

În mrejele fricii

Principiul activ ascuns al intenției paradoxale a lui Frankl

Alfried Längle

Se va explica pe scurt tehnica intenției paradoxale pornindu-se de la surpriză; surpriza ce este însoțită de o tendință paradoxală de a te apropia de frică. Pentru a se putea înțelege locul de aplicare al acestei tehnici, va fi dezvoltată în continuare o înțelegere fenomenologică a anxietății ce nu-și va propune însă și o interpretare a conținuturilor acesteia. De asemenea va deveni limpede rolul voinței și al atitudinii, în apariția anxietăților de anticipare precum și raportarea la „a-putea-fi” în mijlocul lumii factuale ce-și are propriile ei condiții și posibilități. Faptul de „a-nu-putea-lăsa” ceea ce este dat și de „a-nu-putea-accepta” posibilitățile se vădește din perspectivă existențială ca situându-se la originea tulburărilor anxioase. Ca urmare a acestei atitudini, voința se hipertrofiază, pentru că „vrea” să dobândească o influență asupra unor domenii la care nu are acces.

Intenția paradoxală este un exercițiu de restrângere a voinței asupra a ceea ce poate influența, precum și punerea în practică a observației că: voința nu poate produce (ea însăși) pe căi nemijlocite realități. În felul acesta se poate ajunge la o inversare a ceea ce intenționează voința. Cunoașterea structurii voinței permite folosirea acestei libertăți, pentru „a vrea” tocmai acel lucru care înspăimântă. Astfel, potențialul persoanei va fi pus deasupra anxietății. Demersul realizează o distanțare-de-sine, dar pe fond avem de a face cu o schimbare de atitudine.

Cuvinte cheie:

anxietate, intenție paradoxală, voință, atitudine, analiză existențială.

Starting with the surprise that is often created by a paradoxical approach to anxiety, the technique of paradoxical intention is explained briefly. In order to be able to understand its starting point a phenomenological comprehension of anxiety is developed while renouncing at any interpretation of its contents. The role of the will and of the attitude in the genesis of anxieties of expectation will become evident, as well as the relation to an ability to live in a factual



world with its specific conditions and possibilities. Not to be able to let the given facts be and to be able to accept the possibilities at hand prove to be the existential reasons for the development of anxiety. As a consequence of this attitude the will hypertrophies, because it strains to increase its influence to areas to which it has no access.

Paradoxical intention is an exercise in restricting one's will to where it may be effective, and it applies the realisation that the will alone cannot directly create realities. Thus, an invresion of one's wilful intention may be effected: to intend the very thing one is afraid of, to profit from this freedom and thus to put the potentials of the person above the anxiety. This procedure procures self-distancing, but, furthermore, it constitutes a change of attitude.

Key words: anxiety, paradoxical intention, will, attitude, existential analysis.

1. Introducere

Cel ce aude pentru prima dată instrucțiunile de la intenția paradoxală (Frankl 1959, 724 și urm.; 1982a, 37; 1982b, 184 și urm.; 1982c, 159 și urm.), fie îl apucă râsul fie va resimți o revoltă. Nu este oare deja aproape pervers să îndemni pe cineva să-și dorească tocmai acel lucru care îi provoacă anxietate? Te gândești: pe deasupra să mai dai această indicație unui om care este oricum deja anxios! El să-și dorească sau să-și reprezinte exact ceea ce-l înspăimântă: de ex. să facă un infarct cardiac. Spontan, acest lucru este împotriva oricărei înțelegeri omenești sănătoase.

Abordarea ar mai putea fi tolerată dacă s-ar referi la tratamentul anxietăților inofensive, de ex: frica de un colaps, leșin. Este oare legitim și etic a proceda în felul acesta la anxietățile vizavi de boli severe (de ex: fobia de cancer), sau la fobia de catastrofe (de ex: prăbușirea avionului, prăbușirea tunelului), anxietăți vizavi de pierderi masive de valori (de ex: că ia foc casa sau că spărgătorii intră în hoarde prin ușa deschisă a casei spre a o jefui) sau alte situații periculoase (de ex: să-ți dorești să-ți moară pe rând rudele, sau teama că ai putea să-ți înjunghii copilul iubit cu un cuțit ascuțit într-o criză de pierdere a controlului)? Chiar te poți întreba ce mai are asta de a face cu psihoterapia? Celui ce suferă de o anxietate atât de severă nu-i facem oare în felul acesta mai mult rău decât bine, nu va deveni el și mai nesigur?

Cum poate admite un om o asemenea indicație? Este corect față de el, după ce deja de luni de zile, de ani de zile s-a străduit cu îndârjire să prevină asemenea pericole? Să ne gândim totuși la gravitatea anxietății: există oameni care de ani de zile nu au mai ieșit din casă iar pe partenerii lor îi bate gândul să divorțeze deoarece



sunt prinși atât de strâns în acest angrenaj, ajută atât de mult la a controla totul, sau trebuie să-i însoțească pe acești pacienți anxioși pretutindeni.

Această tehnică pare a fi de fapt, o nebunie. Există în cazul ei și pericolul ca pacienții, prin astfel de propuneri din partea terapeutului, să se simtă a nu fi luați în serios, de a fi luați în derâdere, atunci când au sentimentul că problematica și disperarea suferinței lor nu este văzută. Într-o asemenea situație tehnica va fi devalorizată respectiv pacienții nu vor colabora cu adevărat. Acestea sunt cele mai frecvente *efecte secundare* în aplicarea intenției paradoxale (vezi Längle 1997, 232; Froggio 1990, 1317urm.).

