

Analiza existențială și logoterapie

- o precizare a termenilor -

Alfried Längle

După o succintă prezentare a momentului istoric al dezvoltării psihoterapiei, determinant pentru dezvoltarea logoterapiei și analizei existențiale, va fi prezentat felul în care înțelege Frankl logoterapia și analiza existențială. În înțelegerea sa, logoterapia este preponderent o „psihoterapie centrată pe sens”, în timp ce analiza existențială ar reprezenta teoria aparținătoare și fundamentarea antropologică a logoterapiei. În scrierile sale de început, Frankl mai folosește termenul de „analiză existențială” pentru desemnarea unui procedeu psihoterapeutic.

În înțelegerea actuală a GLE, logoterapia îndeplinește criteriile unei „forme de consiliere și tratament orientată spre sens”. Această caracterizare ar putea explica dificultatea de clasificare a logoterapiei în cadrul psihoterapiilor curente.

Concomitent, analiza existențială, conform înțelegerii timpurii a lui Frankl, a fost dezvoltată în continuare, devenind astăzi prin intermediul GLE, o „metodă de psihoterapie a tulburărilor și bolilor psihice”. Analiza existențială nu se rezumă doar la probleme legate de sens, ci are ca sarcină mobilizarea tuturor condițiilor necesare pentru o existență împlinită și fundamentată personal. Ca o astfel de metodă, ce îndeplinește condițiile unei psihoterapii fundamentate științific conform standardelor moderne, analiza existențială a fost recunoscută de Ministerul Austriac al Sănătății ca procedeu psihoterapeutic.

1. Schița cadrului istoric al dezvoltării analizei existențiale și logoterapiei

Este cunoscut faptul, că în Viena anilor '20 Viktor Frankl, părintele analizei existențiale și logoterapiei (Frankl 1982b, 271), s-a preocupat inițial de psihanaliza lui Sigmund Freud iar mai apoi cu psihologia individuală a lui Alfred Adler (vezi în acest sens „O schiță autobiografică” în Frankl 1981, 143-172).

Detășându-se de aceste orientări psihoterapeutice el a observat că psihologia abisală din acea vreme trecea cu vederea un fenomen uman esențial, respectiv aborda într-un plan inadecvat: căutarea omului după un sens al

existenței sale. Pentru Frankl aceasta a fost o preocupare încă din adolescență (Frankl 1981, 144). Când Frankl i s-a adresat lui Adler cu solicitarea „Reumanizării psihoterapiei”, el s-a lovit de un refuz (vezi ibid. 152 și urm.; Titze 1988), începând ca „expulzat” al orientărilor de psihologie abisală, dezvoltarea unei „psihologii a înălțimilor”.

Cu logoterapia și analiza sa existențială, Frankl s-a orientat încă de la început împotriva oricărei forme de reduccionism. El a luptat – iar acesta este unul din meritele deosebite ale lui Frankl în cadrul psihoterapiei – împotriva oricăror forme de simplificare și schematizare a imaginii omului, care credeau a vedea în el „nimic altceva decât....” (Frankl de ex.: 1983, 13).

„Cine vrea să înțeleagă poziția analizei existențiale, acela trebuie să cunoască poziția ei de plecare. Poziția ei de plecare a fost o o-poziție, și anume opoziția față de psihologism în interiorul psihoterapiei.

Era vinovat din nou spiritualul, care constituia supărarea și indignarea psihologismului. O 'psihologie fără suflet', așa cum a numit-o Fr.A.Lange, exista deja demult și ea fusese deja depășită – nu în cele din urmă, grație descoperirilor unui Sigmund Freud; dar la fel ca înainte exista totuși o psihologie fără spirit. Această psihologie fără spirit, psihologizantă, este după cum am mai văzut, în mod obligatoriu și oarbă pentru valori.

Demersul psihologismului poate fi caracterizat prin aceea, că își propune o proiecție: proiectează totul din „spațiul” spiritual, jos, în „planul” sufletescului. Cu această ocazie se pierde totul; fiecare act spiritual pierde relația sa intențională cu lucrurile transcendente – acele lucruri care tocmai transcend planul sufletescului. Fără o raportare de fiecare dată la lucrul intenționat, rezultă în schimb în locul spiritualului o stare sufletească. Acolo unde era

intenționalitate spirituală rămâne doar facticitate sufletească. În schimb, în momentul în care această proiecție dispare, tot ceea ce este omenesc devine polisemantic.” (Frankl 1984, 176)

Așa cum Frankl o arată cu claritate, analiza existențială și logoterapia sunt rezultatul unei opoziții și anume a unei opoziții împotriva psihologismului. Rezultă de aici, că în înțelegerea lui Frankl, logoterapia ar putea fi privită ca un mijloc de însănătoșire, în adevăratul înțeles al cuvântului, pentru psihoterapie, cu ajutorul căruia „psihologismul din psihoterapie ar putea fi depășit prin ceva”, ceva „ceea ce noi am desemna ca logoterapie” (Frankl 1982a, 25)

„S-a elaborat expresia de psihologie abisală; dar oare unde rămâne psihologia înălțimilor – care să cuprindă nu numai voința de plăcere ci totodată și voința de sens, în câmpul ei vizual? Trebuie să ne întrebăm dacă nu a venit oare vremea să vedem și în cadrul psihoterapiei, existența umană nu doar în profunzimile ei ci și în înălțul ei – astfel încât să o putem aborda în mod conștient nu numai prin intermediul nivelului fizic ci și a celui psihic, incluzând din principiu domeniul spiritualului. Psihoterapia de până acum ne-a arătat prea puține despre realitatea spirituală a omului” (ibid. 14)

Așa a început Frankl să elaboreze în mod explicit, încă din anii '20 o „logoterapie”, pe care apoi a comunicat-o pentru prima dată în 1925 într-un articol sistematic. Începând din 1933 el folosește denumirea de „analiză existențială” (Frankl 1981, 155) pe care o fundamentează teoretic într-un articol propriu în 1938 iar mai apoi detaliat în 1939.

Critica formulată de Frankl, firește că nu provenea doar de la el. Edmund Husserl a criticat psihologismul, iar Karl Jaspers s-a distanțat în repetate rânduri de el. De asemenea, Viktor von Weizsäcker a elaborat – probabil fără a avea cunoștință de Frankl – o „logoterapie” (Weizsäcker 1976, VI, 32; V, 100; 141). Martin Heidegger, Ludwig Binswanger, Jean-Paul Sartre iar mai târziu Medard Boss vorbesc despre „analize existențiale”.

