

Apărut în: Petzold H G, Orth I (ed.) (2005) Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. Vol II. Bielefeld/Locarno: Aisthesis, pp. 403-460.

Conceptul de sens al lui V. Frankl, o contribuție adusă întregului domeniu psihoterapeutic

Alfried Längle

Rezumat:

Logoterapia lui Viktor Frankl reprezintă prima “teorie despre sens împotriva lipsei de sens” din cadrul psihoterapiei. Conținuturile ei și dezvoltările ulterioare din analiza existențială de astăzi vor fi prezentate astfel încât ele să poată fi utilizate independent de școală. – Mai întâi este evidențiată problematica unei căutări a sensului ca problemă antropologic-filozofică. Sunt reliefate diferite forme de sens, a căror diferențiere este importantă pentru practică, și sunt prezentate condițiile unei găsiri a sensului, precum și o metodă de cuprindere a acestuia. Pe lângă reflecția teoretică, este aruncată o privire și asupra abordării problematicii sensului în consiliere (logoterapeutică) și în terapie (analitic-existențială), ce va fi concretizată prin scurte exemple de caz.

Cuvinte cheie: sens, căutarea sensului, sens existențial, logoterapie, analiză existențială

Abstract:

The logotherapy of Viktor Frankl is the first “theory of meaning against the lack of meaning” in psychotherapy. Its contents and its developments in today’s existential analysis will be presented here so that they can be used regardless of school. – First, the search of meaning will be regarded as an anthropological-philosophical problem. Different forms of meaning, relevant for practical reasons, will be emphasised and the conditions for finding a meaning will be presented, as well as a method for its grasping. Nearby theoretical reflection, we will approach also the way of dealing with meaning problems in (logotherapeutical) counseling and (analytic-existential) therapy and regard it with the help of a few case examples.

Key words: meaning, search for meaning, existential meaning, logotherapy, existential analysis

1. O întrebare profund umană

Întrebarea asupra sensului este o întrebare profund umană (*Frankl* 1987, 56). Animalele par să nu o cunoască, iar pe parcursul dezvoltării umanității (mai ales în lumea occidentală), importanța ei a crescut în ultimele secole și mai ales în ultimele decenii.

Întrebarea asupra sensului ne conduce la ceva *specific uman* – la dorința omului de a-și înțelege viața și de a și-o configura, ca persoană, în conformitate cu propriile lui valori. Dacă am fi doar ființe instinctuale și nu am avea în noi o formă de “spiritualitate” (*Frankl*, de ex. 1987, 56; 1984, 83), întrebarea asupra sensului nu s-ar pune. Atunci totul

și-ar avea ordinea sa prestabilită și ar conta ca scop doar satisfacerea trebuințelor. Ca ființă spirituală, ca “zoon logon echon” (*Aristotel*), omul vrea să simtă, să resimtă, să presimtă sau să cunoască contextul în care devin comprehensibile trăirile și evenimentele vieții lui, Dasein-ul și ănan cele din urmă moartea lui. Avem nevoie de un context cuprinzător în care voința noastră de a trăi să poată fi protejată, pentru ca, în mijlocul abisului unei lumi care la prima vedere pare absurdă, să poată exista bănuiala unui adăpost, iar oboseala, strădaniile și suferința, ce aparțin și ele vieții, să fie compensate de împlinire și (măcar de un strop) de fericire. Totuși, această raportare la un context mai amplu se poate pierde oricând în miezul ocupațiilor noastre zilnice, în crize ori în cadrul unei tulburări psihice, al depresiei înainte de toate. Găsirea unui sens poate fi resimțită ca o problema de nerezolvat și poate necesita ajutor specific¹.

2. Despre istoria întrebării asupra sensului

Deși întrebarea asupra sensului este atât de centrală și de specific umană, ea a apărut târziu în istorie ca una din marile întrebări ale umanității (v. de ex. și *Lübbe* 1989, 407). Iar punerea ei sub această formă arzătoare, marcată de îndoială, este caracteristică perioadei recente, respectiv ultimei sute de ani (*Frankl* 1996, 86). Într-o lume mistică (sau, din perspectiva psihologiei dezvoltării, în anii fazei magice a dezvoltării individului, v. *Freiberg* 1972), omul se află conținut într-o ordine. Prin reîntoarcerea regulată a Aceluiași, prin recapitularea, legată de ea, a ceea ce păzește, poartă și menține viața, întrebarea asupra sensului nu ajunge să fie pusă. Lumea mitică nu este în pericol de a cădea în afara structurilor. În ea stăpânește ‘logos’-ul prezent în ‘kosmos’, iar el alungă orice ‘chaos’. În lumea iudeo-creștină, sensul este conținut în așteptarea lui Mesia, iar apoi, după mântuire, în întoarcerea Mântuitorului, respectiv în îndreptarea către Dumnezeu, în Care totul este conținut și prin Care totul are un sens.

Prima încercare de a înțelege destinul Dasein-ului uman a avut loc în Occident, prin descoperirea elementului tragic de către greci. Prin prezența unei multitudini de zei s-a reușit spargerera structurii de ordine a lumii, iar omul a fost pus în fața unor situații de nerezolvat și fără de ieșire. Mai târziu, într-o înțelegere a lumii marcată de secularizare și de dezvoltarea științelor naturii și a tehnicii, amplificată de sfâșierea unei ordini prezente în istorie prin războaie de exterminare și rasism, în care conștiința morală a omului nu a găsit încă vreo cale de a instaura domnia rațiunii (Kant), întrebarea a fost ridicată în toată radicalitatea ei: duce prezența ființei umane la ceva bun? Exista o ordine ce ține totul laolaltă, sau domnește hazardul orb, iar existența noastră, ca minge de joc a acestuia, își pierde orice sens?

¹ Irumperea întrebării asupra sensului nu poate fi văzută doar ca patologică, deși patologia îi poate servi drept cauză. *Viktor Frankl* a arătat în mod repetat că o caracteristică a omului, ba chiar o autentică *trăsătură specifică a spiritului*, este aceea de a se întreba cu privire la sens, de a-l căuta și de a nu se mulțumi cu răspunsuri gata făcute. Tocmai aici se arată *maturitatea și autonomia* persoanei mature și coapte, în faptul că ea însăși caută sensul și își urmează astfel forța motivațională primară, înnăscută, “*voința de sens*”. – *Frankl* (de ex. 1987, 32.; 56.) ia poziție în mod explicit împotriva unui reduționism pe care l-a remarcat la *Freud*, care, într-o scrisoare adresată *Mariei Bonaparte* în 1937, scria: “În momentul în care omul se întreabă asupra sensului și valorii vieții, el este deja bolnav, întrucât ele nu există în mod obiectiv; prin aceasta, doar a fost acoperit faptul că există o rezervă de libido nesatisfăcut cu care trebuie să se fi întâmplat altceva, un fel de fermentare care duce la doliu și la depresie.” (*Freud* 1960, 429)

Ieșirea târzie la iveală a problematicii sensului se reflectă și în istoria semnificațiilor cuvântului “sens”. În semnificația-i de bază, “sens” poate fi echivalat cu direcția (încă folosit în expresia “sensul acelor de ceasornic”), iar în germana veche cultă însemna “cale, călătorie, drum”. Cuvântul provine din rădăcina indogermanică *sent-, a cărei semnificație originară era cea de “a o lua într-o direcție, a căuta o urmă” (*Duden Herkunftswörterbuch* 2001, 770). Această semnificație a sensului s-a dezvoltat în limba latină, de proveniență inrudită, căpătând înțelesul de “a simți”: “sentire” – a percepe, a simți, a crede că, a fi de părere că (*Klüge* 1975, 708). În vreme ce, în germana veche cultă s-a adăugat, pe lângă semnificația originară de “cale”, și trimiterea la a percepe și la a înțelege (*Duden Herkunftswörterbuch*, *ibid.*), cuvântul din germana nouă cultă “sinnan” a rămas încă la înțelesul de “a călători” (*Klüge*, *ibid.*). “Sinn” înseamnă astăzi, pe lângă organ de simț, ‘conținut spiritual., relație interioară cu ceva, sentiment pentru ceva’ (*Duden Bedeutungswörterbuch* 2002, 822). – Conexiunea dintre conținut spiritual, percepție și sentiment este fundamentală pentru înțelegerea psihoterapeutică a problematicii sensului, după cum vom vedea în continuare.

Viktor Frankl a fost cel care, printre primii, încă din 1926 la cel de-al 3-lea Congres de Psihologie Individuală de la Düsseldorf, a ridicat întrebarea asupra sensului în domeniul psihoterapiei (*Frankl* 1995, 40; *Längle* 1998a, 56, 328). Acest lucru i-a adus excluderea de către Adler din Asociația de Psihologie Individuală. În mod paradoxal, întrucât, câțiva ani mai târziu, *Alfred Adler* însuși s-a ocupat la rândul-i de problematica sensului (1931; 1933; *Titze* 1985). *Frankl* s-a preocupat în mod constant de-a lungul vieții (a trăit 92 de ani) de tematica sensului. A redactat 31 de cărți și 400 de articole, traduse în 24 de limbi (*Längle* 1998a, 119), toate referindu-se, mai mult sau mai puțin, la această tematică. Ceea ce l-a interesat cu precădere a fost “zona de graniță dintre psihoterapie și filozofie, în special problematica sensului și a valorilor în psihoterapie”, după cum spunea (*Längle* 1998a, 201). El a privit munca aceasta ca pe o contribuție adusă întreg domeniului psihoterapeutic și a sperat că va fi luată în considerare independent de școli și de metode. Și *Yalom* (1980, 441), în lucrarea sa fundamentală asupra psihoterapiei existențiale, a văzut meritul lui *Frankl* în introducerea întrebării asupra sensului în domeniul psihoterapiei.

Pentru *Frankl* (1973, 178), apariția problematicii sensului este văzută în stransă corelație cu pierderea instinctualității de-a lungul filogeniei și cu pierderea tradiției de-a lungul istoriei umanității:

Spre deosebire de animale, niciun instinct nu îi spune omului ce trebuie să facă, și nicio tradiție nu îi va mai spune de-acum încolo ce ar fi bine să facă; și adesea pare că nici el nu mai știe ce vrea cu adevărat. Din această dilemă nu poate scăpa decât în măsura în care fie vrea doar ceea ce fac alții, fie face doar ceea ce vor alții. În primul caz avem de-a face cu conformismul, în cel de-al doilea cu totalitarismul (...)

3. Irumperea întrebării asupra sensului – faze ale crizelor sensului

Întrebarea asupra sensului ajunge să fie pusă în momente diferite ale unei vieți de om și poate subîntinde motive foarte diverse. Această întrebare nu are întotdeauna aceeași rază de cuprindere și aceeași bogăție de conținut. Este firesc, de aceea, ca, într-o primă aplecare asupra ei, să o subîmpărțim în întrebări mari și mici adresate sensului. Între cele mari, pot fi enumerate întrebări privind factorii determinanți ai vieții, cum ar fi cele adresate sensului vieții, al muncii, al suferinței, etc. în cazul celor mici, este vorba despre

deciziile de fiecare zi: dacă are vreun sens să mă apuc astăzi de lucru, să fac o vizită, să iau parte la o discuție. Acest tip de întrebări le punem zilnic, în mod repetat.

Marile întrebări asupra sensului pot apărea în mod spontan, cu totul neprevăzut, sau se pot ivi treptat, după luni sau ani de așteptare în penumbră (Längle 2002b, 12). Tipic, ele însoțesc marile schimbări ale unei vieți. Acestea pot consta în răsturnări produse prin dezvoltare, prin trecerea într-o alta etapă de viață sau printr-o pierdere grea suferită².

Aparent pot fi delimitate, pe parcursul unei vieți, **patru etape de dezvoltare** în care tema sensului este de fiecare dată prezentă în prim-plan. Privind din punctul de vedere al psihologiei dezvoltării, avem de-a face cu “vârste” diferite ale structurilor fundamentale ale existenței ce ne străbat viața (cf. capitolul 6).

La **pubertate** (Frankl 1987, 57) are loc o desprindere, prin căpătarea de noi forțe și noi obligații, de spațiul vital al copilăriei, ce conferea adăpost și supraveghere permanentă. Acum, întrebarea asupra sensului este dominată de un a-nu-putea-încă, de îndoiala unui “oare sunt eu în măsură?” în privința propriului spațiu de viață și de activitate.

La **mijlocul vieții**, uneori pentru prima oară în jurul împlinirii vârstei de 50 de ani, oamenii își fac un bilanț provizoriu. Cu acest prilej, apare sentimentul că o continuare a modului de viață de până acum nu va mai aduce o reală împlinire, că “asta, totuși, nu se poate să fi fost totul”, că în această viață, ceea ce este cel mai important, mai valoros, nu a fost încă trăit, apare o adevărată “midlife-crisis”.

Odata cu **ieșirea la pensie**, care totuși reprezintă pentru mulți oameni o parte foarte lungă și importantă a vieții lor, poate începe o perioadă grea de răsturnări și de transformări, însoțită de pierderi ale unor valori structurante de viață. Acest gol nu mai este un concediu limitat în timp, ci se întinde ca un deșert până la orizontul sfârșitului vieții. Se pot ridica acum importante probleme în privința sensului (sentimente de inutilitate, probleme cu propria valoare). Frankl (1987, 163) a arătat că se poate instala, chiar și într-o formă minimală, un “vid existențial” în zilele de sărbătoare ori duminica (“nevroza de duminică”), dacă omul respectiv nu-și permite nicio abatere de la activitate³.

În fața **morții apropiate** (boala incurabilă sau pur și simplu vârsta înaintată), se pune întrebarea de ansamblu: “pentru ce anume am trăit eu cu adevărat? La ce anume a fost bună viața mea?”. Nu arareori, astfel de întrebări sunt puternic reprimite și pot apărea atunci sub forma sentimentelor de neliniște, a stărilor depresive sau anxioase, a tulburărilor psihosomatice (tulburări de somn, dureri cronice).

Cu siguranță, întrebarea asupra sensului izbucnește la modul cel mai dramatic la om – indiferent de vârsta și de etapa de viață – atunci când acesta e nevoit să deplânga o **mare pierdere** (Frankl 1987, 59). Contrastul ascuțit percepția. Tot astfel, prin contrast, tema sensului este percepută la modul cât se poate de conștient și de dureros, tocmai în cazul unei pierderi a structurilor dătătoare de sens⁴. O boală grea, moartea unui om apropiat, pierderea slujbei, experiența de a fi victima unei violențe destructive, etc., pot declanșa

² Asupra problematicii sensului în postmodernism, cf. Bauer 2000.

³ De aceea au zilele de liniște, de concediu fără program, de retragere, de comemorare, de exerciții, pelerinaj, tratament, pe lângă valoarea lor recreativă, și un caracter preventiv împotriva pierderii sensului. Chiar și bolile, ce îl obligă pe om să rămână câțva timp la pat, pot avea acest efect.

⁴ În mod analog, corpul, valoarea relației, conștiința, sunt percepute la modul plener mai ales atunci când dor: ca boală, ca pierdere a relației, ca o conștiință “încărcată”.

crize ale sensului, dacă în felul acesta sunt pierdute valori, identificări sau inserarea într-un context.