Dacă însă ne uităm puțin mai atent la intenția paradoxală, ea ne va deveni pe dată cu mult mai ușor de înțeles. În această tehnică de tratament¹ a anxietății nu se pune problema de a ajunge, de exemplu, pur și simplu la un infarct miocardic. De fapt sarcina constă în cu totul altceva; și anume de a-ți propune să faci infarctul chiar acum, iar peste zece minute din nou, și în genere de a face cel puțin cinci infarcturi cardiace zilnic! – Devine astfel cât se poate de clar, că un factor activ central al intenției paradoxale îl constituie *exagerarea* a ceea ce ar putea să se întâmple. O întâmplare *posibilă* va fi dusă până la *imposibilitate*. Frankl (de ex.1982c, 160) vorbește despre realizarea unei „intenționări forțate” și a unei „voințe ostentative” în intenția paradoxală. În acest caz este vorba tocmai de acel tip de atitudine care în cazul tulburării sexuale duce la un blocaj. Frankl îl denumește: „modelul de reacție sexuală nevrotică”. Acest model aplicat la anxietate provoacă de asemenea un blocaj, doar că de această dată, cea blocată va fi anxietatea. În baza acestui raționament, Frankl (1938, 49) a dezvoltat încă de timpuriu intenția paradoxală și a publicat ideile principale ale acesteia.

Prin urmare intenția paradoxală conduce la sentimentul că în acest exercițiu este vorba despre ceva imposibil. Atât în planul gândirii cât și în cel al simțirii devine palpabil că ceea ce îți propui în acest caz nu poate funcționa (vezi efectul paradoxului de ex. în Ascher1989a; Hughes et al. 1975; Seltzer 1986). Aceasta produce o ușurare imediată. Atunci când punctul de plecare este dominat într-atât de frică – de ex: infarctul de miocard – și ajungi să-ți rezolvi fantasma în irealitate, ieșind din strâmtoare printr-o „cotitură nebunească”, ești atât de ușurat încât îți vine să zâmbești.

Astfel intenția paradoxală mobilizează *umorul* (Frankl 1982c, 162; Probst et al. 1997), o forță eliberatoare și un semn al câștigării de distanță, a faptului de „a avea

¹ Frankl (de ex: 1982a, 35; 1982c, 159 și urm) a desemnat la început intenția paradoxală ca pe o tehnică nu ca pe o metodă.



aer" pe de o parte, iar pe de alta, acest tip de demers ne dă de înțeles că înainte de toate avem de luptat mai degrabă cu o *reprezentare* decât cu ceva amenințător, care la modul realist ar fi de temut. Aceasta permite și îndreptățește și o abordare jucăușă a problemicii.

2. Prin ce își dobândește anxietatea forța?

Pentru a înțelege mai bine prin ce anume își dobândește anxietatea forța de a ne prinde în mrejele ei, este util să ne uităm la ceea ce face ea cu noi.

În mod obișnuit la ceea ce este periculos și amenințător acordăm doar atâta atenție cât să nu acționăm neglijent. De obicei suntem preocupați cu dat-urile concrete. Ne dedicăm la ceea ce este aici, la ceea ce ținem concret în mâinile noastre. Altfel stau lucrurile însă atunci când ne este frică. Atenția se va orienta din ce în ce mai mult spre ceea ce este *posibil*, ceea ce s-ar putea întâmpla. Anxiosului² îi poate trece brusc prin cap că s-ar putea îmbolnăvi chiar aici la congres la Hamburg. Îl înspăimântă posibilitatea că acest lucru neprevăzut s-ar putea întâmpla atunci când nu este acasă! Faptul că în ciuda tuturor măsurilor de prevenție noi nu ne putem apăra cu adevărat de aceasta, îl face să se simtă nesigur.

De cele mai multe ori sentimentul anxios nu rămâne cantonat la situație. Anxiosul simte că s-ar putea întâmpla lucruri cu mult mai grave, de ex: un accident pe drumul de întoarcere. S-ar putea să fie un moment de neatenție sau o defecțiune la mașină sau careva să intre în el cu toate că a condus preventiv. Astfel de sentimente, de a ajunge chiar și nevinovat la o nenorocire și de a fi de fapt lipsit de apărare, îl însoțesc pe anxios în permanență. Abia de se încumetă să se gândească la asta. El nu vrea să devină superstițios, să vadă cai verzi pe pereți, să se discrediteze. – Se poate simți cum nesiguranța trezește tendințe magice.

Imperiul posibilităților este inepuizabil. Se pot întâmpla multe: să fac un accident vascular cerebral, să mă părăsească partenerul; să-mi moară mama datorită neatenției mele, iar toate acestea doar pentru că am uitat să-mi fac rugăciunea de dimineață sau pentru că astăzi este 30, și încă 30.03, o dată cu doi de trei, atât de critică și aducătoare de nenorociri, iar dacă nu număr în permanență nu înlătur nenorocirea iar mama va muri din vina mea....

S-ar putea întâmpla ca... - *totul* se poate întâmpla, tot ce este imaginabil și mult mai mult decât ne putem imagina. Nimic nu e sigur. Privită în felul acesta, viața pe care o ducem este îngrozitoare. De fapt nu există absolut nimic, care cu puțină iscusință să nu poată fi resimțit ca amenințător.

² În astfel de formulări este vorba de un masculin generic, ce este valabil atât pentru bărbați cât și pentru femei.



Ca orientare psihoterapeutică *fenomenologică*, în analiza existențială noi nu interpretăm; sau o facem doar în anumite momente ale terapiei (vezi de ex: Längle 2000a). În general noi nu interpretăm, nu căutăm simboluri sau asociații. Noi *privim*, încercăm să privim mai adânc (Scheler 1954; Heidegger 1979; Lleras 2000), să vedem: ce anume provoacă de fapt în acest caz anxietate?

Probabil că cei mai mulți ar spune de îndată: că anxietatea rezidă din faptul că noi nu avem nici o *putere* asupra situației; că nu o putem controla; că ne simțim la bunul plac al destinului, al sforărilor celorlalți, al naturii – pe scurt al oricăror *forțe covârșitoare* cărora le cădem victimă. – Dar să ne întrebăm mai departe: de ce este resimțit acest lucru ca înfricoșător? Asta deoarece nu pentru fiecare om o forță covârșitoare este la fel de rea: sinucigașului bunăoară, amenințarea nu-i provoacă frică. El nu se sperie de pieire.

