

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХИАТРИИ, НАРКОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ С КУРСОМ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ

**А. В. ЕРЕМА**

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПЕРСПЕКТИВА  
В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГА  
И ПСИХОТЕРАПЕВТА**

Учебно-методическое пособие



Минск БГМУ 2025

УДК 615.851(075.9)  
ББК 53.574я73  
Е70

Рекомендовано Научно-методическим советом университета в качестве  
учебно-методического пособия 21.05.2025 г., протокол № 9

Рецензенты: канд. мед. наук, доц., директор Республиканского научно-практического центра психического здоровья Ю. М. Каминская; каф. психотерапии и клинической психодиагностики Гродненского государственного медицинского университета

**Ерема, А. В.**

Е70 Экзистенциальная перспектива в практике психолога и психотерапевта : учебно-методическое пособие / А. В. Ерема. – Минск : БГМУ, 2025. – 15 с.

ISBN 978-985-21-2054-8.

Отражены современные представления об экзистенциальной психотерапии и философии. Описываются основные навыки работы с проблемами существования человека, что является необходимым для консультирования и в целом для психотерапевтической практики.

Предназначено для слушателей, осваивающих образовательные программы переподготовки по специальностям «Психотерапия», «Медицинская психология», повышения квалификации врачей-психиатров, врачей-психотерапевтов, врачей-психологов и социальных работников.

**УДК 615.851(075.9)**  
**ББК 53.574я73**

**ISBN 978-985-21-2054-8**

© Ерема А. В., 2025  
© УО «Белорусский государственный  
медицинский университет», 2025

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В своей психотерапевтической практике мне довольно часто приходится объяснять клиентам, что я не врач, не философ, не учитель. Я скорее исследователь, который включает эти роли. По принципам холизма целое всегда есть нечто большее, чем простая сумма его частей. Позиция врача скорее склонна к сократовской, аристотелевской логике, отражение которой мы явно наблюдаем в проблемно ориентированных подходах психотерапии (бихевиоральный подход, когнитивно-бихевиоральный подход, рационально-эмотивная терапия и т. п.). Было бы большим упущением не использовать в профессиональной деятельности психотерапевта достижения и открытия описанных выше направлений. Но, скорее всего, через некоторое время вы обнаружите, что коррекция формальной логики (иррационального мышления) клиента не дает достаточных изменений. К примеру, находящаяся у меня на приеме пациентка плачет оттого, что год назад потеряла сына. И все уже ясно, и слезы не помогут вернуть горячо любимого ребенка, и клиентка это логически понимает, но не может прекратить горевать и начать выстраивать свою жизнь заново. Приведенный пример напоминает нам о том, что у человека есть душа, для которой правила формальной логики не работают. Вывод, который напрашивается: при работе с душевной болью важно уделять много внимания эмоциям, смыслам, вопросам существования, роли и месте человека в этом мире.

Движение психотерапевтической мысли исключительно в рамках холодной и доказательной науки может лишить нас целебного пространства психотерапии, которое так ценят наши клиенты и с помощью которого могут осуществлять глубинные перестройки своей личности. Сближение с философией принесет только выигрыши для современной психологии и психотерапии. Философия помогает углубиться в понимании многочисленных вопросов, касающихся существования человека, в исследовании его внутренней феноменологии, поведения и окружающего мира. Кроме того, философия как дисциплина может поделиться с нами не только знаниями, но и методами исследования. Экзистенциальная перспектива, в частности, не столько ставит своей целью решение проблем человека, сколько помогает нам сформировать устойчивый и одновременно гибкий навык постоянного поиска альтернатив проживания нашей уникальной жизни.

Практикуя интегративный подход в психотерапии, мы безусловно обогащаем свою практику. Данное же учебно-методическое пособие посвящено ознакомлению с основными идеями экзистенциальной перспективы и ставит своей целью обогащение знаний о человеческом бытии.

