
Ce anume îl mic pe om? Motivatia existentiala a persoanei

Alfried Längle

În această prelegere a fost prezentat pentru prima dată conceptul de motivație fundamentală personal-existențială și explicat prin relatarea unor experiențe personale, prin autoreflexii și prezentări de caz. În introducere se face referință pe scurt la nașterea lor din întrebările existențiale ale practicii psihoterapeutice, după care se încearcă o încadrare punctuală în procesul de dezvoltare umană. Prin aceasta se atrage atenția asupra largheții relevanței existențiale a motivațiilor fundamentale. Expunerea motivațiilor fundamentale se rezumă la primele trei: capacitatea de a putea fi, dorința de a trăi, și permisiunea de a fi eu însumi. Acestea preced cea de a patra motivație, a tinerii spre sens a omului. Acestea sunt expuse pe larg în logoterapia frankliană și, de aceea, nu vor mai fi reflectate aici.

Doamnelor și Domnilor,

Vreau să vorbesc astă-seară despre ceea ce ne mișcă *ca oameni* - ceea ce ne mișcă în *umanitatea* noastră. Nu este vorba despre descrierea unor necesități de bază și a satisfacerii unor instincte carnale. Acestea sunt cunoscute din diferite teorii ale motivației. Multe lucruri instigă, momesc, ispitesc omul și îl pun în mișcare. Trupul și sufletul, ceilalți oameni, societatea, toți își cer drepturile. Ne trăim instinctele, necesitățile, avem dureri, dorințe/pofte sau angoase, simțim că avem îndatoriri față

de societate. Foamea, setea, somnul, sexualitatea reprezintă forțe puternice care ne fac să acționăm zilnic, și care - în cazul neglijării lor ne pot copleși cu o forță instinctuală bazală.

Simpla lor **satisfacere** nu aduce însă **împlinirea** în viețile noastre. Aceste forțe reglementează *premisele* pentru supraviețuirea biologică. Nu sunt însă cauza/motivația *pentru care* trăim. Psihiatrul vienez Viktor Frankl a adus, cu conceptul său de sens, o contribuție importantă la această problemă, în folosul psihoterapiei, dar mai ales al consilierii și al profilaxiei psihologice.

Prelegerea s-ar putea încheia aici cu câteva indicații bibliografice, dacă n-ar exista oameni care nu se mai lasă mișcați/impresionați de nimic, nici chiar de ofertele de sens. - Oameni care nu mai vor să participe la viață: tineri, adulți, bătrâni, sănătoși, narcomani, persoane care au reușit sau au eșuat în viață, bogați și săraci.

Ce caută tinerii care se dau grozavi și distanți ("cool") și care prin aceasta marchează o lipsă de implicare? Ce facem cu oamenii pentru care nici satisfacerea premizelor vitale ale vieții, nici căutarea de sens nu sunt un stimulent îndeajuns de mare pentru a acționa pozitiv și suportabil pentru ei și lumea înconjurătoare? Mereu și mereu ne întâlnim cu oameni care spun: "De fapt, viața nu mă privește!" Uneori această atitudine nu este formulată atât de neutral, ci agresiv: "Toți oamenii mă calcă pe nervi! Îmi sunt cu toții 'perfect perpendiculari'. Mă pot lipsi chiar și de rudele mele!" O astfel de *atitudine*

relativizează totul: dorința de viață, sensul spiritual, viața însăși.

- De ce să mai suportăm durerea și suferința, de ce să luptăm împotriva a ceea ce este neplăcut dacă totul s-a terminat și nu mai întrezărim *nici o șansa?*

- La ce e bună năzuința spre plăcere dacă viața ne este grea, indiferentă, o povară?

- Cum poate avea sens viața dacă îmi este scârbă de această lume, de abjectitatea oamenilor cruzi cu forța lor imprezvizibilă, de prisosul de consumație, sexualitate și bani?

Experiența și terapia cu oamenii care au o atare atitudine față de lume, de viață și față de ei înșiși ne îndreaptă atenția spre *cele mai bazale forțe motivaționale existențiale*. Despre acestea vreau să vorbesc în această seară.

În nenumărate analize existențiale m-am întâlnit de mai multe ori cu patru tendințe în virtutea cărora persoana își dă acordul pentru o acțiune (indiferent dacă este o acțiune motivată instinctual, emoțional sau intelectual). Aceste tendințe fundamentale sunt **problema ființării/a ființei, a valorii, a justificării și a sensului existenței**. Lupta pentru supraviețuire, pentru valoarea vieții și pentru impunerea autonomiei personale formează *premisele personale* pentru o existență împlinită. În **căutarea de sens** această năzuință își găsește desăvârșirea, atunci când omul se regăsește într-un context mai larg și își trăiește viața în acest orizont. V. Frankl a publicat (de ex. 1984) mult despre această a patra forță motivațională. Deoarece nouă, ca logoterapeuți, ne este cunoscută, ne vom ocupa mai întâi de celelalte puteri motivaționale personal-existențiale.

Motivațiile fundamentale ca structură a dezvoltării

Să ne îndreptăm atenția mai întâi spre **dezvoltarea** acestor forțe motivaționale specific umane. Ea dovedește în trei privințe **deschiderea spirituală** a omului. Există mai întâi **deschiderea spre lume**. Căutarea posibilității de a trăi/exista este provocarea bazală la adresa omului. A doua fereastră se deschide înspre viață prin **aptitudinea/predispoziția de a percepe valoarea**. Mijlocul prin care se întâmplă aceasta este **deschiderea emoțională** și impresionabilitatea. Apoi, prin deschiderea persoanei se realizează sarcina **"autorevelării" de sine**, înspre starea de fapt (Sosein)

concretă în propria viață, pentru a reuși/exista față de sine și de ceilalți.

Această dezvoltare începe deja în copilărie. Privindu-și copilăria, o colegă spunea: "Toată tinerețea este o luptă perpetuă pentru a fi perceput, iubit, pentru a fi luat în serios." Această frază rezumă foarte elocvent cele trei motivații în contextul relaționărilor sociale.

Atunci când reflectăm asupra acestor forme de căutare și de a fi mișcați ale omului, am văzut în cele trei motivații valori mari care plecau din valul de provă al existenței umane. Este de parcă s-ar repeta încă de câteva ori în viață valul de provă produs de **concepție, naștere și alegerea unui nume**.

Prima percepere a unui om o face femeia însărcinată atunci când presupune, simte, îi este poate teamă, pentru ca într-un final în urma tuturor dubiilor să observe clar că: "Aici există cineva!" Acest cineva are însă puține șanse de a se naște, dacă existența sa nu este considerată, cel puțin atât de "bună" - chiar dacă poate doar într-o indefinire surdă - încât să-i fie permis să rămână. În caz contrar, din timpuri imemorabile oamenii au încercat să înlăture copilul/fătul. A da naștere unui copil este un act profund, poate adeseori inconștient, de acceptare a vieții acestuia. Alegerea unui nume este, apoi, recunoașterea acestui om în particularitatea și sexul său și reprezintă includerea sa în familie, tradiție și cultură. Numele îi confirmă unicitatea și caracterul concret. Valul de provă "concepție, naștere, nume" simbolizează motivațiile existențiale fundamentale care se referă la existență, valoare și starea de a fi actuală (Sosein). De abia în procesul de maturizare întrebarea "pentru ce" această viață (a sensului) câștigă în importanță atunci când este vorba de alegerea profesiei.

Valul de provă se repetă apoi ca **dezvoltare socială** în cadrul familiei, în tinerețe și în perioada adultă. Spațiul familial *generează* persoana socială, care acolo se regăsește/este considerată și se dezvoltă ca atare. Lumea copilului este familia. O influență majoră pentru dezvoltarea sănătății mentale/sufletești are faptul cât spațiu i se acordă pentru percepțiile sale naturale, spontane, pentru planurile și țelurile sale, pentru dorințele și intențiile sale, pentru jocul și voința sa, pentru angoasa și suferința sa. Pentru om reprezintă o experiență bazală să fi simțit în copilărie că poate/are voie să fie aici și că este acceptat. Nu există nimic mai insecurizant și înfricoșător pentru un

om decât de a crește într-o atmosferă familială ostilă și rejectantă. Tinerețea poate fi comparată cu *nașterea* socială. Adolescentul înaintază cu pas nesigur într-o lume mai largă. Apoi, ca adult, își va obține "chemarea" (numele cu care va fi "chemat" - orig. "Ruf / Be-ruf"), ceea ce corespunde *unei alegeri publice a unui nume*. La această vârstă în prim plan stă impunerea capacității și personalității proprii într-o comunitate mai mare, și de a fi respectat în ea. Motivațiile fundamentale sânt ca niște module care structurează perioade de dezvoltare. O dezvoltare situativă este completă atunci când toate cele patru motivații

fundamentale sânt îndeplinite. Același lucru ar putea fi valabil și pentru perioade de dezvoltare mai îndelungate. Așa, de exemplu, copilul este preocupat mai întâi de siguranța existenței și de spațiul fizic pe care-l are. Apoi urmează căldura relației familiale. În pubertate centrul atenției este găsirea de sine (se riscă chiar și relațiile!), iar în perioada timpurie a adultului centrul este structurarea semnificativă a vieții.

