

Original: Längle A. (1999) Authentisch leben - Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein oder: Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? - Anregungen aus der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 16, 1, 26-34

TRAIREA AUTENTICA - OBLIGATIILE SI INSUSITATILE OMENESTI

sau

Cum putem fi totusi, acela care suntem? - Propuneri stimulative din Analiza Existentiala

Alfried Längle

Tradus de Dr. Wilhelmine Popa

Una din cele mai grele sarcini ale omului , este aceea de as-i alcatui si de a-si modela viata . Prins intre solicitarile si obligatiile de zi cu zi , impresurat fiind de nevoi, temeri, doruri, dureri, impins de libidou, nu-i usor pentru el de a-i gasi o cale, care sa permita sa-si gaseasca un loc si pentru el insusi. - Cum se explica , ca viata nu ni se intampla pur si simplu , ci ca ne aflam ca modelatori chiar in centrul ei - si ca ne si regasim intru-totul.

1. Antagonismul existential

Cum putem fi deci acel ce suntem. Cum putem fi autentici, noi insine? Aceasta este o grea intrebare, la care nu se poate raspunde cu usurinta. E bine sa ne amintim , cat de putin poate omul trai de unul singur! Neputand astfel exista are nevoie pentru a supravietui atat dpv.fizic, psihic cat si spiritual, de mediu inconjurator, de relationarea cu ceilalti, de coexistenta unui Tu. Cum putem deci fi noi insine, sa ne traim viata, recunoscandu-ne ca acei ce suntem, in conditiile acestea de interdependenta cu altii si altele, fara sa devenim mingea de joc a imprejurarilor?

Tema acestei prelegeri o voi accentua prin legatura ce o are cu notiunea de persoana. Martin Buber formuleaza urmatoarea intrebare: Cum pot fi eu EU, daca nu exista decat un EU-TU sau un EU-ALTUL? Daca deci Eul exista si se deduce doar din relatie? Eul devine Eu abia prin Tu, astfel vad Buber si Frankl in egala masura. Eul de unul singur nu exista. Exista doar un Eu interrelational.

Tot asa si cu *constientul* . Constientul este totdeauna o constienta de *ceva*. Nu exista o constienta ca atare, o constienta „pura“. Constienta exista doar „in actu“ , in reflectarea altuia.

Daca Eul are nevoie de un Tu, daca constientului este conditionat de un obiect , daca persoana devine persoana doar de fata cu un vis-a-vis, in ce anume consta atunci autonomia noastra?

Cum reusim sa devenim si sa ne mentinem autonomi, si sa nu ajungem definiti, conditionati prin obiecte, prin societate, prin mediu, prin strainul de noi, celalaltul, prin vis-a-visul nostru?

Tine de *esenta existentei*, faptul ca ne aflam intr-un *joc de interferenta cu lumea noastra*, de care trebuie sa ne delimitam si sa ne deosebim, nefiind simbionti, ci fiind oameni cu o fiinta proprie deosebita de toti ceilalti oameni si celelalte obiecte .Pierderea autonomiei, cum o regasim in relatia simbiotica, reprezinta un pericol mortal pentru om.Trebuie sa ne delimita de lume si totusi suntem in mod paradoxal, legata de ea, conditionati de ea. Acest joc de interferenta intre a fi conditionat si totusi a fi deosebit, aceasta fiintare diferita cu toata conditionarea, reprezinta „**antagonismul existential**“. Pentru ca sa poata fi posibila o existenta personala , este nevoie de o *echilibrare a puterilor*, spre a nu se crampona in mod unilateral, ceea ce ar duce la paralizare.

„Antagonismul existential“ înseamnă alternanță între deschidere spre ceilalți și delimitare de ceilalți, între dăruire de sine altruistă și retragerea asupra sie-însuși, o alternanță între exteriorizare și interiorizare.

2. Experiența jurnalieră

Să ne uităm la acest aspect de dependență de alții și altele, care periclitează autonomia noastră, în cadrul experiențelor jurnalieră. Desigur ai trăit timpuri, în care sarcinile și obligațiile pareau ca să deștrăme, așa încât la sfârșitul zilei te întrebă: „Unde am mai rămas eu? Asta mai e viața?“ Începe cu zărnăitul deșteptătorului. Să te scoli, când ai dori să mai dormi, e contra naturii proprii. Dar cotidianul nu permite lungi discuții, căci datorită te cheamă, la copii, în meserie, pentru castigarea traiului de zi cu zi.

Există zile în care nici pentru nevoile firești nu găsești liniște. Sună telefonul - pe care eventual îl poți lăsa să sune, dar mai au copii nevoie de ceva foarte important, ba pot avea și ei nevoile lor urgente, sau apară poștașul cu o scrisoare „express“... Mult prea mult multe sunt „expres“ în ziua de azi. De asta în special dimineața îți dai seama.

Și așa cum a început așa se continuă ziua: toți vor câte ceva, pretind, întreabă, cer. E nevoie de mine, mă deranjează. În permanență e câte ceva de rezolvat, de absolvit, de respectat o promisiune. Viața e dominată de reguli, legi, prescripții. În tot drumul vieții te pândesc pericole, griji, greutăți, temeri și necazuri, pe care e bine să le previi pentru a nu avea pagubă și mai mare. Astfel ne înhamă cotidianul într-o împletitură de cerințe, care permit doar foarte puțin spațiu pentru noi înșine. Nu arareori apare sentimentul că ești pus de viața în fața faptului împlinit, nemai fiind întrebat de vrei sau nu vrei: ori te supui ori totul se naruie. În locul autonomiei persoanei domina autonomia obligativităților.

3. Sens

Aceste experimentări nu aduc problema lipsei de sens. Lipsa de sens ar apărea numai atunci când nu ar mai fi clar, la ce bun sunt toate cele. Doar în tot ce aduce o asemenea zi pot vedea sens și scop. Peste tot e nevoie de tine, ești solicitat, n-ai vrea să-ți renunți la nimic din toate acestea, să nu-ți scape ceva. Așa indică și *Logoterapia lui Frankl* (1987,96): Sensul îl găsim prin deschiderea spre solicitările fiecărei situații. Sensul existential inerent ca solicitare oricărei situații, va fi îndeplinit de noi deci în fiecare zi, în fiecare oră, în fiecare minut. A trăi cu rost, după logoterapie, înseamnă să te ambalezi într-o corelație superioară, care ți se impune prin sesizarea solicitării situației, pe care o simți, o vezi, care-ți trezește interesul, fiindu-ți important.