4. Micile și marile întrebări asupra sensului

Mulți oameni înțeleg prin “sens” doar marele determinant al vieții. Iată o neînțelegere ce poate duce până la “blocade ale sensului”. Totuși, alături de întrebarea ce sens are viața, stau sute de alte întrebări asupra sensului din viața de zi cu zi, care adunate au, poate, tot atâta greutate câtă are și ultima, marea întrebare asupra sensului.

Fiecare decizie lansează o mică întrebare asupra sensului, cere, prin urmare, o cunoaștere a propriei putințe, o resimțire a ceea ce este valoros, o armonizare cu ceea ce ne este propriu și cu ceea ce este simțit ca fiind “corect”, și, în cele din urmă, o înțelegere a contextului mai larg în care această decizie își are locul. Abia atunci este omul orientat, abia atunci are el și în mica lui decizie sentimentul că este inserat într-un “pentru ce” mai mare. Privind din acest unghi, vedem că avem de-a face ceas de ceas cu întrebări asupra sensului, chiar și atunci când, de ex., ele nu sunt conștientizate. Aceste mici întrebări asupra sensului nu stau izolate de cele mari, ci sunt strâns întrețesute cu ele, sunt concretizări ale “marelui sens” în viața cotidiană (despre redirecționarea întrebărilor dinspre concret către supraordonat, respectiv dinspre supraordonat către cotidian, v. *Längle* 2002b, 13). Și invers, “marele sens” este anticipat, inițiat, pregătit și locuit prin micile decizii pe care le luăm. O pildă de înțelepciune hasidica le aduce pe ambele într-un același punct: unui școlar isteț i se pune următoarea întrebare-capcană: “Spune, care este cel mai important lucru din viață pentru profesorul tău?” Fără să ezite, el răspunde: “Ceea ce tocmai făptuiește!” Poate exista un alt mod de viață mai împlinit, mai complet? – În micile decizii se arată cine este omul respectiv, se arată puțin din direcția în care el își duce viața.

5. Întrebările asupra sensului nu se lasă „uitate”

Sentimente de lipsă de sens se pot furișa, lent și pe nesimțite, într-o viață ce funcționează plină de succes, fără ca omul respectiv să se plângă de vreun eveniment special sau de vreo pierdere semnificativă. Cauza lor îi este cu greu accesibilă respectivului – nu arareori, un om de acțiune. Starea de nemulțumire se strecoară lent și se generalizează tot mai mult, putând în final ajunge până la stadiul de *nemulțumire în privința vieții*. Dacă, la început, omul era încă de părere că totul avea un sens pentru care își dedica timpul, el remarcă treptat că relația dintre acțiune și împlinire nu mai este demult una corespunzătoare. A munci pentru bani nu mai este în cele din urmă resimțit ca meritând strădania, dacă acest lucru devine prea puțin plin de sens. O astfel de nemulțumire persistentă duce, mai devreme sau mai târziu, la simptome psihice sau psihosomatice.

Un om de afaceri de succes, în vârsta de 34 de ani, a venit la psihoterapie din cauza unei nevroze anxioase cu exacerbări de tip atacuri de panică. Simptomele s-au declanșat dintr-o dată și fără vreun motiv aparent, în mijlocul unor circumstanțe de viață dintre cele mai fericite. Unicul fundal pentru apariția tulburărilor era constituit de niște probleme legate de sens, prezente deja de multă vreme și de care era perfect conștient. A descris lunile de dinaintea declanșării nevrozei anxioase. Câștigase bine, putea să-și permită mai multe concedii pe an, era căsătorit de doi ani cu o femeie pe care o iubea. “Dar pur și simplu nu era niciun sens în asta. Totul era atât de superficial. Îi lipsea acest fundament: ‘pentru ce vreau eu de fapt să trăiesc?’ Munca, timpul liber,

concediile - toate acestea însemnau cumva prea puțin. A trăi pentru satisfacerea nevoilor și dorințelor – am remarcat că și asta e prea puțin. Am și făcut de fapt asta timp de câțiva ani, totuși, la un moment dat, totul devenea gol. Atâta vreme cât cuiva îi merge bine sufletește, toate acestea nu constituie o problema. Atâta vreme cât ești bun în ceea ce faci, totul devine o sărbătoare. Dar, dacă nu ești bun în asta, ce îți mai rămâne?”

În terapie a fost descoperită o confruntare uitată/refulată cu finitudinea existenței, atunci când, în timpul unei călătorii de afaceri, un coleg a suferit un colaps și a fost internat în spital. Acest lucru l-a dat pradă anxietății și i-a creat stări de panică, întrucât în sinea lui nu avea nicio idee pentru ce anume ar fi vrut să-și trăiască, de fapt, viața. Până în acel moment, fusese cruțat de contactul cu marea suferință. Îndrumat prin educație, modele și reprezentări, își construise o anumită concepție despre viață, al cărei conținut îl vedea ca fiind constituit de succesul în afaceri. Abia acum, privind la posibilitatea morții, a simțit că asta nu-i era de ajuns, dar nu a putut găsi niciun instrument care să îl ajute. Așa încât i-au rămas doar superficializarea, după modelul “tot mai mult în același mod”, devierea atenției, refularea.

A fi găsit un sens nu înseamnă a avea vreo garanție (v. *Frankl* 1984, 16; *Längle* 2002b, 20). Dacă sensul este înțeles ca ceva ce poate fi perceput, atunci nu poate fi niciodată exclusă o eroare de percepție. Se pot schimba oricând orizonturile și perspectivele. Iar acolo unde sensul este strâns legat de propria viață, se schimbă condițiile și atitudinile personale, ceea ce are un efect de recul asupra înțelegerii sensului (v. cap. 13).

6. Probleme de sens datorate tulburării condițiilor existenței

Întrebările asupra sensului sunt adesea legate de alte probleme privind împlinirea existenței (cum ar fi, de ex., sentimente de neputință, îndoieli asupra propriei valori), care nu stau în corelație directă cu sensul. Rădăcinile acestor probleme legate de sens constau în lipsa uneia din premisele pentru o existență împlinită. În înțelegerea analizei existențiale de azi, sensul reprezintă o temă complexă ce depinde de împlinirea celor *patru motivații fundamentale* (*Längle* 1994a; 1999a, d; 2002c). Acest model structural al analizei existențiale îngăduie o subdivizare a fundalului pe care apar problemele legate de sens. Între timp a fost dovedit și empiric faptul că năzuința către un sens se află în strânsă corelație cu aceste motivații fundamentale (*Tutsch* et al. 2000/2001; *Tutsch* 2003).

Motivațiile fundamentale descriu îndeletnicirea omului cu temele fundamentale ale existenței sale: negocierea cu realitatea dată; relaționarea cu viața și cu trăirea daturilor; găsirea propriei identități și a autenticității; căutarea și înțelegerea contextului mai amplu al acțiunii sale. În cele ce urmează, motivațiile fundamentale sunt discutate în corelația lor cu apariția întrebărilor asupra sensului (pentru o prezentare amănunțită a motivațiilor fundamentale, trimitem la bibliografie).

1. Cu toate că în tratatele asupra pierderii sensului este rar menționată, trăirea unui sentiment de *neputință* în fața destinului, naturii, statului, superiorilor, etc., are în practică o mare relevanță. *Pasivizarea* legată de aceasta, lipsa de forță, poate bloca orice trăire a vreunui sens. Trăirea sensului presupune o participare activă, un *a-se-putea-aduce-pe-sine* în lume, fie în acțiune, fie în participarea interioară ori în identificare.

2. Adesea sunt menționate drept cauze pentru apariția problemelor legate de sens, probleme ce au de-a face cu *pierderea valorii* și cu *pierderea relației*. Din aceeași categorie fac parte și problemele legate de sens care apar printr-o aplatizare a *emoționalității*, fapt ce pare a fi astăzi în creștere. – Desigur, sunt cunoscute sentimentele de lipsă de sens ce apar în mod regulat prin pierderea de cauză *depresivă* a trăirii valorilor.

3. Deasemenea, în prezent par a fi în creștere și sentimentele de lipsă de sens aflate în legătură cu tulburări în *edificarea eului*, în *edificarea de sine*, respectiv a *propriei valori* (Längle 1999b). Contact cu sine deficitar, instrăinare de sine, deficite în procesul de identificare, lipsa de autenticitate, toate acestea duc la sentimentul de gol interior. Prin determinări din exterior și prin incapacitatea de a se delimita, atunci când deciziile sunt impuse din afară sau nu sunt găsite în interior cu ajutorul propriei conștiințe, găsirea personală a unui sens eșuează. Acest gen de probleme reprezintă baza cea mai importantă pentru apariția “vidului existențial” descris de Frankl (Frankl 1987, 31f).

4. Corespunzător celei de-a patra condiții fundamentale pentru o existență împlinită, problemele legate de sens apar adesea și printr-o *deschidere deficitară pentru “întrebările care vin din lume”*, deschidere reprezentând atitudinea fenomenologică de fond, după cum este descrisă în “răsturnarea existențială” (v. cap. 11). Prin faptul că vedem unde putem contribui noi înșine la aducerea a ceva bun în lume, în avantajul celuilalt precum și spre propriul nostru câștig, iau naștere *domenii de activitate* pline de sens. Atunci când pot fi inserate într-un *context* mai amplu, ele devin ‘sarcini’. Conținutul lor este reprezentat de *valorile din viitor*, iar ajungerea la ele, dezvoltarea sau menținerea lor reprezintă tocmai sensul vieții noastre din acel moment. - Cu aceasta, au fost schițate pe scurt premisele specifice pentru o viață plină de sens în viziunea analizei existențiale de azi. Esențial pentru înțelegerea sensului este faptul că aceste condiții bazale pentru o existență împlinită cer un a-ne-așeza într-un întreg mai amplu în care noi să creștem și să devenim roditori, de ex. într-o familie, într-o întreprindere, într-un proiect, într-o slujbă, într-o credință. Abia prin aceste corelații putem începe să ne înțelegem cu adevărat. Ele dau conținuturilor și valorilor implicate o semnificație ce trece dincolo de clipa prezentă.- În completarea lui Frankl, vedem și noi în creșterea și dezvoltarea de sine o sarcină plină de sens. Acest lucru cere o *deschidere* fenomenologică și vizavi de *sine*, nu doar o “dăruire la ceva ce nu sunt eu însumi” (Frankl 1981, 38)⁵.

Întrebarea asupra sensului nu este în mod necesar legată de o *reflectare conștientă* asupra ei. În cea mai mare parte din timp, o viață plină de sens reiese din senzația spontană că ceea ce tocmai făptuim este un lucru “în general bun și corect”. De aceea, tocmai prin prezența acestei *simțiri intuitive*, majoritatea oamenilor își pun rar sau nu-și pun deloc în mod conștient întrebări asupra sensului. Neconștientizate în majoritatea timpului, ele pătrund brusc în câmpul conștiinței doar în punctele de cotitură ale biografiei ori din cauza unor probleme sau pierderi semnificative. Cu toate acestea, întrebarea asupra sensului le este practic tuturor oamenilor (96%) cunoscută, sau și-o pun adeseori, după cum a reușit să stabilească studiul mai sus menționat realizat de Tutsch (2003; Tutsch et al. 2000/2001) (au fost chestionate 100 de persoane, reprezentând populația sănătoasă din Viena și 100 de persoane alese pe baza prezenței unui diagnostic clinic și aflate sub tratament psihoterapeutic). A rezultat că pentru 11% din populația sănătoasă, întrebarea asupra sensului nu a jucat de-a lungul vieții lor vreun rol de care să fi fost conștienți. Însă tocmai acest eșantion avea cel mai înalt grad de mulțumire cu privire la viața lor! Acest rezultat, poate surprinzător, fusese deja explicat de către Frankl (1987, 82) prin aceea că oamenii ce duc o viață plină de sens nu își pun întrebări în privința acestuia, pentru că sensul nu reprezintă o problemă pentru ei.

⁵ Datorită acestui mod de a înțelege lucrurile, Frankl a refuzat și autocunoasterea (atât teoretic, cât și personal) (v. Längle 1996).

7. Cum întrebăm asupra sensului?

În mod uzual, întrebarea asupra sensului este lansată de obicei cu formularea “*de ce?*”. Întrebarea “*de ce?*” conține însă doua întrebări, rezultând de-aici o anumită neclaritate. Prin “*de ce?*” ne întrebăm, pe de o parte, asupra lanțului causal, adică asupra succesiunii proceselor ce au loc, iar pe de alta parte, asupra sensului și scopului lor (*Spaemann & Löw* 1981, 17-24). “*De ce plouă?*” înseamnă fie ce condiții sunt necesare pentru a se forma ploaia, fie la ce este bun faptul că plouă – ce funcție are ploaia?

Dacă la o întrebare adresată sensului se răspunde prin indicarea *lanțului causal* (relația cauză – efect), cel ce întreabă primește doar un răspuns formal, gol de conținut. În vremurile actuale, influențate de științele naturii, se răspunde de obicei la “întrebările de tip de ce” cu explicații cauzale. Pentru cine caută însă un sens (“*de ce am eu boala asta?*”), un răspuns de tip causal, medical, ar putea să nu fie suficient.

Însă nici întrebarea “*pentru ce?*” nu este scutită de neînțelegeri. Și această expresie are o dublă semnificație. “*Pentru ce am venit eu pe lume?*” oferă prilejul unor răspunsuri de tip *finalist*, ce derivă din observații științifice, precum: “*pentru a te reproduce (biologism), pentru a te autoconfigura (psihologism), pentru a îndeplini funcția socială a unei comunități (sociologism)*”. Aceste răspunsuri la “întrebările de tip pentru ce” devin, de fapt, reduționiste atunci când ele pretind că se refera la sens. Sensul aparține unui alt domeniu, diferit de cel ce se referă la funcționalitatea unui scop.

Rar folosita, în acest sens, expresie “*prin ce (să)*” este mai nedeterminată în ceea ce privește direcția în care bate întrebarea și ocupa astfel, probabil, o poziție de mijloc între celelalte două expresii. Ea se poate orienta atât spre origine, cât și spre țintă și poate, deasemenea, să fie înțeleasă fie la modul determinist, fie ca adresându-se sensului. – Expresia “*la ce?*” ar avea aceeași semnificație cu “*pentru ce?*”, însă răspunsurile par să aibe o tendință ce o pun mai degrabă în legătură cu universul valoric (comunicare personală a lui *L. Tutsch*).

Prin urmare, nu există în limba germană o expresie care să direcționeze întrebarea numai către sens (și, după știința mea, nici în alte limbi). Una dintre întrebări vine mai degrabă dinspre cercetarea causal-deterministă, cealaltă este mai aproape de o înțelegere finalistă a lucrurilor. Este demn de observat faptul că întrebăm asupra sensului prin intermediul a două formule interrogative diferite. Aceasta poate avea legatură cu faptul că tematica sensului prezintă în ea însăși aspecte diferențiate, care cer două astfel de expresii interrogative. Pentru că întrebarea “*de ce?*” se referă la un domeniu al sensului care presupune *temeiul* din care provine ceva, sau din care provenim și făptuim noi. Iar întrebarea “*pentru ce?*”, dimpotrivă, luminează *direcția*, ținta scontată, aspectul ce ține de viitor, “*încotro?*”-ul.