Acest modul se regăsește în perioade de dezvoltare lungi, care se repetă de-a lungul întregii vieți. Se pare că în primii 15-20 de ani de viață, atenția este îndreptată preponderent spre asigurarea spațiului vital. Între 15-30 (35) de ani e vorba de un travaliu relațional, între 30-45 (50), găsirea de sine aprofundată, iar, ulterior, de sensul vieții, respectiv, ceea ce rămâne de pe urma propriilor fapte. Să ne îndreptăm acum atenția spre perioada tinereții în care se conturează deosebit de clar dezvoltarea persoanei, năzuințelor sale existențiale.

Motivațiile fundamentale în tinerețe

În tinerețe se lărgeste orizontul. Multe norme comportamentale valabile acasă, în sânul familiei, nu mai sânt valabile în afara sa sau au o altă valabilitate. Reprezentări bine stabilite cu privire la "ce înseamnă să trăiești" și "ce are importanță în viață" se relativizează. Tânărul se află în fața sarcinii de a-și crea sau de a-și obține din nou un spațiu și de a-și impune existența în lumea nouă și printre cei de aceeași vârstă. Tinerețea este influențată hotărâtor de **tensiunea dintre adaptare și delimitare în cadrul găririi de sine**.

Această tensiune este în strânsă legătură cu faptul de fi persoană (Person-Sein). Ca persoană, omul e disponibil pentru deschidere și schimb, dar în același timp e legat de sine însuși, pentru că trebuie să-și impună

atât schimbul cât și existența, trebuie să-și trăiască relația cu sine însuși și trebuie să rămână credincios conștiinței sale. Aceste lucruri le poate exersa cel mai bine în grupuri de persoane similare cu sine însuși. Această tendință de a se dezvolta mai mult ca persoană îl face pe tânăr să caute grupul celor de aceeași vârstă, ca grup de exersare. Peer-group-ul este, deci, tipic pentru această vârstă. În el există extremele evolutive necesare: în interiorul grupului un comportament *conformist*, acomodare, subordonare până la un grad unde apartenența de grup devine participare convinsă, dar inactivă. Înspre exterior se demonstrează *delimitarea* cu ajutorul unor deosebiri atât naturale, cât și artificiale: rituri de intrare, tunsori, îmbrăcăminte, stil de viață, țelul vieții, convingerile sunt accentuate până la provocare. Ele trebuie să spună: "nu suntem ca și voi"! Tensiunile cu generația mai vârstnică se explică conform motivațiilor fundamentale personal-existențiale și anume că individul tânăr încearcă să unească cele trei tendințe unice: vrea să aibă un *spațiu* pentru puterea sa, pentru relațiile și sentimentele sale, pentru ideile și acțiunile sale. Acest spațiu nu i se dă cu ușurință în angrenajul strâns al ordinii existente. Însă el nu este încă destul de puternic și de influent pentru a-și crea propriul spațiu.

În al doilea rând caută *afecțiunea* celorlalți și își dorește din partea străinilor: "bine că ești, ești. Ne face plăcere să fii cu noi." Dacă acest mesaj nu e cunoscut din familie, îl va căuta cu atât mai intens la alți oameni. Dacă-l cunoaște de acasă, va testa dacă e valabil și fără avantajul terenului propriu.

Tânărul își dorește confirmarea faptului de *a avea voie să fie așa cum este*, vrea să-și trăiască acțiunile ca fiind îndreptățite, vrea să fie prețuit de alții și să obțină respect.

Tânărul încearcă, deci, să-și deplieze starea de a fi persoană în această situație cu cerințe diferite, într-un câmp de efect mai larg decât cel familial. Peer-group-ul este locul social unde poate testa nivelele motivaționale personal-existențiale într-un cadru social mai larg. Tot această motivație este cea care explică de ce tinerii se strâng de bună-voie în bande (comparați Tillmann 1989, 197; prezenta concepție a tânărului este similară cu conceptul sociologic de tinerețe al lui Eisenstadt). Astfel, tânărul crește pentru a ajunge la maturitatea socială, pentru a putea

trăi liber și cu alți oameni propria ființare ca persoană, care se împlinește împreună cu putința de a fi cu ceilalți, sincronă cu inconfundabilul So-Sein al individului. Pentru că acesta este țelul final al ființării ca persoană: ființare în relaționare și delimitare. Astfel persoana este capabilă de întâlnire. Se sufocă însă în îmbrățișarea simbiotică, unde delimitarea nu mai este posibilă.

Personalitatea autentică

La sfârșitul tinereții se face pasul spre autenticitatea personalității prin **autonomie** și **libertate interioară** concomitent cu **datoria semnificativă** și **responsabilitatea proprie**. Deoarece este vorba de deplierea independenței interioare, acest pas nu mai poate depinde de alți oameni, nici de părinți, nici de cei de aceeași vârstă. Persoana trebuie să-l realizeze din interiorul său în liniște și tăcere în singurătatea cu sine însăși, persoana își găsește drumul spre origini și înaintea spre propriul temei.

Persoana matură vrea să se angajeze pentru ceea ce îi este propriu în lume. Nu mai este vorba de *găsire de sine* ca în tinerețe, ci de **ființarea sinelui / de a fi el însuși** - să-și fie fidel sieși în relaționările și cerințele actuale ale vieții. Omul matur vrea să poată fi așa cum este pentru a-și trăi viața autentic. În acest stadiu evolutiv această tărie interioară nu mai vine din exterior de la ceilalți, cum a fost cazul în pubertate, ci se depliază din interior și începe cu realizarea propriului și a domeniilor motivaționale față de sine însuși. Fiecare din cele trei domenii motivaționale: dorința de a avea un spațiu vital, căutarea valorilor existențiale și găsirea dreptului la viață - se rezolvă deci atât pentru sine cât și cu sine însuși.

Putința de a fi singur

Maturitatea personalității autentice este atinsă odată cu **capacitatea de a fi singur**. Acest lucru presupune un spațiu vital interior, calea personală, și justificarea față de sine însuși. Cel care nu poate să fie singur suferă pentru că îi lipsesc domeniile existențiale ale vieții în forul interior al vieții sale. Simte că nu trăiește pe **deplin**. În spațiul vital îi lipsește *faptul de a fi acceptat*, mai ales atunci când el nu s-a acceptat încă sau nu se poate accepta pe deplin. În al doilea rând îi lipsește pentru referința vitală *afecțiunea* care reprezintă valoarea vieții,

mai ales atunci când el nu și-a dat acordul deplin la propria sa viață, sau nu și-l poate da. Pentru referirea la sine *aprecierea*, respectul, acel "drept la viață" care îi spune că e bine așa cum este și ce face, mai ales atunci când el însuși nu-și poate da această apreciere și o așteaptă de la alții. Cât timp lucrurile stau așa, omul suferă în singurătate, chiar și atunci când este relaționat. Marele pericol este cel de a deveni dependent. Orice fapt de a fi acceptat, orice iubire și apreciere de către ceilalți nu este credibilă, nu este îndestulătoare, atunci când nu o are pentru sine însuși. Cel care suferă de singurătate nu a înțeles ce așteaptă de la ceilalți. Fundamentul existențial ne-a fost dăruit în majoritatea cazurilor din afară, prin părinți și prieteni. Același fundament avem de gând să-l obținem luptând, trebuie să-l formăm din ceea ce ne este propriu. Pentru aceasta ne trebuie singurătatea, orele liniștite din timpul plimbărilor sau din concediu, seara, duminica, pentru ca această "naștere personală" să se poată întâmpla. O naștere unde nu ne poate ajuta nimeni. A doua naștere trebuie să o realizăm noi singuri.

Maturitatea personală

Este definitoriu pentru **personalitatea matură** faptul că și-a cunoscut și împlinit fundamentul existențial. Își trăiește existența, valoarea, So-sein-ul și sensul său și poate s-o accepte și s-o reprezinte ca atare. Nu are nevoie de susținere perpetuă din afară, care ar ține-o într-o stare de dependență și, în ultima instanță, i-ar lua libertatea. Persoana matură a ajuns din sine însăși la **atitudinea ei proprie față de motivațiile fundamentale** și le-a dat **acordul interior**. Persoana matură își structurează viața în stilul propriu, autentic și unic. Viața ei este ca o semnătură în josul existenței sale, o semnătură care semnifică un acord cotidian cu lumea, cu viața și cu sinele. Acordul trăit față de viață face posibil ca noi să găsim din nou adevăratul sens al existenței noastre, în mijlocul miilor de posibilități zilnice. Așa poate fi păstrată o viață întreagă calea autenticității de a fi sine însuși.

