

Практическая философия повседневной жизни: опыт проведения экзистенциального коучинга

Ю.А. Живоглядов

кандидат
психологических наук,
доцент кафедры
психологии

ВУЗ «Университет
экономики и права
«КРОК»

В статье представлены некоторые размышления автора по поводу «экзистенциальной позиции» коуча в его помощи развитию когнитивного мышления клиента, а также его содействия клиенту в поиске аутентичного бытия и возможности самотрансцендирования.

У статті подано деякі роздуми автора з приводу «екзистенціальної позиції» коуча в його допомозі розвитку когнітивного мислення клієнта, а також його сприяння клієнтові в пошуку автентичного буття та можливості самотрансцендування.

This article presents some of the author's reflections on the «existential position» in his coaching development aid cognitive thinking client, and his assistance to the client in the search for authentic existence and the possibility of self-transcendence.

Ключевые слова: экзистенциальный коучинг, рефлексивное мышление, осознанность, вера.

Постановка проблемы

Общая перспектива работы в экзистенциальном коучинге строится на допущении о том, что трудности человека связаны с его картиной мира. В зависимости от того, как человек отвечает себе на вопросы «что есть мир?», «каково мое место в мире?», «что/кто есть «я в мире?», он в большей или меньшей мере сталкивается с теми или иными проблемами или их создает. Экзистенция, способность экзистировать, является, таким образом, предпосылкой продуктивности и благополучия человека – как понятие, прежде всего, характеризующее и его мировоззрение, и его душевное благополучие, которые, в свою очередь, человек укрепляет как рассудочно-рациональными способами, так и верой, как способом осознания и сохранения ритма жизни, наполнения ее качеством равновесия стабильности и изменчивости.

Анализ последних исследований и публикаций

Коучинг, как известно, отличается своей функцией от психотерапии [3; 4; 5]. Это также не пастырское вспомоществование,

опирающееся на религиозное мировосприятие [2; 9; 10]. Философия экзистенциализма может выступить глубинным основанием практического мышления, обеспечивающего коучу надежные и эффективные инструменты в его профессиональной деятельности [1; 7; 8].

Согласно европейской традиции философии, состояние, в котором «случается» мысль, называют трансцендированием [8]. Поскольку саму мысль помыслить невозможно, то философы имеют дело с этим состоянием. Трансцендирование мы можем ухватить только актом сознания, на уровне рефлексивного высказывания о том, что содержится в трансцендировании, на уровне рефлексивного дублирования проявления некой силы (в виде мысли). Исходя из того, что трансцендирование есть, а трансцендентного нет (поскольку человек не имеет возможности «выйти из себя», иметь некое место вне себя), то все, что мы делаем как философы, – это обращаемся к сознанию как материалу, из которого строятся действительные или истинные понятия о вещах внешнего мира. Анализ сознания есть инструмент философствования и то, с чем он работает [1; 2; 9; 10].

Не решенные ранее части общей проблемы

Для того, чтобы экзистенциальный коучинг стал эффективной практикой, его философские идеи необходимо привести в форму рабочих средств практики. Его инструментальную базу необходимо наполнить психологическим содержанием тех или иных философских идей. Практикующие коучи нуждаются в эпистемологических картах, позволяющих им соединить теорию и практику [2; 3]. Чтобы «делать то, что они думают» о мире, практикующим экзистенциальную позицию коучам необходимо каждый раз решать задачу экзистирования, то есть навигации между чувством бытия и структурами сознания, в которых это чувство может быть выражено или описано.

Формулирование целей статьи

Цель статьи – предложить практикующим психологам и коучам некоторые теоретические обоснования возникающих в практике коучинга моментов понимания происходящего с экзистенциальной позиции. Как состояния присутствия (или бытийствования), такие моменты отражают стремление коуча не только участвовать в освоении клиентом своих когнитивных ресурсов, но и поощрять его к трансценденции как поиску возможностей открытия потенций своей аутентичности.

