

Original: Längle A. (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4-12

In: Analiză Existențială Nr. 4, 1, 2005 (an VII), 55-64

OMUL IN CAUTAREA STABILITATII

Analiza existentiala a fricii

de Alfried Längle

Frica ca o stare de excitatie generalizata este expresia nu numai a periclitarii fizice, ci si a celei psihice si spirituale. Pericolul destabilizeaza structurile existente, care garanteaza continuitatea vietii. Fara incredere intr-o siguranta, fara stabilitate si fara ocrotire fiintarea devine inspaimantatoare.

Deaceea in contextul existential, frica e considerata ca un parametru subiectiv privind periclitarea fiintarii in intregime sau numai in anumite aspecte parțiale ale vietii in care omul se simte sigur.

Mai intai se prezinta modalitatea de acces a fricii dpv. analitic existential, dupa o clasificare a starilor de frica, se trece la metodele de terapie ca de ex: cautarea stabilitatii in profunzimea proprii, gasirea pozitiei personale, Dereflexiunea (dp.Frankl), Intentia Paradoxa (dp.Frankl).

1.DEFINITIE SI DESCRIERE

Din punct de vedere neurofiziologic, frica poate fi considerata o stare de excitatie generalizata, care se manifesta dpv psihic cu senzatia unei periclitari , careia omul ii este expus existential si

care duce la sesizarea expunerii neocrotite (partiale) a vietii.

Prin periclitarea fizica sau psihica, omul ca fiinta existenta personal se afla amenintat de a-si pierde **stabilitatea** , ordinea **structurii** sale, si **baza** pentru „a-putea-fi“, asa cum e descris in motivatiile fundamentale (Längle 1992). Prin frica, omul isi da seama atat de posibila distrugere a existentei sale prin pierderea stabilitatii in lume , cat si de abisul amenintator din juru-i.

Dpv formal genetic frica rezulta din discordanta intre **capacitatea proprie** (curaj,competenta,

posibilitati, mijloace) pe de o parte si **instabilitatile lumii** (insuficienta, nesiguranta, fragilitate,)

pe de alta parte. Omul se simte neocrotit, expus, fara putere, depasit de situatie.Ca o reactie spontana, generala (coping) se produce un reflex atitudinal (cresterea tonusului muscular, reactii de alarma fizice si psihice) si cautare de adapost, de siguranta si stabilitate in fata amenintarii abisale a existentei.

2.EVOLUTIA FRICII

Dpv evolutiv frica provine din trei domenii genetice. Ea poate fi descrisa ca rezultatul unei stari

(a) fizico-psihice, (b) socio-culturale si (c) existentiale a fiintarii omului in lume.

a) În natura frica este un fenomen ubicvitar. Toate animalele superioare evoluate o cunosc, cel mai bine desigur omul. Plantele și animalele pe o treaptă inferioară de evoluție nu o cunosc. Pentru că să se producă frica e nevoie de un sistem nervos complex. Conform principiului reafirmării, a feedbackului rapid neuronal, care permite o prelucrare informațională instantanee, organismul e în stare să deceleze amenințări distructive și să se activeze maximal, fapt care reprezintă baza fricii. Miezul neuronal este ARAS-ul (aufsteigendes retikuläres Aktivierungssystem - Guttmann 1973, 166, 182). Acest punct de vedere evoluționar clarifică faptul că frica animală și cea umană au aceeași rădăcină. Mecanismele de producere a fricii la animal pot fi baza cercetării și la frica umană.

b) Atât la animal cât și la om, frica mai are și o origine socială. Luptele pentru ierarhie, rolul de conducere, teritorii, pentru hrană și pentru procreiere sunt legate de forme ale fricii tinând de perpetuarea speciei cât și a individului, atât la animal, cât și sub alta variantă la om.

Transferul fricii de la individ la grupă și invers au descris-o deja grecii antici, la turmele lor de capre, care din senin o luau la goană, nu arareori chiar în prăpastie. Ei credeau atunci că Zeul Pan a intrat în turmă. De aceea până în zilele noastre fuga oarbă se numește „panică“.

La om frica individuală se află într-o întrepătrundere complexă cu fricile generale sociale.

Trăim într-o epocă a fricii, spunea Camus la mijlocul acestui secol. Frica de războaie, de bomba atomică, de instabilitate economică, de somaj, de pierderea controlului în politică, economie și cercetare a fost deosebit de crescută în anii 50.

Frica războiului rece a fost înlocuită de frica distrugerii ecologice și de terorism. Dar oare nu fiecare secol își avea fricile sale, pe care le-am uitat, din cauza a lor noastre? Războiul de 30 de ani, Războiul de 100 de ani, ciuma, foametea, războaiele religioase, pirati, sisteme autoritare de stat, toate au produs la rândul lor fricile timpului.