Contribuția, susținută de Frankl ca unul dintre primii psihiatrii, a fost în cele din urmă preluată de marele curent al *psihologiei umaniste* și prelucrat pentru psihoterapie. Din această mișcare provine Carl Rogers, cu a sa „psihoterapie nondirectivă” este primul după Frankl. Aceasta este într-adevăr o „psihologie a întâlnirii” care știe multe despre ceea ce poate fi fructificat în psihoterapie, fapt care și pentru teoria lui Frankl este o componentă de bază (de ex.: conceptul de personalitate, fundalul existențial, întâlnirea). Cu toate acestea, lui Frankl i-a lipsit un element esențial în psihologia lui Rogers: respectiv tematica sensului, specialitatea sa primordială. De aceea el a intrat într-o controversă critică cu rogersianul „encounter-

movement” (după știința mea este singura controversă pe care Frankl a purtat-o cu o altă orientare psihoterapeutică). În articolul său „Critica întâlnirii pure – cât de umanistă este psihologia umanistă” (Frankl 1991, 217-233) el este de părere că „un dialog autentic nu se realizează atâta vreme cât nu se intră în dimensiunea logosului. Un dialog fără de logos eșuează într-un monolog à deux. Partenerii nu mai sunt uniți de un lucru intențional ci mai degrabă preocupați de a se exprima pe sine.” (ibid. 220 și urm.)

Frankl argumentează aici de pe o poziție care este demolată în lucrările sale și care susține că persoana nu poate fi înțeleasă și de aceea comunitatea întâlnirii nu se poate realiza decât în sens (ibid. 227). Cu toată controversa pe care și-o manifestă destul de des față de psihanaliză (de ex. Frankl 1983, 18; 1984, 170) el rămâne stăpânit de un profund respect față de Freud. El vede în Freud un model datorită fermității sale (vezi prelegerea lui Frankl „70 de ani de participare la evoluția psihoterapiei” din 31.07.1994 de la Hamburg). Frankl păstrează aparent foarte multe de la psihanaliză atunci când afirmă (1982b, 60) „*faptul că și pentru psihiatria viitorului baza va fi constituită de psihanaliză este cu atât mai evident cu cât orice temelie ajunge să scape vederii în vreme ce clădirea acestei psihoterapii a viitorului se înalță pe ea. Contribuția lui Freud la punerea bazelor psihoterapiei este nepieritoare și strădania sa inegalabilă : Atunci când vizităm cea mai veche sinagogă din lume, vechea-școală-nouă (Alt-Neu-Schule) din Praga, ghidul ne arată două jilțuri – pe unul a stat renumitul, legendarul Rabbi Löw (despre care se spune că ar fi creat dintr-un bulgăre de țărână Golem-ul [se pare că Frankl ar fi un urmaș al acestui rabin – vezi ibid. 271] iar pe celălalt toți ceilalți rabini de atunci și până azi; deoarece nici unul dintre ei nu s-a încumetat de a se vedea ca egali ai lui Rabbi Löw, și a-i ocupa jilțul. Iar astfel timp de secole locul lui Rabbi Löw a rămas ne ocupat. Eu cred că în cazul lui Freud lucrurile se petrec asemănător : nimeni nu se va putea vreodată măsura cu el.*”

Într-un fel acest omagiu adus lui Freud rămâne de neînțeles, deoarece nu am cunoștință ca Frankl să fi preluat ceva pentru logoterapie și analiza existențială din psihanaliza freudiană. Dacă psihanaliza ar fi și ar rămâne într-adevăr fundamentul psihoterapiei, așa cum crede Frankl, nu ar fi fost oare necesar de a se prelua ceva în așa fel încât prin intermediul logoterapiei să se întemeieze o psihoterapie?

Ceea ce Frankl a omis la fundamentarea unei psihoterapii (respectiv a lăsat în seama „psihoterapiei tradiționale”) a fost avut în vedere abia în cadrul GLE pentru analiza existențială. Dar aceasta nu s-a petrecut sprijinindu-ne pe psihanaliză, cum Frankl mai pretindea, ci pe temeiurile propriilor teoreme din analiza existențială.

Omiterea unei fundamentări psihoterapeutice a logoterapiei și analizei existențiale nu trebuie însă înțeleasă ca o lipsă a lui Frankl deoarece gândul său încă de la început nu a fost să întemeieze propria s-a psihoterapie, ci tocmai să realizeze o completare (Frankl 1982a, 25) sau un „solid corectiv unilateral” împotriva psihoterapiei psihologice (Frankl 1984,173) fără a-i contesta acesteia eficacitatea sau legitimitatea și sarcinile sale.

2. Logoterapia lui Frankl și raportarea ei la psihoterapie

V.E.Frankl definește logoterapia (LT) ca: “o psihoterapie pornită dinspre spiritualitate” (1984,69), ca singura în stare “de a fi echitabilă în cadrul medicinei și față de spiritualitatea omului”. Frankl (ibid.172) consideră LT, de la bun început, ca o completare a psihoterapiei abisale, căreia i se alătură acum și o “psihologie a înălțimilor”, care include “din principiu și domeniul spiritual” (1982b,14). Precum “spiritul are nevoie de Sens - noosul de Logos, tot așa și maladiile noo-gene au nevoie de tratament logoterapic” (1982a,81). De aceea, sarcina LT este “să includă și logosul în psihoterapie”(1984,71).

Astfel, devine limpede ce înțelege Frankl prin “psihoterapie dinspre spiritualitate”: “de om te poți apropia prin Logos, prin Sens”(1982b, 58). Sensul există de la început și până la ultima răsuflare (1982b, 272). De aceea o și denumește logoterapie, deoarece această “psihoterapie se orientează spre sens , la care Logosul înseamnă mai întâi și mai întâi sensul”(1982b, 61).

“Evidențierea sensului” însuși, nu este problema imediată a LT, ci datorită analizei existențiale (AE). Dar AE, depășind analiza simplă, devine ea însăși terapie, devenind de fapt “logoterapie”(ibid.)

De aceea, Frankl vede AE și LT ca ”două fațete ale aceleiași învățături”(1984, 174). “AE și LT sunt în fond unul și același lucru” constată el în altă parte (1982b, 61).

Descrierea LT, la Frankl, nu este unitară. Astfel se găsesc pasaje în care Frankl nu definește LT primar, în contextul despre sens, ci într-un mod antropologic, referindu-se la libertatea și responsabilitatea umană...“ a

face apel la libertatea devenită conștiința, este datorită logoterapiei prin reprezentanta ei analiza existențială”(1984, 143). “Ceea ce intenționează LT, la urma urmei, este autodeterminarea omului, pe fundalul sensului și a valorilor din lume“, adică a Logosului și a Ethosului. (1984, 145)

Rezumând putem spune: LT are misiunea de a face apel la om dinspre spiritualitate - dinspre sens și valori – în vederea trăirii libertății și responsabilității sale (1982b, 9).