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире человек все более уходит от естественного проживания жизни. Он не задумываясь отдается автоматизмам, кардинально новым социальным паттернам и технологическим открытиям. Кажется, мы уже даже перестаем удивляться многочисленным необычным формам поведения, а социальным сетям все сложнее нас чем-либо удивить. Из-за большого количества новизны и ускорения темпа жизни у нас рождается тяжелое чувство неопределенности, за которой следует тревога. Наш разум пытается все объяснить и рационализировать, чтобы унять тревогу, в результате чего реальность становится блеклой и субдепрессивной. Природные стимулы стремительно утрачивают свою силу и влияние, а новые смыслы не успевают оформиться. Навязчивое желание поиска «истин» приводит нас к излишней интеллектуализации, формальному проживанию жизни.

Экзистенциальная перспектива подталкивает нас смотреть на уже ставшие обычными вещи и события с точки зрения смысла происходящего, стремясь преодолеть извечный вакуум неопределенности и сформировать новое, уникальное отношение к происходящему. «Каждый философ должен хотя бы раз в своей жизни “оторваться от самого себя” и попытаться разрушить внутри себя все, действительные для него до сих пор, знания — и выстроить их заново», — отмечал Эдмунд Гуссерль [1]. Экзистенциальная мысль призывает нас рискнуть хотя бы раз разрушить свои устоявшиеся догмы и найти им альтернативы, то есть, выражаясь языком психотерапии, изменить интроекты. Подобные воззрения возникли как бунт против философии Гегеля, который пытался дать объяснение для всех вопросов, выражая претензии на знание «окончательной и уникальной истины». Кроме того, характерной чертой прежних философских убеждений и всего устройства общества Европы середины – конца XIX в. была склонность к «охоте на ведьм» против тех, кто не разделял взглядов философов того времени. В таком противостоянии среди философов и родился запрос на уникальность личности и проживания жизни, что позже было подхвачено зарождающейся психотерапией. Таким образом, основная идея экзистенциализма состоит в том, чтобы подвергать сомнению любую жесткую или тоталитарную идеологию. Вместо этого экзистенциальная мысль предложила индивидуальные и временные истины, которые может воплощать человек в своей жизни. Для реализации экзистенциальной перспективы философами было предложено использовать в качестве своей методологии непрерывное задавание вопросов, касающихся взаимосвязи человека с его внешним и внутренним миром, с другими людьми.

## **ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ**

Отличительной особенностью экзистенциальной психотерапии является не столько набор каких-либо техник работы, сколько фокус терапии на установление терапевтических отношений с клиентом. «В психологии и психиатрии термин [экзистенциальный] скорее обозначает отношение, подход к людям, чем школу или специальную группу», — отмечали Р. Мэй и др. [2]. По мнению И. Ялома [3], основной метод экзистенциальной психотерапии состоит в том, чтобы отказаться от техник и приблизиться к естественным терапевтическим отношениям. В ситуации, когда возникает аутентичский диалог между клиентом и психотерапевтом, остается мало место для «тогда или потом», то есть во время беседы с клиентом психотерапевт находится в ситуации здесь и сейчас. Отсутствие четких упражнений делает этот подход несколько размытым и, соответственно, непопулярным, поскольку он кажется менее практичным и эффективным. На данный факт ссылаются не только начинающие психотерапевты, но и клиенты. Но по прошествии времени у наблюдающего появляется большая благодарность к появившейся возможности замечать глубинные аспекты своего существования, а также устанавливается истинный интерес к исследованию себя.

Наиболее часто затрагиваемые экзистенциальной психотерапией темы: боль, страдания, завершение и начало этапов жизни, трудности выбора, тревоги, поиск смыслов, работа с неопределенностью и др. Не со всеми психотерапевтическими запросами следует работать через призму экзистенциальных размышлений, но отсутствие в практике психотерапевта возможности и умения работать с вышеотмеченными глубинными вопросами зачастую приводит к снижению возможности роста для его клиентов.

Освоение экзистенциального подхода потребует от новичка глубокого осмысления взглядов экзистенциальных философов и психотерапевтов. По мнению Я. Роблеса [4], для такого «путешествия» необходимо усвоить важное правило: экзистенциальный философский акт должен начинаться как размышление о самом себе и о форме проживания собственной экзистенции.