Forțele covârșitoare provoacă doar atunci anxietate când întâlnesc la noi o anumită atitudine, atitudine ce realizează fundalul pentru dezvoltarea anxietății. Atitudinea cea mai bazală pentru dezvoltarea unei anxietăți este *voința de a trăii*. Sau, mai general: o voință ce se *opune* la ceea ce ar putea interveni. De ex: atunci când vrei să trăiești, posibilitatea de a-ți pierde viața este înfricoșătoare; dacă nu vrei să-ți pierzi banii ți-e frică de un crah la bursă; când nu poți trăii sau îți este foarte greu fără o relație, doar gândul la o posibilă rupere a relației îți provoacă teamă. Anxietatea ne arată *pista* spre locul unde credem că ne putem realiza existența (Längle 1997). Ea ne arată cum ne presupunem noi viața, pe ce ne întemeiem *dasein-ul* (ființarea aici și acum).

Anxietatea ne arată însă și locul unde *vrem prea tare*, unde depindem prea tare de lucruri, unde avem prea puțină distanță și calm, unde suntem prea tare fixați pe scopuri. Anxietatea ne arată de asemenea locul unde valorile și rezultatele sunt supraevaluate (vezi și Frankl 1982b, 171). Atunci când aceasta este situația, domnește un *nivel de anxietate ridicat*, iar noi devenim profund nesiguri. Deoarece, a vrea în permanență să influențezi deznodământul, rezultatul, ceea ce se petrece și evenimentele, această încercare deci, de a-ți supune ție *însuți* viața, nu este forma adecvată în care să ne putem conducem viața. În felul acesta nu ajungem la „existență”.

De aici rezultă că această anxietate crescută poate fi văzută de fapt ca o reacție *sănătoasă*. Ea are menirea de a ne reține de la a ne pierde, de a ne feri de pierderea vieții adevărate. Văzută astfel, anxietatea poate fi înțeleasă ca o *via regia spre existență*³ (Längle 1997). Pentru că a exista înseamnă: a fi în dialog. Ca atare, a exista este un a se da pe sine în lume, dar și un a se lua pe sine din nou înapoi

³ Freud (1900/2002) desemna visul ca „via regia spre inconștient”.



precum și un a auzi ce anume „spun” *lucrurile*, un a privi cum ele se dezvoltă. A exista este o permanentă alternanță între a face și a lăsa să ți se întâmple. A exista înseamnă a fi aici și acum și a pleca din nou, prezență ce pregătește despărțirea și cuprinde în ea la un loc o pendulare între viață și moarte pe parcursul întregii vieți. Cel ce nu poate lăsa lucrurile să i se întâmple nu este nici o dată un dăruit. În acest sens Hermann Hesse ne-a arătat deja acest lucru în poezia sa „Trepte”: „la-ți rămas bun suflete, și sănătate.”

Anxietatea se întemeiază în faptul de a trăii cu sentimentul, cum că în circumstanțele date *nu putem fi*. Atunci când credem, sau chiar mai mult: *simțim* că nu putem suporta ceea ce ar putea interveni, apare sentimentul de nimicire, de pierdere a terenului existenței de sub picioare. Simțim căderea într-un nimic care ne „nimicește” (vezi și Bauer 2003). *Anxietatea ne arată locul în care relația cu ființa este amenințată*, unde se ivește un a nu-putea-fi. Acesta este pe scurt rezultatul cercetărilor analitic-existențiale (vezi de ex. Frankl 1959, 725; Benedikt 1968; Längle 1997; Wicki 2003).

Anxietatea își dobândește forța în primul rând prin noi înșine. Anxietatea ne poate prinde în mrejele ei doar dacă trăim cu sentimentul că nu putem lăsa [să se petreacă] întâmplarea posibilă. A-putea-fi înseamnă în primul rând: a putea lăsa; a putea lăsa lucrurile să fie, a putea lăsa evenimentele să se întâmple. A putea lăsa întâmplările să ți se întâmple [...]: asta însemnând, a lăsa întâmplarea atât de liberă încât aceasta să ne 'pună în fața ochilor' „ceea ce este propriu” lucrurilor.

Atunci însă când avem sentimentul că „în aceste circumstanțe nu pot sau că, doar foarte greu pot să fiu”, atunci nu putem lăsa lucrurile să fie; vrem să le controlăm, *trebuie* să le controlăm, trebuie ca apariția și rezultatul lor să depindă de noi. Un astfel de control generează anxietate. El provine din anxietate și conduce din nou la anxietate.

De aici, încercarea de a renunța la controlul asupra rezultatului, va reduce anxietatea. Dacă putem lăsa lucrurile să fie, să le lăsăm să se întemeieze în ele însele iar acțiunea noastră să o restrângem la ceea ce ne este adecvat atât nouă cât și lucrurilor, atunci existența noastră va fi ușurată.

Bine-nțeles că o astfel de atitudine de calm presupune mult *suport interior*. Noi am vorbit despre această condiție pentru o existență împlinită în teoria motivațiilor existențiale fundamentale (vezi Längle 1999; 2002). Atunci când ai sentimentul că în asemenea circumstanțe nu poți sau îți este foarte greu să fii, cum vei mai putea lăsa întâmplările să fie? Cum vei putea admite de ex. să faci un infarct miocardic, atunci



când ai sentimentul că după o asemenea întâmplare nu o să mai poți trăii? Și putem lua toate exemplele pe care deja le-am dat mei sus: dacă m-ar părăsi partenerul, dacă aș ajunge la psihiatrie, dacă aș cădea la examen: dacă astfel de circumstanțe mi-au făcut viața grea, dacă atunci „n-ar mai fi viață”, de parcă ar fi „gata” cu viața, ca și cum ar fi sfârșitul, chiar dacă fizic aș trăii mai departe dar n-aș mai putea face ceea ce fac cu plăcere – cum aș putea rămâne liniștit într-o asemenea situație? – Nu ar fi resimțit ca o neglijență faptul că nu am intervenit la timp pentru a preîntâmpina toate astea? O astfel de apărare se produce din dragoste de viață, de sine însuși și pentru propriul viitor.

Exact aici se închide *capcana*, cercul înșelător al anxietății începe: cu cât putem mai puțin, cu atât începem să vrem mai mult. Cu cât avem mai puțină forță, cu atât aspirăm mai mult după ea. Cu cât suntem mai slabi, cu atât mai mult începem să forțăm. Cu cât putem îndura mai puțin să fim părăsiți, cu atât mai mult încercăm să zădărniciem acest lucru, *trebuie* să încercăm. Ne simțim siliți să facem totul pentru asta – și prin forțare obținem exact efectul *opus*. Premisele pentru ca ceea ce ne înspăimântă să apară, vor spori⁴ cu adevărat abia datorită propriului nostru comportament.