Sociologul american David Riesmann (1987) cataloghează frica omului modern al zilelor noastre, ca un locțiitor pentru orientare: „Dacă omul nu mai are teluri clare de atins și nici un compas pentru găsirea acestora, atunci frica îl ajută să sesizeze cât de timpuriu, toate solicitările exterioare, sociale. El se află într-o dispoziție permanentă de frică difuză și caută să se adapteze“. Atunci când intră în relație cu alții, omul modern se orientează primordial după frică să și se comporte în așa fel ca să o reducă.

Și Niklas Luhmann îi găsește fricii o funcție asemănătoare. Frica devine echivalentul rostului (a sensului). Teme producătoare de frică sunt urmărite cu mare atenție de public, la fel și în discuțiile private. „Cine e dezinteresat, devine suspectat de lipsă de responsabilitate și de nesimțire, scrie Dirk Baecker (1987) și enunță problema substituirii sensului prin frică în felul următor: „Vorbirea înfricosată permite evitarea riscului de a fi incompetent“.

Și Luhmann constată că în societatea de astăzi comunicarea prin frică se consideră a fi autentică, scrie același Baecker. Nimeni care afirmă că i-ar fi frică nu poate fi combătut. Contează ca un a priori modern. Astfel influența socio-culturală a fricii primește azi o cantitate funcțională și de înțeles deosebită. Ca simptom al timpului nostru frică nu e tratată numai în mod pasiv, dar devine substituent de trăiri sau de competență.

c) O a treia rădăcină a fricii se găsește în controversa spirituală a omului cu condițiile, posibilitățile și pericolele existenței sale. În mod foarte elocvent Heidegger a descris (1979, 184ff) frică ca un fel de a fi esențial, care ține de existența umană. Așa se teme o consideră ca o formă bazală de a exista în lume. Frica arată lumea sub aspectul ei „însălmantător“, deoarece confidențialitatea cotidiană se dovedește a fi o iluzie. Frica îl situează pe om de față cu „neantul“, care oricum de totdeauna e prezent, ține de lume și amenință existența. Îngrozitorul fricii îl face pe om să realizeze cât e de

insingurat. In aceasta stare isi da seama de „Cedarea existentei catre ea insasi“ (192). In fond omul e singur in „aruncarea“ sa in lume. Pericolul este ca el se va refugia de acest fel de a fi intr-unul mai linistitor de apartenenta dependenta fata de aceasta lume. Daca insa frica nu trebuie negata sau evitata, ci poate fi sesizata, atunci ea il poate ajuta pe om sa sesizeze posibilitatile pe care le are numai si numai el, ceea ce ii e propriu si esential pentru fiintarea sa.(191) nemaifiind nevoase sa se refugieze in sigurante aparente. Acest ultim fel de a fi Heidegger il numeste o deperditie intr-o existenta inadecvata, straina. In aceasta elucidare a esentialitatii proprii rezida valoarea fricii, aceea fiintare de baza a omului care rezulta din „aruncarea“ sa in lume si din amenintarea permanenta prin „neant“.

Pentru Kirkegaard (1960) frica poate deveni cauza esuarii omului, pentru Gebattel frica e o „frica a devenirii“. „In procesul sau de devenire omul care hotareste in libertate si responsabilitate viata sa, totdeauna e amenintat de a fi si distrus“. Pentru Gebattel centrul de greutate a fricii umane consta in impiedecare devenirii sale si a dezvoltarii Insusitatii sale.

In comparatie cu Heidegger e relevant ca vorbește mai mult despre devenire (werden)decat despre a fi (Sein).

La Viktor Frankl frica pare a se trage din finalitatea existentei. Limitarea existentei umane in timp este baza esentiala a cautarii sale dupa sens.Prin aceasta delimitare se vede obligat de a-si trai viata in fiecare zi cu rost, caci altfel acel capital e pierdut pe vecie. Daca ar avea timp o vesnicie, si-ar putea permite sa nu caute sensul clipei pe care o traieste. In aceasta rezida frica omului de inutilitatea si neinsemnatatea vietii sale lipsite de sens. (Frankl 1982,83)

Astazi vorbim ceva mai putin filozofic, in Analiza existentiala, cand e vorba de frica omului si cautarea stabilitatii sale. Existenta sa omul o vede amenintata de distrugere. Ea se afla in campul tensional intre „fiintare“ potentiala si intre „nefiintare“, el descopera astfel o structura de baza a existentialitatii, adica aceea de a cadea de pe „culmile existentei“ in „abisurile inexistentei“ adica a imposibilitatii de a fi.

