

# Психотерапевтическая работа с надеждой в экзистенциально-аналитической парадигме

Альфريد Лэнгле

Международное общество логотерапии и экзистенциального анализа, Вена, Австрия  
Факультет психологии НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия

Поступила 10 ноября 2018/ Принята к публикации: 8 декабря 2018

## Psychotherapeutic work with hope in the existential analytical paradigm

Alfried Längle

International Society for Logotherapy and Existential Analysis, Vienna, Austria  
Department of Psychology, Higher School of Economics, Moscow, Russia

Received November 10, 2018 / Accepted for publication: December 8, 2018

**Актуальность (контекст) тематики статьи.** Центральную роль в психологическом или врачебном лечении пациента играет надежда. Без нее нет мотивации, нет желания жить. Сстрадание становится сильнее, а шансы на выздоровление уменьшаются.

**Целью** исследования является поиск ответов на важнейшие вопросы, касающиеся сущности понятия «надежда»: Что такое надежда? Что мы можем сделать, чтобы способствовать развитию надежды?

**Описание хода исследования.** Автор считает, что надежда — больше, чем просто чувство, он рассматривает ее как экзистенциальный акт. Наша деятельность при этом заключается в том, что мы остаемся активными, мы занимаем твердую позицию, которая не пошатнется перед несчастьем, страданием, болезнью, лечением и пр. Показано, что с онтологической точки зрения надежда означает следующее: надежда — это не самообман и не механизм защиты, она дает шанс всем возможностям. Раскрываются следующие вопросы: связь надежды с отношением к ценностям жизни, надежда как носитель смысла и трансцендентности. В противоположность надежде приводится состояние резигнации (отказ от ценности, отпускание ситуации на самотек, утрата связи с ней), порождающее безысходность и отчаяние. Освещается также так называемая «ложная надежда», показано, каковы ее положительные и отрицательные стороны и как правильно к ней относиться.

**Выводы.** Надежда — это сохранение отношений с жизненными ценностями. Надежда реалистична, потому что наступление будущего никогда до конца не предопределено. Надежда парадоксальна: она заставляет действовать даже тогда, когда уже ничего нельзя изменить. Поэтому надежда имеет большой потенциал для резильентности. Ложная надежда расценивается как защитная реакция психики. При этом она выполняет свою особую роль, не стоит ее отбирать у человека. Там, где присутствует надежда, есть и смысл, безнадежность — это потеря смысла.

**Ключевые слова:** психотерапевтическая работа, экзистенциальный анализ, феномен надежды, жизненные ценности, резигнация.

**Introduction.** Without hope, there is no motivation, no desire to live, suffering becomes stronger, and there are less chances for recovery. Hope plays a major role in treating a patient both mentally and physically.

**The Objective** of the study is to find answers to the most important questions concerning the gist of the notion of «hope»: What is hope? What can we do to help hope live?

**Procedure.** The author believes that hope is more than just a feeling; he regards it as an existential act. Our activity is in the fact that we remain active, we take a firm position that will not shatter when one is unhappy, miserable, suffering from a disease, or being institutionalised, etc. The ontological approach shows that hope means something that has not happened yet cannot be to exclude, i.e. hope is not self-deception and not a defense mechanism, it gives a chance to whatever events to happen. The following issues are revealed: the connection of hope with the attitude to the values of life, hope as a meaningful concept and deals with transcendence, the opposite of hope resignation (rejecting value, giving the things the free rein, losing ties with the events happening) causes desperation and despair. The so-called “false hope” is also highlighted, its positive and negative sides are shown and tips how to treat it correctly are given.

**Conclusion.** Hope means treating something as valuable. Hope is realistic as the forthcoming future can never be predetermined entirely. Hope is paradoxical: it makes you do something where nothing can be done. Therefore, hope has great potential for resilience. False hope is regarded as a defense reaction of the human psyche, but since it performs a certain function in this way, you should not simply take it away from a person. Where there is hope, there is meaning, hopelessness means loss of meaning.

**Keywords:** psychotherapeutic work, existential analysis, phenomenon of hope, life values, resignation

**Введение.**

Без надежды нет мотивации, нет желания жить, страдание становится сильнее, а шансы на выздоровление уменьшаются. В лечении пациента психологическом или врачебном надежда играет центральную роль. Но что такое надежда? Что мы можем сделать, чтобы способствовать развитию надежды?