8. Sensul – dinamica devenirii

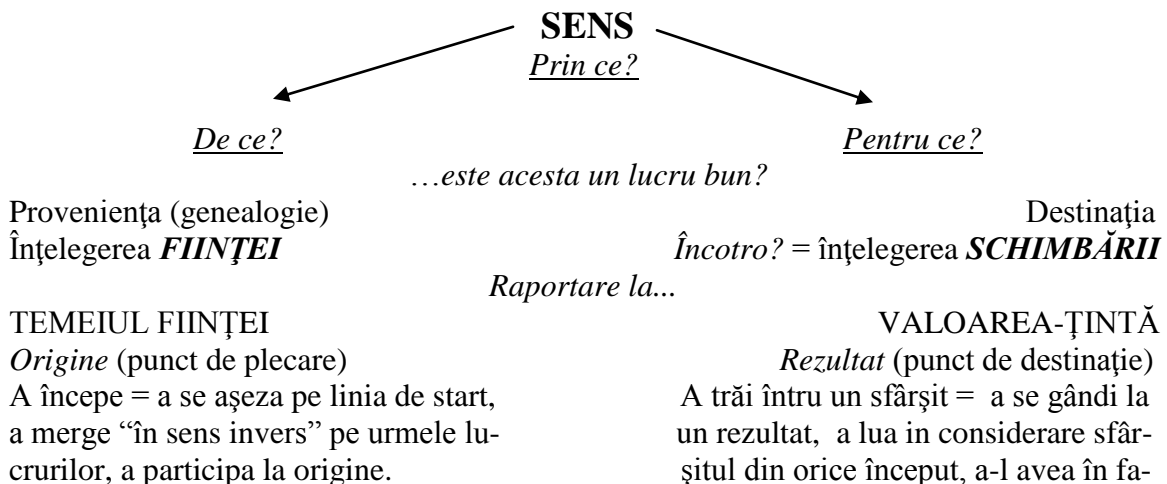
Întrebarea adresată scopului este lineară; întrebarea adresată sensului nu este lineară, ea presupune o rețea. Prin ea este căutat *contextul mai amplu*, nu funcționalitatea. Căutarea unui sens nu este interesată de țelul sau de valoarea de întrebuițare căreia să-i fie subordonată o acțiune sau o ființă. Căutarea unui sens este într-o mult mai mare măsură o căutare a unui “*a fi conținut*” și a unui “*a se afirma*” într-o situație, respectiv o căutare a unei acțiuni într-un întreg mai amplu. Nu trebuie însă să înțelegem acest a-fi-cuprins doar ca pe un context static, cum este cazul obiectelor fizice unite, de ex., prin forța de

atracție. Acest context este, înainte de toate, un *context de dezvoltare*. Dezvoltarea înseamnă schimbare, este în esența ei *dinamică*. Această dinamică a sensului conduce, plecând de la interacțiunea reciprocă prezentă în strânsa împletire și raportare a noastră unul la celălalt, în direcția viitorului: prin urmare, se referă la direcția în care *decurg* lucrurile. Sensul conține o direcție a dezvoltării și a devenirii.

Poartă de intrare și prilej pentru a adresa o întrebare asupra sensului poate fi orice: lumea, boala, violența, războiul și distrugerea; viața în valoarea și suferința ei; noi înșine cu deciziile noastre și cu ceea ce ne este propriu; activitatea și trăirea noastră, potențialele și resursele noastre. Atunci când, cu una din aceste ocazii, întrebarea asupra sensului izbucnește, este vorba întotdeauna în ea despre direcția-devenirii: la ce trimite asta, unde duce asta atunci când, de ex., prestez această muncă, întemeiez o familie, sufăr de această boală?

9. Sensul: clema între origine și țintă

Prin caracterul său de trimitere – “încotro duce asta?” – fiecare sens reprezintă, la modul propriu, o *direcție de mișcare*, fapt ce – asemănător unei săgeți – îi prescrie două întrebări: cea referitoare la *origine* și cea referitoare la *țintă*. Ele sunt precum coordonatele ce îi dau săgeții o direcție (un singur punct nu dă o direcție). Găsim astfel, în întrebarea asupra sensului, o *dimensiune care privește în urmă* și una *care privește înaintea* (așadar nu numai dimensiunea viitorului, accentuata de *Frankl*, de ex. în 1987, 103f.⁶). Această bipolaritate îi conferă sensului o tensiune specifică, ce poate produce uneori chiar neliniște. Pentru că întrebarea asupra sensului, cu aceste direcții de vizare divergente, conține, în aparență, *elemente contrarii*. Ea se află prinsă între un început și un sfârșit, între un punct de plecare și un punct de destinație. O viață cu sens este “pe drumuri”, încă neajunsă la capăt. Fiecare situație conține și un aspect de naștere și de moarte în ea. În dimensiunea sensului, viața are un caracter de trimitere. În tab.1 este dată o privire de ansamblu asupra acestei bipolarități.



⁶ Nu știu dacă poate fi susținut faptul că dimensiunea viitorului are o importanță existentială mai mare pentru configurarea vieții decât cea a trecutului. Un trecut nedepășit poate constitui o mare povară pentru prezent și îi poate sustrage acestuia orice alt sens cerut de perspectiva viitorului. Viitorul, dacă este vizat fără vreo privire retrospectivă asupra trecutului, este lipsit de istorie.

ța ochilor, a putea și termina orice lucru început.

Tab. 1: Întrebarea adresată sensului, conținutul și dinamica ei.

Întrebarea “de ce” este cea privitoare la temei, la originar, la acel fundament pe care se ivește Dasein-ul nostru și care ne ține în viață. Așadar, a întreba asupra sensului înseamnă întotdeauna și a pune o “întrebare fundament-ală”. A întreba asupra sensului înseamnă a tinde către o “în-temeiere”, către un *originar*.

O lămurire suplimentară adusă acestui pol al binomului: întrebarea asupra provenienței, asupra punctului de plecare, adresată acelui ceva prin care noi înșine am devenit, conduce înapoi la temeiul vieții noastre: la *ființă*. În sens stă sub semnul întrebării tocmai acel ceva prin care se ivește existența noastră. Atunci când nu avem răspunsul și ne lovim de un ‘nimic’, ne lipsește totodată și “*pământul*” de sub picioarele existenței noastre. Cine a suferit vreodata datorită lipsă de sens știe cât de mult poate resimți absența oricărui fundament al vieții, trăind cu sentimentul că “i-a fugit pământul de sub picioare”, atunci când nu mai este văzut niciun “prin ce anume” care să-l orienteze și sa-l conțină. O boală grea, moartea unei persoane dragi, pierderea locului de muncă, alte circumstanțe de viață – toate pot face ca viața să para dintr-o dată o genune fără fund, un abis. Ființa nu mai oferă atunci niciun “bun temei” pe care să putem sta. Ne prăbușim, atunci când pierdem lucrul în care am crezut: ideea pentru care trăiam; oamenii pe care i-am iubit; credința în Dumnezeu. De multe ori am fost nevoit, în timpul convorbirilor terapeutice, să simt împreună cu pacienții cât de nesfârșită poate fi prăbușirea atunci când oamenii își pierd suportul familiei, de ex. atunci când află că parinții ar fi vrut să îi alunge. Cât de lipsită de suport poate deveni viața atunci când suntem părăsiți la greu de cei pe care îi iubim, și nu este nimeni acolo să ne susțină! – întrebarea asupra sensului este o *întrebare fundamentală*. Este vorba în ea despre temeiul din care provin lucrurile – și din care provenim și noi!

La fel ca întrebarea “de ce”, *întrebarea “pentru ce”* conține la rândul-i un aspect care privește sensul. În “pentru ce?” este vorba despre *țintă*, precum și despre *viitor*. Unde vom ajunge atunci când acționăm așa, când trăim așa, când facem ceva și lăsăm altceva? Încotro ne duce acest drum? Oare nu există altul mai bun? Încotro se îndreaptă în general această viață particulară în această lume? Ce dinamica este conținută în planul său de construcție, care a fost ‘intenția’ ‘Creatorului’ – acel cineva sau ceva căruia întotdeauna îi place sa fie ‘creator’ – acestei ființe particulare?

Întrebarea “pentru ce” se adresează destinației, capătului către care ne îndreptăm, către care tindem. Atunci când vorbim despre destinație, nu ne referim la o țintă *oarecare*, la *orice* viitor. Dacă ar fi fost așa, nu ar fi fost nevoie de nicio întrebare adresată sensului. Pentru că rezultate *oarecare* există în tot ceea ce se întâmplă și în tot ceea ce facem; atâta vreme cât trăim, există întotdeauna ceva ce *ne așteaptă* într-un viitor nedeterminat. Întrebarea “pentru ce” reprezintă încercarea de a depăși această indeterminare și de a ne croi drum prin nedefinit, în baza unui temei ce stă în acord cu lumea. Întrebarea “pentru ce” dă expresie faptului că omului nu îi este indiferent încotro se îndreaptă. El caută un viitor *definit* – un viitor *aflat sub semnul valorii*! Se întreaba, la modul pur practic, dacă ținta este *suficient de bună* ca să merite strădania. “Face atâta osteneală? – merită să continui? Pentru ce toate astea?” Este important ca în viață sa ne întrebăm mereu – în viața de zi cu zi, ca și în marile decizii – dacă ținta spre care ne duce drumul și unde vom și ajunge într-o buna zi reprezintă totodată ceva *bun*. Să ne întrebăm, deasemenea, dacă și *vrem* să mergem într-acolo, dacă ne putem *decide* în privința acestui context.

Astfel, întrebarea asupra sensului dă contur unei cleme formale între întrebările “de ce” și “pentru ce” și leagă unul de altul “dincotro”-ul și “încotro”-ul, originea și sfârșitul, iar prin intermediul ei, conținutului îi este conferită o direcție.

10. Conținutul întrebării asupra sensului – întotdeauna o valoare

Care este, acum, conținutul acestei cleme, care este “substanța” întrebării asupra sensului, care în integralitatea ei ar trebui să cuprindă la un loc proveniența, destinația și sosirea? Întrebarea își obține determinarea de conținut prin intermediul acelei valori despre care este vorba în ea. Determinantă pentru întrebarea asupra sensului este îndeletnicirea cu *valoarea intrinsecă* și cu conexiunile ei cu lumea și cu sinele: “prin ce, de ce, pentru ce?” înseamnă în traducere: “ce *bun* *temei* are, încât să fie așa cum e?”. Altfel spus, întrebarea asupra sensului sună așa: “pentru ce este acesta un lucru *bun*? – ce aduce *bun* faptul că eu fac asta, sufăr de asta, las asta deoparte?”

Cine întreabă asupra sensului, întreabă, în mod formal, mai întâi asupra unei *dinamici*; apoi asupra *contextului* în care ceva reprezintă o valoare, precum și asupra *direcției* spre care merg lucrurile, prin intermediul căreia, cel mai probabil, ele și ajung să dobândească valoare. Pe de altă parte, întrebarea asupra sensului este legată întotdeauna și de un *conținut*, de căutarea unei valori, a ceea ce “este *bun*”, și a unei bune interacțiuni cu preajma. – Din acest motiv, ceea ce este rău este trăit, în mod inevitabil, ca fiind lipsit de sens. Invers spus, propoziția sună astfel: lipsa de sens o trăim ca fiind un lucru rău. Să stai zadarnic la o coadă la bilete, să te simți mereu tras înapoi din cauza fricii, etc., le trăim ca pe niște lucruri rele, pentru că “nu au niciun sens”. Sentimentul de lipsit de sens șine atâta vreme cât trăim ceva ca fiind un lucru rău, dar asta nu exclude faptul că din el poate ieși sau poate fi făcut, în cele din urmă, ceva bun, ori faptul ca, pentru altcineva, acel lucru să fie plin de sens.

În general, putem spune: lipsa de sens este pentru noi o non-valoare, iar non-valorosul, lipsit de sens. Aceasta pentru că un lucru plin de sens are întotdeauna drept conținut ceva *prețios*, ceva ce ne *atinge*, ce ne conferă *apropiere* și de care ne simțim *legați*, pentru că îi putem simți valoarea (v. teoria valorilor în analiza existențială în *Längle* 1993, 2003). – Se înțelege de la sine că, atunci când resimțirea valorilor este blocată, precum în depresie, se pierde și trăirea sensului.

Pentru ca acțiunea noastră să aibă sens, nu contează în final atât de mult dacă ținta a fost atinsă și lucrarea terminată. Decisiv pentru aceasta este dacă am sesizat *valoarea* și dacă *parcursul* pe care am apucat-o este cel potrivit. Acestea sunt condițiile necesare pentru sens. Nici scopul și nici măcar succesul nu sunt decisive pentru prezența unui sens în ceea ce făptuim. Valoarea pe care o deține un lucru, din el însuși și din interacțiunea cu preajma trebuie să fie sesizată și văzută într-un context mai amplu. Viața noastră, valoarea acestei ore, a acestei activități, a acestei plăceri, etc., trebuie așezate într-un *întreg mai amplu*, chiar și atunci când nu sunt finalizate și duse până la capăt. În definitiv, nu putem prea mult să “ținem sub control” cursul vieții noastre, astfel încât să îi putem determina rezultatele finale. Viața constă într-o multitudine de influențe. Vieții îi aparțin și destinul, și posibilitatea eșecului. În fiecare situație, viața poate decurge altfel decât am plănuit. De aceea, sensul nu reprezintă nicio garanție pentru succes.

Echivalarea sensului cu succesul și cu obținerea rezultatului poate conduce la probleme considerabile legate de sens, precum în exemplul următor:

Roman, un arhitect de 35 de ani, se lupta cu problema lipsei de garanții oferite de viață. Prietena lui tocmai îl părăsise. Cu structura lui de personalitate narcisică, suferea mult din cauza “nedreptăților vieții”. În viața lui, lucrurile nu mergeau întotdeauna așa cum și-ar fi dorit. În revolta sa împotriva nenorocului, își compara viața cu profesiunea. Ca arhitect, nu putea face

planuri “la întâmplare”, ci trebuia să ofere *garanții*. – De ce în viață ar fi altfel? De ce nu s-ar putea realiza și aici structuri precise și calculabile? – Își lăsase oare aici amprenta, pe lângă structura de personalitate, și profesia? Sau, în aceasta atitudine, captase spiritul vremii? – Am căutat puncte de sprijin ce ar fi corespuns garanțiilor oferite de viață, dar nu am putut găsi nici unul. Dimpotrivă, era clar că el, ca arhitect, trebuia să ofere garanții. Un arhitect este cu atât mai bun, cu cât realitatea este mai precis construită conform planurilor lui.” În arhitectură, totul trebuie să fie realizabil. În viață este altfel. Ceea ce este mai important în viață tocmai că *nu* poate fi construit, ci “se întâmplă” de la sine, se așterne de la sine pe parcursul ei. Putem lucra la condiții, rezultatul, însă, trebuie să îl lăsăm deschis. – În viață, aruncăm semințe. Nu știm dacă va ieși ceva din ele. Și dacă din ele răsare ceva, încă nu știm dacă va fi o floare sau un pom, pentru că pe multe din semințe nu le cunoaștem. Viața aduce cu ea surprize. – Tehnica, dimpotrivă, nu are voie să surprindă.” – Oare nu devenim, datorită multiplelor obiecte tehnice care ne înconjoară, prea “tehnici” cu viața?