1.Dimensiunea biologic-psihica a fricii

- naturala, reactia de angoasa animalica
- ARAS (arousal reaction)
- cercetarea fricii posibila si la animal

2.Dimensiunea socio-culturala a fricii

- studii comparative de comportament privind producerea fricii sociale
- periclitare si amenintari prin societate (razboaie, ecologie...)
- aspectele specifice culturale ale fricii

3.Dimensiunea existentiala a fricii

- starea de a fi „aruncat“ in lume (Heidegger)
- starea de a fi amenintat
- „inspaimantatorul“ si faptul de a fi singur cu sine insasi
- posibilitatea esuarii (Kierkegaard)
- blocajul devenirii (v.Gebattel)
- Lipsa de sens (Frankl)
- pierderea stabilitatii

Tab.1: Descrierea categoriala a producerii fricii

Precum se vede in aceste dimensiuni de producere a fricii e vorba despre apararea unor sensuri. Frica biologica e cauzata de instinctul de mentinere a vietii naturale. Frica socio-culturala da dovada de importanta corelatiei si a dependentei reciproce in comunitate. Frica existentiala e expresia unei stari de veghe si seriozitate privind fiintarea intr-o atitudine personala. Cand omul nu mai vrea sa traiasca, fricile existentiale dispar, la fel ca si vointa de coordonare a vietii. A recunoaste frica in sensul ei originar, inseamna a-i intelege caracterul ei de semnal si a-i putea vedea valoarea pe care o are pentru viata omului.

Daca frica devine patologica e un motiv de suferinta. Omul poate intr-atat fi ocupat de ea, incat sa nu mai fie liber pentru a-si duce viata conform cu situatiile oferite. Ca *patologica* poate fi taxata o frica atunci cand impiedeca trairea in libera decizie. Frica il obliga pe om sa caute sprijin, stabilitate. Dar daca stabilitatea e cautata ca o garantie, atunci cautarea va duce la supra-aprecierea valorii de stabilitate intr-un mod patologic. Frica patologica e suferinta produsa de imposibilitatea gasirii unei stabilitati absolute in viata.

3.CELE DOUA FORME FENOMENOLOGICE DE BAZA ALE FRICII:

Daca ne intrebam care anume este esenta fricii, atunci raspunsul ni-l da *fenomenologia*, ca metoda preferentiala (Chessick 1995, Marx 1987) Deoarece frica este un fenomen a traiirii subiective, avem sa ne ghidam in cautarea noastra fenomenologica, dupa aspectul acesta de traire subiectiva. Doua intrebari se pot pune: 1) Ce continut are frica (despre ce e vorba?) si 2) In ce fel traieste omul frica? (Cum o traieste? Exista forme diferite de trairea fricii?) Acest procedeu deschide o perspectiva in care diferitele fenomene converg spre un centru in profunzime, aflat „in spatele“ aparentelor.

Frica se refera totdeauna la ceva in viitor, inca neterminat, ceva ce-ti sta inainte. In fiecare stare de frica, se banuiesc inca posibilitati deschise, care produc nesiguranta, si reprezinta o eventuala amenintare.

Frica se produce in doua feluri: prin zdruncinarea structurilor stabilizante pe de o parte si prin atitudinea omului fata de aceste zdruncinari.

a) FRICA FUNDAMENTALA

(frica de a nu putea fi - a fi fara suport)

Zguduitura produce destabilizarea existentei. Ceeace a acordat stabilitate pana in prezent s-a destramat (de ex. sanatate, locul de munca, partenerul, imaginea de sine, securitate in circulatie, etc.) Omul face experienta a „nimic nu e sigur“. Aceasta infruntare cu zguduirea suportului stabil produce **frica fundamentala**. Posibilitatea de a „nu-puta-fi“ se iveste in realitatea proprie. „Neantul“ irupe in fiintare, in existenta. Omul simte de parca ar pierde pamantul de sub picioarele sale, pierzand echilibrul, se prabuseste in abis.

Dpv.analitic existential aceasta frica fundamentala tine de conditia umana. Aparitia unor greutati deosebite pot activa aceasta frica fundamentala influentand prin impanicare, paralizare sau ingrozire gandirea si activitatea persoanei in cauza. Ea se poate densifica luand forma unei fobii, atunci cand exista o „deperditie spre lume“ (ca spartura intr-o nava), ca de ex. fobii cardiace, fobia de colaps, etc.

b) FRICA DE FRICA

(teama, fobia, - a nu putea suporta situatia)

Cealalta forma a fricii, pe care o poate trai omul se afla la alt nivel, deasupra celei dintai si provine din atitudinea sau tinuta omului fata de frica. Central la acest fel de

frica este atitudinea de pandire, de asteptare a fricii. (Frankl 1983,99). Ca reactie secundara fata de frica, ea este atitudinea lipsita de curaj, care nu are taria sa se impotriveasca fricii. Ea este de fapt o frica care intr-o situatie critica , rezulta din lipsa de incredere in sine, din lipsa de stabilitate in sinele propriu. Prin „maladia curajului de viata“, omul nu poate gasi o atitudine adecvata fata de angoasantul intalnit. La frica de frica deci nu structurile lumii sunt destabilizate, ci stabilitatea in propria persoana. Energia vitala de a se lua de piept cu viata e zguduita. In locul acesteia apare o atitudine de fereala, care reduce in mod fobic relatia cu lumea si relatia cu sine insusi. Daca s-a produs acest stadiu atunci se fixeaza definitiv frica de frica.