Maturitatea se bazează deci, pe o *luare de atitudine principială* față de dinamicile de fond ale existenței personale. Atunci calmul vine din interior, stă pe temeiul ființei în relație cu viața și cu sine însuși. Astfel în existența sa ființa apare mai pleneră.

Cel care poartă acestea în sine sa nu trebuie să depindă în viața sa de viețile altora.

Prin consimțirea la propria ființă privirea se deschide spre plenitudinea vieții. Cel care și-a găsit propria plenitudine și o acceptă, o va găsi și în ceilalți. Îi este apropiat pentru că și celălalt se află în același fundament al ființei.

Dezvoltări înstrăinate

Unele persoane sunt acceptate de mulți alții, de tată, mamă, soră, prieteni și prietene, și totuși se întâmplă ca toate acestea să fie prea puțin, ca frica și depresia, isteria și mania, agresiunea și lipsa de relaționare să domnească. În astfel de cazuri putem opina că de fapt ei nu au experimentat ceva cu folos, ci mai degrabă a existat multă rezistență cu care probabil că s-au confruntat.

Ajunge oare însă această explicație, nu cumva lipsește aici ceva esențial? Un asemenea om are aproape totul în jurul său, multă bunăvoință, tandrețe și chiar proastă educație, dar el însuși e cel care nu se are pe sine! El singur nu a hotărât cu adevărat.

Pare ca și cum ar fi avut o viață ușoară. Existența e într-atât **de la sine înțeleasă**, încât nimic nu are valoare. I se arată o mulțime de valori ale vieții, gratis – dar e ca și o supă a săracilor. Rămânând în coconul său viața îi rămâne ascunsă. Nu va fi pentru el o provocare, nu se va mira niciodată că pur și simplu există. Nu are nici o oportunitate de a experimenta faptul că se poate trăi și în mare suferință și că viața merge mai departe, chiar dacă între timp are sentimentul că totul se dărâmă. Nu a putut vedea niciodată că viața le vindecă pe toate acestea și creează din nou spațiu. Acest cocon - “totul e în regulă” - sufocă forțe vitale, castrează relația cu cele trei motivații fundamentale personale: cu percepția (și uimirea), cu sensibilitatea și simțirea. Când totul e văzut ca de la sine înțeles se pierde uimirea. Ceea ce este de la sine înțeles nu are valoare de a fi vreodată împlinit. Ceea ce este evident nu simțim pentru că suntem prea obișnuiți. Astfel „castrată existențial” și tocită spiritual persoana ajunge în golul și singurătatea unui „vid existențial” (Frankl) prin intermediul căruia este de sperat ca neliniștea să se accentueze.

Cel mai adesea e vorba de **experiența contrară**. În loc de privilegii, din contră, e domnia cravașei. Există oameni care nu sunt acceptați de nimeni, care rămân în mijlocul străzii și sunt inutili. Nimeni nu-i place.

Oriunde se opresc ei deranjau, jenau întotdeauna. Din cauza lor mama a trebuit să renunțe la tot, din cauza lor părinții nu au putut să se separe, tatăl a trebuit să renunțe la libertatea sa și să se însoare. Viața lor era de la început fără valoare pentru ceilalți, era o povară. Recunoștința le este necunoscută. Ei nu cunosc decât deriziunea. Peste tot, ei au făcut totul greșit, niciunde nu au fost luați în serios. Și astăzi nu suportă nici un elogiu pentru că nici nu ar putea crede în el. Sunt privați de drepturi, dezmoșteniți de părinții lor pentru că nu corespondeau așteptărilor. Din partea lor s-ar fi așteptat altceva. Dar așa cum erau nu puteau să fie iubiți. La școală erau agresivi, agitați și aveau note proaste. Fumau, ieșeau pe ascuns cu fete și băieți în loc să-și facă temele. Natura lor imposibilă persistă. Sunt existențe marginale, bătute, și ca o consecință a comportamentului lor ei au fost complet excluși. Ei duc o existență precară a unor persoane lipsite de privilegii, într-un frig arctic departe de căldura și comunitatea umană. Existențe social-marginale care se pot găsi în orice strat social. E adesea un miracol că încă trăiesc, că au putut să trăiască pe un teren atât de nefertil pe plan existențial.

Și aici *funcțiile vitale ale persoanei spirituale sunt înăbușite: percepția, sensibilitatea și simțirea*. Viața lor “K.O.” nu le oferă nici o ocazie de a se mira de faptul că sunt pe lume. Într-o asemenea situație omul nu știe dacă chiar vrea să trăiască pur și simplu. Toate acestea i-ar face prea mult rău dacă ar lăsa cu adevărat să primească loviturile. Și astfel nu se mai simte pe sine, își devine străin sieși, precum un câine bătut, fără demnitate și disperat. Când viața e așa, ea îngheață simțirea: “această viață e fără perspectivă! Spre ce se îndreaptă ea? Să așteptăm puțin. Dar nu prea mult”. Aici a avut loc o dezvoltare în însingurare, ce este marcată de experiența refuzului, a deturnării, a degradării. Drept consecință este posibil ca frica sau depresia, isteria sau toxicomania, agresiunea sau absența relaționării – să domine această persoană în continuare. Și bine înțeles, este corect atunci când se constată, că nu a fost vorba de un refuz veritabil cel de care această persoană a avut parte, că în acea experiență erau conținute atât dedicare cât și o formă de recunoaștere care probabil l-au menținut în viață. Totuși aceasta nu e de ajuns. Acestor persoane le lipsește încă ceva decisiv. Ele își lipsesc lor înșiși. Au putut ele să decidă cu adevărat pentru viața lor ?

Vată de zahăr sau cravașă ? – “pâine” e ceea ce n-au primit aceste persoane pentru a-și alimenta ființa – personală. Foamea produce neliniște în viețile irosite ca și în cele bătute de soartă. Pentru că viața cere o decizie, pentru că ea e de asemenea **constrângere**: noi trăim în ciuda circumstanțelor. Noi **trebuie**, suntem obligați să ne trăim viața până la o moarte voluntară sau involuntară (Kühn, '88). Noi trăim indiscutabil. Aici viața se arată necruțătoare: “Tu ești aici, fie că vrei sau nu. Nu te poți sustrage. Trebuie să accepți viața, și dacă nu vrei să accepți, renunță! Dar și pentru asta ești obligat să o înțelegi. Nu poți să te eschivezi de a trăi. Cel puțin până la suicid, până la moarte, cel puțin aceste momente. Ești obligat să trăiești - și pur și simplu: trebuie să decizi: trăiești sau mori! Dar ești obligat să trăiești, ești obligat până când mori. – Deci hotărăște-te!”

Brutalitatea părăsirii, cât și aceea a opresiunii, face să amortească funcțiile vitale ale persoanei. Persoana își pierde sensibilitatea. Dar durerea sa crește până la **criză existențială** atunci când cel abandonat se abandonează pe sine, când cel lovit se lovește pe sine. E incredibil de greu de a fi abandonat, și în pofida faptului de a fi abandonat să te asumi pe tine însuși. Există în noi tendința de a participa la ceea ce fac ceilalți. Noi nu ne îndrăgim nici chiar pe noi și nu mai vrem să fim cu noi dacă ceilalți nu o fac. Astfel, persoana abandonată e adesea o persoană abandonată de ea însăși. Abandonată – sau poate o persoană care nu s-a căutat niciodată pe sine, nu s-a întâlnit încă în fundamentul ființei. Nu cunoaștem oare cu toții această situație de abandon? Ce-i drept născuți, “aruncați în viață”, dar nu primiți, nici de ceilalți și nici de noi înșine ? Pasul decisiv, și ultimul spre viață existențială provine de la noi și nu de la ceilalți. Trebuie să repetăm că ajutorul de la ceilalți nu înlocuiește salvarea proprie, nu înlocuiește împlinirea celor trei întrebări fundamentale ale vieții personal-existențiale, din care prima este existența.

Prima motivație fundamentală: viața ca preluare de spațiu

Cel mai mare eveniment este venirea pe lume. Pur și simplu de a fi aici. Aici începe totul. Pornind de aici a exista semnifică pur și simplu: sunt! Să ne oprim aici un moment. Ce lucru mareț e legat de aceasta, ce miracol! “Sunt! În toate circumstanțele vieții, sunt, exist!” Este fundamentul ontologic al vieții noastre, începutul oricărui adevăr în viață. Acesta trebuie experimentat, e ceea ce suntem obligați a simți. E solul

ființei. Acesta dă ținuta și fermitatea de a fi născut într-o lume care îmi face față, care-mi opune rezistență, care îmi deschide spațiul. Fără acest contact terestru cu fundamentul ființei, viața e traversată de frică. Atunci, fiecare mică durere, fiecare abatere în raport cu obișnuința devine o amenințare și fiecare plăcere devine suspectă și nedemnă de încredere.