Человек трезво оценивает свое положение вместо того, чтобы проигнорировать его, отмахнуться от него, обесценить. Тот, кто надеется, имеет другие мотивы: сохранить позитивное, надеяться на лучшее, увидеть что-то ценное в новой ситуации и не допустить, чтобы несчастье сломало жизнь. Эта позиция может быть настолько сильной, что человек не отступится от нее и тогда, когда позитивные изменения (изменения к лучшему) оказываются маловероятны

Надежда – это больше, чем просто чувство, это экзистенциальный акт. Но в чем при этом заключается наша деятельность? Деятельность заключается в том, что мы не отказываемся от важного, остаемся активными. Мы делаем большое дело: мы занимаем твердую позицию, которая не пошатнется перед несчастьем, страданием, болезнью, лечением и пр., мы встретим такого рода ситуации стойко, поддерживаемые надеждой.

Человек трезво оценивает свое положение вместо того, чтобы проигнорировать его, отмахнуться от него, обесценить. Тот, кто надеется, имеет другие мотивы: сохранить позитивное, надеяться на лучшее, увидеть что-то ценное в новой ситуации и не допустить, чтобы несчастье сломало жизнь. Эта позиция может быть настолько сильной, что человек не отступится от нее и тогда, когда позитивные изменения (изменения к лучшему) оказываются маловероятны.

Парадокс позиции, основанной на надежде, заключается в том, что, хотя речь

идет об активности, то есть мы прилагаем усилия, проживаем это как действие, но сами мы уже ничего (более) не можем сделать для улучшения ситуации. Надежда имеет место там, где человек вынужден бездействовать. Однако остается еще одно: быть верным ценности, отношениям, будущему – двигаться навстречу жизни. Человек может надеяться по-разному: тихо внутри себя или поднимая руки

в мольбе. Как бы то ни было, речь идет о том, чтобы сохранить надежду, понимать ее ценность для жизни.

Подобная позиция воодушевляет человека и имеет универсальное значение во всех ситуациях, где есть чувство, что что-то дало «сбой». Возникает надежда, например, что мы как пара будем снова лучше понимать друг друга. Или, что ребенок осилит экзамен, что наступят улучшения в экономике и прочее. Эта позиция значима в психологическом смысле. Она активизирует, мотивирует, оживляет, позволяет пациентам быть частью происходящего, интересоваться, принимать участие и т.п. Надежда похожа на «психосоматическое лекарство» и, таким образом, является основой восстановления.

Для лучшего понимания проблемы посмотрим на психический и экзистенциальный фон надежды, чтобы в заключении немного остановиться на том, как с ней обходиться.

Когда 47-летняя пациентка борется с метастазами рака поджелудочной железы и не теряет надежды, это впечатля-

ет. Желание жить окрыляет ее, она делает все для поддержания своей надежды: гомеопатия, религия, химиотерапия, стентирование.

И ее надежда оправдалась. Она прожила еще почти три года! Необычайно долгий срок для такого диагноза. За неделю до своей смерти она подбадривала надеждой себя и родственников, а за день до смерти сказала: «Все будет хорошо ...».

С объективной точки зрения, пациентка, по крайней мере, в последние недели не осознавала реальность и игнорировала заключения медиков. С прагматической точки зрения можно, конечно, спросить: разве не способствовала эта надежда улучшению качества жизни, разве не была она полезна для возможного продления жизни? Принципиальным здесь является вопрос: надежда в медицине или психологии – это всего лишь прагматично предлагаемое пациенту плацебо, которое не стоит отнимать у человека, попавшего в беду?

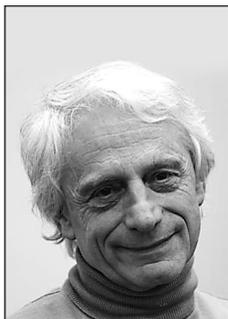
**Здоровое отношение к надежде**

Надежду часто понимают как чувство утешения, которое призвано смягчить боль, умерить страдание от болезни или облегчить угрозу потери. Надежда представляется как хорошая мать, которая успокоит и приласкает, и возможно также как воплощение архетипа «страстного стремления к чему-либо».

Часто надежду понимают также как позицию ожидания. Человек ожидает, что что-то изменится к лучшему. Что желание исполнится. Здесь часто присутствует одно, возможно, сомнительное дополнение – все получится, только если достаточно сильно надеяться ...

Но, по сути своей, надежда не является позицией ожидания, и она больше, чем чувство. С точки зрения теории познания, у надежды есть логическая и здравая основа. Она реалистична, рационально обоснована и поэтому онтологически оправдана. Надежду можно понять как базовую установку теории познания. Из этого, с экзистенциальной точки зрения, непосредственно следует, что это – установка открытости.