Watzlawick (1981, 91; 1984) ar vorbi despre „self-fulfilling prophecies”. Dar ceea ce este rău în acest caz, este poate mai puțin propria colaborare la nenorocire cât faptul că spontaneitatea acțiunii deviază într-o presiune crescândă și obsesivă. *Trebuie* condus împotriva curentului – iar viața va deveni în acest caz ne liberă, va fi copleșită de anxietăți ce îngrădesc („Angst' komm von ‚Enge’)⁵. Terenul existenței se pierde progresiv.

3. Voința

Dacă lipsește capacitatea de a lăsa, voința va deveni *constrângere*. Acesta este paradoxul voinței: doar o voință pe care o pot și lăsa, pe care nu *trebuie* să o vreau, este o voință liberă. În anxietate această voință liberă deviază în constrângere, trece într-un a *trebui*-să-acționez,

Într-un a nu mai putea altfel, în credință, pentru a putea preveni ceea ce e mai rău. Această voință obsesivă ce rezidă din a „nu-putea-fi”, constituie una din cauzele pentru care voința anxioasă este neliberă.

⁴Wilhelm Busch a formulat atât de nimerit această observație în poezia „von selbst”(„de la sine”): „Lasă-l în galop să zboare, / Tu rămâne calm la trap, / O voință arzătoare, / De la sine-o să-l arunce, peste cap.” (În poeziile „Schein und Sein” („Aparență și ființă”)

⁵ n. tr. Frica vine de la îngustime. Etimologie germ: Angst → Angustia (lat.) în limba română → îngustime.



Cealaltă cauză este reprezentată de scopul spre care este orientată voința. Această voință se cramponează în *asigurarea* rezultatului. Vrea să cuprindă realitatea în vraja, în mrejele sale, să stăpânească hazardul (întâmplarea), să elaboreze succesul, să prefigureze destinul. Această voință vrea în cele din urmă *imposibilul*. – Oare anxiosul bănuiește el însuși acest lucru în voința sa? Simte el oare că se aduce pe sine într-o poziție supraordonată, arogantă; nu se mai lasă să fie subiect în lumea sa, nu mai vrea să fie cel „supus”, așa cum presupune sensul primordial al cuvântului „subiect” (subicere – a te sub-pune, a te pune dedesubt): unul ce este supus condițiilor și dat-urilor? Simte el oare că prin intenția sa se îndepărtează de terenul ferm al realității existențiale? Fără nici o îndoială că el simte neputința în aspirația lui forțată, simte că va eșua, simte inaccesibilitatea, imposibilitatea. Simte că la ceea ce el aspiră, în fond nici nu este posibil. Văzut astfel sentimentul anxietății este o percepție corectă a unei realități existențiale.

Aceasta este o caracteristică a voinței: dacă se orientează spre rezultat, spre scop și nu spre mijloace, spre cale, ea devine crispată și rămâne fără efect. Cine se fixează de exemplu asupra faptului să nu facă un colaps, simte la modul nemijlocit slăbiciunea, neputința voinței, deoarece prin acesta singură ceea ce-și propune nu poate fi atins. Voința nu poate aduce siguranță. Cine nu poate admite că eventual o să facă o dată un colaps, acela nu mai ajunge nici o dată cu adevărat la viață. El se crispează deoarece și cel mai puternic a-nu-vrea-să-faci-un-colaps rămâne fără efect.

Voința este o dimensiune omenească nu o forță divină. Ea este limitată în acțiunea și în efectul ei. Ea trebuie să opereze cu *lumea* și să caute în aceasta mijloacele cu care să poată lucra. Cine nu vrea să facă un colaps, poate de ex: să evite alcoolul, să facă sport, să facă o cură balneară, dar în rest totul trebuie să rămână deschis. Această înțelegere a voinței nu contrazice accepțiunea că în calitate de forță spirituală ea are o mare putere. Pe bună dreptate se spune că: „voința mută munții din loc” – dar ea are nevoie pentru aceasta de mijloace⁶! Cu ajutorul voinței noi nu putem „crea” pur și simplu să rezultatul așa cum Dumnezeu a creat lumea.

Aceasta este greșeala voinței anxioase: ea fixează cu o privire rigidă rezultatul în loc să lucreze la a-putea-fi. Structura existențială presupune faptul că noi trebuie să ne ancorăm viața

⁶ Ne putem poate întreba dacă nu cumva în Voodoo voința este atât de amplificată încât se poate merge chiar și pe tăciuni încinși. Eu văd în aceasta mai mult un efect al transei respectiv hipnozei sau și al antrenamentului, prin faptul că învățatul poate fi cumulat, lucru care de ex. poate fi exersat și în biofeedbacks.



În lume, să acceptăm *daturile*, să lucrăm *cu* ele și *prin* intermediul lor să vizăm scopurile mai adânci. Intenția de a vrea să ajungem la ceva la care nici nu putem aspira ne conduce pe drumul cel mai scurt la neputință. Noi simțim aceasta. Iar anxietatea învinge.

