

PSIHOTERAPIE - METODA SAU SPIRITUALITATE ?
Despre relatia dintre imanenta si transcendentă in Analiza Existentială¹

Alfried Längle, Viena

Abstract:

Psihoterapia este terapia maladiilor psihice, a blocadelor, problemelor si conflictelor prin mobilizarea energiilor psihice si spirituale ale omului. Inventarul ei sunt metode specifice, tehnici si o imagine asupra omului, iar ca fondal de orientarii o teorie causal-genetica despre aparitia tulburarilor. Oare spiritualitatea isi mai gaseste un loc aici? Pe baza structurii ei teoretice (teoria existentei) lucrarea de fatza incearca sa se apropie de dimensiunea profundimilor spirituale proprie Analizei Existentiale si probabil si a celorlalte psihoterapii, fara ca ceaasta sa fie o tema exprimata, sau abordata explicit in cadrul terapiei.

Invitatie la aceasta prelegere mi-a dat din nou prilejul de a ma preocupa de relatia intre psihoterapie, religie si spiritualitate. Aceasta analiza nu este chiar obisnuita in disciplina noastra. Preocuparea noastra este indeobste tabloul clinic, etiologia, diagnosticul si terapia, sau statistica empirica si evaluarea problemelor apartinand direct de taramul psihologiei, filozofiei si a antropologiei. In general psihoterapie cauta sa se indeparteze de duhovnicia religioasa ca de o „concurrenta“ si „predecesoarea“ a ei. Din aceasta cauza nu se prea ocupa de propriile ei relatii transcedentale posibile si de fundamentele ei spirituale (inconstiente, implicite) si de axiomele ei. Se pare ca „intrebarea intrebabilor“, ar fi chiar aceasta preocupare in privinta implicatiilor spirituale ale psihoterapiei, fapt care deosebeste de altfel diferitele forme de psihoterapie intre ele.

Socitatea noastra Internationala de Analiza Existentiala si Logoterapie din Viena a practicat o retinere si mai deosebita fatza de religie, decat se obisnuieste in cadrul general a psihoterapiei, tocmai pentruca tema sensului in Logoterapie este mult apropiata de religie. Cartile lui Frankl „Dumnezeul subconstient“ sau „Duhovnicie medicala“ ca si notiunile centrale precum auto-transcendentă, auto-distatare spirituala fatza de pulsunile psihice ne-au expus deseori criticii de a vinde religie in haine psihoterapice.

1) Introducere

Cel care se duce la psihoterapeut cauta *un serviciu specific*: solutionarea problemelor, prelucrarea conflictelor, vindecarea suferintelor sufletesti sau psihosomatice.

Elevul de 14 ani cu frica scolii, care are probleme cu invatatul si cu examene, din care cauza nu mai poate dormi si nu se mai desparte de mama sa, nu mai poate memora nimic si pe care-l apuca tremuraturul atunci cand se gandeste doar la scoala sau la examene, cauta ajutor, despoavarare, calmare. Ar vrea sa poata invata din nou si sa nu mai moara de frica. zi de zi.

Managerul tiner de 30 de ani, bine situat cu un venit excelent, harnic, straduitor, celibatar care totdeauna s-a afirmat fatza de lume cu succesele sale, ajuns la psihiatrie in urma unei crize de nervi la serviciu, vine la psihoterapeut astenic, deprimat emotional, intr-o stare de profunda de deznadejde si depresie..Solutia i se pare a fi doar suicidul – nu garanteaza ca nu-l va infaptui intr-un moment de disperare. Gaseste ca toata viata lui a fost gresita, s-a inselat pe el si pe ceilalti, uitandu-se numai la sine si nu mai vede nicio sansa pentru viitorul sau. Gandurile i se invartesc in gol si-i adancesc depresiunea. Pe el nu-l intereseaza nici spiritualitatea, nici credinta, nici filozofia ci numai faptul daca s-ar putea gasi un ajutor eficient, care sa-i poata schimba situatia sau nu, ceea ce ar insemna sa se si omoare imediat.

Omul care se afla intr-o stare de stramtorare *psihica* – sau ceea ce este si mai grav – intr-o stare de disperare *spirituala* este atat de marcat de suferinta sa, incat nu-l mai intereseaza altceva decat sa se clarifice cu existenta sa – cu baza existentei sale si cu mijloacele necesare de a o suporta pentru a o putea maestri si eventual sa-i mai gaseasca si un rost. Suferinta psihica si spirituala este suferinta cea mai *insuportabila* si-l ocupa pe om in integritatea sa, invadand centrul Egoului sau. Ea are un caracter *imperativ*, care il obliga pe om sa schimbe insfarsit ceva, pentru a se putea scapa de ea.

„Starea de nevoia“ a suferintei induce la om ceva nou : pentru o vreme el se va *deschide* pentru tot ceea ce l-ar putea ajuta.Nu este vorba neaparat despre o deschidere pentru o spiritualitate inalta, caracterul imperativ-existential al suferintei il va orienta spre solutii *pragmatice*, deci va fi deschis pentru ceea ce il poate ajuta.

Daca nu experimenteaza o asemenea posibilitate si crede ca nu ar mai fi nimic de schimbat, atunci cauta sa inteleaga baza suferintei si sa-si schimbe *atitudinea* fatza de viata : omul incepe sa-si dea socoteala despre viata sa, sa-si faca o dare de seama, sa o respinga, sa se resemneze sau intr-un caz fericit, sa gaseasca o noua relatie mai aprofundata fatza de existenta. Din aceasta cauza suferinta psihic-spirituala il poate ori *darama* pe om ori il poate *aprofunda*. Suferinta psihic-spirituala este existentiala.

Daca deci pacientul suferind de astma, boala de inima, gastralgii sau reumatism, vine la psihoterapie si cauta ajutor pragmatic pentru suferintele sale, atunci se pune intrebarea daca in profesia aceasta spiritualitatea sau religia ar mai avea un rol de jucat. Oare exista un loc pentru aceasta dimensiune in profesiunea de tasmaduitor, sau dimpotriva este mai profund ancorata in ea decat ne dam seama? Oare ar fi un tamaduitor mai bun un psihoterapeut religios sau spiritual? O fi psihoterapia in cele din urma poate totusi spirituala sau religioasa?

Dar imediat apar si alte intrebari: Oare este *admis* ca in cadrul psihoterapiei dimensiunea aceasta sa fie implicata? N-ar fi oare o influentare inadmisibila, un abuz a nevoilor religioase ale unui om printr-o disciplina, care prin mijloacele ei proprii nu ar putea aduce aceea tamaduire pe care ar promite-o ? (compara Scharfetter 1999).

Desigur s-ar mai putea pune si urmatoarea intrebare: Oare nu s-ar despica si s-ar scinda integritatea umana daca dimensiunea spirituala si religioasa s-ar neglija, indiferent daca s-ar face aceasta explicit

sau implicit? Oare nu s-ar reduce si restrange astfel existenta umana, care este tocmai capacitatea omului de a cuprinde complexitatea tensiunilor dintre conditionarile fizice si facticitatea vitala prin spiritualitatea sa ? Aceasta spiritualitate care sta la baza sanatatii psihice si mentale inseamna a fi prezent, a fi atent si deschis pentru dialogul cu sine insusi si cu lumea.

Problema de discutat cere inainte de toate o clarificare a ceea ce este psihoterapia..Ulterior se va prezenta Analiza Existentiala, deoarece paradigma acesteia permite o elucidare a relatiei dintre o viata spirituala si activitatea psihoterapica. In cele ce urmeaza va voi introduce in relatiile posibile spirituale si sa arat calea care duce dela imanenta la transcendentă.

2) Ce este psihoterapia?

Psihoterapia este un procedeu bazat stiintific si experimentat empiric, care prin mijloace psihologice ofera ajutor omului cu suferinta psihice, psihosomatice si probleme sociale (de ex.Kriz 2001; Strotzka 1984, Stumm 1994,200, §1 a Legii Austriece de Psihoterapie). Propovaduirea spiritualitatii nu-i este deci nici tema, nici tziinta. Tzelul si mijloacele psihoterapiei se deosebesc clar de orice fel de ajutor religios.