<p>a) Frica fundamentala prin zguduirea structurilor stabile - pierderea suportului, a stabilitatii posibilitatea „de a nu fi“ ex. Sindrom de frica generalizata</p> <p>b) Frica de frica Frica ce apare din destabilizare interioara in fata unei situatii declansatoare alarmante declansator (ex.piata publica) - sperietura -senzatie de a fi pierdut (paralizare, a fi expus)- Pierderea atitudinii interioare fata de frica (de fapt fata de frica de a putea fi) - a nu putea fi la inaltime (descurajare) Aparitia unei atitudini de ferire, care reduce frica , dar reduce si calitatea vietii:de.ex.fobie Coping de incurajare si coping de securizare (atitudini inflexibile, magie, conjurare, cram- ponare in relatii,)</p>
--

Tab.2: Formele de baza ale fricii dpv fenomenologic

In ambele cazuri frica poate fi definita ca o stare de excitatie produsa de trairea unei amenintari. Omul isi da seama de potentialul de distrugere a existentei sale prin pericolul avizat,pierzand stabilitatea sa in lume sau prin pierderea suportului sau. Aceasta produce spontan un reflex atitudinal de incordare psihica si fizica, care se compenseaza aparent prin reactii de fuga sau de lupta (coping).

4. PSIHOPATOGENEZA FRICII dpv. ANALITIC EXISTENTIAL

Celor doua forme de baza fenomenologice ale fricii ii corespund doua modele de traire ale fricii. Frica fundamentala se produce prin zguduirea structurilor stabilizante.Nimicnicia potentiala a existentei se evidentiaza in fragilitatea, limitarea, efemeritatea vietii si lumii, a corpului si a psihicului propriu (care dpv filozofic existential fac parte din lume). Acest fapt sta impotriva conditiei umane, care se orienteaza spre viata si fiintare.Declansatorul fricii nu trebuie sa fie neaparat o experienta proprie. Ajunge si simpla observare a fragilitatii existentei, precum de ex. sa vezi cum colabeaza un altul sau sa privesti in mormantul deschis a unui bun cunoscut.

Frica fundamentală e întâlnirea cu „neantul“, care prin zadarnicie și moarte își poate holba ochii în viața umană. E întâlnirea cu destabilizarea totală, care nu permite nicio îndreptare.

Increderea în a putea fi în lume se pierde. Această confruntare cu neantul potențial, în care ființarea e amenințată să cadă, poate să devină insuportabilă (suicid - refugiu, atunci când nu se mai găsește niciun sprijin).

Frica de frică se produce după cum am văzut dintr-o atitudine de apărare față de frică. Cum se ajunge la această evoluție? După ce omul a trecut printr-o trăire de frică fundamentală, sau a avut doar o tangentă cu ea, el își pune întrebarea *cum* poate trăi în continuare cu aceeași influență nefastă, și cum ar putea-o *reduce*. Frica are o influență dăunătoare directă asupra curajului de viață, a energiei vitale. Dispoziția curajoasă de a se lua de piept cu lumea e zguduită, inspăimântată, diminuată față de pericolozitatea lumii. Această pierdere de curaj se infranează prin găsirea unei atitudini interioare de autoapărare. Aceasta are două teluri: împiedecarea unei noi trăiri de frică, creiere de siguranță. Astfel frica liber flotantă se fixează, devine manuibila.

Împiedecarea apariției de noi stări de frică îl fereste pe om de trăiri neplăcute. Totodată

și curajul de viață nu suferă pagube în plus. În acest scop se folosesc copingurile tipice contra fricii: Ferire și fuga, luptă sau reflexul de inhibare totală (Totstellreflex).

Celălalt tel al atitudinii de apărare este obținere de siguranță. În prezența unui pericol latent, omul se așteaptă la o garanție pt securitatea sa de la orice sprijin, indiferent dacă e vorba de prezența unei rude, unor rituale fixe ori descantări magice. Astfel valoarea sprijinului se supraapreciază în mod patologic. Se absolutizează o relativitate, adică o apărare relativă.

Această supraapreciere a sprijinului este o atitudine existențială inadecvată, căci chiar astfel se accentuează experimentarea fragilității existentei și duce în consecință la o creștere a fricii de frică. Această atitudine este de fapt aceea „care pe de o parte scade intensitatea fricii, dar pe de altă parte o întretine.

Aceste două moduri de trăire a fricii - frica fundamentală și frica de frică - rezultă dpv analitic existențial din periclitarea celor **patru condiții de bază pt o viață implinită**. Vom încerca în cele ce urmează să coordonăm geneza fricii cu cele patru condiții de bază pentru o existență implinită.

a) Cea mai profundă stabilitate pe care-o poate oferi viața, omul o trăiește în situația de a fi ocrotit și de a se putea crede, a putea avea nădejde. (baza ființării) Această atitudine o numim „increderea fundamentală“ sau „increderea ancestrală în ființare“ (Frankl). Prin destabilizarea acestei încrederi ancestrale, se produce o frică fundamentală intensă și o neîncredere în rezistența și capacitatea de susținere a oricărei structuri. O dispariție a încrederii fundamentale duce, în mod obișnuit, la o trăire psihotică. În cazul unor forme mai atenuate apar diferite grade de nesiguranță, care vor genera procese nevrotice (de ex. spaima că „în orice moment se pot întâmpla tot feluri de grozavii“).