Să rezumăm pe scurt: cercetarea asupra întrebărilor “de ce” și “pentru ce” a adus la lumina zilei *structura întrebării asupra sensului*. Am văzut că, odata cu sensul, ne întrebăm asupra unui *bun temei* pe care stă fie ceva anume, fie chiar existența noastră, și cu care se află în legătură trăirea și acțiunea noastră. În al doilea rând, am văzut că este vorba despre “parcursul”, despre *direcția* spre care duce ceva prin modul în care este structurat (“creat”) sau spre care (ar fi bine să) ne dăruim viața prin deciziile, faptele și trăirile noastre.

11. Abordarea întrebării asupra sensului – răsturnarea existențială

Întrebarea asupra sensului poate fi abordată în două modalități diferite (Längle 1998b): omul poate adopta față de ea o atitudine mai curând pasivă sau una mai curând activă:

a) Omul poate să ramână într-o *atitudine interogativă* și să *ceară un raspuns*. El se întreabă atunci, de ex., asupra sensului vieții sau al unei boli și așteaptă un raspuns sau îl caută la altcineva. “Spune-mi, te rog, ce sens ar trebui să aibe viața? – La ce bun faptul că am devenit bolnav?” Implicat în ceva, omul se simte vizat și caută o înțelegere clarificatoare. Aici, sensul se arată omului ca *întrebare ce vizează înțelegerea*. În el este vorba despre “planul de construcție” al lucrurilor, prin urmare despre o “*întrebare finală*” asupra existenței. Răspunsul la ea nu depinde de propria acțiune și de propriile decizii. Însăși cunoașterea se lovește aici de limite și este parazitată de presupuneri, speranțe, credință.

În această modalitate de a întreba domină aspectul de *a-fi-expus* al existenței, de a-se-lua-în-primire, de a-fi-conținut-în-ceva. Omul se întreabă asupra sensului ființei, deci asupra *sensului ontologic*. El vrea să înțeleagă contextul mai mare în care stă tema respectivă și prin care ea devine inteligibilă și își obține valoarea. – În aceasta atitudine interogativă, omul este dependent de prezența unui raspuns. De obicei religiile, filozofiile și concepțiile despre lume dau astfel de răspunsuri.

b) Omul poate să adopte față de tema sensului o atitudine *activă* și să devină astfel coparticipant. Atunci el realizează, cu privire la întrebarea asupra sensului, o *răsturnare existențială* (Frankl 1987, 96; 1984, 28; Längle 1988a, 10f): “Ce anume cere această situație, această împrejurare, de la mine? Cu ce pot eu contribui, ce pot eu să fac astfel încât din ea să poată ieși, totuși, ceva bun?” În această atitudine, omul nu mai este cel ce întreabă, ci se înțelege pe sine ca fiind cel întrebat. Răspunsul nu mai depinde de un altul, ci depinde mult mai mult de el însuși dacă apare sau nu vreun sens. Acest sens încă nu există, încă stă pe-afară, „așteaptă” ca cineva să îl găsească și să îl împlinească (Frankl

1981, 88). Omul se află în fața unui început, în situația de a începe ceva. Este un aspect pragmatic al sensului.

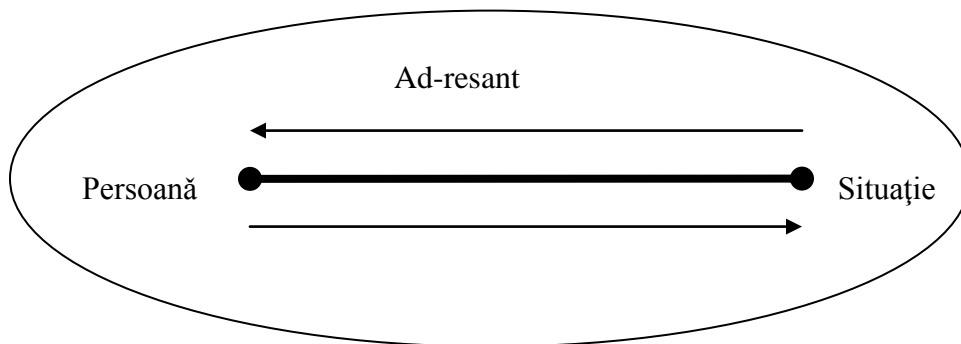
În această modalitate de a întreba domină aspectul *creator*, creativ. Omul nu se extrage pur și simplu din situație, ci se vede pe sine ca parte a proiectului încă deschis al vieții și Dasein-ului. Sensul vieții este înțeles ca a avea parte de și a lua parte la acest a fi cu care suntem constrânși, cu care trebuie să ne confruntăm, pentru că nu-i putem scăpa altfel decât printr-o decizie. Chiar și sinuciderea presupune o confruntare cu viața și cu sensul ei (v. *Kühn* 1988). – Sensul existențial stă în strânsă legătură cu *libertatea* omului și cu capacitatea lui de a decide. În el transpare un alt aspect al existenței, nu acela de a-fi-expus, ci acela al constrângerii la libertate (v. *Sartre* 1943, 535).

Această răsturnare dinspre întrebările ontologice adresate sensului către cele existențiale reprezintă miezul logoterapiei lui *Frankl*. Vom mai vorbi în continuare mai jos despre semnificația lor practică. În acest punct ar fi necesar să privim mai îndeaproape *atitudinea* ce conduce către sensul existențial. Pentru a găsi sensul existențial (sau “situativ”), e nevoie de o *atitudine fenomenologică* vizavi de sine însuși și de lume. Aceasta reprezintă o atitudine de deschidere vizavi de ceea ce este. Această atitudine nu este de la sine înțeleasă, ci e nevoie de exercițiu pentru a ajunge la ea. O atare deschidere cere mai întâi o eliberare de obturările cognitive și emoționale ale privirii. Lucruri gata știute, prejudecăți, sentimente de teamă, dorințe, așteptări, interese proprii – toate trebuie puse de-o parte pentru a ne putea deschide către ceea ce este. Aceasta înseamnă “epoché” – în limbaj psihologic, o anumită distanță față de sine (distanțare de sine) luată pentru ca lumea să poată ajunge în câmpul privirii în *valoarea ei intrinsecă*. Pe aceasta și în jurul acestei valori se realizează sensul existențial, ce este o categorie realistă, nu un construct făcut după bunul plac. După *Frankl*, sensul se află “afară în lume” și nu poate fi găsit fără raportare la ea, doar prin intermediul fanteziei, plăcerii ori capriciului (*Frankl* 1987, 77). Dimpotrivă, sensul existențial cere un acord cu situația actuală, este un a trăi în deschidere către lume, nu în autopromovarea lipsită de scrupule. *Frankl* (1987, 96) a formulat astfel acest lucru:

“(…) să-i dăm întrebării asupra sensului vieții o răsturnare copernicană: viața este cea care îi pune întrebări omului. El nu are de întrebat, ci este mult mai curând cel întrebat de viață, cel ce are de răspuns vieții, răspunz-ător fiind în fața ei. Dar răspunsurile pe care le dă omul pot fi doar răspunsuri concrete la întrebări la fel de concrete ale vieții. Din responsabilitatea Dasein-ului rezultă caracterul de dătător de răspunsuri al acestuia, în existența însăși își împlinește omul aducerea de răspunsuri la întrebările ei.”

Prin această aplecare asupra lumii, întâmpinată cu deschidere pentru posibilitățile ei, ia naștere caracterul *fundamental dialogic al existenței umane*.

Viață existențială



Res-pondent

Fig. 1: Omul intră în schimb existențial și plin de sens cu lumea atunci când comunică cu ea la nivel dialogic.

Sensul existențial se varsă într-o *acțiune*. Acțiunea este voită, este o activitate realizată în baza unei *decizii*. De aceea, sensul existențial nu trebuie confundat cu o dorință sau cu o reacție. Datorită mării însemnătăți avute de voință și de actul luării unei decizii în căutarea și în realizarea sensului existențial, *Frankl* a mers până la a desemna această năzuință motivațională ca “voință de sens” (*Frankl* 1996; 1970).

Prin urmare, cheia către sensul existențial se află în “spiritualitatea” omului (*Frankl* 1959, 872), care se arată atunci când ne lăsăm “răsturnați” prin apelul situației - ne lăsăm privirea să se așeze asupra conținutului și ne dedicăm cerințelor ad-resate de aceasta (*Längle* 1988c). Acolo unde vine vorba de sens, omul este întrebat dacă rămâne să “locuiască” acea situație, acea valoare. Așa ajunge el tot mereu, întrebat fiind de situație, la esența propriului Dasein, pentru că a fi om într-o “lume” înseamnă a fi întrebat (*Längle* 1988c), înseamnă a fi întrebat “ce să încep cu asta?” Asta pentru că în viață nu e vorba atât de sfârșit cât de început, de a lua mereu viața de la un nou început prin intermediul a ceea ce este plin de sens.

Iată răsturnarea existențială, o răsturnare întru început. Acesta s-a aflat odinioară în copilărie. Azi, el se află în situația actuală. Neîncetat putem începe viața din nou. Într-adevăr, viața nu o ia din nou de la capăt, dar ea se află într-un permanent început. Fără încetare este omul întrebat – dar viața înseamnă a da răspuns. Ea ne dă sarcina existențială de a pătrunde în ceea ce ajunge la noi.

Un exemplu al unei răsturnări existențiale

Găsirea sensului poate duce la o bruscă și susținută reorientare existențială, și astfel la vindecarea unei, de ex., disperări depresive. Astfel de ameliorări pot apărea brusc în cazul unor simple reacții la împovărare, atunci când în spatele problemei nu se află vreo boală psihică.

Acest lucru va deveni clar cu următoarea istorisire paradigmatică, pe care mi-a relatat-o *David Spiegel* de la Stanford University din San Francisco, cu prilejul unei discuții despre Viktor Frankl. Într-o zi a fost chemat ca psihiatru să vadă un pacient chinez internat în clinică. Acesta se afla în mare pericol de a comite suicid. Pacientul de șaptezeci de ani era bolnav de un cancer incurabil, iar prognosticul nefast îi fusese adus la cunoștință. Anterior, pacientul nu exprimase niciodată gânduri suicidare și nici nu suferise vreodată de depresie. În mod evident, nu putuse prelucra sufletește și spiritual boala mortală ce îi răpise orice sens propriei vieți.

Când psihiatrul a ajuns în camera pacientului, aproape că nu mai exista loc și pentru el. Trei generații din familia pacientului se adunaseră acolo. Toți plângeau. Capul familiei stătea în mijlocul lor într-un scaun cu rotile. Fiecare din cei de față îl privea acum pe psihiatru, cu speranța că el va vindeca depresia tatălui lor.

Spiegel reflectă rapid la ceea ce s-ar fi putut face. Știa cât însemna familia în tradiția chinezească și nu vroia să îl rupă pe bătrân de aceasta. I-a venit în minte o istorisire a lui *Viktor Frankl* în care era vorba de sensul existențial. În acord cu aceasta, și-a adunat curajul și i-a spus pacientului: “Știți că veți muri în curând. Toți cei de față știu asta. Și toți cei de față vor trebui să moară într-o bună zi. – Ne uităm cu toții la dumneavoastră pentru a vedea cum faceți asta, pentru că ne-am dori să învățăm ceva de la dumneavoastră.”

În cameră se lăsă o tăcere de mormânt. Psihiatrul își luă rămas bun până a doua zi. Doctorul *Spiegel* s-a tot gândit la intervenția sa. Vroia oricum ca a doua zi de dimineață, după ce se termina

vizita, să își investigheze mai aprofundat pacientul și să îi prescrie un medicament. – Și totuși nu a mai fost nevoie de asta.

Ce se întâmplase? Pacientul scăpase de depresia lui și nu mai avea nevoie de vreun psihotrop. Firescul neașteptat cu care Spiegel, aflat sub presiunea situației, i-a spus realității pe nume și i-a clarificat pacientului sarcina existențială în contextul familiei lui, l-a smuls pe acesta disperării sale neputincioase. Începuse încă din aceeași zi să împartă din nou, conform obiceiului, sarcini copiilor: fiului, să repare instalația de climatizare din casă, ce nu mai funcționa de două săptămâni, fiicei, să cumpere o mașină de spălat, ș.a.m.d. Își preluase din nou poziția de cap al familiei din tradiția chinezească. A trăit încă două săptămâni, așa cum o făcuse dintotdeauna – binecuvântat cu o viață ce merita trăită astfel, chiar și în ultimele ei două săptămâni.

12. Devenirea ca trăsătură caracteristică a sensului – o înțelegere fundamentală

Acum, care este elementul specific legat de întrebarea asupra sensului? Am arătat deja că sensul nu este o măsură a stării de fapt, inerentă unei situații sau întâmplări. De aceea, nu descriem sensul nici ca fiind frumos, nici ca fiind plăcut; nu pentru că ceva este ușor sau greu este el plin de sens; iar o sarcină nu este fără sens doar pentru că este epuizantă sau poate fi terminată repede. Astfel de descrieri statice nu sunt suficiente, ele sunt de fiecare dată doar fenomene colaterale.

Sensul reprezintă un concept *dinamic* ce face trimitere, precum un *vector* sau o săgeată, la dezvoltare și devenire. Sensul unei acțiuni, de ex. al citirii acestui text, nu constă în acțiunea însăși, ci este de găsit altundeva, cumva în valoarea pe care o are aceasta pentru propria viață (a trăi ceva interesant, a clarifica niște întrebări), ori pentru o anumită activitate (aplicare profesională). La fel stau lucrurile și în privința sensului pe care îl are viața. Nici el nu constă în viața însăși, ci în acel ceva în care omul se lansează (sens existențial), ori în care omul simte valoarea cuprinsă în înțelegerea de natură spirituală, respectiv religioasă (sens ontologic sau spiritual). Pentru că sensul unui lucru nu se află lipit în mod static de acesta, precum o culoare, ci trimite întotdeauna la altceva, având caracterul curgător, interacțional al unui dialog, este mai dificil să reflectăm asupra lui. Eu însumi am trăit în mod repetat modul în care întrebarea asupra sensului scapă puterii mele de înțelegere, întrucât este neobișnuit să nu ai nicio “substanță” în mână, ci să reflectezi asupra unor interacțiuni reciproce.

Odată ce dezvoltarea și devenirea sunt luate ca teme centrale, sensul intră într-un raport cu o *structură fundamentală a ființei* în general, și cu a *existenței umane* în special: anume aceea că ființa în întregul ei este *schimbare*. Tocmai în calitate de oameni ne preocupăm în mod palpabil (câteodată cu durere) de caracterul trecător al curgerii vieții, experimentăm neîncetat, uneori cu bucurie, cum suntem supuși trecerii și unei deveniri care se tot reia, și cum acest fapt nu se lasă oprit în loc. Existența umană nu poate scăpa timpului și schimbării. Întrebarea asupra sensului prinde această realitate și o leagă de esența existenței, aceea că ea nu trebuie doar să treacă, ci și să fie *petrecută în mod constructiv* într-o devenire. Mai simplu spus: trebuie să iasă “ceva bun” din ceea ce este, respectiv (privind spiritual) ceea ce este trebuie să servească la “ceva bun”, să stea într-un câmp de interacțiune “pozitiv”. În mod fundamental, sensul este o focalizare a dezvoltării, o canalizare a neîncetatei schimbări, o “esențializare” a potențialelor de creștere.

Pentru că toate acestea sunt cuprinse în conceptul de “sens”, sensul semnifică întotdeauna “a tăia o cale”. Sensul poate fi definit în mod bazal ca “**orientare spre o valoare**”. Prin

intermediul sensului, existența își menține o orientare, o focalizare și totodată un a fi inclus, cu efect asupra tuturor domeniilor în care se realizează împlinirea: asupra înțelegerii, asupra cunoașterii, trăirii, simțirii, acțiunii, motivării, ș.a.m.d.