Exista foarte multe cercetari in privinta eficientei si a posibilitatilor pe care le are psihoterapia(de rx.Eckert 1996; Frank 1981; Grawe et al.1994; Garfiel & Bergin 1986; Lang 1990). Ceea ce trebuie sa reuseasca prin definitie, este poata ajuta omul cu probleme si cu suferinta psihice. Psihoterapia nu este o cale spre mantuire si nici o promisiune de a scapa de conditiile tragice si pline de suferinta a existentei. Ea nu este o fagaduinta, ci spus pe scurt, dispune doar de statistica proceselor de ameliorare si imbunatatiri ale starii pacientilor. Ea nu promite viata dupa moarte, nu se refera la transcendentă, ci la metode si la resursele subiective, cerand munca uneori grea si dureroasa. Psihoterapia nu poate promite mantuire ci poate induce insanatosire, dupa cum diferentia deja Frankl (Frankl 1959,704).Ea nu este indreptatita sa faca promisiuni mantuitoare. Orice incercare de a folosi explicit sau implicit fagaduinte, este o incalcare abuziva a sperantelor religioase ale pacientului, o distorsionare a cautarilor si a tendintelor sale religioase. Psihoterapia nu poate si nu trebuie sa inlocuiasca religia, nedispunand de mijloacele si de caile religiei. Inafara de asta, nicio psihoterapia nu are o misiune divina.

Psihoterapia este o *meserie* creata de om. Ca atare ea este in stare *sa deschida o cale*, dar nu sa fagaduiasca un tzel. Ea poate sa-l insoteasca pe om cu mijloace oomenesti, sa-l stimuleze, sa-i mobilizeze puterile, sa-i puna la dispozitie introspectii, metode, tehnici si experiment, sa-l impulsioneze pentru a invata,etc. (o culegere a elementelor de baza in munca psihoterapica comp. Strotzka 1984).Psihoterapia nu este nici spiritism, nici magie.Ca meserie poate fi studiata si exersata de fiecare om. Poate fi aplicata la oricare pacient, indiferent de conceptiile sale despre lume, de ideologia sa. Limitele ei tzin de metoda insasi, de capacitatile terapeutului ca si de iscusinta si capacitatile pacientului.

O alta viziune asupra psihoterapiei trebuie demistificata, caci face mai mult rau decat bine. Psihoterapia reuseste deci doar atat, cat reuseste sa contribuie pacientul, redand si retraind problema in situatia terapeutica,. cu resursele sale proprii. Grawe (1995, Grawe et al.1994) a descris ca factori

bazali de eficienta in psihoterapie *activarea resurselor si actualizarea problemei*. A mai gasit ca inca doi factori care ar mai actiona in general in psihoterapie si anume : *un ajutor activ* la rezolvarea problemei si *inducerea unei (perspective clarificatoare) unui concept despre sine*.

Indicatia penbrtu o psihoterapie este conditionata de metodele si instrumentariul ei. Ca psihoterapie putem vorbi doar atunci cand se actioneaza cu mijloace si instrumentar bine definit, in cadrul unei teorii despre om, a trairilor sale si a comportamentului sau. Asta nu inseamna dezavuarea a altor preocupari care usureaza sufletul omului cum ar fi arta, cultura, civilizatia sau religia, neavand caracterul de meserie si munca. Se cunoaste bine efectul unei muzici bune, unei mese excelente, unei calatorii sau a unei rugaciuni asupra sufletului omului.

3) Ce este Analiza Existentiala?

Analiza Existentiala este o psihoterapie pentru tratarea problemelor psihice si diferitelor tulburari ca : teama, depresiune, addictii, psihoze, boli psihosomatice.

Ea a fost instituita de psihiatrul si neurologul V.E.Frankl in anii 30 si publicata in timpul celui de al doilea razboi mondial (comp. Frankl <1947>1987; 1959; <1948>1984).

Accesul specific in munca analitic existentiala este *fiinta omului*, care in toiul nelinistii si a solicitarilor lumii sale trebuie condusa la *realizarea de sine*. Se activeaza ceea ce este el in fond – ba chiar mai mult. Ceea ce poate si ar trebui sa devina. Rezultatul si castigul unei terapii analitic existentiale pentru pacient (si pentru lumea sa) consta in capacitarea omului de a se realiza prin intrarea intr-un dialog cu lumea si cu sine, pentru a afla tema vietii sale, rostul pentru care a venit pe lume, pentru a fost „creat“ si pentru a afla locul in care este nevoie de el actualmente. Numai asa se poate gasi pe sine insusi

Tzelul psihoterapiei analitic existentiale este ajutorarea omului care sa poata trai si actiona in viata sa cu *acceptiune interioara*. Prin aceasta acceptiune interioara isi exprima *autenticitatea*. Ea exprima realizarea *libertatii sale personale*, care in toate actiunile sale coexista prin acel „Da“ exprimat interior.

Pentru acest scop mobilizarea *trairilor* are o importanta centrala. Conform antropologiei analitic existentiale omul prin trairea acceptanta, confirmatoare a valorilor si prin *angajamentul* sau pentru realizare de valoare isi implineste existenta. In aceasta consta sensul vietii sale.

Ca o psihoterapie personal-fenomenologica AE orienteaza spre o traire (emotional-spirituala) libera, o luare de atitudine autentica si spre o implicare responsabila cu viata proprie si cu lumea.

In evolutia scolii vienezee dupa Frankl „*Descifrarea sentimentelor*“ a ajuns o parte centrala a muncii psihoterapice. Important este sa intelegem ce reprezinta simtamintele, ce semnificatie au, ce spun. Trebuie resimtite toate, bucuria, doliul, ura ca si speranta sau curajul. Procesul psihoterapic se consolideaza si se concretizeaza in *luarea de atitudine*, pe care o ia clientul sau pacientul fatza de sine si fatza de lume. Se cauta ceea ce este „propriul“ care isi va gasi exprimarea in marcarea pozitiei proprii . Astfel, prin cunoasterea si disponibilitatea aceluia pozitii proprii, omul devine partener de dialog. Dpv.existential este important, ca omul sa se poata implica adecvat si finalizator fatza de

situatiile din lume: caci *fapta* este de fapt *realizarea existentei*. Acestea din urma sânt pasii cei mai importanti ai „Analizei Personale Existentiale“ (Längle 2000).

In cadrul terapiei AE induce la pacient o orientare spre o *existenta personala fondata*: a fi Tu insuti in interactiune cu lumea. Totul poate deveni o *socilitare*, eu mie insumi,, lumea, tulburarea psihica, caci toate ma privesc si imi cer o rezolvare din partea mea. *Existenta*. pentru noi inseamna : *a crea ceva Valoros din toate ofertele date*. *Existenta* impune o capacitate de decizie (darzenie)*– fara decizie si fara alegere, fara libertate si fara responsabilitate nu se poate vorbi despre o implinire a existentei. Nimeni nu poate fi fericit fara a fi de acordul sau.

Pe langa aceasta Frankl a mai marcat inca o notiune, si anume cea de „Logoterapie“. Logoterapia este o metoda de consiliere si terapie centrata asupra sensului („Logos“insemnand „sens“) Ea ofera indrumare si ajutor in cautarea sensului.

Frustrarea acestei cautari, a intelegerii vietii proprii intr-un context mai mare, a devenit simptomul vremurilor noastre („Vacuumul existential“ dupa Frankl). Pentru aceasta boala a secolului Frankl a dezvoltat in anii 30 Logoterapia (Istoria Logoterapiei si a Analizei Existentiala, comp.Längle 1998a).

4) Ce este Existenta?

Rezumativ s-ar putea spune ca existenta este *Realizarea personalitatii*. Frankl (1981) a enuntat ca aceasta realizare de sine, care permite sa se dea un raspuns solicitarilor lumii, se obtine prin „autodistantare“ si prin „autotranscendentă“. Pentru a reusi aceasta realizare a existentei este nevoie ca omul sa se poata distanta de sine insusi, fapt care il deschide pentru a putea sa treaca dincolo de el insusi spre implinirea solicitarilor venite din lume. Ca un al treilea element constitutiv pentru existenta, Frankl considera ca este *sensul*, adica „solicitarea momentului actual“, adica aceea solicitare care in conditiile respective este perceputa de catre persoana. Astfel omul raspunde solicitarilor vietii. Mediul prin care se realizeaza existenta este deci *deschiderea dialogala spre interior si spre exterior*.