Давайте остановимся на этом подробнее. С онтологической точки зре-

**Альфред Антон Лэнгле –**

доктор медицины и философии, профессор кафедры психологии личности факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Председатель Международного общества логотерапии и экзистенциального анализа (GLE) (Австрия).  
E-mail: [Alfried.laengle@existenzanalyse.org](mailto:Alfried.laengle@existenzanalyse.org)  
<http://laengle.info/>

*Для цитирования:* Лэнгле Альфред. Психотерапевтическая работа с надеждой в экзистенциально-аналитической парадигме // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 1(33). – С. 16–22. doi: 10.11621/npj.2019.0102

*For citation:* Längle Alfred (2018). Psychotherapeutic work with hope in the existential analytical paradigm. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal], 12(1), 16–22. doi: 10.11621/npj.2019.0102

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online  
© Lomonosov Moscow State University, 2019  
© Russian Psychological Society, 2019

ния, надежда означает следующее: то, что не произошло, нельзя исключить. «Надежно» только то, что произошло (описание правды Виттгенштейна), то, что случилось, то, что есть. То, чего нет, того (еще) нет. И у нас нет уверенности, что оно наступит. Такое восприятие реальности не поддается сомнениям, оно «надежное и правильное». Между Возможно и Есть – большая пропасть, потому что возможно многое. То, что может произойти не обязательно должно быть чудом. Но и чудо может произойти, и этого надежда не исключает. Всем возможностям дается шанс, даже тем, о которых мы не знаем, даже самым маловероятным. Поэтому надежда – это не самообман и не механизм защиты, и не иллюзия, потому что она соотносится с этой правдой.

Это онтологическая основа надежды. Впечатляющий пример этого мы находим у Франкла (Längle, 2013, s. 70–74), который описывает канун своей «неминой смерти» в концентрационном лагере, когда ему оставалась только надежда в безнадежной ситуации. Он выжил, словно благодаря чуду.

### Надежда как тема отношений

Однако надежда – это больше, чем просто объективно оправданная открытость различным возможностям. Надежда – это тема, связанная с отношениями.

Надеясь, мы не только открыты, но и остаемся направлены на ценность (которую можем потерять). Мы хотим оставаться связанными с ней, мы не желаем отказаться от отношений с ценностью о которой идет речь. Невозможно или не хочется оставить то, что так много значит для человека. Наличие надежды означает, что человек имеет нечто важное, и ценность этого ему хочется защитить. Мы остаемся в отношениях с ценностью и остаемся ей «верны», хотя, возможно, это даже противоречит здравому смыслу. Несмотря на то, что развязка может быть любой (и мы не знаем какой): возможен даже неблагоприятный исход, мы не отказываемся от отношений с ценностью. Мы чувствуем себя неразлучно связанными с ней. Так идет по жизни человек, имеющий надежду.



Рис. 1. Соотнесение надежды и ценности

Fig. 1. Balance of hope and value

### Надежда в бездействии

Надежда только тогда обретает значительный вес, когда мы сами не имеем больше возможности повлиять на изменение ситуации в лучшую сторону, т.е. мы остаемся предоставлены ситуации. Наде-

Наличие надежды означает, что человек имеет нечто важное, и ценность этого ему хочется защитить. Мы остаемся в отношениях с ценностью и остаемся ей «верны», хотя, возможно, это даже противоречит здравому смыслу. Несмотря на то, что развязка может быть любой (и мы не знаем какой): возможен даже неблагоприятный исход, мы не отказываемся от отношений с ценностью. Мы чувствуем себя неразлучно связанными с ней

ющийся обречен на бездействие. Мы бы с таким удовольствием включились, что-то сделали – для себя или для других людей или для улучшения обстоятельств, но доступа к происходящему нет. Поэтому повлиять на что-либо невозможно. Можно только выжидать и наблюдать за происходящим.

Мы отдаемся течению происходящего, мы должны сложить руки и довериться судьбе. Судьба также является частью жизни, принятием того факта, что мы не все можем сделать (даже тем, что нам важно, мы не управляем). Поэтому надежда – это не значит ожидание. Ожидание предполагает, что мы рассчитываем на что-то определенное, ждем чего-то. В таком случае можно было бы предсказать как все закончится. Надежда не связана ожиданием, она остается открытой любым событиям, она освобождает и при-

этом всегда готова от всего отказаться. И это акт: оставить, позволить быть, предоставить бытию право решать, что произойдет. И, даже, больше: надежда – это акт преданности. Ведь позволив обстоятельствам оставаться без изменений мы делаем вклад в сохранение связи с цен-

ностью. Тот, кто надеется, не оставит себя в беде. Человек остается в нерушимой связи с тем, что ему важно.

### Надежда и резильентность

Когда мы надеемся, это имеет смысл (Frankl 2004; Längle 2007). Надежда направлена в будущее. Надежда живет для того, чтобы наступило завтра. Надежда имеет смысл, потому что человек чувствует, и его собственное существование является частью чего-то большего. Если мы надеемся, мы открываем горизонты больших взаимосвязей, которые не можем постичь, и предполагаем, что нечто управляет судьбами: будь то случай, конфигурация звезд, анонимное бытие или Бог.