Care este deci, relația dintre LT și psihoterapie?

În accepțiunea de până acum, Frankl vede LT de la bun început, într-o opoziție față de psihoterapie (1982b, 9), acest lucru a fost deja arătat, în capitolul introductiv. În “Omul suferind”, Frankl subliniază (1984), că această opoziție este dublă, respectiv una euristică și una didactică. La ora actuală pentru noi este important să cunoaștem punctul de plecare al LT, pentru a-i putea stabili locul în cadrul psihoterapiei. Frankl (1984, 172) scrie:

“Cu toate că LT se găsește, în ceea ce privește cercetarea într-o opoziție euristică, iar în ceea ce privește teoria într-o opoziție didactică față de psihoterapia de până acum, (psihoterapia în sens restrâns al cuvântului), ea nu are intenția unei substituiri. E imposibil de a înlocui psihoterapia prin LT, dar este necesar de a o completa cu LT . (Nici ceea ce am numit “ duhovnicie medicală” nu a fost înțeles de noi ca un substitut pentru adevărata duhovnicie a preotului)”.

Deci, nu există nici un fel de îndoială cu privire la felul în care Frankl vede LT încadrată în psihoterapie. În “Duhovnicie medicală”, el afirmă în acest sens: “o LT nu poate și în mod firesc nu trebuie să înlocuiască psihoterapia, ci să o completeze (și chiar și acest lucru doar în anumite cazuri)” (1982a,25). Ea are de îndeplinit o anumită misiune, și anume aceea, de a aborda ”dimensiunea umană propriu-zisă” (1982a,242). Participarea, dar chiar și corectarea psihoterapiei tradiționale ar duce astfel la “reumanizarea psihoterapiei”: “LT nu înlocuiește psihoterapia, dar LT este menită să ajute la reumanizarea psihoterapiei”(1982a,242).

În esența ei LT nu este deci o psihoterapie ci o “Nooterapie”. O astfel de denumire ar fi însă derutantă, având în vedere că Noos-ul nu se poate îmbolnăvi (1959,717) și în consecință nu are nevoie de o terapie. Ea și-ar justifica totuși denumirea de Nooterapie, prin faptul că ar indica locul de unde

începe această terapie: din domeniul noetic, deci cel spiritual al omului și nu din cel psihic.

Ca o astfel de încercare de a se delimita și de a se deosebi de psihoterapie poate fi văzut și capitolul din "Duhovnicie medicală", în care Frankl (1982a,10) anunță în mod programatic, LT ca un procedeu, ce lasă psihoterapia în urma sa. Capitolul este intitulat "De la psihoterapie la logoterapie".

Desigur, Frankl nu s-ar mulțumi dacă LT ar fi văzută doar ca o analiză. Delimitând-o de psihoterapie, el totuși o vede ca pe o formă de "terapie" (1982a,235). Frankl caracterizează LT ca terapie specifică a nevrozelor noogene și nespecifică în cazul nevrozele psihogene, atunci când intră în joc "intenția paradoxală" și "dereflectarea" (1982b,58 sa). Și în acest caz, ea ar fi tot o terapie dinspre spiritual (chiar dacă nu neapărat pornită de la sens, ca în cazul intenției paradoxale) adresându-se "Persoanei", "ultima și adevărata cauză" a tulburării (1984,151). În ultimă instanță, în tulburările sufletești contează schimbarea atitudinii personale. Însănătoșirea psihică în nevrozele psihogene s-ar instala ulterior, ca un "efect secundar". În ambele cazuri, de indicație specifică și nespecifică, Frankl evită, în mod corect, să vorbească despre "psihoterapie". Căci, deja de la inițierea ei LT nu este o psihoterapie.

În celelalte trei domenii de indicații enumerate de Frankl, LT încetează chiar de a fi "terapie". Ea este o "duhovnicie medicală", apoi "tratament medical a unor fenomene generate social" (1984b,58), iar în cele din urmă, profilaxie.

Dacă nooterapia ar fi fost o noțiune pe înțelesul comun, Frankl ar fi folosit-o pentru calificarea LT. Deoarece această noțiune nu ar fi înțeleasă corect, Frankl a avut dificultăți în a-i găsi LT un loc. Astfel se explică de ce uneori, Frankl definește LT ca o psihoterapie (care însă n-ar putea înlocui o psihoterapie în înțelesul tradițional, pentru cazurile de tulburări psihice). Dacă LT își găsește totuși indicația în aceste cazuri, o face doar ca o "terapie nespecifică". Părerea mea personală este că LT este denumită de Frankl psihoterapie, numai în acele cazuri, în care era vorba de o clasificare generală, nu neapărat prea diferențiată. Poate în felul acesta, el spera să găsească o mai largă acceptanță pentru LT, deoarece spiritul vremii, marcat de științele naturale, nu era propice pentru spiritualitate în viața profesională.

Că LT n-ar fi o psihoterapie, reiese și dintr-o altă caracterizare pe care i-o dă Frankl. Aproape niciodată el nu denumește LT ca pe o metodă sau un procedeu. În schimb (1984,63) o înțelege ca pe o "ofertă". O compară cu un "Supermarket prin care te plimbi pentru a-ți alege

ce ai nevoie". Frankl nu privește deci, LT ca pe un procedeu cu ajutorul căruia se pot demara procese psihice, ci ca pe o învățătură - "învățătură despre sens, împotriva lipsei de sens". Desigur ceea ce este o învățătură poate fi repede privit ca o "doctrină" sau folosit ca un "abuz"(octroi). Unei astfel de uzanțe abuzive, Frankl i se opune categoric.(ibid.)

Este interesantă argumentarea foarte pragmatică a noțiunii de LT, pe care Frankl o dă în 1989 într-o conferință cu titlul: "The degurification of Logotherapy" (Degurificarea logoterapiei). La Congresul Mondial de logoterapie, Frankl s-a simțit dator să comunice adeptilor săi faptul, că nu mai dorește să fie "Guru-l" LT. El cere elevilor săi să se simtă purtătorii și moștenitorii LT și amintește cu acest prilej, că singurul țel și adevăratul considerent, care a dus la apariția noțiunii de LT a fost faptul, de a nu se mai repeta: "Eu cred,...eu gândesc,...eu am găsit....".