Baza personala a existentei este *capacitatea de decizie*, adica actualizarea vointei libere, care se manifesta in viata prin *acordul interior*.

Caracteristic pentru existenta este ca orice traire si perceptie prin care trece omul reprezinta o solicitare pentru el de a lua o atitudine. Cu cat mai mult realizeaza aceasta luare de atitudine cu atat mai mult:

- omul devine el insusi,
- cu atat mai implinita ii devine viata
- si devine tot mai matur cu cat reuseste sa se implice mai profund in solicitarile aparute.

Dar care sunt „experientele solicitante“ („*solicitarile experimentabile*“) cu care este confruntat in principiu, omul in viata sa? In care din domeniile noastre de zi cu zi ne ocupam cu spiritualitatea pentru a ne putea trai viata dpv. psihic-spiritual ?

Fiecare zi ne intampina cu nenumarate lucruri si relatii: incepe cu sculatul de dimineata. Este prima solicitare sa iau o atitudine. In general aceasta se produce spontan sau semiconstient.

Ziarul - ma uit la el? Ii dau drumul la radio? Mananc micul dejun? Cum ma relationez fatza de ceilalti membrii de familie? Cum stau cu mine insumi si cu ziua mea de astazi? Si asa merge mai departe toata

ziua: totul ceea ce este si ce am de facut ma solicita, intrebandu-ma: ce faci cu asta? Te apuci de asta, cum o pornesti, cum te implici, etc.? Aceste intrebari stau totdeauna intr-un orizont quadruplu:

- in orizontul *Posibilului*
- a *Valorii* obiectului respectiv
- a *Reprezentabilitatii* morale
- a *Sensului*

Daca de ex. stau in fata deciziei de a citi ziarul sau nu, acest lucru presupune ca ea exista in casa, si ca sunt destul de treaz si ca ma intereseaza, ca sa-mi iau timp pentru asta, fiindca nu as intarzia si n-am altceva mai important de facut, si ca se potriveste cu stilul vietii mele sau ca ma bucura si ma intereseaza de ex. ca sa fiu informat din motive profesionale.

Analiza Existentiala, ca stiinta empirica, se ocupa numai de solicitari si situatii „*experimentabile*“, caci numai ele duc spre *suferinta*, atunci cand este vorba de trairi potrivnice, ostile si spre *implinire*, cand persoana experimenteaza o situatie solicitanta cu acord interior.

5) Cele patru dimensiuni constitutive ale existentei

Toate intamplarile cu care este confruntat omul in timpul vietii sale cotidiene dar si in situatii limita, se pot imparti in patru categorii, corespunzatoare orizonturilor mai sus enuntate:

- *Lumea* cu conditiile si posibilitatile ei
- *Viata proprie*, natura si vitalitatea omului
- *Persoana*, adica a fi eu insumi
- *Viitorul* cu solicitarile sale spre actiune, spre implicare in contextele si relatiile existente, care modeleaza si sunt modelate de persoana.

Prin *dialogul* cu „*Vis-a-vis*“-ul sau, cu care este confruntat nemijlocit omul realizeaza

- Existenta sa
- Valoarea sa
- Specificitatea sa de a fi
- Sensul - a fi pentru ceva/cineva

Este vorba de cele patru dimensiuni fundamentale ale Existentei: cea ontologica, cea vital-axiologica, cea etica si cea practica, care cuprind existenta in mod integral pentru a putea duce o viata *implinita*. (Längle 1992a,1994c,1997a,b;1998).

Tot, ce ni se infatiseaza in viata, ceea ce ne infrunta, ne solicita, ne incarca, ne sperie, ne raneste, produce conflicte sau ne intereseaza, ne bucura, ne confirma, ne implineste in cazul pozitiv, poate fi catalogat la una sau mai multe din aceste categorii,

Aceste patru categorii: relatia cu lumea, relatia cu viata, relatia cu sinele si relatia cu viitorul sunt considerate in AE drept *categoriile fundamentale ale Existentei*. Daca ele pot fi traite adecvat si daca sunt sesizate in profunzimea lor ele reprezinta *conditiile implinitoare fundamentale ale existentei*. Pentru omul in cautarea devenirii sale preocuparea si aprofundarea acestora din urma este chezia realizarii de sine si a preluarii responsabilitatii pentru viata si implinirea sa. Cunoasterea acestor

conditii fundamentale ale existentei mai ofera si posibilitatea de a da ajutor altor oameni in modelarea vietii lor, de a conduce copii spre o viata implinitoare, de a arata o cale suferinzilor si bolnavilor , de a intelege disperatii in necazul lor.

Fiind vorba despre „conditii fundamentale“ale unei existente implinitoare ele parcurg permanent viata noastra in toate domeniile pana chiar in *motivatiile* noastre (Längle 1992b). Omul cauta in permanenta sa mentina aceste conditii fundamentale intr-un echilibru constant, sa le implineasca cat se poate de bine, sa le raspunda si corespunda cat se poate de bine. De aceea aceste patru conditii fundamentale ale existentei reprezinta totodata cel patru *motivatii fundamentale* ale omului (comp.Längle 1992ba; 1998; 2001).

1. Motivatia pentru *supravietuirea fizica* si a biruirii spirituala a existenta, a nume de *a putea fi*
2. Motivatia *placerii psihice* si de experimentarea valorii, anume de *a dori*
3. Motivatia pentru autenticitate *personala* si pentru dreptate, anume *a-si permite sie insusi de a fi*
4. Motivatia pentru *sensul existential*, anume de *a actiona* prin realizarea de valori.

Daca exista acest „a putea, a dori, a-si permite si a trebui“atunci este vorba despre o „*vointa*“ autentica ,existentiala si perosnala.

6) Transendentia si Analiza Existentiala

Aceste conditii fundamentale ale unei existente implinite reprezinta *Modelul structural* al AE actuale, care serveste ca baza diagnostica, terapeutica si pedagogica (de ex.Längle 2001). Vom prelucra acest model structural in detaliu si vom arata, ca toate cele patru conditii fundamentale ale existentei nu pot fi explicate pur psihologic, ci ca in final se contopesc si trec intr-o dimensiune transcedentala, care poate fi sesizata intr-o presimtire chiar si psihic-subiectiv. Jaspers (1974,13) formula acest adevar intr-o pregnanta clara in felul urmat: „Fiintarea pentru noi ramane neincheiata; se extinde in toate directiile, in infinit“. In continuare spune: „*Cuprinzatorul*“ (Das Umgreifende) este cel ce *doar se vesteste, se anunta mereu* in prezentul obiectiv si in orizonturi – dar care nu devine niciodata *obiect*. Este numai ceea ce exista in toate, dar nu ca entitate. Este acel Necunoscut prin care obiectele sunt ceea ce par a fi, dar pentru care ele raman transparente.“(idem.14). Valoarea a unei asemenea constiente vaste este, ca acel Cuprinzator (Necunoscutul Infinit)* „mentine treaza posibilitatile proprii“ (idem,23). Caci „gandirea care tine cont de Cuprinzator, deschide sufletul pentru perceperea originii prin largirea spatiului interior.“(idem).

A putea ajunge la presimtirea acestei relatii reprezinta o aprofundare si integrare a munii analitic existentiale, caci doar astfel pot fi *ancorate* premisele pentru un dialog interior si exterior: pentru relatia cu lumea, cu viata, cu sine insusi si cu viitorul. A sta intr-un schimb deschis cu aceste dimensiuni este baza sanatatii psihice si a implinirii existentiale.

Din partea *fiecarei psihoterapii* este de asteptat sa admita relatii fata de domenii invecinate, deci si cu spiritualitatea, fiindca omul este de privit integral ca o fiinta suferinda. Altfel n-ar fi „terapie“ ci doar psihotehnica.