## **ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ**

Слово exist в буквальном переводе с английского языка означает «показываться, появляться на поверхность, проявляться». Выбором данного слова экзистенциальные философы хотели подчеркнуть тот факт, что человек не совокупность статичных веществ, механизмов, а он является сущностью, которая все время раскрывается, возникает. Р. Мэй отмечал, что «экзистен-

циализм означает принять точкой отсчета существующей личности человека таким, каким он появляется и становится в процессе» [5].

Для того чтобы человек смог наилучшим образом «появиться», по мнению экзистенциальной философии, следует признать тот факт, что существует неразрывная связь между объектом и субъектом, а также то, что крайне необходимо преодолевать расщепление между ними, то есть формировать новый *опыт через контактирование*. «Для живого человека не существует реальности или истины, если он не принимает в ней участия, осознавая ее или поддерживая с ней связь», — писал Р. Мэй [5].

По мнению экзистенциальной традиции, ничего заранее не предопределено, то есть сущность рождается из опыта, контакта с происходящим. Как отмечал Ж.-П. Сартр, «существование предшествует сущности» [6]. Если бы сущность предшествовала существованию, то это было бы только вероятностью, поскольку только то, что выражается в существовании, подлинно есть. Размышления о существовании и сущности подталкивают нас в очередной раз к мысли, что человек достраивается и меняется. Следовательно, фактически невозможно раз и навсегда определить конечный образ человека, что является противопоставлением диалектическим воззрениям Г. Гегеля [7].

Отдельно стоит отметить тот факт, что экзистенциальные философы отдают должное ситуации, так как она в значительной степени влияет на проявление, экзистенцию человека здесь и сейчас. По мнению К. Ясперса [8], ситуация является фоном, который способен влиять на наше существование.

## СЛОЖНОСТИ ОСВОЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМА

Существует пять основных сложностей в освоении экзистенциализма:

1. Экзистенциализм требует не столько теоретического объяснения, сколько демонстрации в действии, то есть обучение основам данного стиля мышления происходит имплементарно, через опыт, а потом уже теоретически. «Истина существует только тогда, когда производится индивидуумом в процессе действия», — писал С. Кьеркегор [9].

2. Экзистенциализм говорит нам о важности субъективного опыта человека, что порождает трудность обмена опытом или знаниями в «объективных терминах». Описанная ситуация появилась из-за того, что экзистенциальная традиция воспринимает принципы доказательной науки как своего рода несвободу, которой следует избегать.

3. Следующим моментом, который осложняет описание субъективного опыта, является наш язык. Данная проблема выражена в фразе: «Реальность является реляционной». Если несколько человек будут описывать один и тот

же процесс, действие, то неизбежно через некоторое время наблюдающие обнаружат расхождение видения.

4. Изучение экзистенциализма требует глубинного самоанализа собственной экзистенции, что неизбежно приведет к сомнениям, то есть такая личность предстанет перед лицом многих страшных для себя вопросов. «Начать думать — это стать заминированным», — отмечал А. Камю [10].

5. Важной особенностью экзистенциализма является отсутствие единой доктрины. Ряд мыслителей данного направления философии имели кардинально противоположные взгляды, а М. Хайдеггер [11] и К. Ясперс [8] вообще не относили себя к таковым. Решение для этой проблемы предложил W. Луурен [12]: «Основной момент, который необходимо учитывать, состоит в том, что различия между всеми этими авторами не имеют большого значения, как только становится понятным, что то, что в настоящее время называется “экзистенциальная феноменология”, главным образом является “движением”, “климатом”, чей собственный характер не может быть обнаружен или немедленно выражен».

## ОСНОВНЫЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ТЕЗИСЫ

Далее представлены основные тезисы экзистенциализма:

**1. Тезис существования над сущностью.** Как уже было описано, данное видение является ключевым в экзистенциальной традиции. Но стоит отметить, что данное мнение принимается различными философами по-разному.