În cadrul aceluiași discurs, Frankl invită la dezvoltarea în continuare a LT. El doar ar fi fundat LT, iar punerea unei pietre de temelie, este o invitație pentru ceilalți de a înălța deasupra acesteia o clădire. LT este "un sistem deschis" în dublu sens : atât pentru dezvoltarea proprie cât și în direcția cooperării cu alte școli (1982b,272 și 1984, 143). "Pentru a ridica această clădire nu este nevoie să subscrii la orice a spus sau a scris dr. Frankl. Din ce m-ați auzit spunând, sau ce ați citit în cărțile mele, să nu aplicați decât ceea ce vi s-a părut convingător. Nu puteți urma pe alții în nici un lucru de care nu v-ați convins voi înșivă"(1982b, 272)

Frankl le dă deci, logoterapeutilor mâna liberă: nici ca logoterapeut nu trebuie să subscrii la tot ceea ce spune Frankl. Să nu preiei decât ceea ce te-a convins. Pentru că nu-i poți "convinge" pe alții de ceva, de care nu ești tu însuși convins. – Iarăși logoterapia, ca ofertă pentru client, cu scopul de a convinge? Scopul este oare în continuare, convingerea?

3. Înțelegerea actuală a logoterapiei în GLE

Precum am văzut, Frankl a avut dificultăți la stabilirea locului LT într-o clasificare a psihoterapiilor. El folosește de preferință doar termenul de "terapie" (1982b, 58) sau cel de "logoterapie", considerând-o ca pe un fel de suprastructură a psihoterapiei tradiționale. Această logoterapie se referă la persoană, având ca principală misiune apărarea de lipsa de sens, respectiv de

căutare a sensului, acolo unde s-a instalat o suferință generată de sentimentul lipsei de sens.

În cadrul cursurilor de formare ca și în comitetul de conducere al GLE-ului, am discutat de ani de zile această situație. Dilema care ne preocupa, era faptul că, pe de o parte LT este văzută ca ceva de sine stătător (aproape ca o "taină", precum mi-a spus Frankl că ar vrea să o vadă), neputând fi clasificată printre psihoterapiile tradiționale, iar pe de altă parte exista necesitatea evidențierii ei ca un procedeu terapeutic comparabil cu celelalte forme de terapie.

LT nu este o religie, nu este un medicament, nu este o psihoterapie în sens tradițional. Totuși, are de a face cu domenii de aplicare asemănătoare cu cele ale psihoterapiei și religiei.

În GLE, am stabilit că cea mai potrivită caracterizare pentru LT ar fi cea de: "Formă de consiliere și tratament orientată spre sens". În felul acesta s-ar încadra în terminologia actuală cu privire la: "asistența psihică" și "sprijin în căutarea spirituală". Pentru a caracteriza acel domeniu care se apropie de conceptul de psihoterapie, se folosește noțiunea de "tratament", deoarece există într-adevăr multe situații în care, sentimentul lipsei de sens necesită un tratament și nu numai o consiliere. Tratamentul presupune o intervenție sistematică, metode specifice, un plan de tratament, un cadru definit și un final. Acest scop poate fi atins de exemplu cu ajutorul: metodei de găsim, descoperire a sensului, a celei de fortificare a voinței, cu dereflectarea, sau pur și simplu prin învățare, exersare, sau printr-un program didactic. Tratamentul este posibil și fără un diagnostic clinic, fapt care ar deosebi tratamentul de terapie. Căci în accepțiunea noastră terapia presupune o boală sau un diagnostic de valoare maladivă.

Domeniul principal de aplicare al LT este, după părerea noastră, consilierea și asistența unor oameni cu problemă legată de sens. Consilierea are misiunea de a transmite informații spre aplicare autonomă. Consilierea presupune că omul este conștient de ceea ce caută și de ceea ce are nevoie. Acest lucru, poate fi, printre altele și sensul. Ceea ce nu știe însă subiectul, este modul în care să caute sensul și unde îl poate găsi. Pentru aceasta are nevoie de îndrumare și eventual de încurajare. Consilierul nu se implică însă într-un proces de tipul unei terapii, în care ar fi obligat să participe și să însoțească pacientul, iar aceasta din cauza slabei sale capacități de susținere. El va transmite cunoștințe în așa fel, încât pacientul să le poată folosi autonom, sau eventual cu câteva întâlniri ulterioare pentru control și informații suplimentare. Tocmai în acest fel a înțeles

Frankl LT, în sensul de a nu induce dependențe, precum multe alte forme de terapie.

Domeniul indicațiilor ar trebui să se refere, așa precum îi spune și numele, la tematica "sensului". Altfel pacientul ar putea fi indus în eroare. Atunci când există o tematică legată de sens, LT poate fi indicată într-una din cele 5 forme specificate de Frankl (1982b,58;1983,20;1959,664). LT rămâne cantonată în felul acesta în primul rând în tematica sensului și instruirea practică de căutare a sensului.

Pe lângă această funcție, Frankl a prevăzut pentru LT și misiunea antropologică de a apela la libertatea conștientizată a omului (1982, 143) cu scopul de a-l conduce la o "autodeterminare...în baza responsabilității sale, pe fondul valorilor și a sensului din lume"(ibid.145)

În GLE aceste sarcini le vedem în mod diferit. O libertate conștientizată reprezintă, abia latura cognitivă a posibilității de alegere. A fi conștient de libertate nu înseamnă, nici pe departe, a o putea trăi, a o putea stăpâni. A adresa doar un apel de împlinire a acestei necesități, chiar dacă omul este conștient de libertatea sa, fără însă a fi în stare să împlinească acest deziderat, l-ar suprasolicita pe acesta într-un mod necondiționat. Cum oare să-i poată spune un partener celuilalt, ceea ce ani de zile nu a fost în stare să-i spună? Ce provoacă un logoterapeut atunci, când îl încurajază pe client în acest sens și îl suprasolicită cu urmările situației? Sau cum să conduci un om suferind de nevroză spre autodeterminare, numai și numai prin căutare de sens? Cum să-și dea seama de sens și de valori când emoționalitatea sa este blocată psihopatologic? În astfel de cazuri, de blocare personală, de lipsă de maturitate sau de tulburări de dezvoltare a personalității se indică înainte de toate o psihoterapie, și abia în faza finală se poate trece la LT. Aceasta am scris-o, cu consimțământul lui Frankl, în 1983 în cartea "Decizia întru ființare": "Analiza existențială clarifică condițiile și posibilitățile pentru modelarea responsabilă a vieții; dar "decizia întru ființare", rămâne o decizie pur personală (.....) Misiunea logoterapiei intervine abia după această hotărâre, sprijinind persoana în transpunerea hotărârii în faptă (prin răspuns la apelul situației concrete și la rezolvarea dificultăților apărute)" (Längle 1988,68). O consiliere care nu este centrată pe tematica sensului, noi în GLE, nu o considerăm logoterapie.