4. Paradoxul

Cum putem preîntâmpina aceste dezvoltări anxioase? Spuneam că la originea lor se află o *atitudine* greșită de viață: încercarea de a împiedica ceva ce nu este direct accesibil voinței. De aceea este oportună o schimbare de comportament, o schimbare de atitudine. Spuneam mai sus, că o voință este puternică doar atunci când este însoțită de un *lăsa*. Iar voința este doar atunci puternică, când este asociată cu o *acțiune concretă* și un exercițiu care operează cu toate mijloacele care-i stau voinței la îndemână ca instrumente. Or exact asta presupune termenul „paradox”: o exersare a lui a lăsa (vezi Längle 1987a). Grecesul *doxa* înseamnă opinie, părere, și chiar reprezentare și așteptare. *Para-dox* presupune de aici „contra așteptare”, „altfel decât s-a reprezentat”. Or cuvântul *doxa* derivă de la *dechomai* care înseamnă „a lua în primire” și de fapt de la „a sta cu mâna întinsă”. Dacă plecăm de la această etimologie a cuvântului *doxa*, atunci ajungem la înțelegerea fenomenologică a paradoxului. Asta înseamnă în traducere: „a face abstracție de părere și dincolo de ea a lua realitatea din nou în primire”

5. Intenția paradoxală

Cel care suferă de o anxietate de anticipare a descoperit deja de mult, cu multă durere, dese ori pe parcursul a ani de zile, lipsa de forță a voinței sale. El a descoperit că: cu toată voința, cu toată hotărârea, cu toată buna intenție, cu toate strădaniile, nu a putut exclude posibilitatea de a face totuși un colaps, de a face totuși un infarct cardiac, de a fi totuși părăsit. În ciuda celei mai intense voințe nu a putut fi preîntâmpinată posibilitatea nici măcar a unui singur leșin. – La ce a dus această voință, ce efect a avut ea?

Un pacient de 37 de ani povestește cum și-a construit tot mai mult viața în jurul anxietății, cum a evitat tot mai mult să plece singur de acasă, cum a ajuns să-și aducă soția situația de a-l duce și a-l aduce de la serviciu de frica unui colaps. El povestește cât de des și-a controlat cu atenție pulsul, s-a privit temător în oglindă, a consultat medici. De fapt el a pus pe picioare un uriaș angrenaj – dar cu toate acestea nu a putut înlătura anxietatea. Dimpotrivă, în ciuda tuturor eforturilor ea a crescut în paralel în mod continuu. Pe cât mai multe măsuri de siguranță, pe atât



mai multă anxietate. Pe cât mai multe măsuri de evitare, pe atât mai multă nesiguranță. A fost o spirală îndrăcită, până ce nu s-a mai putut; până ce soția sa a intrat în grevă. Până ce el însuși nu a mai suportat.

Când i-a devenit limpede că anxietatea nu poate fi oprită prin voință, a căutat un ajutor din exterior. Avea o experiență destul de lungă ca să știe că nu se poate spune: „eu nu vreau să-mi fie frică”. De fapt ne-o putem spune foarte bine, dar nu are nici un efect. Ne putem foarte bine spune: „eu nu vreau să leșin, pentru nimic în lume nu vreau să leșin! – Dar aceasta nu previne, nu împiedică nici măcar un singur leșin. Cu timpul apare contrariul, se pregătește terenul pentru un leșin.

Exact acest lucru, acest efect limitat al voinței, poate fi folosit *terapeutic*. Aici se ascunde *principiul activ al intenției paradoxale*: a utiliza neputința voinței împotriva anxietății. – Paradoxal, nu? Cum poate fi provocat ceva pozitiv cu ajutorul unei neputințe?

Dacă doar afirmăm: „Eu nu vreau să-mi fie frică – eu nu vreau să leșin” ne adâncim în teamă. Deoarece în traducere asta înseamnă: „Eu nu vreau ca viața să fie așa cum este. Eu nu vreau să mi se întâmple lucruri neplăcute, nu vreau să sufăr un accident, nu vreau să existe posibilitatea unui eșec. Eu nu vreau să mă împac cu aceste condiții ale existenței, *nu vreau* să le accept, vreau să le combat; deoarece datorită lor eu nu-mi pot construi viața astfel încât să fie o viață în adevăratul înțeles al cuvântului. Nu așa îmi reprezintă eu viața.”

Este fatal să te îndrepti împotriva realității – iar pe deasupra și fără nici un efect. Dacă aici voința nu este eficientă, dacă nu poate opera – de ce, spre surprinderea tuturor, să nu o direcționăm invers, exact pe dos? *De ce să nu fructificăm această cunoaștere, cum că voința în sine este fără efect asupra realității exterioare?*

Dacă nu putem împiedica un colaps, un infarct, un a fi părăsit cu ajutorul voinței, înseamnă că nici nu putem determina acest lucru! Este la fel de ineficient să-ți spui: eu nu vreau să leșin, ca și dacă ți-ai spune: eu vreau să leșin acum, într-o clipă, aici pe loc! Voința nu are un acces direct asupra reușitei⁷. Concretizarea paradoxului voinței înseamnă *acceptarea limitelor ei*, până la acceptarea neputinței voinței. Acest a-putea-lăsa-să-fie ne face din nou liberi și ne conduce, prin intermediul

⁷ Deja Immanuel Kant (1774, 219 și urm.) a stabilit în „Critica rațiunii practice” că există cauze care vin din natură, și a diferențiat aceste cauze de cele care vin din libertate (ceea ce constituie tema „capitolului al treilea al Criticii rațiunii practice” fiind continuată în cartea a doua, a „Dialectica rațiunii pure practice” – de ex: pag. 251).



folosirii jucăușe și active a acestei realități, dincolo de impasul constrângerii și al obsesiei.

Dacă ne întrebăm, ce efect se va obține cu acest comportament⁸ absurd, surprinzător și care pare a menține tulburarea, nu vom observa nici un efect apreciabil spre exterior, asupra circumstanțelor reale de viață.

Dar ce efect are un asemenea comportament asupra persoanei însăși? Ce înseamnă pentru ea faptul de a-și permite dintr-o dată să-și dorească contrariul? Nu provoacă ea în felul acesta destinul, nu stimulează „spiritele rele” să iasă la iveală? S-ar putea să devenim superstițioși cu ocazia unui asemenea demers. Intenția paradoxală se îndreaptă și împotriva abuzului superstițios vizând siguranța, dar fără îndoială că presupune și mult curaj a te ridica în felul acesta împotriva anxietății! Aici se ajunge la limita posibilității de aplicare a intenției paradoxale: atunci când lipsește acea doză necesară de curaj pentru a te putea desprinde din mrejele sentimentului de spaimă pentru a putea suporta și accepta „abisul posibilităților, care este atât de îngrozitor de aproape de noi oamenii”, cum spunea o pacientă. Dacă acest curaj nu poate fi găsit, avem mai de grabă de a face cu o tulburare de personalitate anxioasă sau cu o obsesie ca fixație magică.