Înconvenientul unor asemenea zile, ar fi deci chiar faptul că ar fi prea pline de asemenea sens. Și fiindcă toate sunt atât de pline de sens, nu poate fi lăsată nici o solicitare neaccesată. Nu e nici o îndoială: fără sens viața devine searbătă și fără orientare.

Dar precum vedem, sensul pe de altă parte, nu poate fi totul. Nu numai sensul decide viața noastră. Este o condiție pentru o existență împlinitoare. Pentru existența mai sunt încă *trei condiții*:

Omul mai trebuie să aibă o bază și spațiul necesar pentru ca să „**poată să fie**“. În al doilea rând trebuie să mai aibă **relații apropiate** față de oameni și față de obiecte, trebuind să aibă timp pentru ceea ce dorește cu trup și suflet, pentru a simți viața pulsând în el. În al treilea rând trebuie să aibă voie **sa fie așa cum este**, autentic, în felul său deosebit de alții, în unicitatea, singularitatea și incomparabilitatea sa, așa cum vede și Frankl omul în esența sa. În al patrulea rând omul pentru a putea exista are nevoie de *sen*. Dar dacă numai *sensul* singur domina, el e substituit celorlalte condiții bazale ale existenței, capătând doar *funcția de compensator*.

În cele ce urmează vrem să ne ocupăm cu una din aceste condiții fundamentale ale existenței și anume cea de a treia, aceea a Sinelei-însuși.

4. Identitatea

Problema zilelor și vremurilor actuale e alta: nu *ceea ce* e de făcut e dificil și fără sens, ci *cum anume* se alcatuiește întregul nu mai e în ordine. Împrejurările, cât ar fi ele de pline de sens, strămtoarează spațiul libertății noastre personale. Sensul situației devine *dictat*, chiar dacă la început l-ai dorit și l-ai acceptat. Așa cum orice posesiune exercită dominantă asupra posesorului sau, care dorește să o mențină, tot așa orice angajament impune o obligativitate. Dezechilibrul antagonismului existential nu mai permite astfel întoarcerea spre Sinele-însuși, producându-se o permanență rotie spre exterior, în jurul sarcinilor și obligațiilor.

In asemenea zile si seri ne intrebam pe drept cuvint: „unde am ramas eu de fapt? Oare nu m-am pierdut?“

Care mama nu si-a pus aceasta problema, in special cand copii au fost mici ? Cine nu cunoaste munci deadreptul exhaustive, care te „devoreaza“.

Intrebarea generala este de fapt: cum putem ramane *noi insine* in noianul de impresii, cerinte, obligatii, care ne solicita, ne si fascineaza, ne intereseaza zi de zi? Cum reusesc sa nu ma pierd, sa nu ma destram in cotidianul meu? Cum reusesc si raman eu-insumi, fara sa ma periclitez de a ajunge „sa nu mai stiu de mine, de atata lucru“. Pe scurt: cum imi pastrez identitatea, simtamantul pentru mine, *fara sa ma inchid fata de lume*, ajungand din „antagonismul existential“ intr-o totala opozitie, a unei contracturi egocentrice?

5. Izvoarele identitatii

Pentru a putea ramane eu insumi, trebuie tinut cont de patru insusiri omenesti:

- a) faptul ca avem un *corp*
- b) faptul ca avem *trairi emotionale*
- c) faptul ca ma simt deosebit de restul lumii obiective: *ca sunt persoana*
- d) faptul ca pot actiona

Cateva precizari la acest izvor quadruplu al identitatii

a) Corpul :

Nici nu putem avea destula gratitudine pentru corpul nostru. El ne permite prezenta in lume, reprezentand veriga de legatura intre Eul meu si intre lume. El este baza noastra, caminul nostru. El ne poarta prin existenta noastra. Ne distinge intr-un anume fel. Si totusi suntem mai mult decat el. Dar pentru identitatea noastra are o importanta deosebita: indiferent ce s-ar schimba in jurul nostru, *corpul ramane acelas*. In cea mai mare imbulzeala si aglomeratie el ramane *o constanta*, pe care o pot vedea, o pot simti. Cu perseverenta ocupa spatiul sau. Si ceea ce e mai important pentru identitate: *realizez totdeauna ca acest corp este al meu*. In aceasta stare sunt ancorat eu insumi. Niciun corp omenesc nu e identic cu altul. Fiecare figura, infatisare, statura, degetele, amprente, leucocitele prezinta o diferentiere individuala evidenta, cu toata constanta si comunitatea anatomica si fiziologica omeneasca.

b) Simtamantul :

Identitatea in al doilea rand tine de faptul ca obiectele lumii *ne influenteaza: le experimentam pe ele si totodata pe noi insine prin intermediul lor*. Ne experimentam, ne simtim atunci cand umblam, cand inotam, alergam. Copii experimenteaza si se cunosc pe ei insisi, dandu-se in leagan. Cand ascultam muzica, ea rasuna in noi, produce simtaminte, ne face sa simtim. Sentimente, nevoi, pulsuni, stari afective chiar daca se schimba, totdeauna au tenta egoului. Un sentiment de bucurie totdeauna e bucuria *mea*. Niciodata nu resimt bucuria altuia, decat atunci cand ea ma priveste si pe mine, ma cuprinde si pe mine, abia atunci pot sa ma bucur de ea. Trairea insusitatii mele o pot resimti cu atat mai bine, cu cat simtirea mea e indreptata asupra propriului meu corp.

c) Deosebirea ca persoana:

O forta indefinibila in mine imi permite *sa spun NU*, atunci cand nu sunt de acord cu ceva (Scheler) sau sa spund DA, cand sunt de acord. Acesta e un proces permanent, ce se petrece zi de zi, nici nu observam ce se evidentiaza aici de fapt: *trairea personalitatii mele*. Ma voi simti *ca persoana autodeterminata* cu suficienta forta a Egoului, atunci cand voi sti sa refuz ceva intr-o situatie, in care trebuie sa ma delimitez, sau cand pot fi de acord cu ceva nefortat, cu usurinta si dezinvolt.