Școlarizarea noastră de consilier este mai larg concepută și conferă titlul de: "Logoterapie,

consiliere și asistență analitic - existențială”. Există multe situații cu altă pondere, ca de exemplu focalizarea unor probleme pentru a motiva persoana, care nu privesc neapărat “voința întru sens”, sau în cazuri de tematică relațională, maturizarea personalității, convorbire dialogică, tratamentul dependentelor, anxietate, depresie, comportament histrionic, însoțire de psihoze sau însoțire de muribunzi, etc. În toate aceste situații tematica sensului poate juca un anumit rol, dar nu neapărat un rol primar, și de aceea nu stă nici în centrul de interes al asistenței sau consilierii. Deci studiul pentru obținerea competenței de consiliere ar trebui să fie conceput mai amplu, decât strict orientat pe tematica sensului.

Noi credem, că această încadrare a LT în domeniul consilierii, corespunde intenției lui Frankl de plasare a LT într-un cadru, fără să o fi transformat într-o psihoterapie, așa cum a avertizat Frankl în 1989, găsindu-i-se un loc și în accepțiunea de azi, într-un sistem de proceduri supraordonate. Ce-i drept, a fost nevoie să se renunțe la anumite pretenții încă nerezolvate, care și-ar fi găsit locul mai degrabă în cadrul psihoterapiei (ex. mobilizarea libertății, descoperirea de valori, comportamentul față de responsabilitate - în măsura în care nu există un acces liber la aceste potențialuri).

De fapt nu există decât un singur punct în care ne-am putea diferenția de Frankl și anume: Frankl definește LT ca pe “o terapie dinspre spiritualitate”(1984,69). Aceasta în accepțiunea frankliană înseamnă a-l sprijini pe omul în căutare de sens cu știința și convingerea că sensul există. Această “certitudine antropologică a unui sens absolut și necondiționat” poate exista în anumite cazuri. Noi considerăm însă utilă o atitudine fenomenologică în consilierea pacientului căutător de sens (fapt pe care și Frankl îl cere în repetate rânduri), pornind împreună cu pacientul, pe drumul căutării sale, adoptând o atitudine de necunoaștere factică. În acest scop, subsemnatul a dezvoltat, încă cu ani în urmă, “Metoda găsirii sensului”, care conduce inductiv, prin cei patru pași ai ei, la găsirea sensului. (Längle 1988,40-52). Suntem deci de părere că ar fi mai util și mai salutar pentru pacient și client, dacă nu-l întâmpinăm “dinspre sens”, ci pornim împreună cu el, de la trăirea lui, a lipsei lui de sens, de la suferința lui, în căutarea posibilului sens”.

4. Ce înțelege Frankl prin analiza existențială.

Frankl oferă mai multe descrieri despre ce anume înțelege el că ar fi AE și care ar fi misiunea acesteia. Aceste descrieri nu se prezintă însă unitar dealungul timpului în literatura frankliană. Uneori, AE este

prezentată ca o formă de tratament adresată individului concret, iar atunci este vorba despre o analiză, adică un proces de conștientizare, alteleori o descrie ca pe o antropologie filozofică și o cercetare fundamentală cu privire la logoterapie, pentru ca în cele din urmă să o suprapună logoterapiei, astfel încât o diferențiere a celor două noțiuni să devină practic imposibilă.

Vom proceda la descrierea AE în această ordine de idei.

a.) Analiza existențială este o “analiză a persoanei concrete”(1982b,61). Ea reprezintă așadar o ”analiză în sens ontic”(ibid), care-l “conduce pe bolnav până la trăirea radicală a responsabilității sale”(1982,227 și 39).

Astfel, în cazul AE, ar fi vorba de un proces de conștientizare: conștientizarea responsabilității, conștientizarea fundamentului spiritual - purtător a tot ceea ce este omnesc - și conștientizarea spiritualității inconștiente”(1982b,9). Prin aceasta AE se deosebește de psihanaliză, care urmărește “conștientizarea instinctualității inconștiente”. AE vizează conștientizarea acelei “spiritualității nereflectate, ce se manifestă în toate procesele primordiale de cunoaștere (ursprüngliche Erkenntnisakten) și în deciziile de conștiință, care sunt denumite existență” (ibid.168).

Deoarece “esența Dasein-ului spiritual al omului” constă, de fapt, din acte nereflectate, sau mai bine zis, se desfășoară inconștient, se poate spune că “și spiritualitatea umană este, în ultimă instanță, inconștientă”(ibid.168). Prin misiunea ei AE este o “psihoterapie înspre sens”(“înspre spiritualitate”) și poate fi definită ca atare”(1984, 69).

Ceea ce își propune AE, în ultimă instanță, este să ajute omul să-si conștientizeze propria libertate (1984, 145).

În accepțiunea frankliană, AE reprezintă în felul acesta, o “explicație a existenței ontice” (1949, 664), și psihoterapie! (1987, 27, 44). În acest context, Frankl pune semnul egalității între persoană și existență, și crede că acest fapt se explicitează nu numai prin AE, ci se produce și în mod natural, în cadrul biografiei; fapt ce nu trebuie trecut cu vederea (ibid.663). În acest fel AE devine o recuperare terapeutică, a ceea ce omul nu este în stare să descifreze de unul singur în biografia sa.

Încă din 1939 Frankl (1987, 45) îi atribuie AE o sarcină dublă: “ea devine analiza întregii existente

(eros, logos, ethos) precum și o analiză a existenței viitoare posibile (umanitate, existența ca trăire a responsabilității)”. Remarcabilă este aici, cuprinderea emoționalității (eros) în conceptul de existență, pe care în felul acesta îl lărgeste .

În încheiere, mai atragem atenția asupra delimitării critice, cu privire la ce poate fi și ce poate realiza o AE. Frankl spune că AE nu înseamnă “o analiză a existenței”, pentru că „existența nu poate fi obiectivată, ci doar relevată (clarificată). Dar chiar și relevabilă ea este doar datorită faptului că este de la sine înțeleasă; existența se înțelege pe sine. Acest implicit de la sine înțeles al existenței, poate fi acum explicat, iar cât de departe poate merge explicația, tot atât este posibil de a fi relevat din existență” (Frankl 1984, 170). Existența devine relevabilă nu printr-o “analiză psihică”, ci doar printr-o “analiză existențială”. AE reprezintă un caz limită de analiză, deoarece îi păstrează obiectului său caracterul de subiect”(ibid.).

b) În afară de asta, Frankl mai vede AE, în multe pasaje și ca pe o “orientare de cercetare antropologică”(1959, 663). Deci, îi revine sarcina unei “explicații ontologice a ceea ce este existența”(ibid. 664).” În acest sens, AE este încercarea unei antropologii psihoterapeutice, a unei antropologii care premerge orice psihoterapie, nu logoterapia” (1982b, 61). Aici AE este înțeleasă, ca “o analiză în sens ontologic, adică o analiză, o explicație a devenirii ființării personale”(1982b, 61). Această analiză înțeleasă, în mod general, înseamnă “analiza ființei umane în lumina responsabilității ei”(1982a, 38).