Intenția paradoxală este o îndrumare, o călăuzire spre a lua *atitudine* și anume pe un teren *sigur*, pentru că se știe, o asemenea comportare nu are nici un efect asupra realității exterioare, ea ne fiind o provocare adresată destinului ci propriului curaj. Tot ceea ce se face constă doar în adoptarea unei *noi atitudini* vizavi de anxietate, în faptul de a nu-i mai permite să ne dicteze gândirea și comportamentul, de a nu o mai lăsa să ne aducă la strâmtoare. „Suntem atât de liberi” încât ne putem permite „libertatea” de a o aborda *în joacă, de a o lua în glumă* în loc să devenim robii ei.

Faptul că la om anxietatea poate dobândi o asemenea forță depinde în mod decisiv de voință. Nu „vrem” să admitem (desigur în baza sentimentelor, a psihodinamicii), că o posibilitate neplăcută ar putea deveni realitate – și ne agățăm de „paiul” voinței, cerându-i acesteia nu numai să modeleze realitatea ci să o și facă. Prin această participare a voinței la fenomenul anxietății se oferă ca modalitate de *accesare terapeutică* a anxietății nu doar psihodinamica ci și *voința*. Efectul terapeutic începe cu *recunoașterea* că voința pură nu are efect asupra lumii. Omului îi devine mult mai ușor să-și învingă anxietatea atunci când îi este limpede că menținerea pur și simplu a acestui a-nu-vrea conduce la *paralizarea* faptului său de a fi persoană deoarece în

⁸ Acestea sunt criteriile principale ale abordării paradoxale după Ascher (1989a, 6): Surpriza și aparenta menținere a tulburării.



felul acesta el se sustrage principiului de bază al existenței (Dasein): acest a-nu-vrea refuză realitatea „lumii” cu propriile ei legități (slăbire a primei motivații fundamentale, baza lui „a-putea-fi”).

Distanțarea de sine vizavi de teamă pe care o aduce intenția paradoxală realizează *spațiul* pentru propria persoană, pentru voința și deciziile ei.

Experiența că prin utilizarea paradoxală a voinței nu se produc modificări în lume, că „nu se întâmplă nimic” din tot ceea ce este de temut, conferă un *suport*; în ultimă instanță acea încredere primordială despre care vorbea Frankl (vezi mai jos).

Iar resimțirea faptului de a putea fi activ, de a putea întreprinde ceva împotriva anxietății, conferă *apărare* (*ocrotire, securitate*).

Intenția paradoxală sprijină în felul acesta cele trei condiții fundamentale ale dimensiunii ontologice a existenței (ale primei motivații fundamentale, după cum o mai denumim noi): apărare, spațiu și suport. În aceasta îi vedem noi întemeiată eficiența.

Prin atitudinea paradoxală persoana devine din nou liberă, se ridică deasupra situației, ajunge prin „reflecția” ei la o „superioritate” pe care și-o câștigă prin (re)cunoaștere și decizie. Acest lucru poate fi înțeles ca *folosire a libertății spiritului* de a se opune constrângerii psihicului. Acesta este aspectul distanțării de sine ce este cuprins în intenția paradoxală (Frankl 1982b).

Prin dezvoltarea teoriei motivațiilor fundamentale, analiza existențială oferă acum și o altă perspectivă asupra proceselor anxioase, perspectivă marcată de o mai mare acceptare de sine, care aduce în prim plan un alt aspect al acțiunii intenției paradoxale. Presiunea psihicului poate fi văzută și ca un impuls de menținere a vieții, care evidențiază un *deficit spiritual* ce se deschide în fața abisului existenței. Psihodinamica ne îndrumă să ne orientăm mai mult spre structurile *dătătoare de stabilitate* ale existenței pentru că altfel putem ajunge într-un „pericol existențial” și anume în acela de a trece pe lângă viața reală, de a nu ajunge⁹ la profunzimea ei. O existență împlinită presupune atât un a-se-cuprinde (pricepe) pe sine ca persoană, un „a fi inimos”(de aceea este nevoie în viață și de „curaj”¹⁰) precum și o luare de atitudine față de realitate cu toate dat-urile ei de neclintit și posibilitățile ei schimbătoare. Baza existenței – și tocmai asupra acesteia ne atrage atenția anxietatea – este realitatea în care ne-am născut și în care ne aflăm. Viața va trebui să se realizeze cu ajutorul acestei realități ‚potrivnice’, o realitate ce nu se pleacă întotdeauna în fața voinței noastre ci dimpotrivă prezintă un „vizavi”, un interlocutor

⁹ Karl Jaspers (1974) scoate în evidență valoarea anxietății: „Frica pentru propria ființă este o trăsătură de bază a omului lucid (...) Acolo unde frica dispare omul este doar superficial”

¹⁰ „Curaj” în fr. *courage*, în it. *coraggio* din lat. *cor* – inimă : „a-și ține inima”, „a fi inimos, viteaz”



cu propriile lui legități, un „partener” cu „coloană vertebrală” pentru înfăptuirea existenței noastre. Nu voința noastră a făcut această lume, așa că nu se poate situa deasupra ei, nici „arbitrar” și nici întemeiat. Această rupere a vrăjii atotputerniciei voinței conduce la o atitudine existențială: fiecare acces adecvat la ființă începe cu un a lăsa, cu un act de a-lăsa-să-fie.

Prin aceasta intenția paradoxală se evidențiază din perspectiva analizei existențiale ca o *schimbare de atitudine*. Frankl (1982b) a văzut în ea mai mult o tehnică de aplicare a *distanțării de sine* cu scopul eliberării de sentimentele anxioase¹¹. Modul de a vedea lucrurile va influența conduita terapeutică vizavi de anxietate și implicit pregătirea în vederea utilizării intenției paradoxale, a felului în care va fi ea aplicată și explicată pacientului. În funcție de concepție va fi elaborată o conduită mai degrabă de acceptare sau una de rejecție față de anxietate, lucru asupra căruia recent atrăgea atenția Probst (2003)¹². Prin schimbarea de atitudine va fi stimulată *acceptarea* abisului existenței și a sentimentului corespunzător de anxietate; *distanțarea de sine* reprezintă dimpotrivă, mai degrabă o încercare de eliberare din înlănțuirea sentimentelor neplăcute, de a le îndepărta de sine. Acest procedeu apropiat mai mult de simptom, nu exclude însă posibilitatea de a se ajunge la o *acceptare-de-sine* în anxietate. Dar drumul ales spre aceasta nu este cel direct. Unii pacienți au mari greutăți cu aplicarea intenției paradoxale ca încercare de *distanțare de sine*.