La producerea **fricii de frică** pe lângă condițiile de bază privind Valoarea, Propriul, Daruirea de Sine pt. sine și valoare, totdeauna mai contribuie la apariția ei și aceea primă și profundă

frica fundamentală. În timp ce Frica fundamentală este o frică de „împiedecarea ființării“, frica de frică este o „împiedecare a devenirii“, corespunzând notiunii lui v. Gebattel, adică: periclitarea dezvoltării relațiilor, evoluția Insusității precum și a Persoanei. Frica de frică apare ori prin experiențe traumatice în cele trei condiții de bază existențiale ori prin utilizarea lor ca și coping împotriva fricii fundamentale. Neoperând la rădăcina fricii, nu reușesc decât să reducă cu ceva frica, dar nu s-o înlăture. Totuși au un efect important în trăirea emoțională.

Cauzele dezvoltării fricii corespund distorbării celor 4 condiții bazale de existență împlinită

Fragilitatea structurilor stabilizante ----- **Frica fundamentală**

1. Condiție de bază pt. o existență împlinită

Stabilitatea în lume și nădejdea conferă acel ----- „a-putea-fi“

Turburarea duce la: nesiguranta, expunerea ----- Frica fundamentală de ex. Frica liber flotantă, frica psihotică

Atitudinea de autoapărare a subiectului----- **Frica de frică**

2. Condiție de bază pt. o existență împlinită

Valori și relații (apropiere) conferă acea ----- „dorința de viață“

Turburarea duce la: periclitația a ceea ce e important pt. trai, frica de catastrofe, ----- fobie, obsesie,

3. Condiție de bază pt. o viață împlinită

Delimitarea Propriului de Altul (strainul) ----- „a-fi-tu-insuți“ (a-si permite)

Turburarea duce la: Difuziunea identității prin lipsa luării de poziție, sau stramtorare prin delimitare prea riguroasă, producând pierderea însușității, periclitația însușității-- ----- claustrofobi și sociofobie

4. Condiție de bază pt. o existență împlinită

Transcenderea de sine spre o valoare ----- „sens existențial“

Turburarea duce la: Retragere, rezerva față de lume, schimb redus cu lumea pentru a se feri de ea

Amenințare prin „vid existențial“ (Frankl) și nimicnicie viața amenințată prin lipsa de sens (rost)

-----dependente, manii

Tab.3: Cauzele psihice ale fricii dpv. analitic existențial

În cele ce urmează se va arăta interdependența dintre frică și celelalte trei condiții de bază pt. o existență împlinită.

b) Relația omului cu valori și trăirea apropierii sunt vitalizante. Omul se simte sprijinit. Dacă se pierde valori, care omului îi sunt dragi, (de ex. relația cu un partener) el se poate prăbuși în neant (pierderea sprijinului) și prin suferință să-i fie amenințată dorința de viață. Patologia se manifestă diversificat, de ex. bacterofobia stă pentru amenințarea valorii „sănătatea“ și se com. bate printr-o obsesie (de spălat pe mâini). Dacă într-un alt caz valorile sunt supraapreciate duc la nesiguranta, iar de pierderea lor omul se teme fobic (frica de catastrofe). Alta valoare supraapreciată aceea de „siguranță de sine și calm“ poate duce la eritrofobie, după motto-ul „nimic pe lume nu e mai important, decât să nu rosești!“

c) Delimitarea Propriului de Strainul duce la Identitate. Aceasta duce la susținerea identității în relație cu alții cât și atitudinea omului față de Sine-insuși și aceea de autosusținere. Dacă lipsește această delimitare, omul nu-si poate defini poziția personală ceea ce duce la un „surplus de libertate“ (frica de libertate, sau „vertijul libertății“ cum spune Kierkegaard). Omul în această situație e amenințat de a se

destabiliza, sa ajunga o minge de joc a conditiilor externe si sa se piarda pe sine insusi, simtindu-se ca un „nimic“, care nu cunoaste ce-i al lui, si nici nu-si da seama de dependenta proprie.

O delimitare prea stricta pe de alta parte, duce la o amenintare prin stramtorare interna nepermitand dezvoltarea deplina a insusitatii. In ambele cazuri, pe care le cunoastem dela tabloul histrionic, se cauta libertatea si confirmarea de Sine, omul ferindu-se fobic de stramtoare si de fixare. Prin delimitare se tem a da de golul lor interior. Tipic pentru acest fel de temeri sunt claustrofobia si sociofobia.

d) O ultima implinire viata o primeste prin transcenderea de sine spre sens si valoare. Persoana matura dpv existential se considera a fi libera pentru schimbul cu lumea. Astfel viata proprie devine de neinlocuit si persoana se realizeaza in lume. Daca insa persoana prin tulburari la nivelele anterioare, sau printr-o atitudine de rezerva fata de lume traieste retras, neputandu-se transcende spre lume, viata ei va fi infricosata de golul si nimicnicia existentei (Frankl 1982, 18f.).