По мнению Ж.-П. Сартра [6], если говорить о «сущности», следует абстрагироваться, если говорить о «существовании», следует описывать реальность здесь и сейчас. Иными словами, сущность может проявиться только через существование, а все остальные разговоры о сущности только носят характер потенциально возможного. Данное видение нашло отражение в гештальтпсихологии. Так, например, личность — это то, каким особенным образом в каждый момент отдельные потенциальные сущности располагаются, интегрируются и реконструируются, — «Целое больше, чем сумма всех частей».

Искусственно вызванное желание сократить потенциальный набор сущностей, отказаться от постоянного поиска сущностей таит в себе опасность редуцировать нашу человечность, трансформировав человека в биоробота.

**2. Существование не является стабильным образованием.** Чтобы следовать идее максимально широкого появления разнообразных сущностей, нам важно помнить, что существование — это процесс, а не статичное состояние. Есть соблазн, однажды уловив новую экзистенцию как фотографию,

оставить ее навсегда в качестве удовлетворяющей вечной истины. Но все же существование — это бесконечный процесс.

**3. Существование — это взаимосвязь.** Для того чтобы существовать, необходимо выделиться, то есть произвести акт экзистенции. То, что проявилось, является фигурой в фоне. Важно понимать, что «рождение» фигуры возможно только на контрасте с другими фигурами или фоном. Например, холод существует благодаря существованию тепла, мягкое — благодаря твердому. Без такой взаимосвязи не может появиться контраст, который нам «подсвечивает» появление чего-либо нового.

**4. Тезис того, что есть, над тем, что должно быть.** Если мы позволяем себе говорить о том, как должно что-либо быть устроенным или выглядеть, то мы таким образом оказываем давление на реально происходящее в мире действие. Важно не размышлять о наблюдаемом действии, а описывать его простыми словами.

**5. Тезис о том, что действие превышает мысли.** Данный тезис ставит своей целью подчеркнуть то, что произведенное действие дает нам новые возможности. Важнее то, что происходит, а не размышления. Действие рождает экзистенцию, которая по своей природе динамична. Человек не является завершенным гештальтом, а находится в постоянном процессе конструирования.

**6. Тезис о том, что присутствие важнее отсутствия.** В экзистенциальной традиции понятие «присутствие» относится к сфере переживаемого, а не физического. Если рядом со мной физически нет горячо любимого человека, то здесь и сейчас эмоционально я с ним присутствую. Скучать по кому-то — это другой способ быть с кем-то.

**7. Тезис о возвращении к организму.** Экзистенциальная философия акцентирует внимание на биологических ощущениях, которые мы воспринимаем от органов чувств. Организм как беспристрастный арбитр улавливает все происходящее внутри и вне нас. Организм не допускает искажение, в отличие от разума, который склонен к искажению в процессе анализа. В связи с этим крайне важно доверять такому «помощнику» — телу — в ежедневном поиске новых экзистенций.

**8. Существование является телесным.** Тело человека не оболочка, которая его держит. Тело — это физическое переживание существования. Разделение психики и тела, свойственное картезианству, является всего лишь мыслительным процессом, а не опытом (H. Cohn) [13].

**9. Существование сексуально.** По мнению М. Мерло-Понти [14], люди — сексуальные существа. Ф. Перлз [15] на первое место в существовании человека ставил еду, но сексуальность подчеркивается из-за культурного отрицания в этой сфере. То, что свойственно природе человека, свойственно его существованию.

**10. Тезис о преимуществе неопределенного над определенным.**

То, что определено, то есть уже завершено, не оставляет возможности для изменения. Для экзистенциальной философии более важным является неопределенное, то, что еще открыто для возможностей и появления экзистенции. Перед человеком стоит важная задача — не завершить все гештальты, а открывать новые. Ведь по своей природе человек стремится к дальнейшему развитию себя.

**11. Тезис о преимуществе искусства над наукой.** Искусство — это креативный акт, который стремится стать чем-либо. В свою очередь наука стремится открыть и понять, каковы вещи, но не быть. Не случайно экзистенциалисты писали пьесы, романы, музыку и пр. Искусство обладает важной особенностью: оно как ничто другое способно отразить субъективность и уникальность опыта каждого человека.