Sa ne uitam acum la relatiile pe care exista intre AE si spiritualitate, unde se termina domeniul ei de influenta si unde este limitrofa cu transcendentia.

Un exemplu

Erika (nume schimbat) femeie de 50 de ani, casatorita, un copil, vine la psihoterapie intr-o stare *suicidală* trimisa fiind de catre un psihiatru. Spune ca „ar fi ultima incercare dela care nu ma astept la prea mult“. Urmeaza doar insistențelor psihiatrului ei, fatza de care are o anumita incerdere.

Viata a deceptionat-o. Problema ei o are de cand se stie, si fiindca s-a agravat in ultimii ani devenind tot mai insuportabila, se simte la capatul puterilor si a sperantei, ca lucrurile s-ar putea ameliora candva. Nu mai are niciun interes sa se mai ocupe de aceasta problema.

De cand isi aduce aminte sufera massiv de *teama*: sociofobii, frica de a esua, de a deveni vinovat, frica de a nu avea dreptul de a exista. Chiar inainte de a intra la scoala ,la varsta de sase ani, a fost internata la psihiatria infantila, pentruca frica ei anormal de intensa, n-a permis sa mearga la scoala. Pe langa aceasta frica de lume s-a mai asociat si o foarte mare sensibilitate, datorita caruia sa- instalat un „reflex de ajutorare“. Deja ca si copil ii ajuta pe parintii ei, considera ca dela sine inteles sa faca tot ceea ce este posibil pentru familie. Cand n-a mai putut la 20 de ani, a evadat si s-a casatorit in scurt timp cu un barbat, pe care abia l-a cunoscut. In loc sa scape insa de mediul patogen de pana atunci, a trebuit sa reintre din nou si chiar mai mult decat inainte in pravalia parinteasca, deoarece sotul ei n-a fost in stare sa-si hraneasca familia. Si astazi mai lucreaza acolo.

De cincizeci de ani cauta ocrotire, o familie si dragoste. Acuma traeste in doua familii, in cea proprie si in cea de provenienta nesimtind nici ocrotire, ci numai oameni pretentiosi. Valoarea de sine este tulburata, nu se poate apara impotriva celorlati si primordial nici impotriva sie insasi. Se ascunde datorita unei profunde *rusini*. Rusinea umfla si mai mult teama ei, de a nu deranja pe ceilalti. Se simte „nelalocul ei“. Dar nu numai cu ceilaltii si cu lumea nu se intelege, ci tot atat de putin cu sine insasi. „Cel mai mare dusman imi sunt eu mie insumi prin perfectionismul meu, in lupta de a fi iubita, respingand mila sau. orice fel de intelegere.“

In spatele aceste rusini infricostae se ascundf o *tulburare a personalitatii* cu problematica valorii de sine, nesigurantei de sine si teama. Cel mai important pentru Erika a fost ca in timpul terapiei a putut vorbi despre frica ei, ca a putut intra intr-un dialog cu cineva strain, care o asculta, care o intelegea, care nu-i facea reprosuri si nu ii pretindea nimic. Ca a intalnit pe cineva care o ferea de propriile ei reprosuri de pretentiile ei, care se angaja pentru ea, care ii oglindea valoarea ei proprie si care o attentiona asupa nevoii de grija si responsabilitate pentru ea insasi, care o sustine plin de bunavointa, cu dragoste, dar si cu fermitate.

Cu tot climatul cald al convorbirilor Erika devenea de mai multe ori suicidală, atunci cand conditiile extrioare deveneau din nou nefavorabile. Trairile pozitive si usurarea experimentate in cadrul terapiei erau in contrast direct cu ceea ce experimentase pana atunci si ceea ce mai experimenta si acum, constientizadu-i si mai evident suferintele. Simtea si vedea cat de „nereusita“ i-a fost viata, cate a pierdut, cate i-au scapat, si cat ar fi putut sa fie de bine, daca ar fi fost inteleasa catusi de putin. De acum terapia i se parea a fi fara rost, caci prin ea se agrava doar suferinta ei, isi dadu seama de

imposibilitatea scapării din situație și îi paru rău de viața netraită. Încă nu se simțea în stare să-și schimbe viața, își dorea doar pace, scapare, mântuire și planuia mereu noi încercări de suicid. Multe săptămâni a tot vrut să întrerupă terapia.

Erika avea nevoie de toată susținerea mea. Am marit frecvența orelor de terapie și ea a fost de acord să ia în mod tranzitoriu un medicament antidepressiv. Până atunci le refuzase pe motiv că ar îngrasa. Și-a dat seama că este inacceptabil și iresponsabil să-ți risți propria viață, să te chinui atât de mult și să mori eventual, numai fiindcă n-ai vrea să te îngrăși cu câteva kilograme. Pe mine, în privința luării medicamentului, mă interesa în special capacitatea ei de a se decide. A lua medicamentul era o primă decizie în direcția vieții, a speranței, încercarea cu temle vieții. Astfel am avansat cu pași mici și cu decizii mici înainte. S-a ajuns la o discuție importantă cu fiul ei, care trecea dincolo de cele obișnuite. Și-a dat seama că este bine să fie singură, a făcut o vacanță singură, prima în viața ei, începea astfel să se delimiteze față de sotul ei, să se uite la ea însăși, să-și accepte valoarea, aflându-se în permanenți pași dialogali și decizii ad hoc cu lumea. Asta i-a produs o primă reală alinare.

Însănătoșirea se poate însă abia atunci produce când vei resimți valoarea vieții în profunzimile sale. Abia atunci când va simți că viața aceasta în fond este bună, că este ceva deosebit de valoros să poți trăi, și că ar putea deveni ceva bun, abia atunci se va putea hotărî pentru viață.

Analiza Existencială caută această capacitate de hotărîre, îl îndeamnă pe pacient la luarea unei decizii și la preluarea responsabilității pentru sine însuși. Ca ajutor pentru aceasta îi servește convorbirea. Prin aceasta și cu ajutorul clarificărilor acesteia, va trebui să afle și să simtă Erika că este bine să fi. În acest demers *motivatiile fundamentale* au un rol deosebit, căci indică condițiile care sunt necesare pentru o existență împlinită. Dacă una sau mai multe din aceste patru condiții sunt tulburate atunci sensul existenței este periclitat iar împlinirea pierdută.

În cele ce urmează ne vom dedica celor patru condiții fundamentale ale unei existențe împlinite.

8) Prima condiție fundamentală a existenței : a putea fi.

Prima condiție a existenței constă în faptul banal că sunt aici, că am venit pe lume. Iată-mă sunt aici - dar cum să merg mai departe? Pot să-mi mesteresc viața? O înțeleg? Iată-mă „nu știu de unde și nu știu încotro, mă mira că sunt atât de vesel“ spune un vers din secolul al XII-lea. Sunt aici, exist, - cum se poate așa ceva? Incredibil de profund poate patrunde această întrebare, dacă mă uit la acest lucru „de la sine înțeles“. Existența mea apare în fața ochilor mei, ca o insulă pe oceanul necunoașterii și a unor corelații care mă depășesc. Cea mai inteligentă și mai ancestrală atitudine față de incompreensibil este mirarea. De fapt nu pot altceva, decât să mă mir de mine că exist.

Dar iată-mă că sunt și asta mă pune în fața întrebării bazale a existenței: Dacă sunt – oare pot fi? Pot exista în aceste condiții, cu aceste posibilități pe care le am în lume, să am un loc în ea? Pentru asta am nevoie de trei lucruri: *sprijin stabil, spațiu și ocrotire*. Am spațiu destul pentru a exista? Ce-mi da stabilitate în viață? Sunt ocrotit, găsesc acceptanță, cămin, un loc în care mă simt acasă? Dacă acestea îmi lipsesc apare neliniște, nesiguranță, teamă. Dacă există, am încredere în lume și în mine, poate

chiar într-un Dumnezeu. Suma acestor trăiri de încredere este *increderea fundamentală* în aceea ce consider că ar fi sprijinul ultim în viața mea.

