
| | 4.1. О каком вопросе идет речь? | 133 |
| | 4.2. Что необходимо делать? | 137 |
| | 4.3. Предпосылки для бытия-здесь | 138 |
| | 4.4. Основа бытия | 139 |
| | 4.5. Обхождение с бытием | 140 |
| 5. | Вторая фундаментальная мотивация: «нравится-жить» как вопрос экзистенции, связанный с отношениями | 142 |
| | 5.1. О каком вопросе идет речь? | 142 |
| | 5.2. Что необходимо делать? | 143 |
| | 5.3. Предпосылки, необходимые для «нравится-жить» | 145 |
| | 5.4. Основа ощущения жизни | 148 |
| | 5.5. Обхождение с жизнью | 149 |
| 6. | Третья фундаментальная мотивация: «иметь-право-быть-собой» как вопрос о <i>Person</i> в экзистенции | 150 |
| | 6.1. О каком вопросе идет речь? | 151 |
| | 6.2. Что необходимо делать? | 152 |
| | 6.3. Предпосылки для того, чтобы «мочь быть собой и иметь право на это» | 153 |
| | 6.4. Основа бытия-собой | 155 |
| | 6.5. Обхождение с бытием-собой | 157 |
| 7. | Четвертая фундаментальная мотивация: «быть-должным-действовать» как исполнение экзистенции | 159 |
| | 7.1. О каком вопросе идет речь? | 159 |
| | 7.2. Что необходимо делать? | 160 |
| | 7.3. Предпосылки для того, чтобы человек мог действовать осмысленно | 161 |

| | |
|--|------------|
| 7.4. <i>Основа смысла</i> | 163 |
| 7.5. <i>Обхождение со смыслом</i> | 165 |
| 8. Процессуальная модель ЭА: персональный экзистенциальный анализ (ПЭА) | 167 |
| 9. Феноменологическая установка | 171 |
| 10. Психодинамика | 175 |
| D. ЭКЗИСТЕНЦАНАЛИЗ КАК ТЕРАПИЯ | 186 |
| 1. Экзистенциальное понимание психического расстройства или заболевания | 186 |
| 2. Диагностика | 191 |
| 3. Классификация психических расстройств, или болезней, по степени тяжести | 194 |
| 4. Воздействие экзистенциально-аналитической психотерапии. | 197 |
| 5. Соотношение неспецифической и специфической терапии | 203 |
| 6. Успешность терапии с точки зрения экзистенцанализа | 205 |
| 7. Терапевтические отношения и встреча | 206 |
| 8. Экзистенциально-аналитические тесты | 208 |
| 8.1. <i>Шкала экзистенции (ШЭ)</i> | 208 |
| 8.2. <i>Тест экзистенциальных мотиваций (ТЭМ)</i> | 209 |
| 8.3. <i>Экзистенциальное качество жизни</i> | 210 |
| E. БЛОКАДЫ ЭКЗИСТЕНЦИИ – ПОНИМАНИЕ И ТЕРАПИЯ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ. | 212 |
| 1. Тревожные расстройства. | 212 |
| 1.1. <i>Страх и фобия</i> | 217 |
| 1.2. <i>Паника</i> | 222 |
| 1.3. <i>Навязчивость</i> | 225 |
| 2. Депрессия. | 229 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 3. | Истерия | 240 |
| 4. | Контекстные расстройства | 243 |
| | 4.1. Зависимость | 243 |
| | 4.2. Суицидальность | 246 |
| | 4.3. Сексуальные расстройства | 249 |
| | 4.4. Расстройства в сфере отношений | 251 |
| 5. | Личностные расстройства | 252 |
| 6. | Психосоматика. | 252 |
| 7. | Психозы | 253 |
| 8. | Психотерапия младенцев, детей и подростков. | 255 |
| Б. | ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ | 256 |
| 1. | Обхождение с агрессией | 256 |
| 2. | Биографический метод | 257 |
| 3. | Деревфлексия | 258 |
| 4. | Изменение позиции. | 260 |
| 5. | Экзистенциальный поворот. | 261 |
| 6. | Парадоксальная интенция. | 262 |
| 7. | Персональный экзистенциальный анализ (ПЭА). | 265 |
| 8. | Персональное нахождение позиции (ПП) | 266 |
| 9. | Феноменологическое упражнение на развитие диалога («метод кресла») | 268 |
| 10. | Смещение перспективы | 269 |
| 11. | Метод нахождения смысла (МНС) | 270 |
| 12. | Метод укрепления воли (МУВ) | 271 |
| 13. | Сопровождение процесса печали. | 272 |
| 14. | Психологическая обработка вины | 276 |
| 15. | Прощение | 279 |

| | |
|---|------------|
| 16. Раскаяние | 281 |
| G. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ | 285 |
| 1. Общество логотерапии и экзистенциализма | 285 |
| 2. Другие объединения | 286 |
| 3. Образование в области экзистенциального анализа (GLE-International) | 287 |
| 4. Полезные адреса | 288 |
| 5. Литература, рекомендуемая к прочтению | 291 |
| Литература | 294 |
| Именной указатель | |
| Предметный указатель | |