Fundamentul ființei se deschide prin experiența unui fapt care este limitat la banalul “exist”! Această experiență e din fericire efectuabilă pentru că fundamentul ființei e întotdeauna disponibil. Copiii se joacă cu această structură existențială de bază, când se ascund și se lasă căuțați, când brusc nu mai sunt acolo pentru ca mai târziu să revină. Ei o fac nefiind conștienți - dar profund - că faptul de a nu fi nu dizolvă ființa. Adesea nu dăm atenție manierei în care accesul la existență poate fi pierdut, tocmai pentru că existența e atât de naturală. Ceea ce e important pentru acces nu e reflexia ci experiența. Cu siguranță gândirea fundamentului ființei poate deschide, dar în sens existențial nu e vorba de “cogito ergo sum”. Accesul existenței la fundamentul ființei trece prin “sentio ergo sum”, simt, deci exist. Dar în ceea ce privește gândirea ea poate aprofunda experiența, de exemplu cu întrebarea “cum e posibil să fiu ?” uimindu-mă mă aflu surprins de această întrebare și știu că nu pot să o concep. Chiar dacă condițiile de viață sunt crude, totuși sunt! Chiar în cea mai mare suferință mă mențin, iar lumea rezistă. Fritz Künkel exprima aceasta într-o frază pertinentă: “Nu poți să te sustragi acestei lumi. Nu contează ceea ce se poate întâmpla, această lume ține, te ține și se menține.” Și St-Exupéry a spus odată: “Nici chiar obscuritatea cea mai adâncă nu poate stinge lumina unei lumânări.”

O experiență

Am avut și eu ocazia de a trăi aceste lucruri mai ales la moartea tatălui meu. Eram la servici când am primit un telefon în care mi se spunea să ajung cât mai repede posibil la spitalul unde tatălui meu i se făcuse o operație în urmă cu zece zile. Îi mergea foarte rău. În momentul în care am intrat tocmai murise. A murit în mod neașteptat și repede. Am fost buimăcit și o mare durere m-a cuprins. Era un sentiment de parcă lumea s-ar fi oprit la următoarea respirație. După câțiva timp am părăsit acea cameră. Aveam închipuirea însoțită de un sentiment cert că de

acum ziua se va întuneca, că de fapt totul se va întuneca. Dar soarele strălucea mai departe – spre surprinderea mea. Asta nu înțeleg. Țin bine minte că am resimțit cu îndoială nevoia de a fi iritat. Acea lumină a soarelui de primăvară nu era ușor de suportat – Soarele strălucește mai departe, iar tatăl meu este mort! - tocmai îmi trecea prin minte. Și simțeam vântul mângâindu-mi pleoapele, auzeam păsările cântând și totul era ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Și încetul cu încetul aceste lucruri începeau să-mi vorbească spunându-mi: “Si totuși: trăiești, ești. Vei trăi mai departe. Ești, și aceasta înseamnă substanță, conținut, dănuire”. Din durerea mea intensă a ieșit la iveală uimirea. La asta nu mă așteptam! a fost o experiență incredibilă, câtă suferință putea suporta viața mea fără a se curma.

Uneori îi întreb pe pacienți dacă s-au mirat vreodată de faptul că există. Atunci aud fraze precum: “Dar asta e de la sine înțeles... de fapt niciodată...va trece și asta, despre asta discută ceilalți...”

Întrebări sieși

Forța de a impresiona a acestei motivații fundamentale o putem resimți introspectiv în noi înșine. Iar pentru aceasta vă propun câteva întrebări simple pe care probabil vi le-ați și pus deja:

"Trăiesc, sunt aici – dar *simt* eu aceasta ? Simt că exist ? O simt prin trupul meu, prin această lume? Simt eu suportul lor ?

Sunt cu adevărat aici, prezent în lumea mea? Exist cu familia mea, cu prietenii, cu copiii? Sunt *aici*, sau sunt mai mult absent?

M-am *mirat* vreodată de faptul că exist? Tocmai *eu* – aici, în această lume? În prezent, nu în secolul trecut, și nici în următorul! – Uimit pentru că sesizez că nu pot înțelege faptul că îmi sunt dat? Pentru că sesizez faptul că aș putea la fel de bine să nu fiu?

Acum însă sunt aici, îmi iau *spațiu*, un acasă, pe stradă, în muncă. Îmi *iau* spațiu atât cât să fiu aici? Îmi ofer spațiu în munca mea, printre colegi, în timpul liber?

Îmi iau destul spațiu *pentru mine însumi*? Îmi ofer spațiu pentru ceea ce e important pentru mine? Sau sunt tot timpul ocupat cu treburile mele, iar ceea ce e cu adevărat important vine întotdeauna la urmă? – Îmi ofer spațiu pentru ceea ce simt? - Îmi *apăr* propriul spațiu, pentru opiniile, convingerile, adevărul și dragostea mea?

~~Respir spațiul pe care îl am în mine? – Îmi simt plămânii, “spațiul meu interior”?~~

Unde mi se *dă* spațiu, unde sunt lăsat să fiu? unde sălășluiesc eu? – Sălășluiesc în mine, pot să fiu cu mine? Pot eu singur: să las să existe sentimentele mele, fricile, bucuriile, impulsiiile? Sau trebuie să opun rezistență, să mă ascund, să devalorizez, să mint? – Unde pot fi, unde sunt acceptat? – Unde îmi este patria?”

În pofida simplității lor, aceste întrebări sunt neobișnuite. Răspunsul nu este întotdeauna unul ușor. Conduceți aceste întrebări într-unul din cele mai profunde registre ale aspirațiilor umane, acolo unde omul e întemeiat ontologic. Dar încercați să observați și ce *rezonanță* produc în voi: respingere, uimire, șoc, râs, ușurare, strâmtorare? Oricare din aceste dispoziții e demnă de luat în seamă. Chiar și aceasta poate fi un ecou pentru temeiul ființei.

Acceptarea condițiilor

Primul lucru care îl mișcă pe om este acela de a **putea exista**. Dacă acesta nu îi este acordat, restul e inutil. Existența are nevoie de *spațiu vital*. E prima sarcină lumească, corporală, care îi revine persoanei spirituale: “crează-ți spațiul tău, primește-l, împlinește-l, fii cu totul acolo, decide-te să ești pe deplin, nu te lăsa constrâns. Realizează-ți locul tău pentru timpul tău, ai curaj. Abandonează-te acolo unde ești, sau acolo unde ai putea fi, fii acolo. Acolo e lumea ta, acolo poți fi acasă la tine. Temporar. Dar, în prezent ești acolo – există deci acolo!”

Existența e legată de *condițiile* acestei lumi. A fi în mod real semnifică a trăi *cu* aceste condiții. Aceasta presupune *acceptarea*: vârstei, a sexului, stării sănătății, a statutului social actual, etc. Atunci noi putem trăi amploarea, substanța și protecția lumii. Cel care nu vrea să aibă circumstanțele sale de viață, care le refuză pur și simplu și se lamentează, devine fără temei și fără „locuință”. Viața sa devine „înstrăinată” și-și pierde terenul – el pierde „temeiul” de a trăii.

Ceea ce e deosebit de util pentru achiziția spațiului nostru vital este de a *avea un spațiu alături de ceilalți*: dacă ei ne acceptă. Aceasta facilitează preluarea terenului propriei existențe: dacă suntem invitați. Dar cel care nu-și preia terenul său nu devine

niciodată proprietar, ci rămâne un chiriaș în viața sa.

Aceasta nu ar fi de altfel grav, dacă nu l-ar face dependent de faptul de a fi acceptat de către ceilalți.

Cel ce nu poate accepta propriile sale puteri și slăbiciuni, care refuză condițiile de viață, aspiră cu atât mai mult la acceptarea de către ceilalți. Aceștia trebuie să facă pentru el ceea ce el nu poate face pentru sine: să-l accepte. Aceasta e însă o pretenție nefondată - iar acești oameni vor fi considerați ca atare: ca o permanentă solicitare, lucru cu care nimeni nu e de acord.

Pe de altă parte, în ultimă instanță nu putem să ne acceptăm în nici un fel când nu suntem de asemenea acceptați de ceilalți. Una depinde de cealaltă. Dacă ceilalți nu ne acceptă, dacă persoanele apropiate ne refuză locul (spațiul), ideile, expresiile, nevoile și aspirațiile, va trebui să *luptăm*.

Din fericire nu suntem doar victime și persoane dependente. Ne putem *lua noi înșine spațiul* când ceilalți nu ni-l oferă. Aceasta conduce evident fie la **agresiune** sau conflict, ori la fel de bine ni-l putem lua pe *ascuns*. Deoarece avem nevoie de spațiu pentru a trăi. Multe concepții morale se circumscriu în viața fiecăruia de manieră prea normativă ca "ordine spațială a vieții comune". Viața care nu are un spațiu pentru a se dezvolta slăbește și moare încetul cu încetul. Nu e mai bine să transgresăm norme de comportament și să încercăm altele decât să ne dizolvăm în ele? Pentru că viața primordială nu trebuie să fie suportată, ci pe cât posibil structurată!