В любом случае надеющийся чувствует себя в безопасности, потому что есть не-

Надежда живет для того, чтобы наступило завтра. Надежда имеет смысл, потому что человек чувствует, и его собственное существование является частью чего-то большего. Если мы надеемся, мы открываем горизонты больших взаимосвязей, которые не можем постичь, и предполагаем, что нечто управляет судьбами: будь то случай, конфигурация звезд, анонимное бытие или Бог

Надежду можно описать как искусство духа – способность перед лицом собственной неспособности что-то сделать не впасть в бессилие или в летаргию. Это внутреннее «деланье» поддерживает связь с ценностью и, таким образом, с жизнью, с бытием, с самим собой и с большим целым

кий порядок, который дает шанс, оставляет возможность открытой. Человек окружен этим порядком, он пребывает в этом бытии. Возможно, сам того не зная, а только чувствуя, ощущая, в надежде он соотносится с основой бытия. Это духовная первопричина бытия, которой доверяешься, когда надеешься. Она дает глубокое чувство, что тебя что-то держит в любом случае, даже в ситуациях с неблагоприятным концом. Ведь что бы не произошло – оно происходит в рамках некоего порядка, это «в порядке» (Längle 2008). В итоге надежда становится трансцендентной. Она содержит и этот элемент тоже.

Надежду можно описать как искусство духа – способность перед лицом соб-

жение. У него больше нет персональных личных ресурсов, которые можно было бы противопоставить ситуации.

Если приходится отказываться от надежды принудительным путем, так как ситуация выглядит беспросветной, тогда возникает отчаяние. Отчаяние – это отсутствие надежды перед перспективой безвыходности. Оно связано с бессилием перед лицом пропасти, когда выхода из тупика больше нет, когда будущее невозможно разглядеть и больше не за что держаться как за ценность. Поэтому отчаяние бездонно, как страх уничтожающее, разрушительное, так как при этом отсутствует связь ценностью. Это может иметь место в незначительных ситуациях, например, если застрял в проб-

Противоположность надежде – это резигнация – отказ от ценности, отпускание ситуации на самотек, утрата связи с ней. В резигнации любовь к жизни умирает. Человек больше не доверяет жизни, отворачивается от нее, испытывает поражение. У него больше нет персональных личных ресурсов, которые можно было бы противопоставить ситуации

ственной неспособности что-то сделать не впасть в бессилие или в летаргию. Это внутреннее «деланье» поддерживает связь с ценностью и, таким образом, с жизнью, с бытием, с самим собой и с большим целым. Надежда как экзистенциальный акт – это решение, принятое на основе глубокого чувства жизни. Поскольку в надежде отражается глубочайшая связь

ке и видишь, что на самолет теперь уже не успеть или, если на экзамене внезапно происходит провал памяти. Но, конечно, отчаяние появляется и в более значимых для человека ситуациях: при неблагоприятных отношениях, при тяжелой болезни или утрате. В таких случаях, когда человек не видит ни одной возможности для дальнейшей жизни, в отчаянии он

Надежда пропитана силой жизни, так как в основе ее лежит глубокое единение со всеми структурными элементами экзистенции. Человек в надежде активен, участвует в жизни. Он занят той частью жизни, которая имеет мало значения для повседневности. Где присутствует надежда, там мы сталкиваемся с более глубоким уровнем экзистенции, в котором правит способность оставить все как есть

с жизнью, известная поговорка оказывается такой точной: «Надежда умирает последней».

Противоположность надежде – это резигнация – отказ от ценности, отпускание ситуации на самотек, утрата связи с ней. В резигнации любовь к жизни умирает. Человек больше не доверяет жизни, отворачивается от нее, испытывает пора-

становится суицидальным.

Надежда пропитана силой жизни, так как в основе ее лежит глубокое единение со всеми структурными элементами экзистенции. Человек в надежде активен, участвует в жизни. Он занят той частью жизни, которая имеет мало значения для повседневности. Где присутствует надежда, там мы сталкиваемся с более глу-

боким уровнем экзистенции, в котором правит способность оставить все как есть.

Старание полностью заняться тем, чтобы быть-здесь (Dasein), мобилизует психические и умственные силы человека. Он видит смысл жизни и чувствует ее ценность. Он занят своей действительностью, с которой бывает не просто справляться, когда исчерпываются последние резервы что-то делать. Человек максимально мотивирован и укреплен, ориентирован и сохраняет связь со своей действительностью. Поэтому не удивительно, что эмпирические исследования показывают, что люди, имеющие надежду и смысл, более устойчивы, лучше восстанавливаются после болезни и ударов судьбы и показывают хорошую защищенность от вредных воздействий. Исследовали, например, воздействие наличия у человека смысла на развитие раковой опухоли (Breitbart et al., 2011), влияние оптимизма на иммунную систему (Brydon et al., 2009), негативное влияние депрессии на развитие рака груди (Pössel et al., 2012), позитивное влияние редукации стресса на уровень выживания при раке (Spiegel, 2012). Если бы надежду можно было производить, то ее, как уже было сказано, отнесли бы к психосоматическим лекарствам.