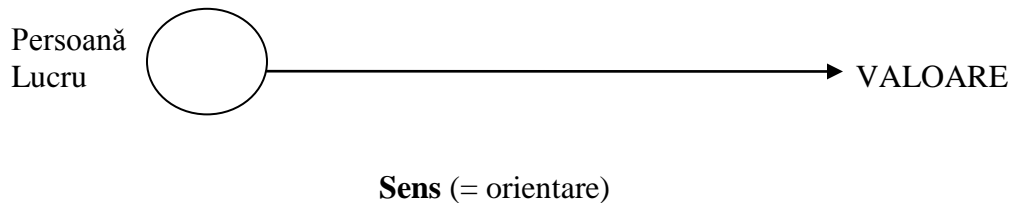


Fig. 2: Schema legăturii dintre sens și valoare și vizualizarea înțelegerii fundamentale a sensului ca focalizare a dezvoltării și devenirii pe o valoare.

Pe acest fundal, putem defini ambele forme în care apare sensul:

a) *Întrebarea asupra sensului ontologic* reprezintă, după cum am văzut în capitolul 11, întrebarea asupra “sensului ființei”: “De ce există asta? – de ce ne-au fost *date* pe lume bolile, de ce trebuie *eu* să le am?” Această întrebare asupra sensului este întrebarea asupra raportării a ceva la o altă ființă: cum merg astea împreună, cum se inseră în întreg, în vederea a ce au fost ele aduse, “făcute”?

Așadar, sensul ontologic poate fi *definit* (Längle 1988b, 53) ca o căutare a temeiului ultim și a țelului suprem al unui obiect, al unei situații, în general al întregii ființări. În spate stă căutarea aceluia temei pornind de la care ceva există și a aceluia țel către care, în cele din urmă, se îndreaptă neîncetat totul. Această căutare se află deja pe tărâmul spiritualului și acoperă parțial conceptul lui Frankl de “supra-sens” (v. Frankl 1987, 61), după cum vom vedea ceva mai încolo.

b) Frankl (1987, 315) a definit *sensul existențial* ca *posibilitate ivită pe fundalul realității*. Această definiție se sprijină voită pe psihologia gestaltistă și pe psihologia percepției. Astfel, sensul existențial ascultă de criteriile percepției: el trebuie să fie “extras” și nu poate fi *impus*. În acest mod, el se evidențiază ca spațiu liber pe fondul daturilor realității, așa cum o imagine se evidențiază prin contrast dintr-un fundal, devenind astfel vizibilă. Această evidențiere se poate petrece lent sau extrem de rapid.

Din această definiție lipsește ceva esențial: caracterul valoric. Frankl (de ex. 1984, 202) a făcut adesea trimitere la el în alte locuri. De aceea, astăzi definim sensul existențial ca fiind *cea mai valoroasă posibilitate dintr-o situație* (Längle 2002a, 58). Prin urmare, se acordă mai puțină atenție aspectului perceptual și cognitiv conținut de sens, precum și perechii de contrarii libertate – facticitate. În această definiție, semnificația principală o capătă faptul de a fi *incluși* într-o situație (situs – poziție) cu care ne aflăm într-un schimb dialogic. Sensul este astfel descris mai degrabă ca o categorie umană, în *limitarea* ei la capacitățile, forțele și posibilitățile ce îi stau unui om la dispoziție într-un interval de timp dat.

Sensul existențial nu scutește de suferință, așa cum nu scutește nici de confruntarea cu problematica religioasă sau filozofică. Mai curând ne sensibilizează și mai mult în această direcție. Totuși, independent de găsirea religioasă sau filozofică a unui sens, prin intermediul conceptului de sens existențial se ajunge la un grad ridicat de împlinire a

vieții, fericire și autoapreciere (*Debats* 1996). *Debats* a mai descoperit și că a crede într-un sens suprem abia dacă are un minim efect asupra bunăstării sufletești, asupra reducerii stresului și a simptomatologiei în cursul psihoterapiei, dacă această credință nu este cuplată cu o înțelegere existențială a sensului.

13. Despre ce întreabă omul atunci când întreabă despre sens? – Diferențierea întrebărilor asupra sensului

Am văzut că, în cele din urmă, întrebarea despre sens se pune într-un context bine determinat. Tema, pe care o au în comun orice căutare și orice înțelegere a sensului, este reprezentată de întrebarea, reieșită din caracterul schimbător al lumii, asupra unei deveniri constructive. – Dar există oare ceva ce nu are drept premiză caracterul schimbător și temporalitatea? Astfel, tematica sensului poate reieși din tot ceea ce este. Ea ne preocupă, desigur, mai ales în privința propriei noastre existențe, acolo unde este vorba de structuri ale ființei, vieții, persoanei și contextului în care se desfășoară Dasein-ul nostru. Întrebarea asupra sensului adună laolaltă toate aceste dimensiuni într-un orizont mai larg și le așează sub *aspectul devenirii*. În lumina sensului, dezvoltarea este căutată și eliberată și, de fiecare dată, posibilitățile inerente de desfășurare ale existenței sunt focalizate: ființa noastră, viața noastră, faptul de a fi persoană (sinele nostru) și spațiul nostru de joc (acțiunea).

Cum pot fi găsite aceste potențiale de dezvoltare sau “potențiale de devenire”? Unde dormitează ele, de unde se ivesc? – Oriunde are loc *întâlnirea cu alteritatea* ia naștere un spațiu în care, prin intermediul schimbului, aceste potențiale sunt în mare măsură activate. Așadar, există două surse ale potențialelor: *potențialele inerente sieși* (“potențiale de dezvoltare” sau “de desfășurare” ale persoanei și ale situației) și cele reieșite din *interacțiunea* cu celălalt (potențiale de devenire). Cu alte cuvinte: într-un proces de devenire, intră în joc atât *planul de execuție*, cât și *potențialul* ce apare din *jocul interactiv* (sistemic) cu celălalt. Ceea ce este conține, din perspectiva sensului, o direcție de mișcare, un către-care; din ea se poate vedea trimiterea către ceva ce “nu este încă” (*Frankl*), către un viitor în care este păstrat și trecutul. – Întrebarea asupra sensului este întrebarea despre devenirea constructivă – atât despre acel ceva bun care, “să sperăm”, *va* reieși de-aici, cât și despre ceea ce *a devenit* deja în trecut.

Cum arată căutarea potențialelor respective atunci când aceasta este raportată la existența omului? Asupra a ce are efect această dinamică intențională? - Pentru a cunoaște efectul dinamicii sensului asupra existenței umane, cel mai bine ar fi să ne aducem aminte de “structura existenței” despre care am vorbit în capitolul 6. Pe ea cade întrebarea asupra sensului și, ca printr-o prismă, ies la iveală cele patru *conținuturi* pe care se sprijină existența:

- dimensiunea *factică* a sensului ființei;
- dimensiunea *relațională* a sensului vieții și trecerii;
- dimensiunea *personală* a sensului individualității și al lui a-fi-el-însuși;
- dimensiunea *practică* a sensului sistemului (contextului) în care se găsește omul, a sensului “întregului”.

Sensul ca aspect al devenirii

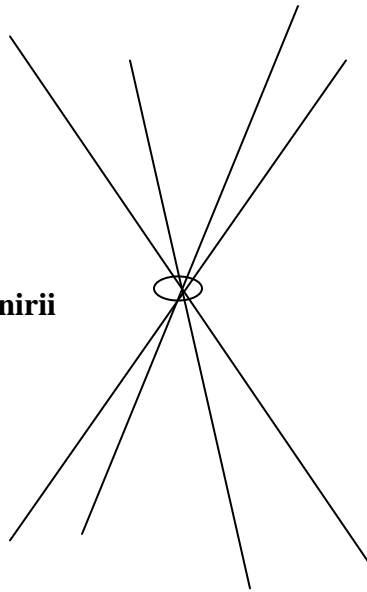


Fig. 3: Reprezentare grafică ce vrea să arate cum cele patru condiții fundamentale ale existenței sunt împletite, prin intermediul sensului, în potențialul lor de devenire.

14. Dimensiunile sensului

Din punct de vedere *psihologic*, sensul se raportează la aceste patru domenii diferite ale existenței umane: lumea, viața, faptul de a fi el însuși și corelațiile sunt luate în considerare în direcția potențialului lui constructiv de schimbare. Luate fiecare, acestea arată astfel:

Plecăm în căutarea unui sens pornind de la *factic (realitate)*. Căutarea sensului începe cu o cunoaștere și o înțelegere a ceea ce este dat și cu vederea acelor spații de joc ce se deschid ca *posibilități* în mijlocul realității. Astfel, căutarea sensului presupune cunoaștere și informație. Cunoașterea și acceptarea reprezintă fundamentul oricărei găsiți existențiale a sensului. Ceea ce are un sens este ceva realist, trebuie (ca sens existențial și practic) să fie *realizabil* pe baza realităților și circumstanțelor deja prezente. Sensul trebuie distins de dorințe, vise și fantezii. Punctul de plecare al sensului este obiectualitatea.

Sensul are o *dimensiune relațională*. Cine caută un sens se află într-o relație *de ordin afectiv* cu ceea ce este și al cărui sens este căutat. Aceasta este dimensiunea “trăirii”, așadar cea a relaționării cu viața. Această dimensiune relațională își găsește expresia practică în capacitatea de a simți *valori* și este strâns legată de trăirea timpului, a trecerii și a istoriei. Fără participare emoțională, respectiv fără a percepe o valoare cu care să existe o relație, nu putem vorbi de sens. Atâta vreme cât ceva ne lasă reci sau ne este indiferent, acest lucru nu poate fi trăit ca fiind plin de sens.

În *dimensiunea personală* a sensului are loc întâlnirea cu *propriul* caracteristic (*esența*) tuturor persoanelor și lucrurilor implicate în întrebare. Aceasta presupune recunoașterea esențelor, pentru care este necesară o atitudine fenomenologică. Aici, omul își pune în practică *simțirea intuitivă*, ce face posibilă găsirea valorii intrinseci a lucrurilor din lume, precum și propria lui valoare. Una este diferențiată și delimitată de cealaltă. Astfel se poate forma o *valoare proprie* și, odată cu ea, extinde capacitatea de decizie. Orice sens conține ceva propriu și *de sine stătător* care, dincolo de toată funcționalitatea lui, are *în sine o valoare*. Atunci când omul este capabil să împărtășească un sens (sens existențial și sens practic), el își dă măsura valorii *sale* intrinseci. Acest lucru este prezent într-o măsură semnificativă când facem ceva *de bună voie*. Altfel spus, asta înseamnă că, din tot ceea ce facem, numai ceea ce facem de bună voie resimțim ca fiind plin de sens. Constrângerea tulbură sensul (ceea ce nu înseamnă că ceea ce rezultă nu poate avea un scop). Libertatea este o pecete constitutivă sensului existențial și practic..

În *dimensiunea practică* a sensului iese la iveală *potențialul de acțiune*, care, pentru fiecare subiect, se aplică într-un sistem. Acesta se află în strânsă legătură cu *potențialul de dezvoltare* al sistemului însuși. Astfel este luată ca temă înseamnă *corelațiilor* pentru propriul viitor, la fel de mult ca și propria contribuție la viitorul unităților cu ordin de mărime mai mare (familie, grup, proiecte). Întrebarea asupra sensului își găsește aici punctul culminant. Sensul reprezintă un a fi plasat într-un *întreg mai amplu*. La sensul existențial și practic, această plasare se petrece prin preluarea responsabilității, prin a interveni în mod activ pentru și a se angaja într-un întreg mai mare. Altfel, trăirea unui sens nu se realizează. Lipsa de legătură este iresponsabilă și goală de sens, sensul, dimpotrivă, înseamnă a fi pregătit pentru preluarea responsabilității, este punere în legătură, înseamnă a interveni personal și a fi alături de. De aceea, sensul este constructiv și acționează retroactiv asupra formării personalității celui ce acționează. Astfel, sensul are o contribuție fundamentală la deschiderea posibilităților și la realizarea existenței. – Pentru că sensul impune realizarea și preluarea responsabilității, el reprezintă un concept destul de radical. Asta poate produce teamă. De aceea, putem ajunge și la refuzul sensului ori la apărarea împotriva cerințelor lui, urmare a cărora se pot instala foarte ușor sentimente de lipsă de sens.

Aceste patru elemente⁷ sunt conținute în toate formele de sens, în cel ontologic, existențial, precum și practic (v. mai jos).

Aceste patru dimensiuni ale sensului corespund celor *patru motive* ale înterogării sensului cunoscute din practică. Întrebarea asupra sensului este o împletire de *patru întrebări specifice* adresate acestuia, pe care le conține, împreună sau separat, în diverse proporții, o problemă legată de sens:

- a) De ce *există* asta – lumea, războiul, boala? De ce exist eu? Există vreun plan? – Pot eu accepta (duce) ceea ce există?
- b) La ce *bun* ceea ce există aici? Are vreo valoare? Ce valoare are suferința mea? – Va ieși ceva bun din acțiunea mea?

⁷ Universalitatea acestor dimensiuni se arată și în faptul că ele reprezintă teme centrale în principalele curente psihoterapeutice: dimensiunea *factică* în metoda empirică a terapiilor comportamentale; analiza *relațiilor* și a trecutului în psihologii profundizării; *centrarea pe persoană* în psihologiile umaniste; *structura contextului* în orientările sistemice.

- c) De ce trebuie *eu* să mă ocup de asta? Ce are asta de-a face cu mine? – Ce să încep eu să fac cu asta?
- d) Către ce ar trebui să ducă tot acest *întreg*? Cum particip eu la dezvoltarea lui? De ce anume are nevoie situația de la mine? În ce context mă plasez eu cu acțiunea mea?

Întrebarea asupra sensului este de o fundamentală însemnătate pentru viața noastră. A nu cuprinde sensul unei situații este ca și cum am citi o carte fără să înțelegem despre ce e vorba în ea

15. Orizontul de sens

Sensul poate fi interogată în funcție de orizonturi de diferite lărgimi. Poate fi avută în vedere marea întrebare despre sensul întregului, sau întrebarea privind orientarea propriei vieți, ori cea privind o decizie minoră. Astfel, întrebările asupra sensului se pot împărți, după orizontul lor sau după poziția diferită a subiectului, în cele adresate sensului spiritual, sensului existențial și sensului practic (cotidian).

Sensul spiritual este un sens aflat dincolo de tot ceea ce este imediat accesibil. De el aparține sensul ontologic (sensul ființei), pe care l-am descris deja mai sus. Tot de el aparțin sensurile ultime ale celorlalte domenii tematice, anume cel al vieții, al faptului de a fi persoană și al contextului ultim. Sensul spiritual al acestor dimensiuni ale Dasein-ului se stratifică în sensul ființei, în valoarea vieții, în demnitatea persoanei și în sensul întregului (“Supra-sens” după Frankl 1984, 201). În ultimă analiză și privity în integralitatea lor, toate aceste dimensiuni au un caracter metafizic și nu mai pot fi înțelese de către om în totalitate. Totuși, semnificația lor profundă ne este principial accesibilă în trăire (v. Längle 2001a).