Persoana este astfel *selectiva, putand alege*. Se comporta asemenea irisului la ochi, care se strange sau se dilata in functie de luminozitatea mediului. Permite astfel vazul si totodata se autoapara. Asa si persoana coordoneaza deschiderea spre lume sau delimitarea de ea, putandu-se angrena sau opune. Reglementeaza nu numai deschiderea sau delimitarea fata de lume, ci si spre interiorul ei, -fata de ce se petrece in sinea mea, ce ma priveste, ce ma misca.

d) Actiunea

Eul prezinta aceea baza a existentei, care denumita de Scheler ca „*Akt-Zentrum*“, este eficient si evident. Piatra ce o arunc in lac produce valuri concentrice - care prin actiunea mea s-au produs. De n-as fi eu, nu s-ar fi produs aceste cercuri. E in *mana mea* sa se produca anumite efecte, si asta ma consolideza in felul meu de a fi.

E important a se tine cont de aceste patru izvoare de identitate, a le trai si a le griji. Daca se neglijeaza, se trece peste sau chiar se exclude una din ele, se pierde centrarea, ajungandu-se la aceea unilateralitate care nu mai permite o viata autentica.

Daca corpul e resintim doar slab, atunci si egoul e slab. Daca trecem cu vederea , peste simtamintele noastre, neglijandu-le, subminam valoarea Sinelui nostru. Daca nu luam in considerare trairile noastre personale suntem pierduti, iar daca nu actionam modeland lumea ,asa cum am putea-o face, atunci ne afundam complet. Urmarea unei dominari din partea lumii asupra mea, de fiecare data produce o dezintegrare a integritatii mele. In consecinta pot aparea diferite reactii.

6. Urmările pierderii de identitate

a) reactia explozivă

O frecventa incercare de corectura este aceea a exploziei atunci cand imprejurarile devin din ce in ce mai insuportabile. La fiecare deranj al antagonismului existential problema de baza este aceea de a te fi neglijat pe tine insuti, gandirea proprie, simtamintele proprii, trairea proprie. In acest caz al explodarii, greseala este ca s-a asteptat prea indelungat, asa incat „s-au adunat prea multe“ si ca „nu mai era de suportat“. In cazul acesta explozia este o reactie sanatoasa : „imi ajunge, nu mai merge!“ . Ceeace e salvator in aceasta situatie este ca impune incetarea unui comportament autodestructiv. Problematic este insa ca toate agresivitatea se revarsa asupra celui alt, declarandu-l pe acesta singur vinovat. In cazul acesta se ignoreaza de fapt adevarul , ca in tot acest timp, persoana in cauza a avut rol de coactor. Daca acest lucru nu se recunoaste si nu se accepta atunci exploziile se vor repeta.

Un exemplu:

Elisabeta, o femeie de 55 de ani, povesteste in timpul orei de terapie istoria insingurarii ei. Pe tatal ei nu a apucat sa-l cunoasca. Nu era accesibil pentru familie. Pentru cei mici ea a fost loctiitoare de tata, mergea cu ei la munte - de fapt din mila, caci erau asa de singuri. Deja la varsta de noua, zece ani trebuia sa fie „sartitoare“, caci isi dadea seama cum se simt cei mici fara tatal lor si cu o mama vesnic ocupata. Tragic a fost , ca in anii urmatiori si cu barbatul ei a patit-o la fel : nu era prezent in familia sa, nu a intreprins niciodata nimic cu copiii lor, apareea doar la mari festivitati de familie, cand producea tensionari. Necunoscand altfel de comportament, a crezut ca asa ar fi viata.

In varsta pubertatii, cand a murit si tatal ei - a intrat irevocabil in rolul de sprijinitoare totala. A vazut suferinta mamei, ramasa singura cu cei 5 copii, si-a intles-o prea bine, cunoscand sentimentul de insingurare. Prin ajutorul pe care l-a dat, prima oara in viata ei, a fost luata in serios, primind atentie si consideratie dela mama ei. Abia asa a putut sa-si redreseze cat de cat valoarea ei de Sine tulburata. In sfarsit era cineva. „Am ajuns de valoare pentru mama abia in momentul, in care am inceput sa fac cate ceva pentru ea. Deci maxima mea a juns : Trebuie s-o ajut pe mama!“ In felul acesta a invatat sa aprecieze drept valoare numai faptele si realizările ei, nemaiputand sa se opreasca, caci altfel n-ar fi ramas din ea decat o „gramajoara deplorabila“.

Toata ziua ei era plina de activitati cu sens. Mereu simtea ca e depasita si exploda. Cu toata era casatorita de mult si avea de ingrijit copii , o ajuta pe mama sa in pravalioara ei, fara sa se ia pe ea insasi in considerare. Nu putea s-o refuze pe mama ei, atunci cand barbatul ei sau copiii ei aveau nevoie de ea. Maxima ei, valoarea ei proprie se concretiza in urmatoarea atitudine: „nu vreau sa-l las pe nimeni singur“ - Dar se intreba: „Dece trebuie sa ma excaviez intr-atat, incat trebuie sa explodez? Dece ajung pana intr-acolo, atunci cand nu mai pot , incat se ajunge la lupte teritoriale aprige ? Dece viata mea sociala e atat de conflictuala?“ - Desigur si-a dat seama ca s-a supus prea lung timp si ca a vrut sa fie mereu „fiica buna“, „nevasta buna“ si „mama cea buna“.

Intrebarea a fost: Dece s-a supus mereu? - Au fost *doua motive*: Era foarte nesigura de ea. Valoarea de Sine pentru ea consta exclusiv din activitate . Afara de aceasta nu aprecia nimic pozitiv la ea. „Educatia mea a fost o permanenta incercare, nimic nu stiam decat sa lucrez. Altfel nu eram nimic“. Se simtea vinovata si din acest motiv niciodata n-a putut sa refuze ceva copiilor

„Nevoile mele pentru mine nu exista, ma pun la dispozitie totala copiilor, pentru a ma debarasa de vina mea.“ Astfel nu-si respecta limitele proprii, le depaseste mereu, pana intr-atat ,incat nu mai poate.

Celalalt motiv a fost *frica ei de insingurare*. O proiecta in toti ceilalti oameni, simtind cu ei, de fapt inasa cu ea insasi, si punandu-se in situatia lor se trata de fapt pe sine. A dezvoltat acel Helfer-Syndrom (sindromul saritorului). Acest ajutor neajutorat care o facea tot mai exploziva a durat timp de 25 de ani. Abia atunci a facut o depresie de extenuare atat de grava incat a trebuit sa fie internata in spital. In cadrul terapiei si-a dat seama de interdependentele respective. A incetat sa mai traiasca exclusiv pentru a juta pe mama sa, pe barbatul sau, pe copii ei. A fost o intorsura radicala, care a antrenat multe schimbari.