**12. Тезис о преимуществе абсурда над логикой.** Формальная логика служит цели ответить на вопрос и таким образом завершить процесс раз и навсегда. Абсурдное мышление помогает нам открывать все новые и наиболее подходящие здесь и сейчас экзистенции, расширяя таким образом многогранность проблемы и творческое приспособление. Кроме того, такой стиль мышления тренирует у нас устойчивость перед ощущением неопределенности.

**13. Тезис о преимуществе тревоги над спокойствием.** По мнению экзистенциальной философии, спокойствие приравнивается к остановке жизни, состояние тревоги же ведет нас к движению, развитию. Но тревога также является источником возникновения проблем, если не уделять ей должного внимания. Человеческая тревога — нормальная реакция на происходящие события. На протяжении всей жизни нам постоянно необходимо адаптироваться, меняться без какого-либо руководства к действию. И тревога в таком случае неизбежна, но может служить хорошим помощником для модификации нашего бытия.

**14. Тезис о преимуществе вопросов над ответами.** Ответы предлагают нам спокойствие и умиротворение, а вопросы двигают к новому, активизируют нас, способствуют развитию. Ведь здорово, что человек задумался над вопросом перемещения грузов и создал колесо, а вслед за ним и автомобиль! Экзистенциальная философия учит нас не столько искать ответы на вопросы, сколько продолжать задаваться вопросами, ведь правильно и качественно заданный вопрос уже почти ответ на него.

**15. Тезис о преимуществе дилемм или кризисов над решениями.** Экзистенциальная традиция воспринимает жизнь как сеть напряженностей, которые есть во всех аспектах человеческой жизни. Например, напряжение между свободой и наличием границ. Напряжения присутствуют в жизни всегда и не могут быть решены раз и навсегда.

Перманентно присутствующие дилеммы способствуют росту сознания и движению. «Без дилемм сознание не развивается», — утверждал М. Barragan [16]. Понимание важности описываемого тезиса важно для практической работы психотерапевта, так как кризисы, как воплощение дилемм, являются фокусом внимания психотерапии. Кроме того, подобное видение кризисов может помочь психотерапевту быть более устойчивым в своей работе. Также важно помнить, что многие дилеммы не решаются даже спустя годы психотерапии. В любом случае после решения одной дилеммы жизнь нам предъявляет следующую.

**16. Предпочтение феноменологического подхода.** Реальность изменчива и субъективна. Попытки окончательно всесторонне и верно описать реальность неизбежно потерпят крах. Подобное понимание реальности в экзистенциальной философии получило название реляционного. Единственное, что нам остается делать, — это воспринимать существование описательно, как оно есть, быть зеркалом происходящего, без попыток объяснить или исправить.

**17. Существование — это выбор.** С точки зрения экзистенциальных философов, множество факторов, которые на нас влияют в моменте, все же не обуславливают и не определяют существование. С этим тезисом, безусловно, поспорили бы идеи ситуационистов. Но если глубже проанализировать описанную точку зрения, то может стать понятным, что речь идет об ответственности человека перед своей жизнью через свободный выбор в границах вероятного. «Каждый раз, когда я выбираю, я выбираю себя: в пределах множества возможностей, каким будет мое существование в следующий момент», — отмечал Я. Роблес [4].

**18. Существование — это риск неопределенности больше, чем определенность и безопасность.** Жизнь — это череда неопределенностей. И гиперконтроль происходящей реальности едва ли придаст значительно больше безопасности, разве что сиюминутно успокоит тревогу. Абсолютная безопасность и определенность скорее вымысел, чем реальность, и скорее несет риск в очередной раз не проживать происходящий момент. Тревога, появляющаяся как итог желания преодолеть небезопасность и непредсказуемость, наверняка способна прервать нашу спонтанность и новую экзистенцию.

**19. Существование — это находиться во власти ситуации.** Здесь и сейчас на человека неизбежно влияет множество факторов (биологические, психологические, социальные). На большинство из этих факторов можно повлиять ограниченно либо вовсе невозможно. Выход, который предлагает экзистенциальная философия, — это выбрать уникальное отношение к ситуации.