Изложение основного материала исследования

Как способ содействия развитию личности коучинг также направлен на развитие когнитивных (умственных) способностей человека. Развитие навыков мышления позволяет строить новые планы и осуществлять их практически, обеспечивая индивидууму качество восприятия и направление действий. Содействовать развитию умственных способностей – в свою очередь, помочь человеку в открытии и использовании им достаточной мотивации к этому, которая может быть сформирована в полной мере в процессе переживания и переосмысления личностных измерений его опыта, на пути самоосознания, в труде

обретения самости. Коуч помогает своему клиенту приобрести максимум возможностей для развития – на всех уровнях сознания, от качества действий до духовного производства. И тот орган, который в коучинге обретает свою силу – это рефлексивное мышление. Иными словами, сознание нашего клиента есть то, с чем мы работаем и философски (рефлексивное сознание), и психологически (репрезентативное сознание, перцептивное сознание). В качестве мета-модели тех психологических проблем, которые приносит в коучинг клиент, модель рефлексивного мышления предоставляет коучу крупномасштабную карту для понимания источников и механизмов этих проблем. Подобные карты позволяют коучу обращаться с историей и глубинными механизмами тех трудностей, с которыми клиент хочет справиться. Эти механизмы часто отражают экзистенциальные аспекты жизни, описать, измерить которые невозможно, если оставаться в психологической парадигме.

Философствование служит мостом между повседневными заботами и мировоззрением человека. Философия, как мета-методология коучинга, предоставляет коучу максимально общие фреймы для понимания клиента и построения процесса содействия ему. Философская карта коуча дает ему более широкую картину того, с чем он имеет дело, говоря о той или иной проблеме человека. Эта карта связывает переживания человека – в конкретной и наполненной чувственной тканью форме – с пониманием их неизбежности и необходимости для жизнедеятельности, бытия. Именно философия начинается с принятия того факта, что мир, в котором мы живем, нам не принадлежит. И, одновременно, нам необходимо его знать, чтобы чувствовать себя в нем комфортно. Философия отвечает на оба вопроса и является, тем самым, необходимым современным человеку ресурсом. Тем, что утверждает: человек способен найти свои собственные ответы на эти вопросы и жить с правдой, истиной. Эта мысль достойна искреннего восхищения в нашу эпоху отсутствия у человека высших форм поддержки...

Практически, идея оправдания нашего существования как человека, отличная от идеи христианского спасения и приемлемая для современного атеистичного сознания, заключается в простой формуле большей осознанности. Согласно этой идее, наши проблемы есть пространство, образуемое нашим сознанием или осознанностью. Проблема, стоящая за всеми другими проблемами, это сужение сознания. Само по себе решение проблемы качества жизни – это присутствие в сознании. Осознанность в своем чистом виде предоставляет контекст, в котором происходит весь опыт, но впоследствии преодолевает его границы. Она предоставляет объединяющее основание для различных диапазонов и уровней человеческого опыта. Когда осознанность полностью бодрствует и имеет полную ясность, она пробуждает и высвобождает новые возможности. Все техники, которые мы используем в коучинге, предполагают некоторое освобождение и пробуждение сознания. Когда эти техники фреймированы философскими идеями, они способны направить внимание (и коуча, и клиента) к тем уровням опыта, переживания, которые открывают новые перспективы и позволяют далее строить рабочие пространства для более тонкого, репрезентативного поиска решений.

Одна из ключевых предпосылок коучинга: коммуникация и взаимодействие суть системные процессы. Люди не могут не влиять друг на друга. Каждый элемент нашего поведения, переживания или мысли влияет на нас. А также – на других людей и на те системы, частью которых мы являемся. Поэтому, степень открытости поступающей к нам информации, а также богатство наших ответов на нее, определяют качество наших действий. Для того, чтобы стать достаточно чувствительными (посредством наших органов чувств) к посланиям мира, нам необходимы хорошие ментальные органы, позволяющие ориентироваться в сложности поступающей информации. Такие органы мы можем в себе развить практикой философствования.

Так, философское понятие рефлексии, как инструмент для анализа дублирования

сознанием (в виде мысли) того, на что направлено в данный момент времени внимание, находит свое отражение в модели «Общего Поля», которое используется в НЛП. Согласно этой модели, мы обращаемся к тому, что предлагает нам клиент, как игре, разворачивающейся в его сознании. Самые общие элементы этой модели, создающие многообразие всевозможных вариантов проявления психических сил человека, – это Я, Другой и Внешняя цель в мире, или Направленность жизни.