Sensul existențial, despre care am mai vorbit, de asemenea, mai sus, constă în raportarea fenomenologică a realității la propria persoană. În toate cele patru dimensiuni fundamentale ale Dasein-ului, omul se poate înțelege pe sine ca fiind *cel întrebat* și poate da răspunsul său. Aici, orizontul se poate extinde până la granițele metafizicului, sau poate rămâne aproape de domeniul practic al cotidianului.

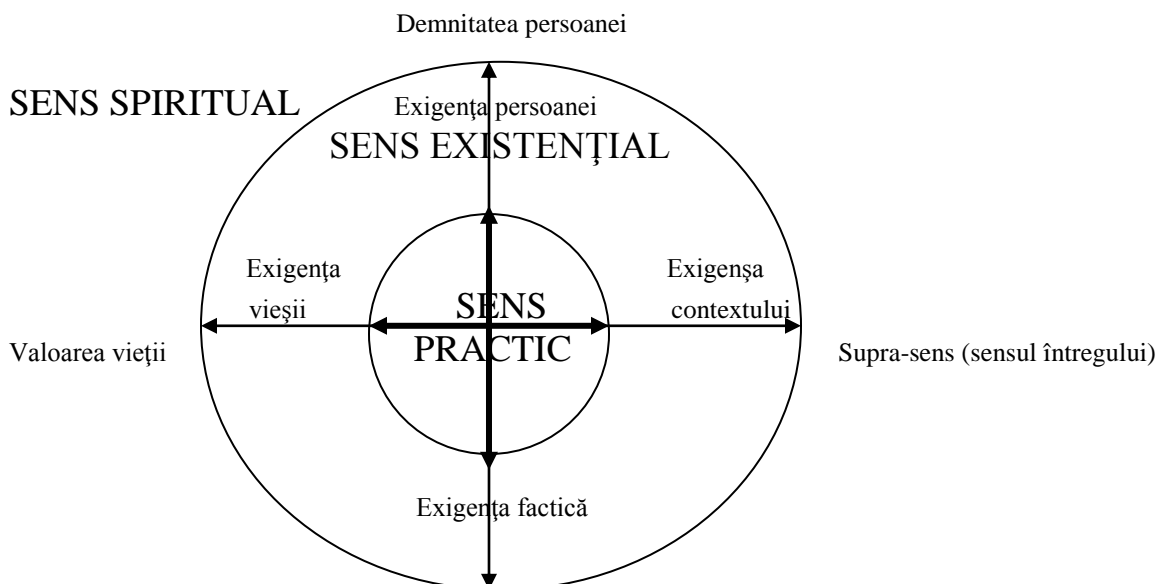


Fig. 4: Razele diferite al sensului spiritual, existențial și practic. Schema clarifică și faptul că aceste întrebări se suprapun și se deplasează de-a lungul dimensiunilor existenței.

Sensul practic se leagă de multiplele *decizii*, mari sau mici, pe care le avem de luat zilnic. Este vorba de cumpănirea concretă a risipei cu valoarea rezultatelor așteptate. În sensul practic este, așadar, luat în considerare *succesul*, ce nu constituia o veritabilă temă în celelalte două întrebări asupra sensului. Aici vorbim de întrebări practice precum: “Are vreun sens să îmi dau mașina la reparat, sau mai bine îmi iau una nouă? E bune să păstrez lucrul ăsta, sau mai bine îl arunc?”

“Are vreun sens să mă tot plâng și să fiu abătut, sau ar trebui să mă scutur și să las astea în urmă?”

“Are vreun sens să fac eu asta, sau ar trebui să-i las pe alții s-o facă?”

“Ce are mai mult sens, să-mi vând acum acțiunile, sau să le mai țin?”

Aceste întrebări cu titlu de exemplu sunt astfel alese, încât să oglindească cele patru dimensiuni ale existenței. În modelul din imaginea 4, sunt reprezentate prin săgețile îngroșate din cercul central.

Întrebarea asupra sensului practic conține în germene celelalte două întrebări asupra sensului, ce dormitează ca înfășurate în interiorul acesteia, nerecunoscute în general ca atare în viața de zi cu zi. Putem găsi, la scară redusă, aspectul spiritual al sensului (sensul pe care îl are ceva din sine însuși, în virtutea statutului său de lucru creat), precum și cel existențial (chemarea conținută în propria acțiune).

Întrebarea asupra sensului practic poartă să apară în timp ce ne preocupăm cu sensul existențial, de ex. ca îndoială în privința succesului: “Simt că trebuie să fac asta, dar îmi aduce oare și mie ceva?” Sau putem avea în vizor, la sensul existențial, în mod inconsecvent, mai degrabă succesul ori folosul: “Ar fi bine să îmi termin studiile, dar vreau eu asta cu adevărat?” Aceasta arată cum în interiorul întrebărilor adresate sensului pot apărea sensuri și neclarități.

Următoarea istorisire arată cum orizonturile de sens se pot suprapune și cum blocada unei dimensiuni a sensului (în acest caz, a emoționalității, prin refularea unei suferințe) poate duce la o îndelungată suferință în privința lipsei de sens.

Un foarte bine instruit jurist era depresiv de doi ani și se afla în tratament la un medic specialist psihiatru. Administrarea de diferite antidepresive nu adusese vreun efect pozitiv. Bărbatul de 77 de ani suferea în mod special datorită caracterului de nerezolvat al întrebării asupra sensului. Sensul a fost dintotdeauna o problemă pentru el, spunea. Își bătuse, în fond, capul întraga viață cu problematica viziunii asupra lumii și cu cea religioasă, de doi ani încoace mult mai tare, cu inima cuprinsă de un limpede sentiment neplăcut. În principal suferea pentru că era foarte afectat de cât de crudă este natura. “Iată cum seacă un smârc și toată viața din el piere. Leii sfâșie antilope, șerpii omoară iepuri, vulpile ucid găini. ‘Principiul uciderii’ domnește asupra întregii naturi. Peste tot stăpânește lupta brutală, Asta nu merge totuși cu dragostea unui Dumnezeu pentru lume. Astfel de gânduri avusese de fapt mereu, dar de ceva timp suferea din cauza lor. Aici se rupe ceva în mine și de-asta sufăr eu. Felul în care văd eu lumea și felul dezolant în care îmi apare, asta produce în mine depresia”. În marea-i sensibilitate, acest om suferea din pricina suferinței inocenților lumii, din pricina catastrofelor produse de cutremure, din pricina copiilor bolnavi, și putea într-adevăr enumera o listă lungă de astfel de necazuri prezente în lume.

Ce l-a ajutat, în mare măsură, să iasă din depresie? Mai întâi a fost diferențierea între sensul existențial și cel ontologic, iar mai apoi a urmat aruncarea unei punți către fundalul biografic, fapt ce l-a făcut să-și înțeleagă această suferință apărută la vederea uciderii in juste. Iată câteva paragrafe din discuție:

La întrebarea de ce îi făcea cu adevărat rău ceea ce îi reproșa el naturii, a răspuns:

P: “Asta nu știu. E doar un exemplu de cât de crudă e natura.”

Este ușor de bănuț, în spatele acestei suferințe, o istorie de viață neprelucrată care este atinsă la vederea suferinței.

T: “...În ce punct al vieții v-ați lovit dumneavoastră de cruzime?”

P: “De fapt, eu nu... e doar o teorie filozofică...”

P: “Asta nu explică de ce tocmai dumneavoastră suferiți din pricina ei. Să încercăm totuși încă odată, să intrați în joc exact acolo unde izbucnește la dumneavoastră întrebarea asupra sensului: la cruzime.”

Pacientul reușește în curând să vorbească despre război. Vocea îi devine acum puternică:

P: “Am fost vreme de șase ani concentrat, doi ani în Rusia. Am văzut suficientă cruzime. Dumnezeu nu există, pentru că există război. (Ajuns aici, apar lacrimi, pe care le oprește imediat)... Am fost la antiaeriană... până la urmă am ajuns la divizia de Panzere. Am văzut lucruri înfricoșătoare... Dar m-am întors din război ca om normal și sănătos psihic. Și de ce tocmai acum izbucnesc toate astea dintr-o dată în mine? (...) De ce sufăr eu? (...) E atât de rău, că nu mai văd niciun sens pe lume. E atât de rău, că văd viața ca pe un puhoi de apă ce mătură tot în cale. Totul se duce, totul, totul, totul...”

Pacientul a devenit foarte agitat. Se întreba în mod repetat de ce alții nu aveau de suferit de pe urma cruzimii din natură și din viață, ci numai el. Discuția putea deja aduce răspunsurile.

P: “De ce să fiu eu cel care suferă?”

T: “Sunteți în mod sigur un om cu o mare sensibilitate. Cu ea percepeți limpede și cele mai mici inechități și nedreptăți.”

P: “Dar mie nu-mi iese nimic din asta!”

T: “Firește că astfel suferiți mai mult, dar probabil că nu v-ați gândit că s-ar putea să primiți totodată mai multe de la viață grație acestei sensibilități. Pentru că sensibilitatea nu vă împiedică să vă bucurați de artă, natură, sau chiar de un sentiment profund al comunității.”

P: “Asta așa-i! Am publicat volume de poezii încă de la 15 ani!” (Cât este de important să ne vedem în întregime, și nu doar în latura noastră întunecată!)

Al doilea motiv pentru care suferea atât de mult datorită cruzimii era în mod evident de găsit în aceea că el însuși trecuse prin experiențe de o mare cruzime.

T: “Vorbiți de război și pomeniți lucruri înfricoșătoare. Și sunteți, bineînțeles, foarte agitat atunci...”

P: “O viață de bucurii n-am avut niciodată. Nici înainte. Nu am cunoscut niciodată răsul interior. Nici pe mama n-am văzut-o niciodată răsând.”

În acest moment, el a văzut pentru prima oară cruzimea nu doar în natură, ci găsindu-și loc și în el însuși. “Atunci, cruzimea din natură devine expresie a faptului că eu însumi sunt crud cu mine, mă gândesc...” De ce nu încetez cu asta?

Fragmentul de discuție anterior a arătat cum, în spatele întrebării asupra sensului ontologic, se pot afla o suferință personală și probleme neprelucrate. Aici nu ajută să filozofăm despre cruzimea naturii. Făcând asta, am ascunde problema personală în spatele unei întrebări de principiu, ținând-o departe de sine. Pentru a contracara acest lucru, este important să putem *diferenția între sensul ontologic și cel existențial*. Printr-o procedură de tip consiliere, i-a fost explicată această diferențiere. Sensul ontologic nu poate fi știut, ci doar, eventual, presimțit sau recunoscut.

T: “Despre sensul ontologic se știe sigur doar un singur lucru: acela că în privința lui nu există dovezi. În principiu, de el ne putem apropia doar pe două căi, prin credință sau prin filozofie. Dacă nu puteți crede, vă rămâne în cel mai bun caz speculația.”

În același mod i-au fost explicate sensul existențial și răsturnarea existențială către a fi întrebare și a da răspuns. Acest lucru a fost nou pentru el, astfel că a întrebare dacă împlinirea sensului existențial este de ajuns pentru potolirea setei de sens.

T: “Puteți încerca măcar odată! Încercați să trăiți acest sens existențial și, realizându-l, oră de oră și zi de zi protejați ceea ce este mai valoros împotriva destrămării. Ca atunci când aplicați piatră lângă piatră construind un mozaic. Poate că se va ajunge prin asta și la presimțirea unui sens ontologic. Poate că nu. Dar nu asta este esențialul, întrucât credința este precum harul: nu o putem fabrica. *A ne strădui*, asta este sarcina noastră, ‘lipirea pietrelor de mozaic’, cum ar veni.

Cu sensibilitatea dumneavoastră, veți privi în profunzimi, până într-acolo unde se țese lumea. La asta simțiți o mare responsabilitate, ca om care suferă de depresie. – Cine sparge atomi are mai multă responsabilitate decât cineva care taie un măr!”

Bărbatul a încercat toate acestea, la început sceptic și șovăitor, apoi cu tot mai multe amintiri pe care a putut să și le deplângă, astfel că starea depresivă s-a dizolvat în mare măsură, iar problematica referitoare la sens a dispărut.

16. Căi către sens și sensul durerii

A fost meritul lui *Frankl* că a indicat, prin logoterapie, căi și domenii în care sensul poate fi, în principiu, găsit. Acest lucru cere, după *Frankl* (1984, 202), realizarea de valori: “Pentru că, de fiecare dată, împlinim sensul Dasein-ului – ne umplem Dasein-ul de sens – prin aceea că realizăm valori.” *Frankl* (1987, 81; 1984, 9-19, 199-219) a descris trei categorii de valori care fac posibilă descoperirea sensului în *orice* situație de viață, pentru că întotdeauna ne putem folosi de una dintre ele:

1. prin trăirea unicității: valori ale trăirii
2. prin resimțirea faptei irepetabile: valori creatoare
3. prin experimentarea fără preget a acordului cu sine și cu atitudinile noastre fundamentale: valori atitudinale

1. **Valori ale trăirii:** prin trăirea a ceva frumos, bun, plăcut, adevărat, omul aduce la sine ceva prețios și realizează astfel sens (de ex. savurarea unei muzici, a unui peisaj, trăirea prezenței unui alt om, cel mai puternic în iubire).

2. **Valori creatoare:** prin producerea a ceva valoros, omul aduce valori în lume și se trăiește astfel pe sine ca valoros (de ex. munca, menajul, susținerea unei convingeri).

Aceste două categorii de valori sunt “cele două picioare” ale experimentării sensului în viața cotidiană.

3. **Valori atitudinale:** atunci când nu ne mai rămâne nicio fărâmă de libertate exterioară, mai rămâne întotdeauna un rest de libertate, cea interioară. Dacă, de ex., datorită unei boli sau unei alte suferințe, a devenit imposibil să mai trăim sau realizăm ceva plin de sens, mai rămâne totuși o ultimă valoare, aceea de a menține stabilă *atitudinea fundamentală* în privința Dasein-ului. Aceasta se arată mai întâi de toate în modul *cum* ne ducem și ne abordăm suferința și în *pentru cine-le* îndurării ei. În poziționarea față de un astfel de destin, capătă cel mai limpede expresie atitudinea pe care o are omul în privința vieții și a lumii sale. În această raportare se manifestă și credința (adesea neconștientizată), dacă există, unui om într-un sens al “Întregului”. Aici suntem aduși în pragul găsirii unui sens religios. Totuși, valorile atitudinale rămân o categorie psihologică, prin care oamenii pot fi ajutați să iasă din pasivitate, fără a fi condiționată de prezența credinței religioase. Prin formularea conceptului de valori atitudinale, Frankl a adus o contribuție importantă în psihoterapie.

În practică, această “posibilitate de sens” este, desigur, cea mai dificilă. Din acest motiv, să privim aici mai îndeaproape valorile atitudinale (în capitolul 19 va fi tratat cu precădere tratamentul logoterapeutic al pierderii sensului în suferință).

Premiza pentru dezvoltarea unei astfel de atitudini este să fim *abilitați și pregătiți* să putem, respectiv să vrem, să suportăm o suferință, un destin, o durere în general. Forța necesară aici se leagă de un sentiment profund de a fi susținuți - de încrederea fundamentală. Aceasta reprezintă sentimentul de apartenență la o structură ce ține totul laolaltă. Această încredere fundamentală este acum pusă la încercare de o pierdere adusă de destin printr-o probă de împovărare extremă. Urmarea este că încrederea fundamentală se poate adânci sau, dimpotrivă, sfârâma. Această bază ontologică poate fi lărgită terapeutic prin reamintirea și actualizarea experiențelor generatoare de suport. Acesta reprezintă traviul de bază, care se învârte în jurul lui a-putea-suporta.