**20. Существование является темпоральным и пространственным.** По мнению представителей экзистенциальной школы, человек существу-

ет в определенном пространстве и в определенное время (здесь и сейчас). Важным является способ, которым каждый человек переживает эти два измерения.

**21. Существование происходит в настоящем по направлению к будущему.** Для экзистенциалистов человек все время производит свое развитие, которое может быть направлено только в будущее.

**22. Существование является ограниченным.** Человек в своей жизни неизбежно сталкивается с ограничениями. В психотерапевтической традиции данный тезис получил обозначение как «границы».

**23. Среди всех ситуаций наиболее выделяющаяся — неизбежность конечности, или смертности.**

**24. Существование с миром и с другим.** Как уже упоминалось выше, индивид неразрывно связан с окружающим его/ее миром (средой, контекстом и т. п.) и таким образом является его частью. Как утверждал Н. Сohn, «взаимосвязь является первичным состоянием бытия, мы не можем выбрать мир без других людей» [13]. В очередной раз личность может сделать в такой ситуации только одно — сформировать свое отношение к этой первичной взаимосвязи.

**25. Существование — это процесс, а не состояние.** Следовательно, можно сказать, что существование является непрерывным становлением.

**26. Существовать — это беспокоиться о бытии.** Исходя из того, что человек существует, он обеспокоен своим бытием настолько, насколько ощущает опасность или угрозу. Его существование имеет для него значение.

**27. Существование включает в себя аффективный аспект.** На все происходящее во внешнем и внутреннем мире человек реагирует уникальным для него аффективным способом. На такую реакцию безусловно влияют контекст происходящего, психический аппарат, биологические факторы. В какой степени существовать — значит чувствовать.

**28. Аутентичное существование — это страстное существование.** Существование, или бытие, или проживание жизни, носит индивидуальный, уникальный характер и не может быть сведено к какой-то конечной точке. Существование — это путешествие.

В завершение хочется отметить, что хоть большинство экзистенциальных философов и согласны с большинством описанных тезисов, но у них, несомненно, имеются различия в интерпретации каждого из них.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в настоящее время экзистенциальную философию принято делить на три направления:

- 1) религиозное: С. Кьеркегор, К. Ясперс, Г. Марсель;
- 2) атеистическое: М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр;
- 3) литературное: А. Камю, Симона де Бовуар и др.

Кроме того, хотелось бы в завершение озвучить однозначное, исчерпывающее и всеобъемлющее определение экзистенциальной философии. Хотя это довольно сложно сделать, так как у каждого философа наверняка будут свои уточнения и дополнения. Поэтому далее будет дано по крайней мере два наиболее точных и полных определения.

Первое из них было сформулировано Т. D'Athayde [17] в 1949 г.: «Человек, как мы видели, проецируется в жизнь, не зная ни откуда, ни куда он идет. Его жизнь — молниеносный проход между двойным небытием. Человек живет перед лицом небытия с небытием. Но стремится быть. Он стремится к чему-то большему, чем к бытию. Он стремится к существованию. Его существование имеет нечто абсолютно независимое. Человек не зависит ни от Бога, существующего только как творческий акт человека (что для атеистического экзистенциализма само собой разумеется), ни от общества, которое также является продуктом человека, ни от других людей, которые, как и каждый из нас, брошены на том же пути в один конец. Человек является суверенным и свободным. Это выбор и воля. Но это также ситуация и, как следствие, тревога, скука, тошнота и отчаяние. Находящийся в мире, который иррационален и абсурден, человек наблюдает за своим всегда навязанным и жертвенным выбором. Его жизнь — непрерывная борьба. Создавая добро и зло, правду и ошибку, он является владельцем своей экзистенции, существующей только для него, поскольку экзистенция не существует сама по себе».

Более сложное определение было дано R. Jolivet [18] в 1950 г.: «Мы могли бы определить [экзистенциальную философию] как совокупность доктрин, согласно которым объектом философии является анализ и описание конкретного существования, рассматриваемого как акт свободы, который складывается в утверждение себя и не имеет другого происхождения или другого основания, чем это утверждение само по себе».