Сознание коуча, организованное данными философскими построениями, можно описать в терминах пространственного мышления. Коуч видит ситуацию клиента, как пространство взаимодействия сил, создающих многообразие переплетений и структур психики, которые в самом общем виде можно себе представить в трехмерном пространстве. С этой идеи коуч начинает свою работу понимания клиента. «На чем, в большей степени, сфокусирован клиент – на себе самом, своих отношениях с другими людьми, на своей цели?» Коуч использует средства анализа, способные дать ответ и на более специфические вопросы: «Что именно происходит в текущий момент? Как человек ищет и реализует в поведении (мыслях, эмоциях) свои решения, которые составляют сам процесс игры жизни?»

Карта коуча, таким образом, организована философскими идеями о положении дел своего клиента: его внутренней игрой, которую он ведет с самим собой в процессе поиска путей получить желаемое. Эта игра, как феномен сознания, требует от человека достаточной ловкости обращения со своими мыслями, чувствами, физическим состоянием. И в этом ему нужна помощь коуча. Коуч становится на время и участником, и свидетелем, и помощником своего клиента в его игре ума. Он как бы наблюдает за теми маневрами, которые его клиент предпринимает в своем стремлении выиграть, выносит своими вопросами и комментариями новые элементы на игровое поле, помогая клиенту ориентироваться в открывающихся конфигурациях взаимодействующих между собой сил

и размышлять о возможностях его наиболее эффективных действий.

Организуя подобным образом свое восприятие и понимание слов и действий клиента, коуч настраивается на то, чтобы отмечать противоречия и неконгруентности в опыте клиента. При этом, коуч исходит из базовой предпосылки, что клиент хочет и может реализовать свою игру максимально выгодным и эффективным для себя способом. Коуч, таким образом, занимает позицию наблюдения за теми действиями, которые предпринимает его клиент, построив в своем сознании наиболее общий взгляд на этот процесс. Из этой точки коуч способен прокомментировать те элементы игры его клиента, которые создают ей реальные трудности, ведут к напряжениям и проблемам.

Эти наблюдения есть тот материал, который коуч находит в опыте клиента интерактивными взаимодействиями с ним. Каждая интеракция коуч/клиент требует от коуча конкретной модели, в которую тот хочет поместить отсутствующий пока элемент, тот кусочек реального положения вещей в жизни человека, помогающий увидеть что-то новое и необходимое для лучшего ответа в данный момент игры.

Каждому из нас хочется иметь ответ на вопрос «Где я нахожусь в данный момент моей жизни? Нахожусь ли я на своем Пути?» Поскольку наше текущее осознание предоставляет множество данных о происходящем с нами, для фокусировки внимания и концентрации усилий нужны ключи для ориентирования в текущем состоянии сознания, карта поля сознания – в каком бы виде она ни была. На что – внутри и вовне – нам нужно ориентироваться, чтобы ответить «Куда мне следует двигаться? В каком направлении я могу двигаться?» Следом за метафорой игрового поля, это вопросы а) о координатах ворот, лунки, в которые следует посылать мяч и б) реальной возможности этого – внутренних репрезентаций того и другого, взаимосвязанном их переживании. Мы спрашиваем себя: «Нахожусь ли я в том месте поля, где мне открыта возможность моего лучшего удара?»

Что нас заставляет задавать себе эти вопросы? То, прежде всего, что мы хотим иметь ощущение своего мяча – качества наших действий в данный момент времени. Это нечто, происходящее с нами и, в то же время, – делаемое нами. Психологи давно разъяснили нам, что знание куда мы гоним мяч вносит силу и ясность в это ощущение. Нами движет желание достичь цель. Без цели внутри нас вопрос о качестве наших действий не имеет смысла. Для понимания текущего положения дел нам нужна перспектива как необходимый его элемент. В каждый момент наше внимание может быть настроено на восприятие данного нам как поиск сигнала для своего ответа – согласно правилам игры. И мы массу внимания уделяем подготовке своего удара, манипуляции с мячом, технике и платим за это тем, что перестаем быть открыты полю. Иное положение вещей, когда мы способны воспринимать данное нам как безусловную возможность удара, который сам знает цель; удара, который способен заставить цель себя найти. Или, иначе, различать данное нам вовне в координатах внутренних. Воспринимать свою субъективность как данность большего, чем внешние вещи, качества, ценности. Навигация в субъективном может стать лучшим ответом в текущей ситуации. С тем – и уже гораздо менее значительным – фактором, как техническое исполнение удара.