Frica ca vreodata totul sa „fi fost degeaba“ sau ca propria viata ar fi fost fara rost, va duce la activism si la anestezie (distractii, alcool, droguri). Frica insa rezida in continuare in profunzimi, se extinde si poate sta la baza unor dependente.

5. TERAPIA ANALITIC EXISTENTIALA A FRICII

Diferentierea diagnostica intre frica fundamentala si frica de frica, pe langa intelegerea fenomenologica mai are si valoare terapeutica. Fiecare forma de frica va trebui sa fie abordat in alt fel.

Frica fundamentala se datoreaza zdruncinarii structurilor stabile, pe care omul se poate baza, sa aibe incredere si nadejde. („Inamovibilul“ dp M.Scheler). Existential -(das Seiende) care-i ofera rezistenta si stabilitate subiectului, ameninta sa dispara (senzatie de pierzanie) Acest sentiment de disparitia prezentei existentului, este acela pe care il vom intalni pe plan terapeutic. **Frica fundamentala** necesita in prim rand **prezenta si stabilitate**, pentruca fiintarea proprie sa se poata din nou resimti. Acest procedeu se poate denumi ca „activare ontologica a bazei fiintarii“.

La frica de frica avem de a face cu o atitudine fata de frica, care cauta sa se debaraseze de ea. Aceasta forma a fricii nu rezulta din experimentarea directa a fragilitatii existentei, ci prin presupunerea unei fragilitati potentiale a existentei, fapt care produce sentimente reale, neplacute de frica. Dar cramponarea de anumite sigurante nu face decat sa mentina frica. Nici combaterea, nici evitarea, nu vor putea sa inlature frica.

Deaceea in acest caz se impune o schimbare a atitudinii evitante, aparatoare fata de frica, deoarece tocmai atitudinea omului infricosat il distanteaza de viata reala.

Frica de frica cere o **confrontare cu frica**. Omul va fi confruntat cu realitati infricosatoare si va fi zdruncinat in atitudinea sa de fixare, care-i blocheaza accesul la fiintare si la calmul seren. Confruntarea cu frica nu porneste deci dinspre evidenta directa a fiintarii, ci dela atitudinea sau dela pozitionarea (temporara,) fata de Fiintare si fata de disponibilitatea de a actiona in lume.

Cum se poate actiona in mod concret? Tratamentul general al fricii fundamentale pt experimentarea fondului bazal vital, se va realiza prin toate elementele care confera prezenta si sprijin. E nevoie sa fie cineva prezent, in cadrul terapiei e terapeutul, care-l accepta si-l suporta pe pacient cu frica si cu lamentarile sale.

Cineva care sa asculte, sa intrebe, sa simta cu respectivul, sa-l insoteasca si sa nu respinga frica, oferind imediat tehnici si metode terapeutice. Astfel pacientul va putea

sa se simta intr-adevar sprijinit, iar terapeutul va putea sa se impotriveasca fricii (ca loctiitor al pacientului). Terapeutul ofera structuri si regularitati motivandu-l pe pacient sa-si institui propriile structuri si propriile regularitati. Increderea ce se infiripa din aceasta munca comuna, ii da pacientului un sprijin nou, simtitor. Contactul subiectiv cu

Fiintarea se amplifica printr-o viziune atenta a lumii si a conditiilor ei, prin acceptiunea a ceea ce este si ceea ce s-ar putea intampla, printr-o descriere a problemelor si observarea situatiilor, in care poate aparea frica. Concretizarea destrama frica. Trairi concrete corporale (de ex. in sport) pot oferi un alt sprijin. Explicandu-i simptomele fizice ale fricii, ele ii devin inteligibile ca reactii normale ale corpului sau. Nu i se va mai da atentie in continuare, caci nu contribuie cu nimic la gasirea sprijinului, ci dimpotriva destabilizeaza. Ajunge explicarea aparitiei ei, caci ea nu mai pare a fi o entitate impozanta de sine statatoare, ci un fenomen insotitor, care nu face altceva decat sa evidentieze frica. Poate fi nevoie de o medicatie insotitoare. In schimb prin „Returnul Copernican“ (Frankl 1982,72) omul va reusi sa se orienteze spre lume si spre solicitarile ei, inspre acele sarcini care-l privesc. Astfel va reusi sa revizioneze propriile cerinte si pretentii integrandu-le intr-un cadru, care cuprinde atat persoana cat si lumea. In cele din urma se va putea tematiza si cadrul cel mai vast, in care se stie involvat (credinta, ce va fi dupa moartea sa, intrebarea principiului ultim, intrebarea dupa Dumnezeu).

Tratamentul general a **fricii de frica** tinde spre confruntare cu atitudinea evitanta si preschimbarea ei in serenitate calma. Principiul de baza este invatarea rezistarii, opozitia fata de frica. Privind declansatorii fricii, privind sentimentele de frica si consecintele temute se induce aparitia si cresterea increderii. (Sentimentul de a-i putea veni de hac).