### Проблема с «ложной» надеждой

В конфликте с надеждой оказываются те, кто страдает, когда надежда вступает в противоречие с правдой, то есть, те, у кого надежда была нереалистичной или те, кто недооценивает действительность. Восприятие может оказаться ошибочным, ошибочными могут оказаться каждая теория и гипотеза, доверие, любовь ... Представление о действительности, которое у нас есть, соответствует реальности в большей или в меньшей степени и, таким образом, является правдой в большей или в меньшей степени. Оно располагается между критической проверкой, предположениями и заблуждениями.

В том случае, когда пациенты предаются так называемой «ложной надежде», т.е. следуют иллюзии и сами себя обманывают или подвергаются обману, должен действовать принцип: до тех пор, пока ложная надежда не препятствует дей-

виям, которые при правильной оценке делают возможными полезные шаги, не стоит конфронтировать с ней или, тем более, разрушать ее. Ведь надежда – это выражение персонального отношения к жизни и не является объективным заключением.

Ложная, нереалистичная надежда в общем-то уже и не надежда, как она описана выше, а ожидание или желание – то есть позиция, которая не оставляет свободным, а привязывает к результату. За счет этого реальность держится на расстоянии, чтобы она не оказалась там, где она мешает желаниям. Реальность оказывается как бы вынесенной за скобки, не признанной и вытесненной. Вред ложной надежды в том, что мы больше не видим реальность, в то время как настоящая надежда означает признание реальности.

Не стоит просто разубеждать человека в ложной надежде. Чаще всего ее надо понимать как защитный механизм – механизм защиты психики. А это значит, что она нам нужна. И если ее отобрать, что-то окажется разрушенным. Человеку, питающему ложную надежду, можно сказать следующее: «Да, это было бы здорово, я бы Вам этого тоже пожелала, чтобы это было возможно ...» (вводить сослагательное наклонение). Далее мы можем как бы присоединиться к этому человеку и внушать ему, что надеяться означает, что мы никогда не можем знать наверняка. «Уверенным здесь быть нельзя ...», «Что заставляет Вас быть уверенным в этом?» – такими словами мы вводим человека в реальность, не отнимая у него полностью его надежду. Если мы располагаем временем, то можно обратиться к возможности, которая становится слабее:

#### Литература:

- Лэнгле А., Уколова Е.М., Шумский В.Б. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования – Москва : Логос, 2014. – 556 с.
- Лэнгле А. Почему мы страдаем? Понимание, обхождение и обработка страдания с точки зрения экзистенциального анализа // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 4(24). – С. 23–33. doi: 10.11621/npj.2016.0403
- Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическое понимание эмоциональности: теория и практика // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 1(17). – С. 26–38. doi: 10.11621/npj.2015.0104
- Breitbart W, Applebaum A (2011). Meaning-Centered Group Psychotherapy. In: *Handbook of Psychotherapy in Cancer Care*. Watson M, Kissane D (eds.) Wiley-Blackwell, West Sussex, UK6 (12), 137–148. doi: 10.1002/9780470975176.ch12
- Brydon L, Cicely W, Wawrzyniak A, Chart H, A. (2009). Dispositional optimism and stress-induced changes in immunity and negative mood. In: *Brain, Behavior, and Immunity*, 23(6), 810–816. doi: 10.1016/j.bbi.2009.02.018
- Camus, A. (1959). *Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde*. Reinbek, Rowohlt.
- Frankl, V.E. (1959). Grundriß der Existenzanalyse. *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. Frankl V., Gebattel V., & Schultz J.H. (Hrsg). München, Urban & Schwarzenberg, III, 663–736.
- Frankl, V.E. (1963). *Man's Search for Meaning*. New York, Simon & Schuster.

«А Вы уже думали о том, как бы это было для Вас, если бы все сложилось иначе ...» Это подготавливает к принятию другой возможности без отнимания надежды.

Похожим образом выстраивается обращение с обратным феноменом – с ложным отсутствием надежды или, точнее говоря, с отчаянием (резигнацией). Здесь также рекомендуется начать с приближения человека к реальности: «Вы

Ложная, нереалистичная надежда в общем-то уже и не надежда, как она описана выше, а ожидание или желание – то есть позиция, которая не оставляет свободным, а привязывает к результату. За счет этого реальность держится на расстоянии, чтобы она не оказалась там, где она мешает желаниям. Реальность оказывается как бы вынесенной за скобки, не признанной и вытесненной. Вред ложной надежды в том, что мы больше не видим реальность, в то время как настоящая надежда означает признание реальности

точно знаете, что это исключено? Откуда Вы это знаете?» Конечно, здесь есть и другие возможности, можно кратко обрисовать ситуацию, разъяснить, что отсутствие надежды у человека может быть защитой от боли возможного разочарования, которое ему невозможно было бы выдержать, поэтому он хочет избежать разочарования, заняв позицию отчаяния и пр.