Dacă privim mai cu atenție structura profundă a acestei dimensiuni, adică încrederea fundamentală, atunci tema aceasta ne pune în fața următoarelor întrebări: dacă s-ar dărâma toate cele, în ce mă încred atunci – parteneriat, profesie, sănătate... ce sprijin aș mai avea? Aș mai avea „încredere“, o „ultimă“ încredere, o „încredere fundamentală“, care m-ar însoți până la moarte – sau n-ar mai fi nici? M-aș simți poate ca într-o „cadere liberă“? Pe ce se bazează încrederea mea în cele din urmă:

- pe mine însumi?
- pe alții?
- pe ceva mai mare, pe ceva ce stă la baza a tot ce este (de ex. structuri) ?

Presimțirea (ideea vagă)* a unui sprijin atotcuprinzător o putem denumi „*baza existenței*“ (*fiintari*)*, aceasta înseamnă a avea un simțământ sigur, că există ceva, pe ceea ce mă pot bizui, chiar dacă aș muri. În trăirea psihologică *baza existențială* reprezintă o certitudine absolută. Nu contează dacă este vorba despre fiintare, (a fi)* sau ne-fiintă (a nu fi - neant)* căci indiferent dacă viața se continuă după moarte sau nu – baza existențială da sprijinul final, asta contează în cele din urmă. Fața de această ultimă bază îmi dau *acordul*. În cazul încrederii de bază asta este a doua condiție. În încrederea de bază am acceptat existența întru totul, fiindcă facem parte din întreg și ne simțim în siguranță. Aceasta este *experiența bazală ontologică*, și anume că „totdeauna există ceva“, care da sprijin, siguranță și care este mai mare decât omul însuși – o lume, o ordine, un cosmos, un neant, un Dumnezeu. Baza existențială induce sentimentul: „dacă ceea ce mă înfricoșează se menține, pot să accept asta, chiar dacă aș muri, fiindcă mă simt oricum sprijinit“. Experimentarea bazei existențiale duce la o tinută de calm și este condiția dezvoltării încrederii de bază.

Această profundă și ultimativă experiență de a fi susținut de ceva, îmi permite să accept lumea și viața printr-un „Da“ lumii și un „Da“ vieții- să-mi dau acordul față de ceea ce este, așa încât să-l pot *primi* și să *suport* ceea ce este greu în viață.

Baza existențială este ca și solul, în care copacul (încrederea bazală) își are rădăcinile (imaginea provine de la Heidegger 1979). Nu putem cuprinde baza fiintării – putem doar să ne raportăm mereu la ea, să ne apropiem cât de cât și precum rădăcinile copacului, să ne tragem seva din profunzimi înspre înalțimi, spre „lumina fiintării“.

Baza existențială este un fenomen perceptibil dpv. psihic și poate fi abordat ca o trăire, dar poate fi reflectat și dpv. filozofic sau poate fi și descris dpv. teologic-religios, jucând un rol și în viața credincioasă.

9) A doua condiție fundamentală a existenței: a dori viața

Unde există spațiu acolo apare și *viața*. Nu ajunge să fi, ci contează că viața să fie și *bună*. Viața mea este mai mult decât un *factum*. O caracterizează și o „dimensiune patetică“: Existența nu se derulează mecanic, ci este trăită și suferită de mine. A fi viu înseamnă să plângi să râzi, să resimți bucuria și suferința, să treci prin plăcut și neplăcut, să ai noroc și ghinion, să dai de valori și de nonvalori. Pe cât

ne putem bucura pe atat putem sa si suferim. Amplitudinea emotionalitatii este egala in ambele sesnuri. Nu este dela sine insteles sa putem fi de acord cu acest fel de viata si de suferinta.

Astfel existenta ma pune in fata *intrebării fundamentale a vietii: Traiesc – dar doresc oare sa traiesc?* Este bine sa existi? Bucuria vietii nu ti-o rapesc numai greutatile si suferintele. Deseori platitudinea cotidiana, ne-atentie in conduita vietii pot face viata searbada. Pentru ca sa-mi placa viata, ca s-o pot iubi este nevoie de trei lucruri: *Apropiere, timp si relatie.* Pot trai apropiat de plante animale, oameni si sa suport aceasta apropiere? Pot accepta apropierea altuia de mine?- Pentruce imi permit sa am timp? A avea timp inseamna sa daruiesc viata, asa incat un timp ma aflu cu viata mea impreuna cu altcineva. Am relatii in care simt apropiere, pot petrece un timp impreuna si ma simt bine in aceasta corelatie? Daca imi lipsesc apropierea, timpul si relatiile, apare un dor, o raceala, in cele din urma o depresie. Daca insa exista, resimt in mine o adanca vibratie cu lumea si cu mine insumi, luand astfel contact cu profunzimile vietii. Aceste experiente reprezinta *valoarea fundamentala a vietii*, resimtirea cea mai profunda a valorii vietii insasi. In fiecare traire reverberaza aceasta valoare fundamentala, nuanteaza emotiile si afectele si formeaza folia pentru ceea ce noi resimtim ca o valoare.

Sa ne apropiem vietii, insasi vietii noastre. Fiintarea mea nu este din piatra, caci sunt viu, din carne si sange, deci simtitor, adica traiesc existenta mea cu durere si suferinta, cu bucurie si placere. Viata primeste intensitate si plenitudine prin *atentie si apropiere*, care fac sa ne resimtim viata proprie intr-un mod deosebit. Daca privim vitalitatea in sine, atunci ne raportam direct la viata si ne dam seama de ce inseamna ea.

Ne simtim atinsi in mod ultimativ, in profunzime de catre viata insasi atunci cand in situatiile cotidiene intram in contact cu cineva, cu o piese muzicala, sau cu orice fel de simtire. Atingerea poate desigur fi si neplacuta cu suparare, cu suferinta, cu durere.

Daca imi dau seama si simt ca sunt, cand simt inima ca-mi bate sau ca uneori ma doare, daca vad ca exist si-mi privesc viata atunci stau in fata *intrebării fundamentale a vietii* : Cum gasesc eu faptul ca exist, ca traesc? Cum o resimt aceasta viata a mea cu cei 30,40,60,70 de ani ai mei, cu anii inaintea si in urma mea, cu ranile, suferintele, durerile, violentele, cu placerile si bucuriile sale?

Cum este aia sa fi viu? Ce vibratii regasesc in mine, atunci cand ascult aceste intrebari? Ce rasunet percep in mine – ce sunete aud, daca-mi privesc viata in felul acesta?

Este necesar sa ne *deschidem* pentru aceasta raportare *interioara fatza de viata*, care este cea mai intima si cea mai personala, sa ne permitem sa fim atinsi din partea existentei, ca sa putem primi deschisi si nepreconcepiti ceea ce ea are sa ne ofere.

Singurul lucru ce avem de facut, este sa „ascultam“ si sa „percepem“ spre interiorul nostru (sa avem o deschidere fenomenologica pentru noi insine), si sa obtinem simtind ceea ce de fapt stim si cunoastem de mult .(rezum inca odata):

- exist – dar *cum* este asta pentru mine?
- cum *este* pentru mine acest „a trai“? – Ce –mi spune intrebarea:
- Cum *a fost* pentru mine viata? Ce *veste* mi-a dat viata?

Aceasta experienta interioara despre viata, ma face sa banui cat de cat „valoarea de sine a vietii“, asa cum se arata in propria-mi biografie (ca si a celorlalti). Viata ne-a dat o veste despre valoarea ei prin fiecare experienta prin care am trecut.Ma invita sa ma angajez, ma cheama la *decizie*: vreau s-o risc? Vreau sa ma implic in acesta viata? vreau s-o las balta sau sa ma apuc de ea, s-o iau in primire, sa-i permit sa ma cuprinda, vreau sa trec iubind si suferind prin ea,? Obligator, sa ma „casatoresc“ quasi cu ea? Am curajul s-o traiesc cu placereile si cu suferintele sale?

Si pot sa spun „DA, este *bine*, ca sunt?“ Este bine pentru *mine si pentru ceilaltii*?