A fi acceptat semnifică "a putea fi". Dacă pot fi într-un fel sau altul, înseamnă că sunt *lăsat să fiu*. Aceasta e valabil și pentru mine, pentru că îmi permit să fiu! E adesea mai dificil de a te lăsa să fii, de la sine, decât de a lăsa celorlalți spațiul lor. Dar ceea ce e mai dificil este când durerea, frica, depresia ne copleșesc. Nu vrem să le avem. Încercăm cu toate mijloacele să scăpăm de ele prin devieri, prin alcool sau medicamente, prin conflictul cu ceilalți sau prin manifestări agresive. În cele din urmă să facă ordine psihoterapeutul pentru mine. Teama e că nu pot să trăiesc: cu aceste depresii, dureri, frici. Nu-mi lasă spațiu.

E oare într-adevăr așa? Sau ne luăm singuri spațiul pentru că de fapt nu acceptăm viața, ci suntem suspendați într-o *reprezentare* despre viață? Anume aceea ceea, despre ce ar trebui să fie viața noastră pentru a fi o viață bună. Tot ceea ce nu vrem, dar suntem obligați să acceptăm pentru a putea să o schimbăm în continuare.

"Accept-o pentru că e acolo. Ceea ce e acolo nu poate fi absent. Cu siguranță nu trebuie să rămână

asa. Dar acum această teamă e prezentă. E teama ta, tristețea ta, îți aparține ție. Solitudinea e a ta. Atât cât nu vrei să o accepți îți fură temeiul existenței. Dacă o accepți, poate o poți schimba."

Cel care nu știe să se accepte pe sine și care are impresia că îi lipsește spațiul pentru a exista, că e lipsit de protecție, e cuprins de *frică*. Frica e sentimentul de a nu putea fi "în siguranță" în condițiile date.

În acest prim paragraf am încercat să exprim clar faptul că în eforturile omului e vorba de a putea fi. El vrea să aibă spațiu pentru a putea fi. Caută un acoperiș, un spațiu de locuire pentru viață. Dacă omul are bucată sa de pământ pentru a trăi se poate lăsa pe sine și pe ceilalți să fie. În această experiență se înrădăcește două mari facultăți spirituale ale omului: *iubirea adevărului* și *înclinarea spre pace*. Cel care spune adevărul, spune ceea ce este. El dă spațiu propriu raportului concret cu lucrurile și lasă să existe ceea ce este. Unii oameni care nu spun adevărul au prea puțin spațiu în viața lor. Pentru a-și menține spațiul vital aceștia se refugiază în neadevăr. Sau se refugiază în lumea visului și a fanteziei. Poate ei se gândesc la acestea în timpul educației, în școală, printre copii, când mint sau împărtășesc povești inventate: au aceștia spațiu cu dorințele, ideile și aspirațiile lor?

Unde e suficient spațiu, pacea poate domni. Dar când îi luăm unui om spațiul său vital, el se pune în defensivă. Agresiunea provine din restrângerea spațiului vital. Cel care e agresiv se simte încolțit.

A doua motivație fundamentală: aspirația către valoarea vieții

Să facem acum un pas mai departe spre cea de a doua motivație existențială. Întâia motivație a făcut din trup spațiul protector al vieții. Mai lipsește însă ceva: pulsul, căldura care face viața locuibilă. Viața redusă la simpla existență (*nur dasein*) este ca într-o cazarmă. Într-o cazarmă, supra-viețuirea este posibilă, dar nu e nimic frumos în ea. Existența (*das Dasein*) ne oferă astfel o nouă temă de gândire: faptul că avem nevoie de ceva mai mult decât de simpla existență! Vrem ca **viața noastră să fie bună!** Suntem în căutarea a ceea ce dă *valoare* vieții. Omul este adaptat din punct de vedere existențial

~~(existentiell-beheimatet)~~ doar atunci când simte că viața sa are valoare. El dorește lucruri și oameni pe care să-i poată *iubi*. Altfel se simte stingher în casa lui. Și are nevoie de oameni care, la rândul lor, să-l iubească, altfel se va simți sărac. Nu doar se va mira de faptul că este, ci va constata că *e bine să fii*. Iar acest lucru îl va mișca și mai adânc (Längle 1984).

Dezvoltarea valorii fundamentale

Pentru aceste stări este nevoie de existența altor oameni care m-au dorit și mă doresc încă. Este fundamental pentru existență să putem avea, în legătura cu celălalt, experiențe de tipul: "Ce bine că ți s-a întâmplat asta!" Viața mea este mai plină de căldură atunci când am ajuns să simt că există o mamă bună pentru mine care a vrut ca eu să trăiesc, că există un tată pentru care e important ca eu să fiu. Această **recunoaștere prin celălalt** (*Zuwendung durch andere*) este o scânteie care poate aprinde însăși dragostea de viață.

Dacă m-ați întreba cum poate cineva ajunge să-și iubească propria viață înainte de a fi fost iubit de cineva, n-aș putea oferi un răspuns cert. Nu-mi pot nicicum imagina asta altfel decât ca scânteia iubirii de viață care (la fel ca viața însăși) este datorată unei zămisliri și unei nașteri prin altul. "**Tu** este mai în vârstă decât **Eu**", spunea Nietzsche. Ne-am născut în urma unei relații și am venit la lumină dintr-o legătură cu trupul mamei – ducem în noi de multă vreme acel „Da“, rostit cu mult înainte ca noi să fi putut vorbi. Relațiile sânt la fel de fundamentale și necesare vieții, precum spațiul de viață protector. Căci omul trăiește permanent într-un spațiu cultural, un spațiu valorizat prin tradiție și în același timp mereu adaptat valoric. Ceea ce purtăm în noi înșine, este o viață a cărei flacără a fost aprinsă mai înainte. Întrebarea dacă valorile noastre de viață se pot aprinde singure sau sânt canalizate de alții, este în esența ei inutilă, fiindcă nimeni nu dorește să trăiască fără a fi plasat în relație cu un **Tu**, [*und hätte er sich auch selbst gezeugt*].

De aceea urmărim să încărcăm cu valoare modul de a ne trăi viața în relație cu ceilalți. Vrem să putem simți: "Ce bine că ți s-a întâmplat asta!", spunem rareori: "Ce bine că ești aici! Prezența ta mă bucură. Am nevoie de tine." Nu există oare, din cauza crizei noastre culturale, o

anumită sfială în a ne exprima astfel de sentimente?

~~Comuniunea (Mitmenschlichkeit) noastră e sărăcită~~ din aceasta cauză de către cultură, și de aceea e frig în palatele noastre tehnicizate.

Recunoașterea primită din afară e importantă și dă căldură vieții noastre. Ea nu este însă suficientă pentru ca dragostea de viață să se poată desfășura. Acel „Da“ rostit vieții, trebuie să-l spunem noi înșine. E sarcina noastră personală să pătrundem în adâncurile vieții și să-i scoatem la lumină valoarea. Fără îndoială, acest lucru se întâmplă cel mai adesea în mod spontan și inconștient. Putem însă interoga în manieră conștientă acest „Da pentru viață“: "Sânt. Bun... Dar **cum** mi se întâmplă acest lucru, că sânt? E bine asta? Ori e ceva neutru? E asta o sarcină grea pentru mine? Pot să-mi spun mie, sau să spun despre mine: unii o duc poate mai bine, dar în primul rând e bine pentru mine că sânt pe lume. Sânt de acord cu un lucru: că **vreau** să trăiesc! Dar atunci când nu sânt în stare să afirm asta, atunci când nu simt asta, ce mi se întâmplă? Ce mă împiedică s-o pot afirma? Și ce-aș putea să fac astfel încât să fie mai bine?"

Aceasta întrebare: "E bine că mi-a fost dat să fiu?" cuprinde **valoarea fundamentală a vieții**. Atunci când pot să-i spun „da“ vieții, trăirea și trăitul sânt încărcate de valoare. Dar atunci când nu simt că e bine să trăiesc, ce valoare au pentru mine un apus de soare, un concert sau iubirea? Atunci când în viață nu sânt prezente valorile sale de bază, omul se umilește bătând în retragere și suferă în frigul și pustiul unui *Dasein* gol. Lipsa unei atitudini coerente asupra propriei vieți, începutul unui „nu“ adresat vieții sânt semnele unui climat afectiv **depresiv** (*depressive Erlebniswelt*). Cel care nu poate simți în el însuși un „Da pentru viață“ (și nu înseamnă neapărat că trebuie să fie conștient de asta) se îndreaptă spre devalorizarea existenței sale (*Unwert des Daseins*).