Supraaprecieri inconstiente se vor tematiza si se vor relativa. Pierderea unor valori supraapreciate, poate fi suferita ca o „mica moarte“. Daca s-a trecut de „poarta mortii“, (de ex. cu intrebarea: „Ce ati face, daca s-ar intampla, de ceea ce va e frica?“) poate sa se instaleze doliul tamaduitor in legatura cu viata netraita pana atunci. Se vor discuta posibilele relatii si pozitionari, pentru a iesi din aceea gandire in posibilitati (negative). Identificari prea stranse se vor problematiza (atunci cand „Eul“ e legat in exclusivitate de meserie, status social sau familie, etc.) In cele din urma se va ajuta persoana spre transcenderea ei spre valori autentice personale si orientare spre sens prin dereflexiune (Frankl 1983,176ff.) realizandu-se astfel deschiderea spre lume.

FRICA FUNDAMENTALA ----- Prezenta

(Activare ontologica a bazei fiintarii)

FRICA DE FRICA ----- Confruntare cu frica

(Actionare la schimbarea atitudinii)

Activare ontologica: - prezenta unei persoane care sa reziste fricii(relatia terapeutica)

- Incredere, regularitate, creierea de structuri noi
- Contact cu fiintare: percepere, descrierea exacta a celor intamplate si a problemelor, care produc frica.

Relatia corporala (sport, medicamente)

- Dialog ontologic - Meditatie
- Return Copernican : a se darui acolo unde e nevoie.

Prelucrarea cerintelor si a pretentiilor

- Cadrul cel mai vast de involvare (credinta)

Actionarea atitudinii: -Apropiere fata de frica, a-i rezista fricii--- curaj si incredere

- Revizuirea supraaprecierilor
- Trecere prin poarta mortii (moarte mica)doliu pt viata netraita
- Relatii si pozitionari spre sistarea preocuparilor si asteptarilor negative, constientizarea luarii de hotariri
- Incurajare pt autotranscendenta spre valori autentice (fiintare)

Tab. 4: Tratamentul analitic existential al diferitelor forme de anxiozitate

Ca **metode specifice** analiza existentiala dispune de urmatoarele trei posibilitati de terapie a anxiozitatii:

Metoda logoterapeutica a **dereflexiunii** (Frankl 1983,176 ff) propune o abandonare constienta a sentimentelor de frica si inlaturare a fricii. Pacientul e chemat sa se orienteze constient spre sensul si valoarea situatiei . Intentia acestei metode este a da drum liber proceselor autonome (adormire,deconectare, orgasm,etc) si de a nu le bloca printr-o observare infricosata. Astfel dereflexiunea promoveaza calmul subiectiv prin amplificarea posibilitatilor personale de realizare de sens.

Neajunsul dereflexiunii este ca atitudinea de evaziune a pacientului anxios se poate accentua, iar sensul fricii sa nu fie inteles si deci nici frica sa nu poata fi inlaturata.

Din cauza acestei deficiente in folosirea dereflexiunii, se recomanda a se introduce in terapie **gasirea pozitiei personale** inaintea dereflexiunii (Längle 1984). Gasirea lenta, pas cu pas a pozitiei personale, fata de agentul infricosator, reprezinta o terapie partial-cauzala.

Primul pas (Pozitia inspre exterior) consta intr-o observare atenta a declansatorului de frica („Dupa ce cunoasteti pericolul? Ce se poate intampla in mod real?“).

Pasul al doilea (Pozitia spre interior) permite aprecierea fortelor proprii (ex. „Ati putea sa suportati numai de aceasta data, situatia aceasta angoasanta?“).

Pasul al treilea (Pozitia spre pozitiv) consta in orientarea spre pozitivul situatiei (ex: „ce vreau de fapt?“). De aici trecerea spre dereflexiune e facuta, asa cum a descris-o Frankl: in preocuparea reala cu sensul si cu valoarea situatiei in locul preocuparii fixe asupra sentimentelor de frica intrapsihice.

Dezavantajul gasirii pozitiei personale consta in faptul ca pacientul ar putea, in urma imbunatatirii starii sale, sa intrerupa tratamentul, fara ca sa se fi ajuns la radacina adevarata a fricii.

Metoda cea mai cunoscuta pentru terapia starilor de frica in cadrul analizei existentiale si a logoterapiei, este metoda **intentiei paradoxice**, dezvoltata de Frankl in 1929 si publicata prima data in 1939. (Frankl 1939,1983,159ff.) In cadrul acestei metode pacientul e solicitat sa-si doreasca sau sa-si propuna exact acelasi lucru de care ii este frica.Intentia Paradoxa este o tehnica pt terapia fricii de asteptare. Prin felul jucaus-umoristic de intampinarea realitatii, se produce o distantare eliberatoare fata de trairea anxioasa (Ascher M 1985, Froggio G 1990). Un dezavantaj al metodei ar fi pericolul de suprasolicitare a pacientului, care poate avea impresia ca nu e luat in serios de terapeut.