Ceeace se instaleaza astfel in profunzimile simtirii este o idee despre valoarea pe care viata o are prin sine insasi. Asa cum profunzimile fiintarii ne-au condus la baza existentei, a fiintarii, tot asa am ajuns aici la „*VALOREA FUNDAMENTALA*“ la baza valorii, care se reflecta in toate experientari de valoare. In experientarea valorii vietii iar aflma ceva ceea ce ne depaseste, aflam ca aceats valoare nu depinde de noi si nu este faisabila de catre noi, ci ca ni se ofera. O descoperim poate mirati, atinsi in mod dureros sau linistiti, recunoscatori.

Un participant la un seminar de autocunoastere a formulat foarte pregnant aceasta experienta pe care a facut-o in privinta valorii bazale care reprezinta piatra fundamentala pentru o relatie atenta si profunda fatza de viata si poate fi considerata chiar ca un act de credinta:

„Tema „*valoarea de baza*“ a produs in mine o zguduitura. Am aflat ca o pot suporta. Am aflat ca nici nu ma pot apara de ea. Ea este mare, dar viarta este si mai mare. Asta ma face „smerit“, modest. Am mai aflat ca *Viata este mai mare decat mine*. Nu pot opri zguduiturile, dar viata le poate suporta.Nu mai trebuie sa ma apar, pot sa accept. Nu le pot nici manui. Am primit un mare respect fata de viata, pe care mai inainte nu am avut.“

10) A treia conditie fundamentala a existentei: a-si permite a fi insusitate

Pe cat ar fi de frumoasa trairea emotionala, nu ajunge pentru a trai o existenta implinita. Cu toate experienta legaturii cu viata si cu lumea fiecare om este *altfel* decat ceilalti si resimte aceasta. Ca persoana este *unic*, ceea ce il face sa-si spune „eu“ si care il delimiteaza de toti ceilalti. Ca persoana aflu ca am de stat pe picioarele mele, ca am de trait viata mea, ca de fapt sunt *singur*, ca pot fi chiar insingurat. Dar pe langa asta mai exista si multe altele, tot fiinte unice, intr-o imensa multitudine, frumuseti de neasemuit, ceea ce ma face sa resimt *respect* in fatza acestei plenitudini si diversitati.

In mijlocul acestei lumi, ma descopar pe mine insumi, eu cu mine, fiindu-mi data, ceea ce ma pune in fatza *intrebării fundamentale a persoanei: Eu sunt eu – am voie sa fiu asa cum sunt?*. Am dreptul sa fiu asa cum sunt, si sa ma comport asa, cum ma comport? Este nivelul identificarii, a gasirii sinelui si a eticii. Pentru a le trai am nevoie de trei lucruri: *atentie, valorizare, indreptaire*. Cine ma vede, ma priveste, imi da atentie? Pentru ce ma apreciaza lumea, dar eu pentru ce ma apreciez? Recunosc ceea ce este propriu? – Sunt de acord cu comportamentul meu, sa-l consider corect? Daca asta imi lipseste apare insingurarea, jocul de a ascundea in spatele rusinii, isterie. Daca exista, ma gasesc pe mine insumi, autenticitatea mea, consolarea mea si respectul de mine. Suma acestor trairi reprezinta *valoarea de sine si existenta ca persoana*, cea mai profunda valoare a Eu-lui meu.

In profunzimile sale omul sta in fatza sa insasi ca in fatza incomprehensibilului : Cine este acest „eu“? De unde vine acest „Eu“? Ma pot apropia de fondul „Eu-lui“ atunci cand devin linistit, ascult vocea din propriile mele profunzimi care mi se adreseaza, care vrea sa-mi psuna ceva, ma atentioneaza asupra a ceva, care ma surprinde din interiorul meu. „*Imi*“ spune ceva si-mi spune „*mie*“ Resimt in mine o senzatie de *a fi agrait*, acel ceva ce izvoreste din mine (ca dintr-un izvor) mi se adreseaza mie. Daca exista un asemenea „izvor“ in mine, care curge, atunci se pune intrebarea, ce anume face persoana cu ceea ce izvoraste din ea? Cum anume devine aceea voce care vorbeste in mine „Eul“ meu. Ce este „Eul“? A fi persoana inseamna in fond : *a se lua in primire*, a se primi ca pe un *incredintat*.

„*A ma lua in primire*“ inseamna sa fiu disponibil pentru ceea ce aflu dela vocea din interiorul meu. In mod paradox aceasta voce nu este perceputa ca ceva strain de mine, ci mai degraba ca ceva ce „*tzine de mine*“, este „*a mea*“ cu toataca imi dau seama ca imi depaseste constienta. De aceea nu pot spune cu siguranta daca ceea ce vorbeste in mine este „Eu“. Provine dintr-o profunzime si dintr-un spatiu mai mare decat pot eu sa pricep cu „eul“ meu.

„*A-si fi incredintat sie insusi*“ inseamna: mi-am fost incredintat: eu ca persoana (dinamicul, deschizatorul, vorbitorul din mine) imi sunt dat la indemana pentru a decide (cel ce constata, actioneaza. Exista cineva care are responsabilitate pentru mine - EU !

Si EU imi sunt realitate, imi sunt dat, - am responsabilitate pentru aceasta realitate, care sunt eu insumi Acest adevar am putea reda printr-o *imagine* : Noi ne suntem incredintati ca un copil mic pe care il purtam in vrata. Imi port existenta in mainile mele, fiecare pe a lui. Dela origine numai o *singura data* imi sunt dat mie, si ajung sa ma cunosc tot mai bine pe parcursul vietii. Sunt *cineva*, si sunt chemat, sa am grija de mine. Fiindca imi sunt dat, si dispun de mine, sunt si responsabil pentru mine. Consecinta directa este sa fiu *grijuliu* cu mine si sa ma iau in *serios*.

Eu-l poate fi inteles ca si *capacitatea de a se lua in primire*. Este ca si cum ar sta cu bratele deschise, intr-o atitudine primitoare fatza de ceea ce i se infatiseaza din partea lumii in egala masura cu ceea ce vine din miezul interiorului sau, din sine insusi. Astfel pot lua in primire ceea ce imi spune celalalt si deasemenea propriile mele hohote de oplans, rasul meu, misterul vietii mele, ceea ce imi este propriu numai mie.

„Locul“ in care persoana este cu ea insasi (eu cu mine) acolo unde se intalneste pe ea insasi, este locul *intimitatii*. Este locul intalnirii cu sine, custratul „germinativ“ al persoanei. Acesta este dinamica pura, energie – a fi persoana este o relatie experimentata. A fi persoana inseamna sa-ti fi in permanenta daruit Tu tie insuti.

In aceasta consta nu numai intimitatea dar si *autenticitatea* persoanei. Daca omul se primeste pe sine insusi intr-un mod deschis, neascuns, atunci acest EU este „autentic“ Autenticitate inseamna a avea o atitudine deschisa fatza de sine insusi si preluarea a ceea ce este Propriul intr-un mod onest „asa cum este in sinea mea“. Daca-mi permit sa fiu asa cum sunt si traiesc conform cu interiorul meu (iar inspre exterior dau numai pentru ceea ce pot raspunde) atunci sunt autentic. Aceasta presupune o deschidere increzatoare fatza de sine insusi si capacitatea de a putea lasa acest sine asa cum este. Este nevoie si de *respect fata de sine*, care nu permite automanipularea. Acesta permite ca persoana sa-si perceapa

vocea interioara, *permite sa se elibereze pe sine insusi*. Daca ma comport astfel cu mine – atunci sunt Persoana. Altfel ea nu exista. Daca nu cunosc aceasta si sunt parasit de mine, atunci nu este nimeni la si cu mine. Singuratatea mea se transforma in *insingurare*, care nu poate fi suportata, fiindca nu exista aceea relatie interioara cu sine insusi. Terapia din punctul nostru de vedere inseamna chiar invatarea acestui dialog intern; cautarea relatiei personale cu sine, din care poate sa se dezvolte o relatie personala si fatza de lume.

Cine nu poate ramane singur acela este insingurat – acela a plecat dela el insusi sau nu se poate gasi.