Câteodată Frankl, include și libertatea, în mod explicit în definiția sa (1984, 143). El distinge clar LT de AE. În timp ce LT, reflectând asupra sensului și valorilor, statuează necesitatea de a fi, AE gândește un “a putea fi” fundamentat pe libertatea și responsabilitatea personală (ibid.172). Cu toate că ambele se raportează la spiritualitate, AE nu pornește de la spiritualitate ca LT, ci se orientează, se îndreaptă, spre ea, evidențiind spiritualitatea inconștientă. “AE nu se rezumă a releva implicarea logos-ului într-un caz anume, ci merge mai departe, apelând la existență în sensul împlinirii *posibilului*” (1984,172).

Prin “existență” Frankl înțelege “felul specific de a fi al omului”, ce se caracterizează prin faptul că “nu este factic ci facultativ”(1959,665). “A exista înseamnă autodepășire, opoziția față de sine prin care omul depășește *planul* trupesc-sufletesc, intrând în *spațiul* spiritual pentru a ajunge la sine însuși. Ex-sistența se petrece în spiritualitate” (ibid). Existența umană se caracterizează prin cei trei “existențiali: spiritualitate, libertate și responsabilitate. Acești trei existențiali nu

sânt doar caracteristici, ci constitutivi existenței umane”(1959,672).

Indicațiile AE nu sânt, însă unitare. În “Handbuch für Neurosenlehre und Psychotherapie” (Manual al teoriei nevrozelor și psihoterapiei) (1959,664) AE este rezervată la trei domenii: ca o explicație a existenței personale (schită de Frankl, însă doar în mod general antropologic, fără referire la analize “ontologice” terapeutice concrete), ca terapie a nevrozelor colective și ca duhovnicie medicală (unde în majoritatea cazurilor este vorba despre valori de atitudine). Aceleași indicații sânt însă rezervate, în altă parte, logoterapiei (1982,58; 1983,201 s.u.).

c) Atât AE a ființării ontice și ontologice (care în administrarea ei practică, se referă la omul frustrat existențial, limitat în libertatea și responsabilitatea sa și care nu are acces la spiritualitatea sa inconștientă), cât și AE ca cercetare teoretică și antropologică, are după Frankl același scop, și anume, al “relevării (clarificării) sensului” (Sinnerhellung). La fel ca Dasein - analiza, LT și AE “tentează o relevare (clarificare) a existenței” (Existenzerhellung) (Karl Jaspers) (1982b, 61). Dar, dacă Dasein - analiza pune accentul în clarificarea existenței pe clarificarea ființării (Seinserhellung), AE trece dincolo de aceasta, spre o relevare (clarificare) a sensului. Astfel accentul se mută de la clarificarea realităților existenței (ființării), în sensul clarificării a posibilităților de sens (Sinnmöglichkeiten)”(ibid).

Pe lângă această sarcină antropologică fundamentală, AE mai are și sarcina practică “de a-l aduce pe pacient în starea de a-și găsi un sens (rost) în viață”(1982a,236).

Dacă uneori delimitează teoretic AE de LT, Frankl le apropie, alteori atât de mult, încât diferențele aproape că dispar. Atunci când spune că LT ar fi “o reflecție asupra a ceea ce *trebuie* să fie (Sein-Sollen)”, în timp ce AE ar reprezenta “o reflecție asupra a ceea ce *poate* să fie (Sein-Können)”, intenția ei fiind de a trezi capacitatea umană fundamentală: aceea de a putea fi, diferențierea este clară. Diferența dispare însă, atunci când Frankl crede că în definitiv LT și AE sunt “unul și același lucru” (1982b,61), deoarece AE s-ar adresa “luptei pentru sensul vieții și sprijin în găsirea sensului”(1984,175).

Citatul integral este următorul:

“AE, așa cum am auzit, vizează lupta omului pentru un sens - nu numai al suferinței ci și al vieții pur și simplu, pentru un sens al existenței. Pentru AE ‘lupta pentru Dasein’ (așa cum anunța cândva titlul

programatic al unei cărți) ‘și ajutorul reciproc’ nu e totul; pentru ea este valabilă lupta pentru sensul vieții și sprijinul în găsirea sensului. Într-un cuvânt: AE așează în prim plan orientarea spre sens și valori a omului”.

De fapt, aici Frankl este interesat nu de o analiză a “existenței”, ci de o analiză a “logos-ului”. Mie mi se pare că “logo-analiza” ar fi noțiunea cea mai exactă pentru ceea ce intenționează în fond Frankl cu analiza existențială. De fapt, Frankl era mai puțin preocupat de dezvoltarea și promovarea condițiilor de existență personală, cât mai degrabă de realizarea de sens în existența umană, iar asta la modul general.

La originea acestor înțelegeri diferite a menirii AE - relevarea sensului, respectiv conștientizarea spiritualității inconștiente în sensul libertății și responsabilității - stau atât puncte de pornire diferite cât și o înțelegere nu întotdeauna unitară a conceptului de existență. AE ca și relevare a sensului, trebuie să pornească de la lume; deoarece, așa cum postulează LT, sensul poate fi aflat doar în lume. Sensul nu poate fi elaborat, dedus din subiectul însuși, iar conștientizarea libertății și a responsabilității nu sunt suficiente pentru găsirea sensului (rostului). Găsirea sensului presupune un mesaj din lume, care precum o scânteie, aprinde “voința întru sens” a omului. Abia perceperea unui apel al situației îl poate face pe om să-și dea seama de nevoia libertății și a responsabilității. În concepția frankliană sensul nu este văzut antropologic, ci doar în relație cu lumea (1982a,57,73 s.a.).

În alte descrieri ale AE, Frankl privește dezvoltarea persoanei și a capacităților acesteia (libertate, responsabilitate) ca pe o condiție pentru descoperirea sensului și valorilor. Aici se impune, în cadrul raportului fenomenologic subiect-obiect o clarificare a relației dintre antropologie și logoterapie.