Totusi in mod latent si larvat continua sa faca aceias greseala. Ori de cate ori fiica sa vroia sa vorbeasca cu ea , cauta s-o amane pe seara, pe weekend, cand era obosita fara chef, cand nu mai dorea si nu mai putea. Nu gresea prin faptul de a dori totusi s-o ajute pe fiica sa ci prin faptul ca nu lua o atitudine clara fata de simtamintele ei proprii, neacordandu-le o atentie realista. Greseala i-a fost ca nu i-a spus fiicei ei cum se simte ea. Disimuland trecea peste ea insasi. In felul acesta n-o lua in serios pe fiica sa, nu ajungea sa-i fie o interlocutoare veridica. De fapt o preocupa propria ei suferinta, - *ca nimeni nu avea timp pentru ea* , - pe care o indeparta inasa, cu scopul de a o proteja pe fiica ei de aceasta suferinta. Reedita vechiul joc, care nu aduce schimbare ci reproduce doar greselile: Nu putem prelua viata si suferintele nimanui. Fiica trebuie sa-si traiasca propria ei viata. Atentie deosebita trebuie avut in situatiile in care avem de a face cu o foarte buna intelegere si inalta sensibilitate, sau unde acestea nu exista deloc. In primul caz trebuie sa ne delimitam mai bine fata de simtamintele noastre, in al doilea sa ne deschidem mai mult pentru ele.

b) Inasprirea ca alta forma de pierderea identitatii

Cand ne pierdem echilibrul „antagonismului existential“ reactionam cel mai adesea, cu un mecanism de autoaparare, acel de iruptie exploziva. E reactia „asteptarii peste poate“, e reactia momentului prielnic pierdut, a lipsei de curaj, a modestiei invatate. Dar mai sunt si alte forme de reactie, *inasprirea sau pendularea intre extreme*. In cazul acestor forme, problema se afla la mai mare profunzime. Simtamintele nu se mai percep cu adevarat si atitudinea personala se inlocuieste cu un comportament invatat.

Dupa constatările mele inasprirea se intalneste mai des la barbati, pe cand pendularea intre extreme este mai degraba o reactie a *Animei*. Aceste doua forme de reactie prezinta o tulburare mai importanta, decat aceea a exploziei, care ii e cunoscuta oricaruia dintre noi si care se poate considera ca o reactie spontana de autoaparare. Chiar daca acest fel de reactie e in general cunoscut, mi se pare, ca prin modelele de comportament invatate amplificate, terapia devine mai indelungata. Aceste presupuneri nu sunt validate, le exprim doar ca un impuls. Tulburari mai profunde duc in cele din urma la fragmentarea Insusitatii, persoana nemaiputand suporta accesul spre centrul propriu, spre simtamintele ei. Suferinta e prea mare, prea chinuitoare. O personalitate astfel tulburata se defineste prin suferinta ei, pe care o poarta ani de zile cu ea, neputand renunta la ea, caci se teme de deperditia ei insasi. Dar nu acest aspect este tema noastra. Ne ocupam de reactia de inasprire.

Aceasta forma de reactie consta in tendinta de a schimba imprejurarile dupa propria vointa si nu in a se adapta lor. Daca nu exista aceasta posibilitate, atunci aceste persoane reactioneaza intempestiv, cu multa forta. Un functionar, Konrad, de 35 de ani spune: „De felul meu sunt un individualist si nici nu vreau sa schimb asta. Daca ma deranjeaza ceva, atunci pe loc caut sa schimb situatia. Niciodata nu m-am adaptat imprejurarilor. Am facut totdeauna ce am vrut eu, chiar si in lucruri marunte. Daca aerul e statut in camera, atunci deschid fereastra. Daca asta nu e posibil imediat, devinimpanicat.“ Aceasta *reactivitate excesiva* fata de lume merge mana in mana cu o *incapacitatea de adaptare*. In felul sau de a se relationa la sine, ridica vointa sa peste tot si peste toate. Se simte „100 % dependente de ceea ce vreau sau nu vreau. Daca vreau ceva, totul merge cu usurinta. Dar daca nu vreau, atunci cea mai mica activitate e exorbitanta, chiar daca ar fi sa ridic doar o batista de jos!“ Se tine scapi de parerile, de atitudinile si de vointa sa. Reactioneaza cu opozitie, refuza, respingand tot ceea ce se opune vointei sale. Primeste medicamente psihotrope, caci ii creiaza o anumita indiferenta fata de cerintele deranjante ce-l solicita. Atunci nu sta sa analizeze toate cele, ne se intreaba daca are sau nu are sens. Dar de fapt n-ar vrea sa se „intoarca“ dela lucruri, ci mai degraba sa se „monteze“ - daca n-ar fi de platit

acest permanent pret al scarbei. Activitatile, pe care nu vrea sa le faca, dar de care totusi nu poate scapa, reactioneaza prin „supra-turare“.

Pe langa acest fel opozitional, incuiat, hiperreactiv mai are insa si un fel *aparent concedant*. E vorba de „*sintul exigent al datoriei*“ sale. Nici el nu stie si nu poate sa zica NU.

„Multa vreme nu pot sa mi dau importanta necesara. Atunci inregistrez numai ce-i in jurul meu si nu reactionez deloc.“ In simtul datoriei sale, trece multa vreme complect peste sinea lui. Poate actiona chiar importriva sie-insusi, impotriva a cei place, ce are importanta pentru el. In aceasta situatie conteaza doar „externul“, iar simtamintele sale nu conteaza. Face ceea ce trebuie, se duce la lucru, cu toata ar prefera sa se odihneasca, ca a lucrat pana noaptea tarziu la altceva, pe care lucru l-ar prefera de fapt serviciului sau. Dar datoria sa e munca si n-are voie sa dea inapoi. Abia dupa ce si-a terminat lucrul poate sa inceapa sa traiasca. Asa gandeste el. Asa zisul „sint al datoriei“ e de fapt doar tendinta sa de a se da complect de o parte pe sine insusi.