Apoi sunt tematizate spațiile de creștere: cum-ul, pentru cine-le și puțința-de-a-deveni. În **cum-ul** suportării prinde expresie forma de relaționare. Un anumit spațiu de joc poate apărea prin felul în care omul se compartă cu suferința. Reușește el să ajungă la o abordare a ei, sau rămâne în zona reactivului? Le permite celorlalți să îl deplângă și să îl vompătăimească, sau vrea să își ducă singur, în tăcere, suferința? Sunt văicăreala, agresivitatea, țipetele, necesare, de folos?

Alte posibilități de abordare interioară a suferinței constau în transformarea ei într-o formă de întâlnire: și când avem un “*pentru cine*” suferim, dar un anumit sens ne poate lumina calea chiar și aici . – Ce posibilități ne sunt date ? Ne putem purta, de dragul *celor apropiați*, de o asemenea manieră cu suferința, încât aceștia să nu trebuiască să sufere și mai mult (adesea, oamenii suferinzi îi compătimesc mai mult pe aparținători decât pe ei înșiși, în ciuda faptului că necazul este al lor). Ne putem duce necazul din *dragoste pentru viață*; ori pentru că *ne prețuim* și vrem să ne mai putem privi în ochi. Cineva o poate face dintr-un *sentiment al datoriei*, ori pentru a nu-l dezamăgi pe celălalt. Cineva care a trăit într-un anume fel, vrea poate să și moară în felul său propriu. Un om religios vede poate această situație grea ca pe o *încercare* în vederea Eternității. Sau poate o suportă pur și simplu pentru *Dumnezeu*, pentru a-și trăi credința în El.

În cele din urmă, putem încerca, în privința incomprehensibilului, să ne menținem deschiși, “plini de curiozitate” pentru înțelegerea lumii și pentru ceea ce ar putea reieși din toate astea. Putem urmări cu interes dacă nu cumva, prin suferința îndurată, ni se adeverește prezența unor corelații mai ample, rămase până acum ascunse, în care, presimțindu-le, am vrea să ne găsim locul. Astfel scria *Frankl* în 1949 (1984, 241), încă îndurerat de anii petrecuți în lagărele de concentrare, la finalul cărții sale *Homo patiens*: “Suferința dă omului limezime a privirii și lumii transparentă.” – În suferință avem de-a face cu o dimensiune foarte intimă a omului, ce-și atinge astfel împlinirea acolo unde nu putem ajunge prin nicio metodă, și nici nu ar fi bine s-o facem. – Dar, tocmai prin această confruntare intimă cu *Dasein-ul*, experiența suferinței poate deveni vindecătoare, pentru că astfel este descoperit un adevăr profund al vieții, în seama căruia ne putem lăsa, așa încât noi înșine să ne putem lăsa să fim.

Dimensiune existențială implicită	Întrebare asupra sensului	Referința profundă
1. Domeniul ființei	OARE pot eu să-mi duc viața?	Luare de contact cu forța și cu temeiul ființei
2. Domeniul valoric	CUM îmi duc eu viața?	Luare de contact cu valoarea vieții
3. Domeniul persoanei	Pentru CINE îmi duc eu viața?	Luare de contact cu persoana
4. Domeniul contextului	CE ar putea IEȘI din asta, dacă mă situez astfel într-un context mai amplu, pe care nu îl mai pot cuprinde?	Luare de contact cu potențialul inerent de devenire și cu corelațiile mai ample

Tab. 2: Tabelul dă o privire de ansamblu asupra modului în care poate fi găsit sensul existențial în suferință. Și în această formă specială de găsire a sensului regăsim modulul condițiilor fundamentale ale existenței.

Atunci când căutarea sensului nu este descrisă categorial, cum a făcut-o *Frankl*, ci psihologic-procesual, intrăm în legătură cu cele patru dimensiuni ale sensului prezentate mai sus. Pentru a putea găsi un drum către sens, aceste patru condiții fundamentale ale existenței trebuie împlinite. Conform teoriei analitic-existențiale actuale, omul este cu adevărat liber pentru și capabil de a găsi sensul unei situații numai atunci când, mai întâi:

- poate *accepta* situația
- este *atins* de o valoare (când îi place ceva)
- își simte comportamentul ca fiind *al său* (conștiință)
- recunoaște *caracterul de chemare* al situației (“ora asta e pentru asta”).

Dacă aceste *condiții* existențiale nu sunt îndeplinite, sensul situației constă în a ne ocupa mai întâi de ele, adică de acceptare, de a ne lăsa atinși de valori, de a fi noi înșine și de context. Sensul pierdut poate fi, de ex. acela de a ne ocupa de ceva ce ne amenință și pe care nu îl putem accepta. Sau de aparenta lipsă de valoare ce-și ițește permanent capul în prim-planul vieții. Sau de a înțelege de ce apar tot mereu sentimente de singurătate și de înstrăinare. Atunci când una din motivațiile fundamentale rămâne permanent neîmplinită, omul nu își poate resimți acțiunea ori trăirea ca fiind cu adevărat pline de sens (ceea ce nu exclude faptul că pot deveni astfel mai târziu sau pentru un altul). De aici putem trage concluzia: omul resimte subiectiv lipsă de sens atunci când el trăiește sau face ceva (1.) ce nu poate accepta (de ex. o măsură educativă), sau cu care (2.) nu are nicio relație (de ex. o sarcină), (3.) când face o treabă despre care simte că nu e a lui ori pentru care nu își poate asuma responsabilitatea, sau (4.) când nu vede niciun context valoric în care să se integreze sau la care să ducă trăirea ori acțiunea sa. Chiar dacă trăirea ori fapta sunt resimțite ca fiind plăcute, nu înseamnă că sunt trăite și ca fiind pline de sens.

De aceea, nu surprinde faptul că s-a descoperit, pe cale empirică, că oamenii sunt preocupați mai mult de *premisele* unei vieți pline de sens decât de tema însăși a sensului (*Tutsch et al. 2000;2003*). Desigur, bolnavii psihic sunt, într-o măsură mai mare decât populația sănătoasă, mai preocupați de aceste premise bazale (temeri, relații, găsirea de sine) decât de întrebările asupra sensului provenite din lumea lor.

Să ne uităm încă odată la valorile atitudinale prin intermediul exemplului următor:

Valorile atitudinale se pot ascunde și ani de-a rândul după un eveniment dramatic. O femeie care, în urmă cu cinci ani, avusese un grav accident de circulație, se chinuie de-atunci cu lipsa poftei de viață și cu stări depresive. Mama ei își pierduse viața în accident. Ei, aflată pe scaunul din dreapta, trebuise să îi fie amputat un braț. Viața îi fusese o vreme în pericol și trebuise să treacă prin mai multe operații. La puține luni după aceea îi murise logodnicul, răpus de o boală grea, fulgerătoare. Acum rămăsese singură cu o fiică adoptivă din lumea a treia.

Avuseserăm deja multe convorbiri despre ceea ce trăise, când, într-o bună zi, a spus: “Cred că nu m-am hotărât cu adevărat să trăiesc.”

Cum să o fi făcut? Mai avea viața asta vreun sens? Nu îi fusese luat totul? – “Nu”, și-a spus ea sieși. O mai avea, bineînțeles, pe fiica adoptivă, pentru care făcea chiar totul. Dar pentru ea însăși rămăsese foarte puțin. Ea știe că există un sens pentru a trăi în continuare, însă nu îl *simte*. Stie, de asemenea, că *se* poate trăi cu o proteză, că *se* poate trăi fără logodnic, dar nu știe dacă *ea* vrea cu adevărat acest lucru, și nici cum ar putea ea s-o facă.

Am încercat pe parcursul discuțiilor noastre să prelucrăm acest lucru. Ea trebuia mai întâi să își ofere un spațiu pentru a plânge și să se extragă din starea de sufocare. Aceste pierderi, accidentul, mama, logodnicul, viața devenită strâmtă și împovărată, erau acum un prilej pentru doliu, pentru multe lacrimi. Intellectul nu era de-ajuns pentru a merge mai departe. Cu el prindem totul prea repede. Ea știa că, în principiu, este posibil să trăiești în astfel de circumstanțe. Vedem și auzim asta și la oamenii care o pot face. Dar pentru a o putea face *noi înșine*, trebuie să ne dăm timp pentru doliu, pentru a plânge, avem nevoie de oricine ne ascultă, avem nevoie de *îmbărbătare*. După ce și-a șters lacrimile consecutive lungii discuții pe care o avuseseră, după ce ea s-a liniștit, terapeutul i-a spus:

“Și iată că vedem, dintr-o dată, printre lacrimi, că soarele încă strălucește, împotriva tuturor așteptărilor. Că păsările ciripesc. Că fânul miroase plăcut. Că fiica râde.

Și atunci, încet-încet, viața ne poate surâde din nou. Abia atunci ne putem hotărî, hotărî cu adevărat să trăim. Mai înainte nu aveam niciun motiv pentru a o face din toată inima. Pentru că nu știam – nu simțeam – *pentru ce* să facem asta, dacă noi nu vedeam și nu aveam cunoștință de toate astea.” - Iar apoi: “Dar știți, acest lucru nu îl putem fabrica noi. El trebuie să se maturizeze, trebuie să crească din el însuși. Atunci este el un lucru bun, doar atunci.”

Ajunși aici, dăm de *întrebările vieții*, dăm mereu de întrebări pe urma cărora merită să mergem. După această încurajare, femeia a povestit mai departe despre dorul ei de moarte, despre dorința ei de a muri. A spus limpede că, în prezent, avea *prea puțin parte de viață*. Dar cum s-a ajuns la asta? Oare doar pentru că viața avea prea puțin de oferit? Oare din pricina pretențiilor pe care și le impunea și care îi barau accesul la viață? Sau pentru că avea *reprezentări* neclare cu privire la “viață”, impregnate de fantezii nerealiste?

Având aceste întrebări în fundal, terapeutul a dat încă un indiciu asupra unei concepții de viață ce i-a adus în sfârșit liniștea pacientei: “Și în final: cum altfel ar putea să fie viața? Nu țin de ea și poverile? Și eșecul? Și nenorocirile? C est la vie! Fără o astfel de atitudine e greu să trăim. Trebuie să avem în noi un pic de ‘c’est la vie’ ca să putem trăi.”

17. Sens nu înseamnă scop

Să ne aplecăm pe scurt asupra unei teme care în zilele noastre stârnește preocupări pe multiple planuri și care influențează spiritul vremii: legătura dintre sens și scop.

Ce este de fapt un “scop”? La origine, scopul (Zweck) însemna “scoaba”, țărâșul, cuiul (“pioneza” – “Reiss-Zwecke”) cu care era fixat centrul țintei. În secolul 15, Zweck a devenit “ținta puștii”, iar curând după, “ținta oricărei strădării” (Kluge 1975, 894). Când vorbim de scop, de ex. atunci când muncim pentru a câștiga bani, vorbim de fixarea lui și de dorința de a-l atinge. De aceea, tot ce este orientat către un scop ține de domeniul

funcționalului. De fiecare dată când vorbim despre scop, vorbim obligatoriu și despre *succes*. O atare țintă este stabilită și fixată de cineva anume. Orientarea vieții după scop este, de aceea, o *proiecție* a unui construct interior. Un atare stil de viață poate fi plin de succes, pentru că majoritatea unor astfel de oameni pot răzbate bine printre dificultăți. Dar, ca proiect “paraexistențial” (Furnică 1999) de viață, acesta are drept urmare, pe termen lung, un sentiment de gol interior.

Dimpotrivă, sensul nu sondează după vreo țintă ascunsă. În el este vorba de *deschiderea* față de lume. Sensul, de ex. al muncii, constă în deschiderea față de *valori* (și nu față de succes) către care suntem direcționați făptuind, cum ar fi sarcina necesară ori importanță din momentul prezent, creșterea de sine, valoarea întreținerii familiei sau a propriei vieți, contactele sociale, etc. Sensul existențial nu poate fi pur și simplu stabilit de cineva anume și “lipit” pe situația dată, ci trebuie să-l căutam în situație, să ne armonizăm cu ea și să-l extragem de-acolo. Pentru aceasta, în fiecare situație, ne lăsăm “impresionați” de valorile respective, le lăsăm să acționeze în noi și le armonizăm cu propriile noastre valori. Sensul nu se preocupă în primul rând de urmărirea unor ținte proprii, ci de menținerea *valorii intrinseci* a tuturor persoanelor și obiectelor implicate. Viața orientată după sens nu duce la un stil de viață funcțional, ci la unul deschis *întâlnirii* cu celălalt și *respectului*. Acest stil, în deschiderea lui către lume și către sine, este orientat spre *împlinire* și nu spre atingerea obiectivelor. Pentru oamenii care se orientează după sensul existențial, succesul reprezintă un “efect colateral”, iar împlinirea personală adusă de relația trăită cu ceea ce este valoros, “efectul principal” (v. analiza existențială a succesului în Längle 2002a, 75-94).

Atunci când spunem că ceva își are propriul “sens și scop”, îl cântărim de fapt după “direcția” lui (sens), luând în considerare valoarea-i intrinsecă, respectiv după “utilitatea pe care i-o stabilim și pe care o definim chiar noi” (“scop”). Cu toate acestea, avem de-a face cu două moduri fundamental diferite de abordare a realității, independente unul de celălalt. Astfel, de ex., scopul unui drum este să fie practicabil. Dar asta nu înseamnă că drumul are deja și un sens. Drumul care servește scopului capătă un sens doar dacă ne duce în acel loc important pentru noi din punct de vedere personal, acolo unde merită cu adevărat să ajungem.

18. Concept de sens antagonist și concept de sens integrator

“...cu toate astea, să spunem da vieții” este titlul celei mai răspândite cărți a lui *Frankl*. Acest refren al Cântecului Buchenwaldului, compus și cântat de deținuții din respectivul lagăr de concentrare, stă ca un rezumat al logoterapiei sale. El povestește, în mod paradigmatic, despre o căutare mișcătoare, despre o credință înălțătoare, necondiționată, a sensului în ciuda tuturor condițiilor vitrege, în ciuda bolilor, a războiului, a tragediilor; vorbește despre rezistență, despre protestul ce nu permite ca viața se devină lipsită de sens. Este aceeași “forță de opoziție a spiritului” (*Frankl* de ex. 1987, 46) ca și revolta camusiană împotriva absurdității. Cu toate acestea, *Frankl* nu ajunge la o rezolvare nihilistă ori ateistă a problemei, precum, de ex, în “Mitul lui Sisif” (*Camus* 1959). *Frankl* își consideră munca de-o viață ca fiind mai curând o “luptă împotriva nihilismului” (*Frankl* 1995, *Längle* 1998a). De aici rezonanța uneori “profetică” a logoterapiei lui *Frankl* (“viața are sens în orice împrejurare”, de ex. *Frankl* 1984, 17; *Lukas* 1991, 47, printre altele), prin care căutarea sensului are adesea caracterul unei “credințe în Sens” (v.

de ex. *Frankl* 1987, 58, 69, 91; 1984, 232; *Lukas* 1990, 20). Pentru *Frankl*, valorile (și deci sensul) derivă realmente dintr-o “Valoare absolută” (*Frankl* 1984, 223: “doar de la Dumnezeu își dobândesc lucrurile valoarea”; v. și *Frankl* 1987, 312; o prezentare pe larg în *Längle* 1994b, 1995b). Tocmai această atitudine de credință, prezentă pe spații largi în cadrul logoterapiei, dă oamenilor suport și speranță în căutarea sensului, și nu puțini au adoptat cu convingere (uneori surprinzător de vehementă) poziția lui *Frankl*. Faptul că *Frankl* (de ex. 1987, 90) citează cu predilecție propoziția lui *Nietzsche* “Cine are un de ce în viață suportă aproape orice cum”, îi dă acestei atitudini o cuprindere și mai vastă, întrucât “de ce-ul” face apel la o structură generală.