Fără a ne propune să abordăm aici problema definiției conceptului de “existență”, este important să înțelegem viziunea diferită a lui Frankl și ceea ce înțelege el prin “existență”. Înțelegerea diferită a acestei noțiuni ar putea sta la baza înțelegerii diferite de către Frankl și a AE; deoarece în funcție de definiția de la care pornim, se poate ajunge la determinări diferite. Frankl definește existența ca “facultativă”(1959,666). În altă parte (1982b,168) ea ar fi “spiritualitatea nereflectată” așa cum ne apare în toate actele de cunoaștere primordială și în deciziile de conștiință. Dar oare nu este această spiritualitate nereflectată identică cu “persoana”, la care Frankl vrea să apeleze, (persoana) în libertatea și responsabilitatea sa (1982,143), înzestrată cu conștiință și năzuind spre sens?Cred că aici se impune o delimitare între persoană și existență, pentru a nu ajunge practic la

o sinonimie a conceptelor. Persoana reprezintă premisa pentru a-putea-exista, iar a exista începe abia în momentul depășirii de sine (Sich-Heraustreten) (1959,665) și a dobândirii capacității de a-se-putea-încredința lumii (Sich-einlassen-Können auf die Welt).

5) Analiza existențială în înțelesul de azi al GLE : analiza existențială ca psihoterapie

În anii ‘50, Frankl a părăsit noțiunea de AE, folosind exclusiv noțiunea de LT (Längle 1988,102). În registrul cărții sale “Homo patiens” nici nu mai apare noțiunea de AE, cu toate că în mai multe pasaje de text apare (după o informație pe care o am de la Frankl, registrul noțiunilor de la sfârșitul cărților a fost alcătuit întotdeauna de către el).

Când am început, la Viena, activitatea didactică de formare am vrut să denumim cursul “de analiză existențială și logoterapie”. După mai multe discuții, Frankl s-a arătat de acord, permițându-mi să scot noțiunea de “analiză existențială” de la “naftalină”. Oare, a intuit ce urmări va avea aceasta? Deseori, am avut impresia, că pentru Frankl noțiunea de analiză existențială avea conexiuni prea mari cu psihanaliza și cu celelalte forme de psihoterapie uzuale. Pentru mine personal, însă a fost importantă introducerea procedeeelor și gândirii psihoterapeutice.

După mai puțin de 4 ani, chiar Frankl a revenit la noțiunea de AE. În cadrul disertațiilor a reînceput să vorbească despre AE și LT, intitulând cartea care cuprindea o culegere de texte din cinci decenii: “Logoterapie și analiză existențială”. În ultimul moment, a vrut să schimbe titlul cărții în “Analiză existențială și logoterapie”, dar coperta cărții era deja tipărită.

Noțiunea de logoterapie este, pe de o parte, din păcate, o noțiune nereușită, dând ocazie la confuzii (logopedie, logică, “Logo” ca marcă comercială.) Pe de altă parte, tematica sensului nu este unica preocupare umană, astfel încât existența presupune și pretinde o bază mai amplă, mai largă de abordare, care cuprinde și dezvoltarea persoanei, motivațiile sale, emotivitatea sa, relațiile sale cu lumea, corporalitatea sa, nosologie etc.

Noi în GLE, vedem AE (la fel ca Frankl la început) ca pe o metodă de psihoterapie pentru omul aflat în suferință. Ca orientare psihoterapeutică AE are o formulare teoretică a antropologiei sale, o nosologie și o metodologie proprie. AE este deci, o formă

specifică de psihoterapie cu o bază științifică (vezi Längle 1993, 1994, Kolbe 1994).

AE este o metodă psihoterapeutică, aplicată în special prin procese induse verbal. Pe baza metodologiei și perspectivei sale antropologice, ea poate fi definită ca o psihoterapie fenomenologic personală, care are scop de a facilita persoanei o trăire liberă (spiritual-emoțională), o atitudine autentică și responsabilă față de sine și față de lume. Ca atare, ea poate fi utilizată în tulburări cu determinism psiho-social (tulburări de adaptare și relaționare), tulburări psiho-somatice, precum și în cazul tulburărilor psihice ale trăirilor și ale comportamentului.

Țelul psihoterapiei analitic existențiale este să elibereze persoana de fixațiile, disarmoniile, stereotipiile și traumatizările care îi influențează trăirea și comportamentul. Procesul psihoterapeutic se produce prin analiza fenomenologică a vieții emoționale, înțelegând ca centru al trăirilor.

Analiza biografică și însoțirea empatică (din partea terapeutului), duc la o înțelegere mai profundă de sine și la un acces mai larg la propria emotivitate. În decursul terapiei pacientul/clientul va fi sprijinit să adopte atitudini și să ia decizii, care să-i permită un acces liber la țelurile, sarcinile și valorile pe care le resimte ca autentice și personale.

AE vede în “orientarea spre lume” (intenționalitate), un proces dinamic esențial ființei umane. În acest fel, persoana este sesizată și mobilizată în capacitatea ei de deschidere spre lume. Subiectul resimte aceasta ca pe un apel, apel adresat “simțului” valorilor și capacității sale de a lua o atitudine. Pe această bază, de responsabilitate și decizie liberă, omul poate ajunge la împlinirea “existenței” sale personale.

În centrul AE stă conceptul de existentă. Acesta presupune, o viață plină de sens, structurată în libertate și responsabilitate, în armonie cu lumea. Existența se întemeiază pe capacitatea omului de a trece dincolo de sine și a se orienta spre ceea ce a descoperit și recunoscut în sine ca valoros. (“Auto-transcedere” după Frankl). Acest concept al existenței, presupune deci, că omul poate trăii în acord interior cu sine și cu lumea.

Existența umană este văzută de AE ca întemeiată pe o indisolubilă și inseparabilă împletire cu universul trăit (Husserl). Relația cu lumea este văzută ca o intercondiționare reciprocă, dar nu ca o dizolvare în lume, ci ca pe o autentică delimitare. Prin această relație în dublu sens cu lumea, cu valorile ei, omul ajunge să se înțeleagă pe sine și să trăiască o viață plină de sens. Perspectiva comportamentală și psihodinamică este

astfel practic inversată: nu doar condiționări și forțe inconștiente îl *imping* pe om, ci și “valorile din lume” îl *atrage*. “Existența” presupune a trăi și a modela aceste valori. Forța motivațională primară a omului, nevoia (trebuința) de sens, este mobilizată de aceste valori.