Aș dori să redau aici povestea unei tinere doamne. Aceasta istorie arată cât de determinantă poate fi pentru viață căutarea valorii vieții, atunci când susținerea din partea persoanelor semnificative din jur e insuficient trăită. Înainte însă de a privi în adâncurile vieții altcuiva, să rămânem conștienți de faptul că toate aceste lucruri le cunoaștem și noi, doar dimensiunile și proporțiile sânt diferite.

Cilly și lupta ei pentru iubire

Cilly e în vârstă de 28 de ani. E o doamnă tânără

și modernă. A studiat Farmacologia, iar în prezent e angajată la o farmacie. Felul în care se poartă Cilly e fermecător și de aceea e iubită de toata lumea.

A fi iubit e un lucru pe care ea îl vrea din copilărie. E lucrul pe care îl valorizează cel mai mult și investește mult timp în asta. Petrece ore întregi împreună cu colegi, prieteni sau chiar clienți, dacă simte că cei din jur vor asta, chiar și atunci când ar prefera să-i lase și să meargă acasă. Rămâne cu ei la discuții, ascultă, râde și îi întreține cu amabilitate și politețe. În sine ea se întreabă însă: "La ce-mi folosește asta? Pentru ce fac asta?" Nu rareori e furioasă când ajunge acasă seara, târziu după miezul nopții.

Cilly vrea să fie iubită. Furia ei se referă la faptul că nu înseamnă suficient de mult pentru ceilalți, iar contribuția ei se pierde. Aceasta furie paralizază multe din activitățile sale atunci când e singură, iar pe de altă parte o întărește să le arate celorlalți că se poate face utilă. Din furie, sentimentul său devine îndată unul de **gelozie**: recunoașterea și contribuția ei ar putea fi furată de altul. Toate astea o costă întreaga ei forță și energie: "Trebuie să mă străduiesc atât de mult, încât nimeni să nu poată spune că nu sânt la fel de bună ca un altul." Cum a ajuns Cilly aici?

Cilly își amintește bine de perioada în care temperamentul său natural și dezinvolt s-a transformat într-unul timid și conformist. Îl aude și acum pe învățătorul ei de la școala primară, spunând: "În felul în care ești acum, nu te vor accepta la gimnaziu. Acolo elevii sânt mult mai buni decât tine. Acolo nu vei mai putea să vorbești atâta și nu le vor place năzbâtiile tale." Acest decret pedagogic a atins-o pe Cilly profund. I-a dat crezare învățătorului. Aceste cuvinte îi dau și acum o senzație de sufocare. Urmarea a fost că, încă din prima zi la gimnaziu, Cilly a stat tăcută și cuminte în clasă și a dovedit de atunci o purtare impecabilă. Învățătorul a fost fără îndoială mândru de sine. Instinctiv sau poate întâmplător, el i-a atins lui Cilly punctul sensibil, rănind motivația ei fundamentală. Atunci s-a declanșat în micuța Cilly lupta pentru împlinirea nevoii de a fi iubită? Învățătorul nu putea ști însă ce consecințe puteau avea cuvintele sale.

În cursul dialogului terapeutic, discuțiile se învârtteau mereu în jurul temei **abandonului trăit** (*erlebter Abwendung*), pe care încerca să-l compenseze prin pretenția de a primi recunoaștere. În plus, Cilly și-l amintește pe tatăl ei. Primul lucru pe care-l simte în

legătură cu el, este că n-a fost dorită. Îi vine în minte faptul că n-a discutat niciodată cu el, nu l-a impresionat niciodată prin ceva și n-a avut niciodată vreun schimb de

afecțiune cu el. "Noi copiii n-am fost niciodată o bucurie pentru el, ci doar o povară." Se întâmpla uneori duminica, în timpul exercițiilor de socotit, ca ea să fie cea mai bună dintre frați. "Într-o zi tata mi-a spus: „Ești un copil deștept“. Am trăit atunci cel mai frumos sentiment din viața mea! Mi-l amintesc perfect și repet uneori și-acum acele cuvinte. Sânt ca un balsam. Ca o iluminare a iubirii." Ceva mai târziu, afirma: "Am senzația că ar trebui să reproduc permanent acest sentiment." Tristețea ei adâncă și secretă era provocată de teama de „a-nu-fi-complet-pregătită“. Sentimentul angoasei îi spunea cu claritate: "Sânt o persoană care nu i-a făcut niciodată pe plac tatălui ei. Din această cauză, trebuie să fac totul și să mă străduiesc astfel încât ceilalți să fie mulțumiți de mine."

După aceste discuții a urmat o perioadă în care a visat frecvent și intens cu tatăl ei, vise al căror conținut era agresiv, sexual și erotic. Și-a amintit cum la vârsta de treisprezece ani a făcut tot posibilul pentru ca tatăl ei să se îndrăgostească de ea și cum, ca și contrareacție, s-a simțit întotdeauna vinovată pentru aceasta. A descoperit că și astăzi încearcă să stârneasce interesul bărbaților pentru dragoste fiindu-i apoi greu să se descurce cu partea erotică care avea să urmeze. De fapt, acest lucru ea nu-l dorește. Caută doar afecțiune, dar nu și sexualitate. Viața lui Cilly se învârtte în funcție de tema centrală a valorii. Pentru tatăl său viața ei n-are importanță. Cu toate eforturile și nostalgia n-a obținut afecțiunea dorită din partea lui. După ce am discutat acest lucru s-a întristat. Aici Cilly a rupt tăcerea despre cea mai mare durere a ei pe care o ascunsese de mult timp și zise: "Nu v-am spus încă ceva. V-am ascuns un lucru pe care până acum nu l-aș fi putut spune. Când eram de nouă ani, în furia lui față de mine tata mi-a spus că odată și-a dorit ca mama să fi avortat". Cilly s-a reținut puțin, pentru ca imediat apoi să urmeze printre lacrimi "și ar fi fost mai bine".

A nu fi iubit într-o asemenea măsură și a accepta că viața n-are valoare e o durere care duce la limita a ceea ce se poate suporta. "Este ca și moartea. Mi-e teamă de acest sentiment. De aceea fac tot ce depinde de mine să nu mai revină. Mi-e groază că ar putea spune cineva același lucru chiar și într-un alt fel. Mi-e frică să nu fiu nerecunoscătoare". Tatăl ei n-a mai spus niciodată că n-ar fi dorit-o. Pentru Cilly el

a repetat-o însă permanent în alte feluri. "Mai ales prin reproșurile lui că aș fi nerecunoscătoare atunci când nu făceam ceva ce ar fi vrut el."

Relația cu tatăl reînvie în ea până acum acest sentiment îngrozitor: “Ar fi fost mai bine să nu fiu”. Acesta a ars cu fierul roșu trupul și comportamentul ei. Nu-i mai place propriul corp, figura, fața, părul sau bustul ei. Îi este străin să se bucure de ea însăși. “Nu e nevoie de tablouri, flori, tacâmuri, îmbrăcăminte frumoasă. N-au valoare pentru mine.”

Trăiește fără bunăvoință pentru ea. Supraviețuirea ei era bine asigurată, dar ducea o existență fadă. Viața ei avea un caracter “comercial”. Cumpărarea unei rochii drăguțe are aspectul comercial al salariului sau reclamei. Sau își spune: “Asta merit într-adevăr acum, asta mi se cuvine, de asta am realizarea asta sau aia” ori o cumpără ca un fel de mijloc pentru un anumit scop: “Este pentru mine o poftă. Dacă o rochie îmi vine bine, mă face mai atrăgătoare. Atunci trebuie să o am și să o cumpăr pentru că apoi voi fi iubită mai mult”. În acest punct descoperă Cilly absența sferei valorii fundamentale. Într-adevăr, ea nu-și poate spune: “bine că exist”. O sperie că ura ei se îndreaptă înspre ea însăși. “De fapt nu sânt neutră în ce mă privește, ci mă urăsc. Asta mă sperie acum, când văd lucrurile astfel [...] și observ că sânt foarte legată de gândurile negative. Dacă mă place ceva, îmi spun că nu e nimic deosebit că mă place, pentru că port în mine sentimentul că nu pot fi îndrăgită. De aceea nu va fi niciodată suficient ca alții să mă placă. Nu poate fi niciodată suficient...”

Dacă Cilly ar fi cunoscut doar devalorizarea din partea tatălui și nu ar fi avut și experiențe diametral opuse, în primul rând cu mama ei, ar fi devenit cu adevărat depresivă. Ea a avut doar anumite perioade depresive. A fost însufletită de o puternică voință de a trăi. “Aparent sânt o luptătoare” spune ea. “Nu mă întristează că mă urăsc, căci îmi spun: n-o să mă doboare ura mea”. Nu este uimitor? Pur și simplu nu se lasă doborâtă!