Мы хотим открыться полю целиком, полностью. Это состояние уникально тем, что мы посылаем мяч каким-то особым способом – он находит свою мишень сам. То есть, мы не бьем по мячу, реализуя свой технический арсенал, но заставляем его двигаться силой «поле – цель». Как иметь цель своей игры, содержащую и координаты лунки или ворот? Как удерживать это направление открытостью полю игры? Что нужно минимально предпринять, если ответ на первый вопрос затягивается?

Целевая функция любой работы с сознанием – это его открытость (полю, жизни, миру). Открывающееся поле – это то пространство, которое мы создаем как живые существа. Это поле огромно – тем, что в

нем мы различаем и свое прошлое, и свое будущее. И оно непосредственно связано с текущим моментом – со всеми элементами его проблемного пространства. Точка открытости – это гармония макро- и микрокосмосов [2].

Менторинг обозначает содействие другому человеку в развитии его индивидуального мастерства. Внимание ментора сфокусировано не столько на самих по себе знаниях, сколько на эффективности их практического применения в процессе овладения той или иной деятельностью: ментор помогает найти и укрепить мотивацию к этой работе. Он предоставляет своему клиенту качественную обратную связь относительно его ценностей и убеждений, помогая ему открыть в себе те глубины, из которых тот мог бы черпать свое вдохновение, упорство, трудолюбие для их совершенствования. То есть, те источники развития, без которых невозможно собственное мастерство. Ценностный уровень советов и наставлений ментора способствует развитию способностей и умений его клиента.

Ценности – это принципы, качества или объекты, которые по своей сути ценны или желаемы. То есть, это внутренняя, субъективная стоимость тех вещей, которые нас окружают в мире. Мы что-то приближаем к себе, беря из него внутреннюю силу. Как внутренние ориентиры наших отношений с людьми, ситуациями, целями и задачами ценности приходят в движение в нас, как только мы обращаемся в мыслях к чему-либо. Как уровень нашей затронутости миром они показывают нам степень желаемости явлений, действий, вещей. Задача ментора – наводить резкость и приводить человека к ясности в отношении событий жизни. Чтобы помочь человеку различить ценности – успеха, признания, достоинства, уважения – нужно их привести в действие. Это значит – напомнить себе правила различения вещей по степени их важности для себя – свои убеждения.

Чтобы подключить неиспользуемые пока человеком его внутренние силы, направить их на рост компетентности, мастерства, ментор обращает внимание

своего клиента на те правила, которыми тот руководствуется в своей жизни. Когда человек видит все грани происходящего, расставляет нужные в данный момент жизни акценты, он обретает ясность. Значение той или иной ситуации кристаллизуется системой убеждений (правилами жизни и успеха, в частности) и через смысл происходящего становится силой личности. Чтобы помочь своему клиенту увидеть суть вещей, ментору требуется особое качество отношений с ним, его высокое доверие.

Ментор помогает человеку ответить на вопрос, почему тот выбирает данный путь; учит его опираться на свои убеждения в сложных обстоятельствах, защищать свое мнение или выбор. Тем самым помогает человеку обрести собственную позицию в жизни, свои мысли и чувства относительно избранного дела, труда. Обретая собственную жизненную позицию, человек способен не только к ее защите, но и к возможности рассмотрения изменений в своем мировоззрении и миропонимании.

Жизненную позицию любого человека можно измерить теми усилиями, которые тот готов включить, вложить в дело, если ситуация требует либо активизации ума, либо конкретных действий. Ментор помогает своему клиенту определить степень его крепости, личной силы: сколько внутренних ресурсов тот способен реализовать для достижения своих целей?

Суть веры – в возможности находить смыслы происходящего без ограничений, присущих умственным процессам познания. Так, смысл нашего существования связан с потребностью познания себя. Нам мало знать о себе, какие мы, мало самопознания. Мы хотим большего – миропонимания, в основе которого не знания, а смыслы. Ответы на вопросы «Почему этот человек мне не нравится?» или «Зачем я так поступил?» самодостаточны сами по себе. Понять себя как целое – это поверить в себя, открыть в себе источник безусловного доверия себе – и психологии сознания как механизму своей продуктивности, и житнетворчеству как их источнику.