Nici nu observa ca a inregistrat de fapt totul, chiar daca nu a reactionat de loc. „Fac liste despre tot, si pun totul la socoteala“. Cu timpul desigur toate acestea se sumeaza, si cand ajunge prea mult, simtul datoriei se transforma in sentimentul de a fi permanent exploatat. Devine agresiv, certaret si radical. „Atunci caut doar avantajul meu personal, impun tot ceea ce vreau in mod brutal. Devin cu adevarat „potrivnic“, in timp ce inainte am fost chiar opusul.“

Alexia emotionala in dosul acestei forme de inasprire e evidenta. Cum s-ar putea iesi din acest fel de reactie as vrea sa demonstrez prin exemplul urmator, la care e vorba de o reactie asemanatoare, chiar daca initial are o aparenta deosebita.

c) Pendularea intre extreme

In descrierea cazului anterior am gasit ca numitor comun: *inasprirea*, in urma oscilarii intre impunerea unei vointe opozitionale si a unei impliniri constiincioase a datoriei, a produs o dinamica oscilanta intre doi poli opusi. Nici unul din aceste reactii nu este determinata de un Ego centrat. Schimbul intre polurile *a voi* si *a lasa* este de fapt o aparare fata de pierderea Egoului.

Dar aceasta pendulare, aceasta flexibilitate si oscilare poate se se produca chiar intre mai multi poli, insotit fiind de emotii. Herta, invatatoare de 30 de ani oscila intre extremele ambitie - altruism intre imaginea unui Ego grandios si a unei modestii retrase, intre fascinatia euforica si retragere resemnata, intre adaptabilitate si opozitie. Isi „pierdea repede firea“, cum spunea atunci, cand ceva nu e dupa cum vrea ea, sau cand apare o presiune dinafara . Presiune isi face si ea insasi, caci vrea sa demonstreze cat e de buna. Preia si lucrari in plus, cu toata n-ar trebui. Cand un coleg a lipsit pentru o jumatate de an ea a preluat fara sa se opuna, ba chiar cu bucurie, munca lui. Ce se petreceain ea atunci? Ce atitudine si ce simtaminte au influentat-o? Sa privim cu atentie, pentru a ne da seama de nodul ei comportamental.

Egoul grandios ii spunea: „o treaba ca asta de jumatate de zi, sunt in stare sa preiau. Pot sa-mi masori puterile cu ea. Pot foarte bine sa fac asta de una singura.“ Tot vroia sa faca singura, sa nu fie dependenta de nimeni, mai degraba ceilalti sa depinda de ea, caci fara ea nimic n-ar mai merge. Stia din experienta, cand termina ceva de una singura, ce bine se simtea. Asta o satisface, Asta ii da senzatia de valoare de sine. „Atunci pot sa ma bat pe umar zicandu-mi : asta ai facut-o bine. Am nevoie de asta pentru a ma cunoaste mai bine. Pentru asta tzrebuie sa ajung pana la limitele proprii.“

In felul acesta omul ajunge sa fie un „echilibrat existential de hotare“, traind mereu in preajma hotarelor, pe care trebuie sa le treaca, pentru a le putea vedea mereu . S-a gandit un moment ca treaba ar putea-o depasi si s-a mai gandit ca de fapt ar mai avea si alte interese. Da a indepartat dela ea aceste simtaminte si ganduri , pentru ca s-a mai adaugat un alt fapt : *dorinta directorului* , pe care a simtit-o. Asta a fost plusul care o obliga pe langa acel Sine supradimensional al ei:

adaptabilitatea ei rapida la asteptarile celorlalti. Directorul desigur a fost incantat ca s-a rezolvat problema. Cand a fost confruntata cu aceasta sarcina s-a gandit imediat: „oricum nu e altul afara de mine, care ar putea sa preia treaba asta .“ Asa se „lipi“ quasi de relieful realitatii existente ca o masa elastica, simtind asteptarile si conformandu-se.

Iti trebui o dotare speciala pentru asta. Ea reuseste foarte rapid sa-si dea seama care e situatie, unde apar pericole si ce comportament gaseste apreciere sociala . Nu si.-a dat seama pana atunci ce antene deosebite are, de care alti oameni nu dispun. Dar aceste antene induceau o preocupare exterioara si nu interioara, astfel incat in asemenea momente devenea total altruista, buna, adaptata moale „ca untul“, cum se descria ea insasi. Aceasta adaptabilitate se observa nu numai

in comportamentului ei, ci si in stilului de a vorbi, in imbracamintea ei si a stilului ei de compasiune.

Dorea sa se imbrace mai tinereste, i-ar fi plaut sa poarte pantaloni. Dar se imbraca si venea numai imbracata conventional in rochii, cum te poti astepta dela o invatatoare corecta.

7. Acceptiunea de sine

Ce-i lipsea lui Herta? Ce ar putea ea realiza cu calitatile ei cu senzoriul ei dezvoltat - cu disponibilitatea ei flexibila de a renunta la ale ei in favoarea sarcinilor, cu increderea in ea insasi, precum si cu defectele ei - a preocuparii grandioase de sine, a egocentricitatii, a falsei aparente de capacitate pentru transcendere de sine?

Ii lipsea o buna relatie fata de ea insasi, o ancorare in sinea ei, care sa nu-i permita sa devina mingea de joc a imprejurarilor. Asa se intampla ca odata era prea preocupata de propria-i persoana, devorand in „altruismul“ ei toate sarcinile, intr-un mod egoist pentru a-si dovedi capacitatile. Altadata era total lipita de exterior, in periferie, fara coloana vertebrala , quasi contorsionista. De fiecare data era „ plecata de acasa“ traind in situatii extreme. Caci „casa“ omului e in centrul sau, intr-o atitudine buna fata de sine insusi si o buna relationare cu ceilalti. Dorinta ei de fapt era: liniste interioara, calm, inradacinare, o buna relatie fata de sine insusi, fara a se pierde in permanenta.

Cum ajunge omul „la el acasa“, cum poate sa se relationeze fata de sine insusi, cum se poate gasi pe sine si sa se ancoreze in sinea lui? Pentru aceasta e nevoie de doua conditii :

1. A reusi sa te simti pe tine insuti,
2. a lua atitudine

Herta a trebuit sa invete, sa ia in sertios simtamintele ei. Impulsul pe care l-a resimtit, ca ar putea sa se supraincarce, a trebuit sa-l accepte, sa-l primeasca, sa-l asculte. Pentru asta e nevoie sa ti acorzi sprijin tu tie insuti. Trebuie sa sti sa-ti iei timp si pentru tine cum iei si pentru ceilalti. Avem nevoie de liniste si calm si pentru noi insine. Trebuie sa gasim o atitudine fata de noi, care sa permita intalnirea cu noi insine ,acceptiunea de sine. Adica simtirea spontana, pulsuniile noastre, emotiile noastre, sa ne dam seama cum ne simtim, ce face obiectele lumii cu noi, ce ne misca.