Pentru aprofundarea anxiozitatii se poate folosi metoda nespecifica psihoterapica cea a Analizei Existentiale Personale (Längle 1993,133 ff). Prin trei pasi principali si mai multi pasi secundari se poate ajunge la prelucrarea diferitelor traumatisme din viata.

6. REZUMAT

In intelegerea analitic existentiala frica este mai mult decat o tulburare a bunastarii si frica

patologica mai mult decat o boala, care ar trebui sa fie indepartata cat de curand. Frica mai

degraba este un simtamant, care are rol de indicator pentru realitatea persoanei, si care are de a

face cu existenta noastra. Acest caracter de semnal trebuie avut in vedere in cadrul terapiei, care nu e chemata sa indeparteze sentimentul neplacut, nici sa-l atenueze prin medicamente sau tehnici diverse. E mult prea importanta valoarea fricii pentru existenta, decat s-o alungam fara

sa-i cunoastem intelesul. (Längle 1987)

Jaspers (1974) scrie odata : „Frica pentru existenta proprie este trasatura de baza a omului trezit la realitate (...) Acolo unde dispare frica omul traieste superficial.“

Telul unei terapii eficiente o vedem in transformarea fricii inspaimantatoare si descumpanitoare intr-o „*frica clarvazatoare*“, care e in stare sa vada situatia in toata profunzimea ei si sa deosebeasca esentialul de obsinuit.

In intelesul analitic existential frica e mai mult decat un semnal - este „*via regia*“ spre *adancimile fiintarii*.

Sensul profund al fricii il vedem in aceea , de a gasi tot ceea ce ii poate da stabilitate si sprijin omului in lume, pe de o parte si pe de alta parte de a invata sa poata lasa toate cele ce provin din lume, acceptand limitarile existentei. Numai cine e in stare sa lasa viata, se poate lasa cuprinsa de ea. Asa putem sa incepem sa traим „*finalmente*“.

A. Metode specifice:

1.Dereflexiunea (Frankl)

Orientare constienta spre sens si valori si departare dela observarea fricoasa a proceselor autonome

2.Gasirea Pozitiei Personale (Längle)

pas cu pas gasirea PP fata de situatii infricosatoare

3.Intentia Paradoxa (Frankl)

A isi dori sau a isi propune situatia producatoare de frica

B. Metode nespecifice:

1.Analiza Existentiala Personală (Längle)

Prelucrarea metodică a traairilor traumatice

2.Metode psihoterapeutice nespecifice

Prelucrarea aspectelor ontologice sau/si atitudinale

Tab.5: Metode terapeutice ale fricii in analiza existentiala

Literatura

ASCHER M., BOWERS M., SCHOTTE D. (1985) A review of data from controlled case studies and experiments evaluating the clinical efficiency of paradoxical intention. In: Weeks G. (Ed). Promoting change through paradoxical therapy. Homewood, Ill.: Dow Jones-Press, 216-250

BAECKER D. (1987) Die Geburt der Moderne aus der Angst. Thesen zur sozialen Reaktion auf Gefahren und Risiken. In: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 17, 21.1.1987, 31

CHESSICK R. D. (1995) The Application of Phenomenology to Psychiatry and Psychotherapy. In: Am. Journal of Psychotherapy 49, 2, 159-162

FRANKL V.E. (1939) Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen. In: Frankl V. (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper, 47-56

FRANKL V.E. (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke

FRANKL V.E. (1983) Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt

- FROGGIO G. (1990) L'intenzione paradossa. Analisi dei principi, indicazioni e risultati terapeutici. In: Orientamenti Pedagogici 37, 6, 1290-1318
- GEBSATTEL V.E. (1968) Imago Hominis. Beiträge zu einer personalen Anthropologie. Salzburg: Otto Müller
- GUTTMANN G. (1973) Einführung in die Neuropsychologie. Bern: Huber
- HEIDEGGER M. (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- JASPERS K. (1974) Der philosophische Glaube. München: Piper
- KIERKEGAARD S. (1960) Werke, Bd. 1: Der Begriff Angst. Reinbek: Rowohlt's Klassiker
- LÄNGLE A. (1987) (Hg.) Die an Angst leiden... Wien: Tagungsbericht der GLE 1987
- LÄNGLE A. (1988) (Hg.) Entscheidung zum Sein. München: Piper
- LÄNGLE A. (1992) Was bewegt den Menschen? Zur Grundlegung einer existenzanalytischen Motivationslehre. Vortrag bei der Jahrestagung der GLE in Zug/CH am 3.4.1992 (Tagungsbericht in Vorbereitung)
- LÄNGLE A. (1993) Personale Existenzanalyse. In: Längle A. (Hg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: Tagungsbericht der GLE 1991, 133-160
- LÄNGLE A. (1994) Die Personale Positionsfindung. In: Bulletin der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 11, 3, 6-21. Wien; GLE-Verlag
- MARX W. (1987) Die Phänomenologie Edmund Husserls. München: W. Fink, UTB
- RIESMANN D. (1987) zitiert nach Baecker D.

Traducere facuta de Dr.med.Wilhelmine Popa