Нам нужно открыть в себе этот ис-

точник обновления отношений с собой, людьми, деятельностью, своей жизнью в целом. Когда источник пробужден, мы способны в каждый отдельный момент иметь ясность своей жизненной ситуации: как у нас обстоят дела с собой, другими, направлением развития, с духом. Что для этого нужно? – собрать ключевые аспекты бытия в одном фокусе осознания, построить его голографическую картину. Тогда мы можем использовать все ресурсы ума, телесной и душевной энергии, а также духовной связи с Большим Разумом для достижения желаемых целей.

Как эффект взаимосвязанности и уравновешенности отношений с собой и направлением своего роста, доверие себе открывает перспективы развития нас как личностей. Мы способны как к познанию нового в себе и окружающем, так и к действительному воплощению наших возможностей. Гармония того, чем человек уже овладел, и всего, что еще только хочет освоить, требует связи двух аспектов действенного познания:

а) аутентичности или самости;

б) продуктивности как степени действительности потенциала «я», практических действий индивида в направлении самореализации.

Безусловное доверие текущему моменту и себе требует устойчивого равновесия сил, поддерживающих эти уровни бытия. Оба аспекта поддерживаются духом и волей, причем и то и другое должно быть в достаточном количестве и качестве. Оба аспекта сущностно открыты; мы постоянно вносим в них что-то новое, поэтому они в постоянной изменчивости. Поэтому, условием качества жизни современного человека становится мастерство сохранения и изменения. Это также искусство поддержания равновесия в этих областях. Источник и эффект соединения в одном фокусе этих условий жизни мы и обозначаем понятием вера.

Нам нужна искусность (мастерство) различать те вещи, которые надо сохранить и которые надо изменить. Причем, в соответственное для каждого из сохраняемых или изменяемых аспектов время. Это

нам необходимо, чтобы не только иметь дело с уже существующим, но и создавать новое. Для подобной искусности (и мастерства) жить нам нужно особое отношение к жизни – доверие текущему моменту. Как ключевой аспект искусства жить, это отношение позволяет нам сохранить ритм жизни в отношении таких полярностей сознания, как «пробуждение – исполнение». Осознанное поддержание такого ритма представляет собой отражение индивидуальной жизнью процесса эволюции мира, в котором мы живем как люди. Когда наши собственные достижения в своей человечности соответствуют изменениям и обновлениям цивилизации.

С такой верой мы вписываемся в общий Ритм Вселенной и получаем собственные результаты, которые нас делают полноценными, – в собственных глазах, глазах других людей, общем поле нашей жизни. То есть вера – это способ осознания, с помощью которого мы поддерживаем сохранение ритма жизни и который мы способны воспитать в себе сами и, тем самым, наполнить свою жизнь качеством равновесия стабильности и изменчивости. Это не подарок судьбы и не заслуга, оправданная получением желаемого, а аспект жизнестворчества – искусства и мастерства жить.

Мы можем предложить миру нечто ценное для него и получить от него одобрение этого, благу весть. Оба эти аспекта веры мы должны взять на себя: и создавать, и измерять ценность созданного нами. Измерение своих благих дел мы можем осуществлять, не прибегая к мистическим учениям, понятиям религиозного мировосприятия или конструкциям эзотерического опыта. Дух стал видимым нами: в сознании современного человека появились новые конструкты его прочитывания. И они должны быть нами развиты в достаточной степени, чтобы мы могли доверять себе, оценивая свои вклады не только механикой души, но и выходя за рамки «психе» и обращаясь к экзистенциальным подходам самопонимания. На этом наши возможности исчерпываются, поскольку всегда остается «что-то еще» нам не под-

властное. Закон неопределенности остается главным, как внешний по отношению к доступному человеческим возможностям мастерству.

И хотя мы часто свое отношение к проблемам выражаем словами «собрать волю», в действительности, нам нужно собирать веру. Воля, как одна из составляющих эффективности, появляется сама собой, если мы доверяем себе. Это суть экзистенциального коучинга, который разворачивается в составе таких его элементов, как устремленность к цели; обмен ресурсами с другими людьми в заданной временем жизни ситуации; духовная позиция «Я» и гибкость самопроявлений в ходе реализации проекта жизни.