Paradoxul existențial pe care-l aflăm în intenția paradoxală este că: *libertatea apare* doar atunci când ne *supunem* în fața *condițiilor*. Liber este acela ce adoptă poziția de a fi limitat, de a putea ceda (de a se împotmoli), de a i se întâmpla nenorociri, de a putea muri. Tocmai aceasta ne face liberi, faptul că ne putem permite să leșinăm, atunci când e să fie, că fiind vii, acceptăm că putem face chiar și un infarct cardiac, că îi permitem celuilalt să fie atât de liber încât să ne poată părăsi, dacă el o vrea. Tocmai aceasta ne face atât de liberi încât ne putem vedea voința în limitarea ei și să o acceptăm așa cum este.

Acceptarea limitării existenței ne conduce la „*încrederea primordială* în ființare (Dasein)”, cum a precizat Frankl (1959, 725; 1982a, 283) însuși. Suntem constrânși să avem în vedere temeiul portant al ființei, să căutăm în permanentă un nou suport

¹¹ Ascher (1989b) a pornit la interpretare modulul de acțiune al intenției paradoxale în baza reprezentărilor modelului din *terapia comportamentală*. În rest el a contribuit cu importante lucrări de cercetare referitoare la eficiența clinică a intenției paradoxale (vezi de ex. 1985a; 1985b).

¹² Probst susține și faptul că atitudinea de *distanțare de sine* din aplicarea intenției paradoxale ar putea explica și acel fenomen al pericolului de recădere și al oboselii din aplicarea intenției paradoxale, fenomen abordat deja cu ani în urmă de către Längle (1987b) și pe care nu-l putea explica....



În profunzime. Iar anxietatea ne conduce la faptul de a ajunge la o distanță eliberatoare față de reprezentările, dorințele, planurile, scopurile și sentimentele noastre.

Acceptarea limitării noastre nu trebuie să constituie o pierdere; ea ne poate și elibera, atunci când forțele noastre se focalizează asupra *esențialului*, asupra a ceea ce putem face; și permite celui alt și „lumii” să-și joace cartea posibilităților lor. Astfel poate lua naștere dialogul ca alternanță între unul și celălalt. Așa se ajunge la existență.

6. Cu privire la aplicarea practică a intenției paradoxale

Intenția paradoxală este *indicată* acolo unde este vorba de străpungerea acestei „*rigidizări a voinței*”, acolo unde magia fricii ne răpește libertatea și ne lasă să credem: „tu nu ai voie să gândești altfel deoarece ți s-ar putea întâmpla ceva!”. Ne temem să actualizăm faptul de care ne este frică și credem că și noi înșine dorim acest lucru. Atitudinea este întâlnită la *anxietățile de anticipare* ce stau la originea fobiilor (Frankl 1959, 1975, 1982b; precum și Froggio 1990). Se înțelege de la sine că intenția paradoxală va avea un efect doar la acele anxietăți ce sunt amplificate prin atitudinea defensivă și prin frustranta uzitare a voinței. Intenția paradoxală se adresează *deciziei* de a supune la proba existenței ineficiența voinței în crearea directă a realității. Prin această răsturnare a aspirației volitive fixarea voinței dispare, iar o nouă atitudine de deschidere spre realitate poate fi acum (re)găsită.

Pe deasupra, acest exercițiu spiritual ne conduce și la o nouă *experimentare* a structurilor dătătoare de suport în lume: faptul că suntem ținuți, atunci când ne lăsăm doar în voia a ceea ce este dat și ne încredințăm la ceea ce conferă suport. Că noi înșine vom fi ținuți atunci când pe ceea ce ne bazăm în mod obișnuit se năruie – deoarece din adânc se ivesc noi straturi și structuri portante până la *temeiul de a fi*, resimțirea cea mai profundă și suportul ultim pe care se sprijină tot ceea ce experimentăm și ceea ce trăim (Längle 2000b). Anxietatea ne determină să ne străduim în a căuta aceste structuri existențiale abisale.

Deseori intenția paradoxală este confundată cu *intervenția paradoxală* (vezi de ex. Wolf 2000). Nu doar numele are o rezonanță asemănătoare ci chiar și aplicarea cunoaște o serie de paralelisme, fapt pentru care la o privire superficială ele pot fi ușor confundate. Intervenția paradoxală este o tehnică a psihoterapiei sistemice și a terapiei comportamentale. În *cazul* ei pacientul, prin intervenția terapeutului, este îndrumat să nu acționeze *împotriva* tulburării ci să o mențină sau chiar să o întărească pentru a se ajunge la o deconținere, respectiv pentru a construi o



nouă realitate (vezi Wolf 2000; Weeks et al 1985a). De exemplu dacă cineva dezvoltă, de frică, o obsesie de a controla, el va fi îndemnat să nu se opună controlării anxioase ci în mod deliberat pe parcursul întregii zile să controleze în mod repetat în speranța că va obosi, că se va plictisi și o va lăsa baltă. Prin această prescripție a simptomului pacientul supune simptomul controlului său (ibid.).

Spre deosebire de acesta, prin intenția paradoxală nu se dau nici un fel de instrucțiuni (din afară) comportamentale, ci pacientul va trebui să-și modifice el însuși atitudinea sa (interioară) vizavi de anxietate precum și conduita sa de expectanță, iar prin aceasta să mobilizeze în sine potențialul persoanei. În felul acesta, ceea ce ar putea fi desemnat ca o „*neînțelegere ontologică*” se va rezolva; și anume: crezul în neputință, resimțit ca neajutorare, și faptul a fi expus care duce la o escaladare a trăirilor anxioase și o paralizare a oricărei activități.