Conform AE, omul nu poate fi “întreg” prin el însuși, chiar dacă este sănătos și toate instinctele și pulsunile îi sunt satisfăcute. Omul ca “persoană” are tendința de a se autotranscede orientându-se spre lume (obiecte, oameni, sarcini), astfel devenind posibilă împlinirea existențială. Același cadru conceptual poate fi regăsit în conceptul lui Heidegger de: “a-fi-în-lume” (In-der-Welt-Sein), al lui Jaspers de “comunicare” (Kommunikation) sau a lui Scheler de “afectare-prin-valoare” (Werteaffektion). Aceste concepte de bază ale filozofilor existențialiști, se traduc în viziunea lui Frankl prin “autotranscedere” (Selbst-Transzendenz) și “intenționalitatea trăirii și acțiunii umane” (Intentionalität menschlichen Erlebens und Handelns). Fundalul filozofic existențial, specific analizei existențiale, îi atestă “persoanei” capacități fundamentale caracteristice, care în procesul terapeutic pot fi abordate și mobilizate. Netrăirea acestor capacități fundamentale atrage după sine “sentimentul de vid existențial” care mai devreme sau mai târziu, duce la suferință și tulburări psihice. Aceste tulburări au rostul și pot fi văzute ca simptomatice pentru pericolul existențial în care se află omul respectiv. Înțelegerea nosologică, în AE este întotdeauna raportată la existență.

Dintre capacitățile personale amintite mai sus, determinantă pentru împlinirea existenței este fundamentala deschidere a persoanei umane, și legat de aceasta capacitatea sa de dialog. În sens analitic existențial, capacitatea de dialog nu se reduce la dialogul verbal, ci presupune relația fundamentală a omului cu lumea, aceea de a-fi-întrebat și de a-da-răspuns. Există o interacțiune permanentă între acțiunea “patică” a lumii asupra persoanei și intervenția modelatoare a omului asupra lumii.

AE se concentrează în primul rând, asupra “dialogului cu lumea”, pe care îl inițiază, îl lărgiște sau îl menține.

Rezultatul acestei orientări trebuie să fie deslușirea și înțelegerea “conținutului” (sensului), al “dialogului cu lumea” purtat de pacient. Înțelegerea existenței omului, presupune înțelegerea legăturilor sale cu oamenii din jurul său, cu “lumea sa”, iar “tratamentul” se poate face doar prin cunoașterea și utilizarea acestor legături. Din punct de vedere

existențial, apariția bolilor psihice se datorează unei “parțiale izolări” (dialog și schimb tulburat). La această izolare se ajunge prin: particularizare, absolutizare sau refugiu protectiv într-un domeniu limitat al vieții. O scoatere artificială a omului din mediul său de viață, prin concentrarea unilaterală doar asupra unor domenii parțiale de existență, în cadrul unui setting terapeutic restrictiv (care duce la un schimb restrâns cu lumea), determină o falsificare a existențialității sale.

Esențială pentru înțelegerea dinamicii existențiale este concepția (1982a, 72) potrivit căreia, în relația sa cu lumea, omul se află în permanență în situația de “a-fi-întrebat” (Längle 1988,10). El este ”întrebat” de valorile trăite și resimțite (legăturile sale în lume, responsabilitățile asumate), care îl afectează direct și care nu-i sunt indiferente. Acest mod de abordare, reprezintă cotitura existențială pe care omul o realizează trecând din postura celui care întreabă și pretinde, în postura celui ce este întrebat. În acest fel, omul își percepe existența prin trăirea disponibilității sale de a răspunde întrebărilor vieții și prin dorința de a da răspunsul cel mai potrivit. Omul răspunde și devine astfel răspunzător pentru viața sa (1982a, ...). Sensul existențial (“logos”) este, prin definiție, cea mai valoroasă modalitate de acțiune, de trăire sau de atitudine într-o situație dată. În acest domeniu LT poate ajuta la descoperirea sensului.

Plecând de la aceste premise, AE poate fi definită ca o metodă psihoterapeutică care își propune să ajute omul să trăiască și să acționeze în acord cu sine însuși. În acest fel, el devine capabil de a se dăruii.

Astfel înțeleasă, noțiunea de existență presupune o împăcare cu sine (acceptarea propriei corporalități, a propriei ființări și a propriei persoane) iar în același timp confruntarea cu “forțele ego-distone” (de exemplu în cazul anxietății, “autodistanțarea” după Frankl), precum și o acceptare a lumii înconjurătoare și a limitelor ei.

Condițiile pentru a exista se concretizează în motivațiile fundamentale personale prin intermediul următoarelor acorduri: cu lumea, cu viața, cu sine însuși ca persoană și cu acțiunea încărcată de sens. Fără a intra mai mult în amănuntele teoriei motivaționale, vom remarca totuși, că aceste motivații fundamentale se reflectă în cele patru întrebări existențiale adresate omului:

1. Pot să trăiesc (așa)?
2. Doresc să trăiesc (așa)?
3. Am voie să trăiesc (așa)?
4. Trebuie / vreau (soll) să trăiesc (așa)?

Pentru AE este important să determine în ce raporturi interioare și exterioare se află cel analizat și în ce raporturi ar putea, ar dori sau trebuie să fie. AE privește situația din perspectiva subiectului, a capacităților și resurselor sale. Ea își fixează privirea asupra omului aflat în lumea sa, pentru a-și realiza menirea, sprijinindu-l “să poată fi” în această lume(1984, 172).

Bibliografie:

- Frankl V. (1925) Psychotherapie und Weltanschauung.Zur grundsätzlichen Kritik ihrer Beziehungen. In: Int. Zeitschrift für Individualpsychologie
- Frankl V. (1938) Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. In: Zentralblatt für Psychotherapie
- Frankl V. (1939) Zur Grundlegung einer Existenzanalyse. In: Schweiz. med. Wschr.
- Frankl V. (1959) Grundriss der Existenzanalyse in Logotherapie. In: Frankl V., Gebattel V., Schultz J., (Hg) Handbuch der Neurosen-lehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, III, 663-736
- Frankl V. (1981) Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper
- Frankl V. (1982a) Ärztliche Seelsorge. Wien:Deuticke
- Frankl V. (1982b) Die Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke
- Frankl V. (1983) Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt
- Frankl V. (1994) Der leidende Mensch.Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Frankl V. (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus 5 Jahrzehnten. München: Piper
- Frankl V. (1991) Der Wille zum Sinn. München: Piper
- Längle A. (1988) Entscheidung zum Sein. München: Piper
- Längle A. (1993) (Hg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE – Tagungsbericht
- Längle A. (1994) Existenzanalyse und Logotherapie. In: Stumm G., Wirth B. (Hg.) Psychotherapie .Schulen und Methoden. Wien: Falter, 187-192

Articol apărut sub titlul:

Logotherapie und Existenzanalyse – eine begriffliche Standortbestimmung. In: Existenzanalyse Nr.1/1995

Traducere din limba germană: Cristian Furnică