Действительно, без проактивности мы не имеем оправдания ценности жизни, благодарности за нее. Время жизни измеряется устремленностью к большей самореализации и созданию чего-либо ценного. Имея свою цель, мы, тем не менее, можем испытывать трудности в ее достижении, если не видим ее важности для других людей. Действительно значимую цель мы в состоянии достигнуть лишь путем сотрудничества. Поэтому необходимо быть внимательными к тем способам, которыми и другие люди двигаются к своим целям, чтобы соединять свои и их ресурсы в один фокус внимания и использовать в организации своей деятельности.

Также важно вовремя вносить своими действиями что-то новое в постоянно меняющуюся ситуацию. Ведь поток жизни не ждет нашей готовности к действию, которое бы полностью отвечало имеющимся у нас в данный момент умственным моделям и представлениям. Нам необходимо быть готовыми постоянно экспериментировать с обстоятельствами, успевать осуществить большее из того, что нужно, и подчас иметь в себе силу уступить об-

стоятельствам, быстро сориентироваться в новизне ситуации, полностью включиться во взаимодействие с новыми аспектами происходящего.

Нам, наконец, необходима точка опоры вне актуального в данный момент проекта – профессионального или нет. Нам нужна сила зоны ближайшего развития, с которой мы способны обзирать и свои планы, и самих себя. Нам нужно место в мире, занимая которое, можно обзирать свои «концепции я» и, неким тонким и невыразимым словами образом, обновлять источники нашей заботы о себе, влиять на репертуар своих жизненных ролей. В согласованности и синхроничности этих четырех аспектов жизнедеятельности и скрыты ресурсы продуктивности и самости. А эффектом и особым ключом процесса согласования и интеграции этих аспектов является Вера.

Выводы

Философия жизни современного человека – это философия повседневных тайн существования человеком. Условием качества жизни становится мастерство сохранения и изменения. Это также искусство поддержания равновесия в данных областях. Духовная область веры близка к хайдеггеровскому бытию как искусству жить, как мастерство осознания баланса «понимание/действие», дополненные красотой, эстетическим отношением к жизни. И тогда вера становится источником связи «мастерство/красота», как катализатор самомастерства и проводник духа, соединяющий нас с Красотой Жизни.

Экзистенциальный коучинг разворачивается в составе элементов: устремленность к цели; обмен ресурсами с другими людьми в заданной временем жизни ситуации; духовная позиция «Я» и гибкость самопроявлений в ходе реализации проекта жизни.

Список использованных источников

1. Бердяев Н.А. О рабстве и свободе человека. Опыт персоналистической философии // Опыт парадоксальной этики. – М. : АСТ, 2003. – С. 423-696.
2. Врица П. Когда качество действий встречается с центровкой. Компас для коучей / П. Врица, Я. Арду. – М. : Международная академия трансформационного коучинга и лидерства, 2008. – 224 с.

3. Живоглядов Ю.А. Жизненный коучинг с использованием модели «разворачивания жизни» / Ю.А. Живоглядов // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2006. – Вип. 28. – 540 с.
4. Живоглядов Ю.А. Життєвий коучинг : передумови, концепція, методологія / Ю.А. Живоглядов // Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К. : Логос, 2008. – Т. 7, вип. 14. – С. 97-101.
5. Живоглядов Ю.А. Пробуждающий коучинг : экзистенциальные измерения / Ю.А. Живоглядов // Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К. : Логос, 2008. – Т. 7, вип. 15. – С. 83-89.
6. Живоглядов Ю.О. Екзистенційний коучинг як практика роботи з категорією «життя» / Ю.А. Живоглядов // Психотерапія. Суспільство. Влада. Право : мат-ли Науково-практичної конференції з міжнародною участю; Полтава, 4-6 липня 2008 р. – Полтава, 2008. – С. 77-88.
7. Знаков В.В. Мышление, самосознание и самопонимание / В.В. Знаков. – М., 2008.
8. Мамардашвили М.К. Необходимость себя / М.К. Мамардашвили. – М., 1996.
9. Мэй Р. Происхождение экзистенциальной психологии / Р. Мэй // Экзистенциальная психология. Экзистенция. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 9-41.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990.