#### Выводы

Надежда – это сохранение отношений с ценным. Надежда реалистична, потому что наступление будущего никогда до конца не предопределено. Надежда парадоксальна: она заставляет делать что-то там, где уже ничего нельзя сделать. Там, где надежда, есть и смысл, безнадежность – это потеря смысла.

Надежда – противоположный полюс отчаяния, она сохраняет человека в активной позиции и в отношениях с ценностями и, таким образом, соединяет его с жизнью в ситуациях, где ничего больше сделать нельзя. Поэтому надежда имеет большой потенциал для резильентности.

Ложная надежда нереалистична и расценивается как защитная реакция психики. Поскольку она таким образом испол-

няет некую функцию, не стоит ее просто отбирать у человека, лучше бережно подвернуть ее сомнению.

#### Заключение

Надежда пронизывает всю нашу жизнь и проявляется в маленьких, незаметных действиях. Разве сделать вдох – это уже не проявление надежды? Это участие в жизни и, таким образом, выражение привязанности к ценности жизни и к целительной силе становления, которая содержится в жизни. Вдох и выдох – это ритмичное чередование процесса внесения себя в отношения охватывающие наше Бытие, физическое, психическое и духовное в человеке. Поэтому римляне так точно говорили: *Dum spiro, spero*. – До тех пор, пока я дышу, я надеюсь.

- Frankl, V.E. (1963). *Der Wille zum Sinn*. München, Piper.
- Frankl, V.E. (1976). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. N.Y., New American Library.
- Frankl, V.E. (1982). *Ärztliche Seelsorge*. Wien, Deuticke.
- Frankl, V.E. (1975-2005). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern, Huber.
- Frankl V.E. (2004). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. Vorwort von Konrad Lorenz. Serie Piper 289, München, 17. Auflage
- Frankl, V.E. (2006). *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. (Kösel-Verlag, München, 8. Auflage 2002). München, dtv (30142), 26.
- Kluge, F. (1975). *Etymologisches Wörterbuch der Deutschen Sprache*. Berlin de Gruyter.
- Längle, A. (1990) Existential Analysis Psychotherapy. *The International Forum of Logotherapy*, 13, 17–19.
- Längle, A. (1992/1999). Die existentielle Motivation der Person, *Existenzanalyse*, 16(3), 18–29.
- Längle, A. (1994a). Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellm Sinn in der Logotherapie. [*Bulletin der GLE*], 11(2), 15–20.
- Längle, A. (1994b). Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. *Bulletin der GLE*, 11(1), 3–8.
- Längle, A. (1994c). Zur Bewältigung von Angst und Schmerz bei schwerer Krankheit. *Der Praktische Arzt*, 48(708), 498–505.
- Längle, A. (2002). *Wenn der Sinn zur Frage wird*. Wien, Picus.
- Längle, A. (2007). *Sinnvoll leben. Angewandte Logotherapie*. St. Pölten, Residenz.
- Längle, A. (2008). *Existenzanalyse*. Längle A., & Holzhey-Kunz A. Existenzanalyse – Daseinsanalyse. Wien, Facultas-UTB.
- Längle A. (2013). *Viktor Frankl – eine Begegnung*. Wien: Facultas-WUV.
- May R. (1979). *Psychology and the Human Dilemma*. New York: Norton,
- Nindl A. (2001). Zwischen existentieller Sinnerfüllung und Burnout. *Existenzanalyse*, 18, 15–23.
- Orlinsky D.E., Ronnestad M.H. & Willutzki U. (2003). Fifty years of psychotherapy process-outcome research: continuity and change. *M.J. Lambert & D.R. Dupper (Eds.) Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. New York: Wiley, 307–390.
- Pössel P., Adams E., & Valentine J.C. (2012). Depression as a risk factor for breast cancer: investigating methodological limitations in the literature. In: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22706674> *Cancer Causes Control*, 23(8), 1223–1229. doi: 10.1007/s10552-012-0014-y
- Rogers C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers C.R. (1966). Client-centered therapy. *S. Arieti (Ed.) American handbook of psychiatry*, 3. New York: Basic Books, 183–200.
- Rogers C.R. (1984). Der Prozeß des Wertens beim reifen Menschen. *C.R. Rogers & B. Stevens Von Mensch zu Mensch*. Paderborn: Junfermann, 37–55.
- Rolls E.T., & Grabenhorst F. (2008). The orbitofrontal cortex and beyond: From affect to decision-making. *Prog Neurobiol*, 86, 216–244. doi: 10.1016/j.pneurobio.2008.09.001
- Scheler M. (1980). *Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik*. Bern: Francke.
- Scheffl F. (2010). Schule und Existenz: Existenzanalytische Untersuchung des Zusammenhangs schulischer Erfahrungen mit Burnout-Erkrankungen. *Existenzanalyse*, 27, 11–20.
- Schore A. (2007). *Affektregulation und die Reorganisation des Selbst*. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Seitz R.J., Nickel J., & Azari N.P. (2006). Functional modularity of the medial prefrontal cortex: involvement in human empathy. *Neuropsychology*, 20, 743–751. doi: 10.1037/0894-4105.20.6.743.
- Soucek W. (1948). Die Existenzanalyse Frankls, die dritte Richtung der Wiener Psychotherapeutischen Schule. *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 73, 594. doi: 10.1055/s-0028-1118230
- Spiegel D., Bloom J.R., Kraemer H.C., & Gotthel E. (1989). Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer. *In: The Lancet*, 2, 888–891. doi: 10.1016/S0140-6736(89)91551-1
- Spiegel D. (2012). Mind matters in cancer survival. *In: Psychooncology*, 21(6), 588–593. doi: 10.1002/pon.3067
- Sprenger, W. (1983) *Ungelebtes Leben leben*. Konstanz, Nie-nie-sagen-Verlag.
- Stumm G. & Pritz A. (eds.) (2000). *Wörterbuch der Psychotherapie*. Vienna: Springer. 10.1007/978-3-211-99131-2
- Stumm G. & Wirth B. (eds.) (1994). *Psychotherapie: Schulen und Methoden: Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis*. Vienna: Falter.
- Tutsch L., Drexler H., Wurs E., Luss, K. & Orgler C. (2000). Ist Sinn noch aktuell? (Part 1). *Existenzanalyse*, 17(3), 4–16.
- Tutsch L., Drexler H., Wurst E., Luss K. & Orgler C. (2001). Ist Sinn noch aktuell? (Part 2). *Existenzanalyse*, 18(1), 4–14.
- Ulich D. (2000). Emotion. *G. Wenninger (Ed.) Lexikon der Psychologie in fünf Bänden*. Heidelberg: Spektrum, 373–383.
- Wenninger G. (Ed.). (2000). *Lexikon der Psychologie in fünf Bänden*. Heidelberg: Spektrum.