Надеемся, что данное учебно-методическое пособие поможет психологам, психотерапевтам, врачам других специальностей, а также социальным работникам постичь принципы экзистенциальной философии, психотерапии и чаще использовать их в своей практике.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гуссерль, Э.* Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии / Э. Гуссерль. – Книга первая: Общее введение в чистую феноменологию. – М. : Академический проект, 2019. – 489 с.
2. *Мэй, Р.* Происхождение экзистенциальной психологии / Р. Мэй // Экзистенциальная психология ; под ред. Р. Мэя. – М. : Апрель Пресс & ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 2–23.
3. *Ялом, И.* Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом ; пер. с англ. Т. С. Драбкиной. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с.
4. *Роблес, Я. А.* Экзистенциальная философия для психотерапевтов... и других любопытных / Я. А. Роблес. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2019. – 404 с.
5. *Мэй, Р.* Искусство психологического консультирования: как давать и обрести душевное здоровье / Р. Мэй. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2008. – 224 с.
6. *Сартр, Ж.-П.* Бытие и ничто. Опыт феноменологической онтологии / Ж.-П. Сартр. – М. : АСТ, 2012. – 925 с.
7. *Гегель, Г. В. Ф.* Работы разных лет / Г. В. Ф. Гегель. – Т. 1. – М. : Мысль, 1970. – 668 с.
8. *Ясперс, К.* Истоки истории и ее цель / К. Ясперс // Смысл и назначение истории ; пер. с нем. – 2-е изд. – М. : Республика, 1994. – С. 28–276.
9. *Кьеркегор, С.* Заключительное ненаучное послесловие к «Философским крохам» / С. Кьеркегор // Диалог. Карнавал. Хронотроп. – Витебск, 1994. – № 3. – С. 82–97.
10. *Камю, А.* Бунтующий человек / А. Камю. – М. : Республика, 1999. – 416 с.
11. *Хайдеггер, М.* Бытие и время / М. Хайдеггер ; пер. с нем. В. В. Биbihина. – Харьков : Фолио, 2003. – 503 с.
12. *Луупен, В.* Fenomenología Existencial / W. Luypen. – Carlos Lohlé, Buenos Aires, 1967. – 352 p.
13. *Cohn, H.* What is existential psychotherapy? / H. Cohn // British Journal of Psychiatry. – 1994. – Vol. 165, № 5. – P. 699–701.
14. *Мерло-Понти, М.* Феноменология восприятия / М. Мерло-Понти ; пер. с фр. ; под ред. И. С. Вдовиной, С. Л. Фокина. – СПб. : Ювента, Наука, 1999. – 605 с.
15. *Перлз, Ф.* Теория гештальт-терапии / Ф. Перлз, П. М. Гудман. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001.
16. *Barragan, M.* Apuntes de la materia. Teoria de la psicoterapia / M. Barragan. – Mexico, 2003–2004.
17. *D'Athayde, T.* El existencialismo / T. D'Athayde. – Argentin : Emecé, 1949.
18. *Jolivet, R.* Las doctrinas existencialistas / R. Jolivet. – Madrid : Gredos, 1950.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
Введение .....	4
Экзистенциальная психотерапия .....	5
Экзистенциальное мировоззрение .....	5
Сложности освоения экзистенциализма.....	6
Основные экзистенциальные тезисы .....	7
Заключение .....	12
Список использованной литературы.....	13

Учебное издание

**Ерема** Андрей Владимирович

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПЕРСПЕКТИВА  
В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГА  
И ПСИХОТЕРАПЕВТА**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск А. В. Копытов  
Старший корректор Е. Е. Родионова  
Компьютерная верстка А. В. Янушкевич

Подписано в печать 23.10.25. Формат 60×84/16. Бумага писчая «Снегурочка».

Ризография. Гарнитура «Times».

Усл. печ. л. 0,93. Уч.-изд. л. 0,7. Тираж 75 экз. Заказ 739.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования  
«Белорусский государственный медицинский университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/187 от 24.11.2023.

Ул. Ленинградская, 6, 220006, Минск.