Si aici stam in fatza *misterului*, infatza incomprehensibilului, fatza de care stam intr-o relatie intima: caci nimic nu ne este mai aproape decat interiorul nostru, identitatea noastra, Eu-l nostru – dar cu toate acestea il resimtim profund ca ceva care ni se ofera, vine spre noi, care insa se sustrage disponibilitatii noastre dar care apare in noi si fatza de care ne putem raporta. In formularea lui Jaspers (1984,48):

„Nu suntem liberi prin noi insine, ci in libertatea noastra ne suntem daruiti noua insine si nu stim, de unde. Nu prin noi insine suntem, ci lucrurile asa stau, ca vointa noastra nu o putem vroi, sau ca libertatea noastra, nu o putem planifica, ci ca rezultatul a tot ce planuim si vroim este mai degraba acel ceva in care noi ne suntem daruiti.(...) asa cum nu ne-am creat noi insine, tot asa libertatea noastra nu vine dela noi, ci ni se daruieste (...) de unde vine asta? Evident nu din lume“.

11) A patra conditie fundamentala a existentei : actionarea

Dacapot fi, imi place viata, si ma regasesc in ea, atunci pentru implinirea existentei mai lipseste a *patra conditie fundamentala*: cunoasterea (constientizarea) faptului *pentruce* anume traesc. Nu ajunge sa fi pur si simplu si sa te fi gasit pe tine insuti. Vrem sa ne si transcendem existenta, sa ne *depasim pe noi insine*. Fiecare om este predispus sa se daruiasca pentru altceva decat numai sie-si. Dorim sa purtam fructe, sa devenim fructuosi. Altfel ar fi ca si cum am trai intr-o casa, in care nimeni nu vine in vizita.

Astfel efemeritatea existentei ne pune in fatza intrebarii privind *sensul existentei*: *Exist – dar la ce bun?* Pentru asta de trei lucruri este nevoie : *un taram de activitate, o corelatie structurala, si o valoare in viitor*. Daca am ceva unde sunt util, unde pot fi productiv?- Ma vad si ma experimentez intr-un context mai mare, care ii confera vietii mele ordine si structura? – Exista ceva in viata mea, care sa se maiproduca in viitor? Daca astea imi lipsesc atunci apare golul, frustrarea, hiar disperarea si nu arareori o addictie. Daca ele exista, atunci ma simt capabil de daruire si de actiune, in final chiar religios. Suma acestor trairi reprezinta *sensul existential al vietii* si duc la implinirea vietii.

Dar nu ajunge sa fi implicat intr-un taram de activitate, sa te sti intr-un context si sa ai valori in viitor ci mai trebuie sa ai si in acest caz *o atitudine fenomenologica*. Ea este accesul fenomenologice spre existenta: deschiderea prin care ma las agrait de situatie (Frankl 1987) „Ce vrea aceasta ora dela mine, la ce ma solicita sa raspund?“ Nu conteaza numai la ceea ce ma astept *eu* dela viata, ci corespunzator modelului fundamental dialogal al existentei, si la ceea ce se asteapta *viata dela mine*, la ce se asteapta situatia dela mine, ce pot si trebuie sa fac *eu* acuma pentru ceilalti si pentru mine. In mod activ aceasta deschidere cere: *punerea mea de acord* cu situatia, sa constat daca este bine, ceea ce fac: atat pentru

ceilalti cat si pentru mine, pentru viitor, pentru lumea in care traiesc. Actionand astfel se implineste existenta mea

Victor Frankl (1987,315) a desemnat *Sensul* ca „o posibilitate pe fondalul realitatii“. Reformuland acea definitie ar zice: *cea mai valoroasa posibilitate a situatiei*“. Astfel *Sensul existential* este ceea ce *imi este mie posibil* aici si acum pe baza faptelor si a realitatii existente, ceea ce ma solicita, ceea ce este cel mai urgent, cel mai valoros, cel mai interesant. A gasi mereu din nou, din ora in ora aceasta, este o tema importanta si deosebit de complexa, pentru care avem insa un simt, care reduce complexitatea respectiva si o face accesibila. Pe langa acest sens existential mai exista si *sensul ontologic*, adica sensul a Intregului, in care sunt involvat, dar care nu depinde de mine. Este sensul filozofic si religios, sensul Creatorului, de care ma pot apropia in credinta (comp. Diferentierea notiunilor de sens: Längle 1994b) Astfel si in dimensiunea viitorului dam de acel *mister*, de acel „Cuprinzator“, de credinta. In cautarea sensului pe plan ontologic spiritualitatea devine obligatorie, cautata mai multa cunoastere si constientizare, posibilitati de exprimare religioase si de nominalizare

Am auzit odata o poveste (si Frankl o povestea si eu am preluat-o in cartea mea despre sens), care expune in mod simplu importanta sensului ontologic pentru intelegerea vietii.(comp.Längle 1994a, 66ff.)As vrea s-o redau aici pe scurt. Era pe vremea cand se construia catedrala la Chartres. Un calator venind pe drum il vede pe un om care in marginea strazii cioplea o piatra. Mirat il intreba ce face acolo?. „Nu vezi, cioplesc o piatra!“ – Nedumerit, omul isi continua drumul. La coltul urmator al strazii dadu din nou de un om, care facea acelasi lucru. Iara se opri si-l intreba ce face acolo. „Fac coltzari.“ Dand din cap tot nedumerit se duse mai departe. Cand dupa cativa pasi dadu din nou de un om, care asezat in praful strazii cioplea asudand pietre, se duse hotarit spre el si-l intreba: „Poate faci si tu tot pietre de coltzari?“ Omul isi ridica privirea, isi strese transpiratia depe frunte si raspunse: „construiesc o catedrala!“

12) Spiritualitatea din punct de vedere analitic existential.

Dupa aceasta expunere si pentru incheiere sa ne oprim asupra unor *reflexiuni* in legatura cu relatia dintre spiritualitate si Analiza Existentiala. Rezultatul sa-r putea rezuma in felul urmator:

1. Determinarea antropologica: Omul ca fiinta spirituala.

Ca persoana fiinta omului este spirituala, care depaseste materia si firea vitala a naturii sale. El prin perceptie, atitudine si actiune instituie „actul“. Aceasta inseamna a fi „spiritual“ in sens de „noetic“ si nu „material“, dar nu „pneumatic“ in sensul folosit de Pavel, adica a fi insuflit de Sfantul Spirit.

2. Determinarea existentiala: spiritualitate ca baza existentei

Omul ca fiinta spirituala (ca persoana) implicat prin trairile sale intr-un schimb permanent cu lumea trebuie sa inteleaga situatia in care se afla dpv. spiritual, pentru a putea sa se raporteze la ea conform propriei sale fiinte spirituale. Relationarea principala cu ceilalti si cu sine insusi, poate fi catalogata ca si „predispozitia sa spirituala“. Aceasta spiritualitate „existentiala“ consta in intelegerea patrunzatoare a „ceea ce este dat“(a ofertelor)* bazale ale existentei, percepandu-se ce anume „dau“ ele. Conditia pentru a intelege „logosul“ intrinsec al ofertelor si posibilitatea de a se lasa atins de

acesta este „deschiderea fenomenologica“. „Perceperea“ noeticului duce la instalarea unei *atitudini*, a unei tzinute recte o disponibilitate (care poate fi vazuta ca o forma originara a tzinutei, o forma premergatoare a diferentierii spirituale).

De realitatea umana tine insa si faptul, ca sesizarii si patrunderii in profunzimile existentei sa i se suprapuna treburile cotidiene. Tzine de esenta existentei ca omul sa fie mereu sustras si chiar sa se poata pierde. Astfel nu este de mirare, ca atat perceperea cat si realizarea unei atitudini la om se produce de cele mai multe ori subconstient, dar pe baza unor procese spirituale existente poate sa-si traiasca viata spontan, cu simtaminte, dispozitii si reuseste sa ia decizii.

Spiritualitatea se intelege deci ca fiind o *deschidere experimentata si mental-spirituala* pentru o *dimensiune* sau un *suport* rezistent care depaseste omul in toate cele patru relatii fundamentale, si care reprezinta baza *originii sale*, a persoanei care este el, a existentei sale care ii confera acel ultim adapost si aceea ultima protectie. Daca este constient de aceste raporturi el se simte si fondat in ele..