Cum reușește asta? Am văzut cum afecțiunea altora e prea puțin pentru Cilly, câtă vreme ea nu-și poată acorda puțină afecțiune. Analiza profundă dezvăluie însă o înțelegere adâncă a vieții din chiar ziua în care respingerea tatălui a reușit doar să o cutremure, dar nu să o și distrugă. Cilly a fost și ea foarte mirată când a observat la sfârșitul discuțiilor, că încă din copilărie a *adoptat* în mod inconștient o anume *atitudine* față de viața ei, ceea ce mai târziu s-a făcut remarcat

drept “natură de luptător”. Fără să știe asta și-a îndrăgit atitudinea existențială: “Sânt mândră că am garantat pentru viața mea și am luptat pentru valorile ei”. În acest

“DA interior pentru propria viață”, niciodată exteriorizat, este cuprinsă forța voinței ei, dorința ei de a trăi. În profunzime a realizat că, în ciuda oricărui fapt, este bine să trăiești. Experiența cu tatăl i-a “îngropat” lui Cilly existența. Sub influența lui a pierdut contactul cu valoarea ei fundamentală. “Blestemată”, și-a ridicat privirea spre alți oameni așteptând să fie iertată prin ei. Ceea ce a redescoperit a fost că există în ea acest “DA” spus vieții. De aceea nu mai are nevoie să aștepte de la alții, ci poate trăi cu această *dedicare* a ei *pentru ea însăși*. Poate și pentru ea, ca și pentru mine, a fost o trăire importantă să vadă cum străduindu-se împotriva inaptitudinii modelului nevrotic și-a împlinit viața și a luptat pentru ceea ce avem toți în suflet: să obțină dragostea.

Înainte de toate dedicarea presupune **a-ți lua timp**. Iubirea încetează dacă nu mai avem timp unul pentru celălalt. A avea timp pentru tine înseamnă a avea liniște (a oscila în loc de a întrerupe), a-ți permite bucurie (a savura în loc de a consuma), înseamnă mese festive (a sărbători – și nu ceva de genul a întreține pe cineva – în loc de a acționa).

În acest plan al motivației se fondează *aptitudinea* pentru **trăirea valorii**, deci pentru a trăi intens realizările și împlinirile (valori productive, creatoare), binele și iubirea, adevărul și frumosul (valori ale reprezentărilor interioare – valori de trăire), cinstea și autenticitatea (valori ale atitudinii). Ce important este totuși să îngrijim valorile vieții, căci în orice discuție valoroasă, în orice carte frumoasă, în fiecare pajiște proaspăt cosită se găsește din nou acea scânteie care face cunoscută viața ca valoare. Este realizarea unei asemenea culturi care evidențiază valorile vieții pentru timpul și oamenii ei și îndrumă pentru cultivarea lor. Cultura trăiește atât timp cât este îndrumătoarea valorilor vieții. Dacă nu este timp pentru cultura valorilor vieții în mic sau în mare, sau dacă calea spre aceasta este nevrotică sau civilizatoare, survine substituția. Apoi viața personală poate fi înfrântă de invazia unor influențe exterioare. Autoritățile vor fi hotărâtoare și au forță totalitară. Se încearcă altruist să fie satisfăcuți alți oameni sau pretenții normative. Viața devine o copie a regulamentului. Niciodată nu este destul de bun ceea

ce gândește singur, simte, consideră adevărat. Permanentă încordare evoluează spre stres. Cine trebuie să fie bun întotdeauna, curând se epuizează.

În final, depresia îi protejează pe cei chinuți față de epuizarea totală.

A treia motivație importantă: dreptul la viață

În tratarea celor trei motivații principale ale persoanei, am putea acum să spunem: cine are un spațiu vital și sentimentul valorii proprii vieți, acela poate foarte bine să supraviețuiască. Ceea ce posedă este benefic și statornic. Totuși, lipsește *nota personală specifică*. Dacă reluăm metafora construcției unei case, putem spune că acum sunt inserate în zidărie instalațiile, apa, căldura, mobilele cele mai importante, dar lipsește încă amprenta stilistică. Pentru o viață împlinită, un pat *oarecare*, niște tablouri *oarecare*, un dulap *oarecare* nu sunt îndeajuns - se potrivesc între ele aceste obiecte? Sunt plăcute ochiului? Am nevoie exact de acest dulap, de acel pat?

Transpunând această metaforă în propria viață putem spune: nu ajunge să poți afirma: "e bine că eu exist". Dacă viața este realizată cu adevărat, viața ne aruncă o nouă provocare îndreptându-ne cu privire asupra faptului că noi, suntem chiar noi înșine. Vom fi apelați din interiorul nostru într-o nouă valorizare: "Este **corect, just, așa cum sunt**, pot să rămân așa cum sunt și cum acționez? Sunt eu așa cum sunt cu adevărat?"

În acest al treilea plan al motivației, e vorba de **recunoașterea** modului specific al trăirii, gândirii, simțirii și acțiunii. Ceea ce căutăm acum este persoana. Fiece om are ca persoană **demnitate** - ce este inviolabilă. Ține de felul de a fi al omului să vrea să aibă o *constanță* în raport cu sine și cu semenii săi. Fiecare om are un *obraz* (în sens figurat) și vrea să și-l păstreze ca atare. Suntem adânc atinși atunci când suntem judecați, muștrați, luați în râs sau criticați. Avem nevoie de recunoașterea formei pe care noi ne-o imprimăm vieții noastre individuale și personale. O recunoaștere colectivă, generală nu ne este de ajuns, avem nevoie de o recunoaștere individuală, personală. A fi persoană presupune, în continuare, și o **delimitare a propriului** față de ceilalți, fapt pe care să se poată construi unicitatea și irepetabilitatea persoanei. Omul vrea să fie el însuși în întregime. Pentru a fi el însuși, el trebuie *si poată să-și rămână fidel* felului în care este, față de ceea

ce face și felul în care devine. De aceea el ține să trăiască în mod onest și să acționeze justificat, putând astfel să

suporte privirea semenilor, fapt descris de Emanuel Levinas drept început al eticii.

Aceasta a treia forță motivațională a persoanei privește planul **responsabilității** și cel al **justificării** vieții. Ce este permis - ce îmi pot permite? Unde sunt limite, unde sunt limitele *mele*? În urma delimitării propriului de ceea ce este străin, omul își dezvoltă abilitatea **toleranței**, abilitatea de a recunoaște unicitatea și demnitatea celorlalți, fără să renunțe la propriu-i fel de a fi. *Simțul ei pentru dreptate și etică* sunt expresia aceleiași tendințe motivaționale înspre recunoașterea și respectul persoanei.

Influența celorlalți

Putem urma, la fel ca în cazul celorlalte motivații fundamentale, biografia individuală în funcție de recunoașterea propriei persoane și de abilitățile acesteia. Aici se va vedea din nou cum faptul unei experiențe de viață deficitare cu privire la recunoașterea propriului este malign pentru trăirea, simțirea și voința respectivului individ. Când analizăm anumite situații în care oamenii nu acordă, în mod continuu, nici un fel de atenție felului lor de a fi, aceasta se arată a proveni din aceea că părinții sunt încântați de copiii lor doar dacă aceștia sunt "cuminți". Nu există ceva mai rău, din perspectiva copilului, decât copiii "cuminți". Ca pacienți, ei spun: "Părinților mei le eram pe plac, iar ei îmi dădeau totul, dar numai atunci când eu eram așa cum doreau ei și când făceam ceea ce ei îmi cereau". Am putea spune că dragostea condiționată aduce copilul într-o situație de cățeluș. Sub presiunea pierderii dragostei, copilul deprinde mai degrabă adaptarea decât curajul independenței. Copilul începe prin a nu mai avea încredere în propriile sale simțăminte, atunci când vede că părinții au întotdeauna dreptate și știu întotdeauna mai bine ceea ce este mai bun pentru el. Sub pretextul că este lipsit de mijloace financiare, copilului i se pune în mod nedrept călușul. "Atâta timp cât mănânci pâinea mea, eu hotărâsc ce se întâmplă în casa asta!". Alături de astfel de persoane "respectabile", mama nu are nici o șansă de a fi respectată, cu atât mai puțin copilul va avea prilejul să-și exprime sentimentele. "Eu trebuia întotdeauna doar să funcționez și când făceam asta era liniște.

Nici mama nu era prea diferită. Ea își revărsa dragostea asupra hainelor mele și vroia într-una să

mă spileuiască. Eu trebuia să arăt drăgălașă și să port întotdeauna rochițe și bluze drăguțe. Asta nu mi-a făcut plăcere nici o dată. Mai târziu am vrut să port bluejeans-ii asemeni celorlalți tineri. Întotdeauna ieșea cu scandal. Nu m-am simțit niciodată înțeleasă în familie unde nu-mi era permis să fiu așa cum eram de fapt. (...) Ei nu mi-au acceptat nici o dată prietenii. Mama m-a alungat de acasă pentru că nu mai corespundeam modelului ei și mi-a strigat: „Așa cum ești nu mai am nevoie de tine niciodată!” Aceste fraze aparțin unei femei care știa despre ce vorbea. Ea a fost indescriptibil de singură, de o singurătate interioară în întreaga sa copilărie și tinerețe. Dat fiind că totul se bazase doar pe performanță și pe buna funcționare, ea și-a dezvoltat o ambiție de neclintit, ce a transformat-o într-o sportivă de vârf. Apoi a izbucnit nevroza sa isterică. Într-atât s-a îmbolnăvit sufletește, încât nu mai putea nici măcar să meargă singură. Gândirea marcată de performanță a făcut din ea un caz.