Anxietatea reprezintă trăirea unui *real a-nu-putea-fi*, adică a nu putea fi activ ca *persoană*, ceea ce are drept consecință un a nu pute face față spiritual, psihic și fizic unei situații date. Sentimentul de a nu putea fi, din anxietate, este deci corect – dar el nu se referă la lume ci la sine ca *persoană*: realizarea posibilității de a acționa a persoanei nu reușește. În înțelegerea analitic existențială, în intenția paradoxală nu este vorba despre o învățare a controlului ca în cazul intervenției paradoxale, ci de învățarea unui a-putea-lăsa.

Neînțelegerea din relația cu ființa ce a apărut datorită ștergerii granițelor dintre a vrea și a lăsa reintră în ordinea firească iar persoana își regăsește propria capacitate primordială de a acționa. Ea își regăsește poziția specifică în alcătuirea lumii, poate face ceea ce este de făcut și lăsa ceea ce este de lăsat.

În felul acesta anxietatea ne aduce la cunoașterea faptului că, pentru posibilitățile noastre umane, este bine și tot o dată o ușurare să trăim cu această limitare și cu această finalitate; și că în felul acesta „*putem în sfârșit să trăim*”.



Bibliografie:

- Ascher LM, Bowers MR, Schotte DE (1985a) A Review of Data from Controlled Case Studies and Experiments Evaluating the Clinical Efficacy of Paradoxical Intention. In: Weeks GR (Ed) Promoting Change through Paradoxical Therapy. Homewood,; Dow Jones-Irwin
- Ascher LM (1985b) Die Paradoxe Intention aus der Sicht des Verhaltenstherapeuten. In Längle A (Hrsg) Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe, 130-141
- Ascher LM (Hrsg) (1989a) Therapeutic Paradox. New York: Guilford
- Ascher LM (1989b) Paradoxical Intention: Ist Clarification and Emergence as a Conventional Behavior Therapist 12, 23-28
- Bauer E (2003) Ich habe eigentlich vor nichts Angst. – Der existenziale Sinn der Angst bei Heidegger und in der Existenzanalyse. In Existenzanalyse 20,2,12
- Benedikt FM (1968) Zur Therapie angst- und zwangneurotischer Symptome mit Hilfe der „Paradoxen Intention“ und „Dereflexion“ nach V.E.Frankl. München: Dissertations- und Fotodruck
- Frankl VE (1938) Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen. In: VE (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten, München, 47-56
- Frankl VE (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In Frankl VE, v Gebattel VE, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, Bd III, -736
- Frankl VE (1982a) Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke, 4^o
- Frankl VE (1982b) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 10^o
- Frankl VE (1982c) Theorie und Therapie der Neurosen. München: UTB, 5^o
- Freud S ([1900] 2002) Die Traumdeutung. Frankfurt: Fischer
- Froggio G (1990) L' intenzione paradossa secondo Frankl. Analisi die principi, indicazioni e risultati terapeutici. In: Orientamenti Pedagogici 37, 6, 1290-1318
- Heidegger M (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Hugues P, Brecht G (1975) Vicious Circles and Infinity: An Anthology of Paradoxes. New: Penguin
- Jaspers K (1974) Der philosophische Glaube. München: Piper Kant I (1974) Kritik der praktischen Vernunft. Hamburg: Rowohlt
- Kluge F (1975) Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin: de Gruyter, 21^o



- Längle A (1987a) Die Intention der „Paradoxen Intention“. In: Logotherapie, Zeitschrift der deutschen Gesellschaft für Logotherapie, Nr.2, 2, 93-100
- Längle A (1987b) Der Angst verfallen. Verständnis und Behandlung der Angst im letzten Therapieabschnitt. Ein kasuistischer Beitrag aus existenzanalytischer und kognitiver Sicht. In: Längle A (Hrsg) Die an Angst leiden... Existenzanalyse und Logotherapie der Verzweiflung. Wien: Tagungsbericht der GLE, 44-65
- Längle A (1997) die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. In: Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie 47, 227-233
- Längle A (1999) Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29
- Längle A (2000a) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: A (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 9-37
- Längle A (2000b) Seinsgrund. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie.: Springer, 617
- Längle A (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1-8
- Lleras F (2000) Phänomenologische Haltung. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 513
- Probst Ch (2003) Wider die Trotzmacht des Geistes. Mut und Demut in personal-existenzieller Angstbehandlung. In: Existenzanalyse 20, 2, 42
- Probst Ch, Längle A (1997) Humor als therapeutisches Element in der Psychotherapie. In: P, Lux M, Probst Ch, Steinbauer M, Taucher J, Zapotoczky HG (Hrsg) Klinische Psychotherapie. Wien / New York: Springer, 66-74
- Scheler M (1954) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke
- Seltzer LF (1986) Paradoxical Strategies in Psychotherapy: A Comprehensive Overview and Guidebook. New York: Wiley
- Titze M (1995) Heilkraft des Humors. Therapeutische Erfahrungen mit Lachen. Freiburg: Herder
- Titze M, Eschenröder Ch (1998) Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen. Frankfurt: Fischer
- Watzlawick P (1981) Selbsterfüllende Profezeiungen. In: Watzlawick P (Hrsg) Die erfundene Wirklichkeit. Was wissen wir, was wir zu wissen glauben? Beiträge zum Konstruktivismus. München: Piper, 91-110
- Watzlawick P (1984) The invented reality. New York: Norton
- Weeks GR, L' Abate L (1985a) Paradoxe Psychotherapie. Stuttgart: Enke
- Weeks GR (Ed) (1985b) Promoting Change through Paradoxical Therapy. Homewood, Ill: Dow Jones-Irwin



Wicki Ch (2003) Es war nichts. In: Existenzanalyse 20, 2, 30

Wolf F (2000) Paradoxe Intervention. In Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 495

Adresa autorului:

Dr.med.Dr.phil.Alfried Längle

Ed. Sueß-Gasse 10

A – 1150 Wien

e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org

Articol apărut sub titlul: **Im Bann der Angst. Das versteckte Wirkprinzip der Paradoxen Intention von V. Frankl.** În: Existenzanalyse 20, 2, 2003.

Traducere din limba germană: **Cristian Furnică**