E necesar sa ne lasam agraiti de obiecte , sa ne miste lumea ! Asta e izvorul vitalitatii, aici zace originea puterii vitale , a devenirii de sine. Fara acest izvor viata noastra nu va deveniniodata rotunda, multicolora, puternica. Fara sa permitem a fi atinsi de suflul vietii, niciodata nu vom fi saturati cu viata, nu vom fi impliniti, nici cu adevarat fericiti, chiar daca reusim sa realizam cat de multe. Nu putem savura, nu ne putem bucura, nici sa suferim sau sa purtam doliu cu adevarat, daca nu ne lasam prinsi de viata si de ceea ce ne priveste pe noi. Si daca nu ne indreptam cu atentie spre ceea ce ne priveste direct si nu „imbratisam momentul“, atunci ne scapa viata printre degete.

Sa imbratisam aceasta „impresie“, aceasta atingere de catre viata, s-o lasam sa vibreze in noi, s-o cultivam, sa-i permitem fluxul si pe urma refluxul in noi. Are nevoie de timp si de spatiu. Nu vom fi fericiti daca n-am riscat sa putem fi si tristi. Nu putem rade daca nu ne permitem sa si plangem. Sa-i permitem lumii sa ne cuprinda, sa primim ce ne priveste, ce ne atinge, sa nu ne indepartam de viata din frica ca simtamintele pe crae mi le-ar provoca ar putea sa doara. Desigur pot sa producas si durere! Doar trebuie sa doara cand esti lovit.

Dar daca nu simt durerea, atunci traesc mai departe, fara sa se produca vreo schimbare, iar durerea ma raneste in continuare, fara ca sa mai simt. Anii trec si eu imi petrec zilele cu pretul de a le fi golit de viata. Daca ma impotrivesc simtamintelor, ma impotrivesc vietii. Daca permit simtamintelor sa se arate, imi permit sa traiesc, sa invie vitalitatea mea. Stiu ca asta produce frica. Si eu o cunosc. Stiu ca simtamintele ne pot inunda, sa ne duca in eroare , ca ne pot seduce si nu numai sa ne conduca .E adevarat. E drept ca nu poti trai doar dupa simtaminte, sa le dai frau liber.

Mai e nevoie si de altele. Vom vorbi si depre asta.

Aici e vorba doar de aceea, ca sa dam o sansa si simtamintelor noastre. Pe scurt : sa dam atentie simtamintelor pentru ca sunt ale noastre, si vin din interiorul nostru. Creativi devenim prin constanta simtamintelor, care reprezinta o parte a identitatii noastre. Vorbesc despre o atitudine fata de sine: aceea *de a se primi, de a se accepta pe sine insusi*: tot ceea ce se petrece in mine, dela sine, ce ma misca sa pot accepta ca o realitate, careia ma dedic cum fac si cu cea exterioara. Aceasta este atitudinea de baza a Analizei Existentiale Personale (EAP 1).

8. Autenticitatea si autocunoastrea

Aceasta tinuta de *deschidere fata de propria persona*, aceasta atitudine fenomenologica esentiala, mai are o latura aceea a „*deconstructiei*“ cum ii spun fenomenologii. Si aceasta este un pas central in AEP (2).

Asta a fost siposibilitatea celalta pentru Herta , de a lua o atitudine - Cum se face asta ?

Atunci cand obsreva ca este prea moale si prea adaptata situatiei, incepea sa se intrebe „e bine asa, e in ordine pentru mine? Gasesc ca e bine pentru mine personal, daca procedez cum procedez?“

A inceput sa-si dea seama ca nu ar mai fi vrut sa se imbrace ca pana acuma, ca nu poate fi de acord cu multele ca pana acuma, si a invatat cu timpul sa-i dea glas vocii ei interne, s-o sustina. Cand se afla la polul celalalt fiind prea sigura de ea, prea mandra, prea preocupata de ea insasi, isi punea si atunci intrebarea : „E bine asa? Simt ca e adecvat cum ma comport? Am nevoie de acest comportament, pot fi de acord cu mine, sa-l accept?“ In felul acesta reusea sa faca ceeace e esential pentru acest pas: s-a distantat putin de acele impresii, simtaminte spontane, actiuni impulsive, carora in cadrul primului pas mai intai le-a permis sa existe. Caci cu tot respectul ce trebuie purtat fata de afecte si emotii , totusi pentru integritatea persoanei si amplificarea Egoului e nevoie sa se priveasca controland simtamintele proprii dela o distanta potrivita. Asta pentru a gasi daca ele intradevar sunt corepunzatoare situatiei reale de viata precum si daca corespund si sunt concordante cu mine insumi, cu profunzimile fiintei proprii.

Aici ajungem la cea mai mare adancime a persoanei, in care rezida *izvorul Egoului*. Pentru a ajunge a *fi autentic*, a ajunge la ce e mai veridic in noi insine, si la ceeace suntem in esenta, - trebuie sa ne distantam de noi, sa ne lasam in urma, quasi sa ne parasim, pentru a ne putea deschide inspre interiorul nostru, sa batem la usa camarutei noastre interioare si sa intrebam: „simtirea mea asa cum este, e in ordine?“ Raspunsul care se formeaza tot acolo se face „auzit“ prin intuitie.

Eu ca persoana imi deschid quasi poarta spre veridicitatea mea , originarul meu, spre profunzimile mele, care din inconstient mi se releva. Nu este ceva faisabil, manipulabil, pot doar sa primesc. Pot invata sa ma deschid, sa ma incred, sa-i dau atentie, s-o respect. Niciodata nu o pot *avea*, nu pot dispune de ea, n-o pot privi .La origine imi sunt mie insumi dat, la origine *sunt*. Nu mai exista nicio despartire, nicio diferenta intre mine si mine, ci doar *unitate, integritate, esenta, fiinta*. Originea mea n-o pot avea, ci pot doar sa fiu. Dar eu abia atunci sunt eu insumi, cand reusesc sa ma las sa fiu, sa-mi permit sa vibrez, intrand in rezonanta cu lumea, sa „rasun“ ca un clopot, care-mi adreseaza intrebarea: „Si tu insuti cum vezi lucrurile - esti de acord, ai simtamantul ca e bine asa? E in ordine pentru tine?“

Acest fel radical de ancorare in existenta ne duce la originea, la izvoul Egoului producand autenticul. *Potentia integrativa* omeneasca este aceasta relationare cu simtul pentru autentic. In final doar atunci sunt identic cu mine insumi, cand pot recurge la acest acord interior.