## References:

- Breitbart W, Applebaum A (2011). Meaning-Centered Group Psychotherapy. *In: Handbook of Psychotherapy in Cancer Care*. Watson M, Kissane D (eds.) Wiley-Blackwell, West Sussex, UK6 (12), 137–148. doi: 10.1002/9780470975176.ch12
- Brydon L, Cicely W, Wawrzyniak A, Chart H, A. (2009). Dispositional optimism and stress-induced changes in immunity and negative mood. *In: Brain, Behavior, and Immunity*, 23(6), 810–816. doi: 10.1016/j.bbi.2009.02.018
- Camus, A. (1959). *Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde*. Reinbek, Rowohlt.
- Frankl, V.E. (1959). *Grundriß der Existenzanalyse. Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. Frankl V., Gebattel V., & Schultz J.H. (Hrsg.). München, Urban & Schwarzenberg, III, 663–736.

- Frankl, V.E. (1963). *Man's Search for Meaning*. New York, Simon & Schuster.
- Frankl, V.E. (1963). *Der Wille zum Sinn*. München, Piper.
- Frankl, V.E. (1976). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. N.Y., New American Library.
- Frankl, V.E. (1982). *Ärztliche Seelsorge*. Wien, Deuticke.
- Frankl, V.E. (1975-2005). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern, Huber.
- Frankl V.E. (2004). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. Vorwort von Konrad Lorenz. Serie Piper 289, München, 17. Auflage
- Frankl, V.E. (2006). ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. (Kösel-Verlag, München, 8. Auflage 2002). München, dtv (30142), 26.
- Kluge, F. (1975). *Etymologisches Wörterbuch der Deutschen Sprache*. Berlin de Gruyter.
- Längle, A., Ukolov, E.M., & Shumsky, V.B. (2014). *Modern existential analysis: history, theory, practice, study*. Moscow, Logos, 556.
- Längle A. (2016). Why do we suffer? Understanding, treatment and processing of suffering in terms of existential analysis. *National Psychological Journal*, 4, 23–33. doi: 10.11621/npj.2016.0403
- Längle A. (2015). Existential analytic understanding of emotion: theory and practice. *National psychological journal*, 1(17), 26–38. doi: 10.11621/npj.2015.0104
- Längle, A. (1990) Existential Analysis Psychotherapy. *The International Forum of Logotherapy*, 13, 17–19.
- Längle, A. (1992/1999). Die existentielle Motivation der Person, *Existenzanalyse*, 16(3), 18–29.
- Längle, A. (1994a). Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie. [*Bulletin der GLE*], 11(2), 15–20.
- Längle, A. (1994b). Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. *Bulletin der GLE*, 11(1), 3–8.
- Längle, A. (1994c). Zur Bewältigung von Angst und Schmerz bei schwerer Krankheit. *Der Praktische Arzt*, 48(708), 498–505.
- Längle, A. (2002). Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien, Picus.
- Längle, A. (2007). Sinnvoll leben. Angewandte Logotherapie. St. Pölten, Residenz.
- Längle, A. (2008). Existenzanalyse. Längle A., & Holzhey-Kunz A. Existenzanalyse – Daseinsanalyse. Wien, Facultas-UTB.
- Längle A (2013). Viktor Frankl – eine Begegnung. Wien: Facultas-WUV.
- May R. (1979). *Psychology and the Human Dilemma*. New York: Norton,