Spiritualitatea este deci, ceea ce anunta cu litere mari tema acestei conferinte de o saptamana. Profesorul Heinrich Schmidinger a descris in preambulul programului o troica de notiuni „Spirit, Experienta, Viata“. As vrea sa imbrac cu aceste trei notiuni rezumatul referatului meu: „a *experimenta spiritul* in *viata*“.

Asemenea spiritualitate este traire fundamentala pentru *orice fel de religiozitate*. Cea care nu se bazeaz pe ea este doar hartie, cuvinte goale, carne fara sange. Duhovnicie n-ar trebui practicata impotriva sau fara asemenea spiritualitate. Nicio propovaduire n-are voie sa renunte la asemenea spiritualitate, fiindca n-ar tzine cont de spiritualitatea omului si ar trece de esenta sa. Duhovnicie doar atunci poate fi denumita ca atare, daca reuseste sa faca accesibila pentru om relatiile existente intre experimentare si viata. Adevarata duhovnicie ii deschide omului spiritualitate existentiala.

Dar *experimentarea credintei* a fost multa vreme neglijata fatza de *propovaduire (invatatura, biserică, biblie)* ba chiar refuzata ca putin importanta. La fel a fost devalorizata si casnicia fatza de preotie. Dpv. existential nu exista insa nicio superioritate a invataturii religioase fatza de experimentarea credintei, sau a preotiei fatza de casnicie. Este vorba de doua cai, care se pot complectal, care se conditioneaza, au nevoie una de alta si deci apartin una de alta!

Totusi asemenea spiritualitate experimentata n-ar nimic de a face cu *auto-mantuire*. Experimentare bazala a credintei permite existenta, nu mai mult. Nu reprezinta mantuire in sens religios. Asemnea elemente ale credintei, pe care omul insusi le experimenteaza, pe care le poate gasi de unul singur, care nu le afla prin propovaduire, sunt *fundamanetul experimental* a fiecarei religiozitati.

Prin cunoasterea ei complect aparte, prin revelatia divina **Religia** va putea sa *interpreteze* cele experimentate, *sa le formuleze, sa le faca inteligibile*, sa le aseze intr-o corelatie mai ampla, pe care omul dela sine n-ar putea-o realiza. In acesta consta fagaduinta, promisiunea religioasa, care ii aduce mantuire, printr-un un act de gratie, conferind speranta si posibilitatea de a nadajdui chiar impotriva oricarei deznadejdi.

Astfel putem constata la incheierea cercetarii noastre, ca realierea existentei se bazeaza pe spiritualitate. Caci omul isi realizeaza existenta printr-o deschidere, niciodata complect ferecata,

pentru ceea ce este mai mare, mai cuprinzător, mai incomprehensibil. În această relație dialogală cu celălalt, dar și cu sine însuși – (care nici nu se mai poate separa la acest nivel profund) – își are izvorul credința. Această „credința existențială“ inevitabilă este prezentă înaintea oricărei apartenente religioase, înaintea căutării active și înaintea unei decizii a ființării însăși.

Această „credința existențială“ conferă o experiență profundă a originii, a „patriei“, a *sustinerii*, a *valorii* neconditionate, a profunzimii incomensurabile a *persoanei*, a dreptății dincolo de orice socoteli marunte și permite regăsirea într-un *context* atotcuprinzător, în care ne străduim timp de o viață întreaga prin actele noastre volitive și prin lupta noastră.

Literatura:

- Bauer E. (2000): Wenn die Sinnhaftigkeit des Sinns in Frage steht. In: Existenzanalyse 17, 2, 4-13.
- Eckert, J. (1996): Schulübergreifende Aspekte der Psychotherapie. In: Reimer, Ch., Eckert, J., Hauzinger, M., Wilke, E.: Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin: Springer, 324-339.
- Eckert, J., Hauzinger, M., Reimer, Ch., Wilke, E. (1996): Grenzen der Psychotherapie. In: Reimer, Ch., Eckert, J., Hauzinger, M., Wilke, E.: Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin: Springer, 525-535.
- Espinosa N. (1998): Zur Aufgabe der Logotherapie und Existenzanalyse im nachmetaphysischen Zeitalter. In: Existenzanalyse 15, 3, 4-12.
- Frank, J.D. (1981): Die Heiler. Wirkweisen psychotherapeutischer Beeinflussung: Vom Schamanismus bis zu den modernen Therapien. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Frankl V. (1959): Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl, V., v. Gebssattel, V., Schultz, J.H. (Hrsg.): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München, Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736.
- Frankl V (1984): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Frankl V. (1987): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt: Fischer.
- Garfield S.L., Bergin A.E. (Eds.) (1986): Handbook of psychotherapy and behavior change. New York: Wiley.
- Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994): Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (1995): Grundriß einer allgemeinen Psychotherapie. Psychotherapeut 40, 130-145.
- Heidegger M. (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Helg F. (2000): Psychotherapie und Spiritualität – östliche und westliche Wege zum Selbst. Zürich: Patmos
- Jaspers K. (1952): Vernunft und Widernunft in unserer Zeit. München: Piper
- Jaspers K. (1956): Philosophie. 3 Bände. Berlin: Springer, 3. Aufl.
- Jaspers K. (1965): Wahrheit und Leben. Ausgewählte Schriften. Berlin: Deutsche Buch-Gemeinschaft
- Jaspers K. (1974): Existenzphilosophie. Berlin: de Gruyter
- Jaspers K. (1984): Chiffren der Transzendenz. München: Piper
- Jaspers K. (1986): Einführung in die Philosophie. München: Piper
- Kriz J. (2001): Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim: Beltz, 5°.
- Lang, H. (1990) (Hrsg.): Wirkfaktoren in der Psychotherapie. Berlin: Springer.
- Längle A. (1984): Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Frankl V.E.: Sinn-voll heilen. Herder, Freiburg, 47-63
- Längle A. (1992a): Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag bei Jahrestagung der GLE in Zug/Schweiz. Publiziert unter dem Titel: Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16 (1999), 3, 18-29
- Längle A. (1992b): Ist Kultur machbar? Die Bedürfnisse des heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung. In: Kongreßband „Kulturträger im Dorf“, Bozen: Auton. Provinz, Assessorat für Unterricht und Kultur, 65-73.
- Längle, A. (1994a): Sinnvoll leben. St. Pölten: NÖ Pressehaus, 4°.
- Längle, A. (1994b): Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie. In: Bulletin der GLE 11, 2, 15-20.
- Längle A. (1994c): Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Bulletin der GLE 11, 1, 3-8.
- Längle A. (1995): Ontologischer und existentieller Sinn – eine weitere Stellungnahme. In: Existenzanalyse 12, 1, 18-21.
- Längle A. (1996): Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4-12.

- Längle A. (1997a): Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. In: Längle A, Probst Ch. (Hrsg.) (1997): Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 13-33.
- Längle A. (1997b): Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A, Probst Ch. (Hrsg.) (1997): Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 149-169.
- Längle A. (1997c): Burnout - Existentielle Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention. In: Existenzanalyse 14, 2, 11-19.
- Längle A. (1998a): Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper
- Längle A. (1998b): Lebenssinn und Psychofrust - zur existentiellen Indikation von Psychotherapie. In: Riedel L. (Hrsg.) Sinn und Unsinn der Psychotherapie. Basel: Mandala, 105-124.
- Längle A. (1998c): Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- Längle A. (1998d): Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 2, 4-12.
- Längle A. (2000) (Hrsg.): Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A. (2001): Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Zeiringer H. (Hrsg.): Klinische Psychotherapie II. Wien: Springer (in Vorbereitung)
- Schafetter Ch. (1999): Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Stuttgart: Thieme
- Strotzka, H. (1984): Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Ein Kurzlehrbuch. Wien: Springer, 2°.
- Stumm G., Wirth B. (Hrsg.): Psychotherapie. Schulen und Methoden. Wien: Falter, 2°.
- Stumm G. (2000) Psychotherapie. In: Stumm G., Pritz A. (Hrsg.) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 569-570.

Traducatoare: Dr.med.Wilhelmine Popa

* adnotari ale traducatoarei