Numai asa pot fi existential. *Definitia autenticitatii* in cele din urma asta este: gasirea fiintei proprii prin relationare cu acordul interior.

Ceeace aud, pot trai. Nu are importanta daca peste un timp se dovedeste a fi fost o eroare, daca imi va pare rau, ma voi cai. Ceeace aud si simt sunt eu insumi intr-atat, incat daca nu as proceda in consecinta, m-as pierde. Aici existenta e *radicala*, caci aici se afla radacina ei. Purtatorul ei este persoana. Existenta pornita dekla persoana devine existenta personala si nu existenta instrainata. Numai daca se hraneste din radacina poate sa infloreasca. Numai daca are radacini nu ajunge minge de joc a lumii dimprejur. Deaceea e important ca existenta sa fie fondata in mod *personal*.

In acest punct aduc critica mea Filozofiei Existentiale .Bollnow (1959,21f) scrie „Filozofia existentiala dezvolta o imagine despre om, in care de fapt nu exista nicio permanenta, nicio continuitate, nicio constanta....“ La inceput am criticat deja aceasta problema si ea se regaseste si in logoterapia Frankliana. Notiunea de *existentia* devine prea unilateral atunci cand e vazut doar ca raspuns fata de situatii dinafara. Cat ar fi de hotarat si de responsabil un comportament , viata totusi poate deveni searbada si arbitrara, atunci cand ramane sub dictatul imprejurarilor. Noi insa mai avem si sarcina de a prevedea imprejurarile, de a planifica evolutiile, desigur nu prin a ne incapatana in ajungerea anumitor teluri sau de a avea vreo pretentie la un drept anume. Pentru asta e nevoie sa intram in relatie cu propria noastra fiinta, cu identitatea noastra, cu inradacinarea in noi insine, cu acela ce sunt deja , nu ceta ce trebuie abia sa ajung, sa devin.

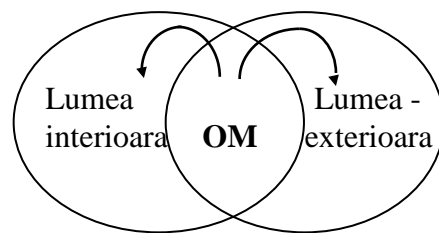
9. Intorsura personala in Analiza Existentiala

Frankl sustinea ca pentru realizarea sensului in viata trebuie sa ne orientam spre solicitarile si sarcinile oferite de lume, nepreocupandu-ne de noi insine. Cu asta a realizat intorsura de 180 grade intorsura obligatorie spre existenta. Fara aceasta „intorsura existentiala“ cum o numesc eu, in viata nu s-ar putea gasi rostul.

Ceeace facem in aceasta prelegere, este continuarea intoarcerii de 180 grade, deschizand ochii din nou spre persoana. Aceasta *intorsura existentiala si emotionala* sa largeasca privirea noastra spre integritatea persoanei si spre autenticitatea ei. Astfel se ancoreaza existenta in mod personal. Atunci abia *existenta* este: - un raspuns fata de interogari situative, ale sensului existential - un raspuns fata de interogari personale, a identitatii si a devenirii de sine.

Aceasta intorsura existentiala si emotionala am conceput-o in cadrul AE la sfarsitul anilor 80. Se stie ca dela aceasta evolutie Frankl s-a retras.

Dupa aceasta intorsura nu-l mai vedem pe om doar ca „deschis inspre lume“ (Scheler) ci radicalizand fenomenologic si ca unul „deschis fata de sine insusi“.



Imag 1. Deschiderea dubla a persoanei rezultata din dubla ei relationare

In lumea noastra interioara se gasesc afecte, pulsuni, emotii, simtul. Aceasta deschidere spre sine insusi porneste dela faptul ca ceva din mine tinde spre viata, inclinatiile, dotele existente, imi dau sentimentul ca sunt creat pentru ceva anume. Astfel nu intrebam numai ce vrea situatia dela mine, ci si ceva vrea sa traiasca in mine. „Incotro ma indeamna? Pentru ce sunt pe lume? Care imi este starea actuala, dispozitia mea interioara, inclinatia mea, interesul meu, capacitatea mea? Pentru ce anume *sunt azi* prezent si disponibil?“ De toate acestea trebuie sa tin tot atata cont ca de imprejurarile exterioare cu solicitarile ei situative. Considerate trebuie *ambele*, nu pot exclude o realitate in favoarea alteia. Prin asta s-ar pierde antagonismul existential, adica complexitatea indeplinirii unei vieti traite cu adevarat.

Ceeace vrea sa traiasca in mine, poate fi definit ca *intentionalitatea originara*, in intelesul apropiat de corporalitatea si sexualitatea lui Merleau-Ponty. Ea ne ajuta sa ne gasim locul cel mai potrivit in lume, nisa si spatiul necesar de care avem nevoie, pentru a ne dezvolta. Daca in schimb singurul obiectiv in existenta noastra va fi realizarea de sens, aceasta se va produce doar cu pretul unei vieti amputate. Sensul poate fi gasit oricand si oriunde. Daca nu fac decat raspund, in mod conservativ si static la o interogare, s-ar putea sa nu-mi vina in gand, ca as putea schimba locul respectiv cu un altul in care as putea sa ajung la adevarata florescenta.