- Nindl A. (2001). Zwischen existentieller Sinnerfüllung und Burnout. *Existenzanalyse*, 18, 15-23.
- Orlinsky D.E., Ronnestad M.H. & Willutzki U. (2003). Fifty years of psychotherapy process-outcome research: continuity and change. *M.J. Lambert & D.R. Dupper (Eds.) Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. New York: Wiley, 307–390.
- Pössel P., Adams E., & Valentine J.C. (2012). Depression as a risk factor for breast cancer: investigating methodological limitations in the literature. In: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22706674> *Cancer Causes Control*, 23(8), 1223–1229. doi: 10.1007/s10552-012-0014-y
- Rogers C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers C.R. (1966). Client-centered therapy. S. *Arieti (Ed.) American handbook of psychiatry*, 3. New York: Basic Books, 183–200.
- Rogers C.R. (1984). Der Prozeß des Wertens beim reifen Menschen. *C.R. Rogers & B. Stevens Von Mensch zu Mensch*. Paderborn: Junfermann, 37–55.
- Rolls E.T., & Grabenhorst F. (2008). The orbitofrontal cortex and beyond: From affect to decision-making. *Prog Neurobiol*, 86, 216–244. doi: 10.1016/j.pneurobio.2008.09.001
- Scheler M. (1980). *Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik*. Bern: Francke.
- Schefel F. (2010). Schule und Existenz: Existenzanalytische Untersuchung des Zusammenhangs schulischer Erfahrungen mit Burnout-Erkrankungen. *Existenzanalyse*, 27, 11–20.
- Schore A. (2007). *Affektregulation und die Reorganisation des Selbst*. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Seitz R.J., Nickel J., & Azari N.P. (2006). Functional modularity of the medial prefrontal cortex: involvement in human empathy. *Neuropsychology*, 20, 743–751. doi: 10.1037/0894-4105.20.6.743.
- Soucek W. (1948). Die Existenzanalyse Frankls, die dritte Richtung der Wiener Psychotherapeutischen Schule. *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 73, 594. doi: 10.1055/s-0028-1118230
- Spiegel D., Bloom J.R., Kraemer H.C., & Gotthel E. (1989). Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer. In: *The Lancet*, 2, 888–891. doi: 10.1016/S0140-6736(89)91551-1
- Spiegel D. (2012). Mind matters in cancer survival. In: *Psychooncology*, 21(6), 588–593. doi: 10.1002/pon.3067
- Sprenger, W. (1983) *Ungelebtes Leben leben*. Konstanz, Nie-nie-sagen-Verlag.
- Stumm G. & Pritz A. (eds.) (2000). *Wörterbuch der Psychotherapie*. Vienna: Springer. 10.1007/978-3-211-99131-2
- Stumm G. & Wirth B. (eds.) (1994). *Psychotherapie: Schulen und Methoden: Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis*. Vienna: Falter.
- Tutsch L., Drexler H., Wurst E., Luss, K. & Orgler C. (2000). Ist Sinn noch aktuell? (Part 1). *Existenzanalys*, 17(3), 4-16.
- Tutsch L., Drexler H., Wurst E., Luss K. & Orgler C. (2001). Ist Sinn noch aktuell? (Part 2). *Existenzanalyse*, 18(1), 4–14.
- Ulich D. (2000). Emotion. G. *Wenninger (Ed.) Lexikon der Psychologie in fünf Bänden*. Heidelberg: Spektrum, 373–383.
- Wenninger G. (Ed.). (2000). *Lexikon der Psychologie in fünf Bänden*. Heidelberg: Spektrum.