Performanța

Încă un cuvânt legat de gândirea marcată de performanță. Ea provine din acest plan al motivației, din strădania justificării existenței. Cine are performanțe obține mai multă atenție. Performanța aduce cu sine apreciere. Simbolurile legate de statutul social țin de atenția acordată reușitei. Cine coboară dintr-un Mercedes dobândește din primul moment un respect mai mare decât cel care vine cu bicicleta. Dar pentru ecologiști lucrurile stau altfel. Acolo este pe dos. „Ai ceva - ești cineva”. Ești respectat în funcție de realizări. Altfel, am fi cu toții distinși cu premiul Nobel. A prețui și a respecta realizările este un fapt ce are o bază bună. Deoarece, ceea ce face și creează un om este de fapt un indiciu asupra existenței sale personale și asupra intereselor sale specifice. De ce n-am respecta aceste interese? Gândirea marcată de performanță devine critică pentru societate atunci când valoarea și demnitatea oamenilor este văzută ca depinzând de utilitatea lor (oameni bătrâni, bolnavi cronici, handicapați).

O situație critică pentru relații apare atunci când există sentimentul că justificarea existenței trebuie cumpărată prin performanță deoarece altfel nu te mai bucuri de atenție – ca mamă din partea familiei, ca

bărbat din partea soției sau la locul de muncă, ca elev în

cadru de clasă.....

Gândirea marcată de performanță devine critică pentru persoană dacă ea lucrează astfel încât să fie întotdeauna necesară și să funcționeze bine, să fie adaptată și folositoare la maximum, astfel încât întrebările personale să nu mai fie urmărite: “E în regulă pentru mine modul în care exist?”. Atâta vreme cât aceasta e regula pentru ceilalți, trebuie să fie O.K. și pentru mine. Atunci însă lucrurile pot lua o turnură, asemeni cu aceia relatată de o femeie adaptată până peste măsură. Ea nu-și putea permite nici o trăire frumoasă și de asemenea nici nu putea primi/accepta vreun cadou fără să simtă că ceva e nedrept. “Eu simt foarte bine că e bun ceea ce simt/trăiesc, dar nu pot să gust asta, căci întotdeauna mi se pare că nu am dreptul la așa ceva dacă eu nu mi-am câștigat asta prin propriile-mi forțe. Sunt iritată de faptul că nu găsesc nimic care să-mi dea dreptul să fiu aici. Chiar în convorbirea cu dumneavoastră, îmi vine greu să mă desfășor fără un demers psihoterapeutic reușit.” Ea nu dorește să fie dependentă de bunăvoința altora. Ea își cumpără zilnic biletul de intrare în viață prin performanță. Acest lucru l-a învățat încă din copilărie. “Doar atunci când mă comportam corect - ceea ce numim "cuminte" - aveam noroc, iar asta pe bună dreptate. Atunci primesc laude, recunoștință, părinții sunt mândri de mine și mă lauda în fața altora, iar ca răsplată îmi e permis chiar să călătoresc din când în când cu tatăl meu”.

Inelele din jurul lui a-fi-permis-să-fie-într-un-fel-anume

Putem ajunge pe urmele acestei a treia motivații în noi înșine. Câteva întrebări legate de aceasta: “Sunt doar atunci 'cineva' când pot dovedi o performanță? Când arăt ce pot? Când întreprind ceva special sau când port o haină șic, deosebită?

Sunt nemulțumit de mine, așa cum sunt? Sunt nemulțumit cu ceea ce pot?

Simt că am voie să fiu așa cum sunt? Am voie să am și slăbiciuni? – Suport să fiu altfel decât ceilalți? - Îmi place să fiu așa? Sau mă simt singur

atunci? Simt nevoia de a mă adapta, de a fi pe măsura cerută?”

Dacă trebuie să luptăm pentru recunoaștere propriului fel de a fi, această forță motivațională lucrează sub diverse forme. Tipice sunt *justificările* nefondate, ce rezidă probabil din teama de a nu fi dezamăgit o așteptare. Aici transpare încercarea de a obține recunoașterea și respectul pentru propria persoană. De asta țin și eleganța de a da prea ușor dreptate celorlalți, din teama ca eu însumi să nu fiu luat în serios și să nu mi se acorde nici o prețuire. Acolo unde această forță motivațională este îndepărtată ia naștere presiunea și nerăbdarea care se pot dezvolta până la o stăpânire autoritară. Dezvoltarea malignă înspre o conformare mai mare și constant variabilă, ce se datorează unui sentiment de neputință și singurătate, conduce la o nevroză isterică și la o mulțime de tulburări de personalitate. Dar din conformare nu se poate trăi. Aceasta a știut-o deja psihologia populară când a spus: "Să-i faci pe toți drepti este o artă imposibilă".

Străduința de a fi în sfârșit așa cum sunt se împlinește dacă eu îmi pot da acordul în mod constant la ceea ce fac și dacă pot renunța la ceea ce nu găsesc a fi corect/în regulă. Atenția asupra modului concret de a trăi presupune justificarea personală, a propriei acțiuni de față cu mine însumi. Date prealabile, venite de la alții pot să-mi ușureze sau să-mi îngreuneze critica interioară, dar nici o normă nu o poate înlocui. Chiar și aici germele atenției asupra sinelui și autovalorizării trebuie să fie dezvoltat. De această dimensiune a autovalorizării ține de asemenea faptul că eu sunt atent la felul cum acționez, la îngrijirea mea, la renunțarea mea, la ceea ce eu pot. Trebuie să-mi *placă* și mie modul în care acționez (dimensiunea estetică). Acolo unde suntem veșnic nemulțumiți față de noi, încercăm să ne conformăm celorlalți – și ne pierdem din nou propria valoare și atenția față de noi înșine. Depinde, în fond, de mine și reprezintă o performanță personală în propria-mi viață, să rostesc acest "Da mie însumi" ca persoană, și să-mi păstrez credința în mine. Atunci viața devine autentică.

Încheiere

Doamnelor și domnilor, am strâns aici experiențe din cercetările de zeci de ani ale psihoterapiei. În această abordare specială a psihoterapiei, care își are originile în logoterapia orientată asupra sensului, munca se

concentrează din ce în ce mai mult înspre un acces existențial la persoană. Experiența a scos la lumină cum

în spatele suferințelor și experiențelor dureroase și în spatele fiecărei curențe de sens, au fost distruse una sau mai multe din motivațiile fundamentale. Lipsa lor a dus la diverse încercări de însănătoșire, ce se desfășoară pe un spectru larg - de la compensația prin alte motivații fundamentale până la delegarea și expedierea lipsurilor înspre altele - încercări ce nu pot reuși decât prin aportul personal. Împlinirea personală și sănătos psihică par să țină, în urma acestor observații, de modul în care pot fi trăite motivațiile fundamentale în raport cu sine și în schimbul de influențe cu lumea. Astfel, omul poate să crească la propria-i înălțime și poate să atingă maturitatea vârstei sale actuale. Posibilitatea de a fi aici, voința de a valoriza, puțința de a fi într-un mod anume, acestea îi fac, în sfârșit, pe oameni pregătiți și deschiși pentru a patra motivație fundamentală, pentru **mesajul de sens** al lumii.

Pe aceste straturi existențiale omul se poate desfășura în vederea unui **viitor**, care este viitorul **său** - o devenire într-un schimb dialogic cu firești posibilități de sens.

*Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle
Eduard Sueßgasse 10
A – 1150 Wien*

Bibliografie

- Eisenstadt S.N. (1966): Von Generation zu Generation. Altersgruppen und Sozialstruktur. München
Flammer A. (1988): Entwicklungstheorien. Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung. Bern: Huber
Frankl V. (1984): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
Kühn R. (1988): Leben und Freiheit als Zwang. În: Längle A. (Hrsg.) Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Tagungsbericht der GLE. Wien
Längle A. (1984) Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. În: Sinn-voll leben. Viktor E. Frankls Logotherapie-Seelenheilkunde auf neuen Wegen. Freiburg: Herder, 47-63
Tillmann K.-J. (1998): Sozialisierungstheorien. Eine Einführung in den Zusammenhang von Gesellschaft, Institution und Subjektwerdung. Reinbeck: Rowohlt Taschenbuch Verlag

Articol apărut sub titlul original:

Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse Nr 3/1999

Traducere din limba germană:

*Ciprian Țiprișan
Cluj – str. Horea nr. 68 – 70, ap. 7*