10. Sunt deja acela, care pot deveni

Imperativul lui Pindar din filozofia existentiala „Devino, cel ce esti“ (Zimmermann 1992,16), deschide un orizont de evolutie spre mai mult, spre viitor, ca o sarcina, o flexibilitate, o crestere. Dar inca nu sunt acela, care as putea fi cel ce sunt in fond. Asta ma consoleaza si-mi da speranta. Dar pot s-o iau si prea usor, sa ma induc in eroare: „de fapt sunt mai mult, sunt in fond mult mai bun, sunt artist, filozof...“ Toate dorintele inimii de fapt, pot fi puse in urma (si umbra) acestei propozitii minunate. Prin asta s-ar ajunge la arbitrar, la dezangajant. Caci tot ceeace sunt - de fapt nu sunt! Mereu as fi mai mult, as fi in fond mai bun. N-ar mai fi nimic altceva de criticat la mine decat faptul ca n-am ajuns sa fiu complect finit. As fi in ordine, dar din pacate inca nu de tot.

Pe cat de adevarat este aceasta, pe atat totusi nu trebuie sa ne scoata din relatia noastra fata de Aici si Acum. *Sunt* desigur si acela, care sunt acum. Sunt si ce am fost. Nu sunt numai cel ce devine. N-am sa fiu mai mult decat ce sunt deja, de ce este deja in mine, caci nu devin *altul*.

Eu raman eu, imi mentin identitatea, nu ma deosebesc in fiinta mea de mine insumi, nici de acela care devin, decat in cazuri patologice.

11. Apartenența de omenesc

În luarea de atitudine conștiințioasă, dacă ne orientăm prin simțul propriu al veridicului din noi, ne referim la ceea ce suntem în fond. Acordul omului privind originea sa personală îi conferă nu numai identitatea cu sine însuși, autenticitatea, ci și *identitatea ca om*. Dacă mă relacionez față de mine, dându-mi seama cu ce pot fi de acord ca fiind bine pentru mine, atunci nu mă măsoară cu un sistem de coordonate a lumii, nu mă refer la alții, ci la ființa mea proprie.

Atunci extrag din interiorul meu, din *intimitatea* mea și nu din externalitate. Mă relacionez față de mine ca față de om, mă identific cu un om. Această subiectivitate radicală mă scapă de o fragmentare, o sfărâmare a solicitărilor situaționale. Ajung să știu iar cine sunt, știu unde mi-e drumul, chiar dacă nu-l merg. De aceea e bine să aibă omul o conștiință încărcată atunci când ceva nu se potrivește pentru el. Astfel se ferește de pierderea identității și atenționează asupra faptului că autenticitatea a fost dată deoparte.

Dacă mă refer la felul personal de a fi om, atunci mă aflu în rând cu lumea oamenilor. Fac parte din acest fel de a fi. Fiecare om are în sinea lui această capacitate de a se relaciona cu propria sa intimitate și să poată crea. Nu suntem prinși prin instinctele noastre ca animalul, cum spunea Nietzsche, de mediul inconjurator. Nu suntem aparate reactionale, ci ființe care își sunt date lor însăși, cu capacitatea de a se relaciona față de ei însuși și față de lume.

Acest fel de a gândi ne duce la un *paradox*: Cu cât ne comportăm mai personal cu atât avem parte mai mare *la ceea ce e comun tuturor oamenilor*. Cu cât sunt mai autentic, mai identic cu mine însumi, cu atât mai mult mă comport mai „omenesc”. Asta ne amintește de imperativul lui Kant, care afirmă că putem vorbi de moralitatea umană atunci când el se comportă în așa fel, încât la orice moment am putea deduce din acest comportament, o lege general valabilă.

Această „moralitate analitic existențială” are o anumită asemănare cu Kant și totuși e alta. Aici nu e vorba despre o generalizare, ci din contra de o subiectivare. S-ar putea formula astfel: „Cu cât te relacionezi mai mult la propria-ti conștiință, cu atât mai mult ai parte de comunitatea omenească.” Cream și susținem *umanitate, comunitate omenească*, prin subiectivitatea noastră radicală, prin atitudinea noastră fenomenologică față de *noi însuși*.

Trairea intimității noastre pregătește câmpul de acțiune pentru umanitate. Dar mai aduce și un alt aspect fundamental pentru comunitatea omenească, capacitatea de relaționare. Abia gășind *propriul* nostru exclusiv, putem deveni partener, un TU pentru celălalt. Abia trăindu-ne intimitatea vom fi mai mult decât doar un ecou al lumii, o copie a unui original strain de noi, un automat programat, vom fi un adevărat partener cu trăire proprie, cu idei proprii și cu hotărâri proprii, - adică un om care oricând va surprinde prin originalitatea sa, prin libertatea sa, căci nu e o entitate calculabilă. Intimitatea noastră garantează capacitatea noastră de dialog.

Autenticitatea nu trebuie confundată cu regulile de interacțiune internalizate, pe care le învățăm în comunitate: cu Supra-Egoul. Acesta care de fapt este un „Ego oficial” facilitează și permite coexistența și colaborarea cu ceilalți din grupă, față de care suntem adaptați. Dar Supra-Egoul nu vine din mine însumi. E ceva strain bine încorporat. O teorie, care se bazează doar pe Supra-Ego și nu cunoaște conștiința, scapă tocmai specificul uman.

Dacă întrebam din perspectiva analitic existențială după *moralitatea* omului, atunci fundamentul ei este *autenticitatea*, acordul cu sine însuși. Dacă reușesc să fiu identic cu mine se observă în faptul că mă comport omenesc. Moralitatea e parte omenească. Asta înseamnă că ceea ce există în intimitatea mea poate fi văzut de către ceilalți. Asta mă deschide pentru relație, mă face apt pentru dialog, pot comunica.

Dacă reușim asta, atunci vom putea să împiedecăm suferința pe care o pacienta a formulat-o în felul următor: „Am fost iubită, pentru că am devenit ceea ce s-a făcut din mine.”

Literatura

- Bollnow, O.F. (1959): *Existenzphilosophie und Pädagogik*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Frankl, V. (1987): *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt/Main: Fischer, 4^o.
- Längle A (1993) *Personale Existenzanalyse*. In: Längle A (Hrsg) *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE-Verlag, 133-160
- Längle A (2000) (Hrsg) *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas.

- Längle A (2003) Wertberührung – Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie. In: Längle A. (Hrsg.) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 49-76
- Merleau-Ponty M (1972) Phénoménologie de la perception. Paris: Gallimard
- Zimmermann F. (1992): Einführung in die Existenzphilosophie. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgemeinschaft, 3°.

Dedic bucuoroasa aceasta traducere a lucrării Dr. A.Längle, despre *Traiul autentic*, tuturor membrilor SAEL cu ocazia infiintarii Centrului LUMINA

Dr. Wilhelmine Popa