Expresia “cu toate astea”, ce domină logoterapia lui *Frankl*, produce o anumită distanțare față de realitate, poate chiar față de viață. De pe această poziție de apărare, o atitudine spirituală poate fi menținută împotriva tuturor vitregiilor. Această posibilitate a omului are ceva fascinant în ea. Ea are paralele cu vechile tradiții spirituale ale Orientului și Occidentului. Este o atitudine ce îl situează în final pe om deasupra lumii.

Latura întunecată a acestei atitudini constă în aceea că, prin ea, omul nu acceptă daturile lumii, ci se poziționează împotriva lor, încercând, pe cât posibil, să se desprindă de ele prin situarea deasupra circumstanțelor⁸. Acest lucru reprezintă cu siguranță o cale de acces legitimă a omului la tematica sensului. În vremuri de mare restriște (precum șomajul din anii 20, războaiele mondiale, lagărele de concentrare, dar și situațiile de viață extrem de dificile, persistente și aparent fără ieșire), trebuie să fi fost, pentru mulți, unica alegere, unicul drum posibil. – În analiza existențială și logoterapia actuală punem un alt accent acestei atitudini de viață. În loc de “cu toate astea”, încercăm să urmărim mai degrabă linia lui “tocmai de aceea” (v. și *Längle* 1995a, 1997a), după motto-ul: “...*tocmai de aceea*, să putem spune da vieții”. În loc să ne străduim, cu forța noastră spirituală, să găsim sensul în credință, speranță sau în reflecția asupra unei Valori absolute, aceste “capacități personale” ar trebui folosite inductiv într-o căutare ce urmărește cele patru condiții fundamentale ale existenței: conținuturile dătătoare de suport, mijlocitoare de valori, armonizabile cu esența noastră și inserante într-un context supraordonat. Acest tip de orientare conduce mai direct la o trăire a *temeiului* prin care viața noastră (dar și “doar” o situație specifică) dobândește sens. Atitudinea din spatele acestei căi de acces este dialogică, prin ea suntem expuși: *dacă* viața are sens, *numai atunci* el trebuie să se arate, să “aducă dovada”! Procedând astfel, ne expunem unui risc mai mare decât prin distanțare; planează pericolul să ne lovim de eșec, de lipsa de sens, de absurditate. Temerea privind lipsa de sens nu ar trebui să ne facă să renunțăm la o astfel de posibilitate.

Discuția internă din cadrul analizei existențiale s-a desfășurat sub titulatura: “‘Credință în Sens’ sau ‘simțire a sensului?’” (*Längle* 1994b, 1995b; *Dienelt* 1995; *Freitag* 1995; *Kalies* 1995, 1996; *Längle A. și S.* 1995; *Rühl* 1995; *Wolfslehner* 1995, 1996; *Brookmann* 1996; *Hefti* 1996; *Bauer* 2000, 52). Fundalul atitudinii de “tocmai de aceea” dă o imagine asupra schimbării spiritului vremii: astăzi se întâmplă mai puțin frecvent ca situațiile aducătoare de suferință să fie cele ce cauzează probleme în privința sensului. Probleme cu sensul întâlnim cu precădere datorită supraabundenței, saturației, prin care resimțirea I originară a valorilor și accesul la emoționalitatea personală se aplatizează. – o astfel de

⁸ Efectele psihoterapeutice ale acestei atitudini, ce se regăsesc în intenția paradoxală a lui *Frankl*, au fost rediscutate și rezumate recent de *Probst* (2003), concluzia fiind că această atitudine reprezintă tot o reacție de apărare ce nu conduce automat la o acceptare serenă și astfel la o depășire reală a situației.

atitudine, de mod de abordare, nu este indicată în toate cazurile, mai ales că ea cere mai mult timp și o sarcină mai grea din partea persoanei.

19. Abordarea în practică a întrebării asupra sensului ontologic

După cum am putut bănuși încă din capitolul 16, unde am discutat despre valorile atitudinale, întrebările arzătoare în privința sensului suferinței, al pierderii, al morții, al bolii, reprezintă o problemă frecventă în psihoterapie și consiliere. Caracterul de neînțeles, de necuprins al unor astfel de evenimente pot azvârli oamenii în afara unei referențialități unitare dătătoare de sens. În fața lor nu stă doar lucrul temut, ce amenință cu pierderea sensului, ci, într-o măsură mult mai mare, sensul întregii vieți este pus sub semnul întrebării: “Ce sens să aibă această pierdere?”, se întreabă, “mai are viața în general vreun sens?” Ca psihoterapeuți, ne putem simți total neajutorați în fața acestui strigăt ori a acestei deznădejdi mute. Pentru că nici noi nu știm dacă o suferință are vreun sens sau nu.

Ce putem face? – Noi știm că o atare pierdere nu poate avea niciun sens *subiectiv* pentru suferind, deoarece suferința în sine nu are vreo valoare, ci dimpotrivă, acționează distructiv față de valori. Din principiu, doar ceva ce conține o valoare poate avea și un sens. Suferința nu corespunde însă niciunui criteriu cunoscut pentru sens: libertate, acord cu sine, responsabilitate, propria acțiune. – Cu toate acestea, este posibil ca un om să ajungă să *creadă* într-o valoare pe care ar putea-o avea o suferință.

E de înțeles că, în suferință, întrebarea asupra sensului se adresează mai întâi zonei ontologice. Aici avem de-a face cu incomprehensibilul însuși, presărat cu revoltă, cu reproș adus destinului: “Ce fel de viață mai e și asta, care îngăduie așa ceva? Ce să înțelegem din faptul că viața (sau Dumnezeu) se joacă așa de crud cu noi? Ce sens să aibă viața în general, când firul ei se rupe atât de ușor, când ea trece atât de repede?”

Și întrebări religioase pot ieși din nou la suprafață. Preocuparea cu sensul ontologic este importantă, întrucât ea duce la aprofundarea și întărirea *atitudinilor* privind întrebările religioase și filozofice fundamentale. Chiar dacă suferința nu este astfel înlăturată, rezultatul constă într-o altfel de *abordare* a întrebării privind Sensul ce le cuprinde pe toate. De răspuns, nu putem răspunde întrebării asupra sensului privită din această perspectivă generală, ci putem doar să decidem, după cum scria Frankl undeva (Frankl 1984, 124), să decidem prin atitudinea de a lua ca atare ceea ce ne aduce viața.

Ca tot ceea ce nu am creat cu mâinile noastre, sensul ontologic nu îl putem cunoaște. Din această fundătură putem scăpa doar prin intermediul unei “*transformări existențiale*” ce ne aduce într-o poziție activă. Acolo unde suntem confrunțați cu Magnitudinea și cu Inconceptibilul, aceasta constă într-o *uimire*. În fața suferinței, ia naștere o *atitudine de retragere mută*. De fiecare dată, renunțăm la atitudinea (uneori disperată) de a-vrea-să-știm, luând în serios faptul de *a-nu-putea-să-știm*. Aici ia expresie recunoașterea unei Magnitudini ce ne depășește.

Pe lângă “transformarea existențială” a întrebării asupra sensului, e nevoie și de o “*reducție existențială*”, sau “răsturnare existențială”, ce *concretizează* întrebarea și o aduce în mâinile noastre. Ea este redusă astfel la această “scară umană”, în care noi putem intra în relație cu suferința, nu printr-o trăire uimită, ca până acum, ci printr-o *acțiune creatoare*. Sarcina devine atunci *abordarea* suferinței într-o modalitate în care, prin propriul comportament și prin propria atitudine față de ea, să nu prilejuim un rău și

mai mare, în care valorile restante sunt apărate și poate chiar rezultă ceva constructiv din nefericire, astfel încât mai încolo să nu se poată spune că am suferit “în zadar”.

În vreme ce sensul ontologic, ca tematică religioasă și filozofică, nu intră în sarcina psihoterapiei (și aici trebuie să fim conștienți de limitele psihoterapiei și să nu preluăm rolul preotului), sensul existențial reprezintă o temă majoră a psihologiei. Aceasta pentru că în ea intră în joc percepția, motivația, capacitatea de decizie, acțiunea. A nu cunoaște răspuns la întrebarea “de ce tocmai mie – de ce tocmai asta?” nu reprezintă o pierdere, ci “dă aer” - aer pentru a plânge și a ne îndolia, pentru că durerea nu trebuie să capete imediat un sens... Separarea sensului ontologic de cel existențial nu înseamnă că ele se exclud reciproc. Dar ele nu sunt nici dependente unul de celălalt - ambele concepte de sens pot fi tratate separat, datorită diferitelor grade de cunoaștere și căi de acces necesare. *Rezumând*, putem spune: suferința în sine o trăim ca lipsită de sens – însă faptul de a suferi, prin ceea ce învățăm din el și prin ceea ce facem cu el, poate dobândi, prin noi, un sens.

În *practică*, procedăm astfel încât să-i acordăm mai întâi spațiu omului suferind, spațiu pentru a plânge, a se revolta, a ieși la liman. Ne solidarizăm cu el în necunoașterea și neînțelegerea sensului ontologic. Întrebăm ocazional dacă are vreo bănuială cum că ar putea exista un astfel de sens, dacă știe de vreo credință care l-ar putea ajuta aici. Astfel, oamenii se pot simți cu adevărat luați *în serios*; nu mai sunt singuri cu suferința lor și sunt despovărați de acel “trebuie-să-știi”. Imagini “patologice” ale Divinității (“Dumnezeu mă pedepsește”) sunt puse sub semnul întrebării în privința temeiului lor. – A lăsa deschisă întrebarea asupra sensului ontologic pregătește terenul pentru răsturnarea existențială.

În *practică*, sensul existențial poate fi pregătit prin indicarea aspectului uman al întrebării asupra sensului, prin trimiterea la acea latură pe care noi înșine o putem lua în mâini: “Ce vrea asta de la mine? Ce pot face acum pentru ca să nu apară și mai multe nenorociri, nefericiri, necazuri?” Ce poate fi făcut pentru ca, măcar odată, mai târziu să putem spune: “a ieșit totuși și ceva bun din asta”?

În aceasta vedem *misiunea centrală a logoterapiei*: aducerea sensului la *dimensiunea lui umană*, pentru a putea dobândi astfel o cale de acces la el, fără presupuziția unei credințe sau ideologii. Aceasta nu înseamnă că, urmare a lucrului cu mijloace strict psihologice, nu poate rezulta o credință ori o atitudine profundă față de viață – după cum și credința în absurditate poate primi avânt, conform descrierii lui *Camus*.

20. Discuția referitoare la găsirea sensului – “metoda orizontului de viață”

Atunci când cineva suferă pentru că nu mai vede niciun sens în viața lui, pentru că viața în general nu mai are pentru el niciun sens, alegem mai întâi metoda orizontului de viață și o aplicăm mergând pe următorii pași simpli, indicați aici pe scurt. Metoda poate fi condusă mai întâi într-o abordare de tip consiliere sau însoțire, așadar fără să necesite din start o psihoterapie, cu relația ei terapeutică specifică.

1. Luarea de contact cu pierderea sensului:

Mai întâi luăm legătura cu pierderea sensului, prin întrebări precum: ”Cum s-a ajuns la asta? Prin ce anume s-a pierdut sensul? Ce s-a întâmplat? Aveți vreo explicație, ați observat dumneavoastră ceva?”

2. Reînnodarea liniei vieții:

Apoi, putem încerca să regăsim urmele de sens din cursul biografiei și să vedem, mergând după ele, pentru ce anume vroia cândva acest om să trăiască, pentru ce a trăit el atunci: “În ce vedeți mai demult un sens? A fost cândva viața dumneavoastră plină de sens? Ce făceați altădată cu bucurie? Ce experiențe legate de sens aveți (pe care să le reînnodăm, eventual)?”

Majorității oamenilor le este deja cunoscută întrebarea asupra sensului, după cum au stabilit din nou, recent, *Tutsch et al.* (2000). Dacă nicio astfel de linie nu se lasă însă găsită sau menținută, părăsim zona procedurii de tip consiliere și recomandăm predarea, respectiv trecerea la un tratament psihoterapeutic.

3. Răsturnarea existențială și abordarea intuitivă:

Acum sunt ținute acele întrebări ale vieții ce țin de starea prezentă a celui om: “Despre ce este vorba acum în viața dumneavoastră? Cum am putea clarifica acest lucru?”

De multe ori, aici apar o nesiguranță, o neajutorare instrumentală sau o rezistență, și e nevoie de explicarea modului în care pot fi recunoscute întrebările actuale ale vieții. Facem trimitere la întrebările adresate cu conștiința împăcată, la simțirea prin care respectivul “știa” demult că ceva nu mai merge. De aceasta sunt adesea legate probleme și nemulțumiri, apărând împovărări, temeri, ce sunt de luat în seamă ca indicii în privința a “ceea ce avem de recuperat”.

Continuăm apoi cu întrebările: “Unde aveți sentimentul că viața vă provoacă? Unde nu vă dă pace? Ce credeți că ar fi acum important în viața dumneavoastră? Ar putea această împrejurare să aibă acum un sens? Ce ar putea să iasă din asta?”

4. Abordare sistematică în pași detaliați – metoda de cuprindere a sensului (v. mai jos):

Dacă parcursul de până acum nu este suficient pentru găsirea sensului, este nevoie de o procedură sistematică și etapizată. În acest scop, reducem orizontul și încercăm exersarea găsirii de răspunsuri “doar pentru ziua de azi”, prin care să poată fi realizată măcar o fărâmə de sens.

1. Care este **realitatea** dumneavoastră? Există ceva ce trebuie să faceți azi? Există azi posibilități, apeluri ce vi se adresează? Vor copiii ceva, s-a întâmplat ceva la locul de muncă?...
2. Cu privirea ațintită asupra realității și a posibilităților ei, pacienții urmăresc acum ceea ce le apare ca **valoros**. “Ar putea avea vreo importanță dacă ați merge cu copiii dumneavoastră la locul lor de joacă? Puteți simți asta ca fiind un lucru ‘bun’? Ar fi bine dacă ați vorbi cu soțul/soția despre problemele dumneavoastră?” Astfel de întrebări pot prilejui un bogat material de discuții: când și dacă, temeri, blocaje, inabilități, e posibil să apară orice. Aici e nevoie de însoțire, de cineva care să îi țină în temă și nu doar să treacă peste ea, așa cum fac oamenii atunci

- când sunt singuri cu sine. Important este să nu preluăm din sarcini, ci să privim împreună la posibilitățile ce se deschid aici.
3. **Decizie și alegere:** Privim valorile găsite și întrebăm: “Ce găsiți mai bun de făcut pentru astăzi? Ce remarcați că v-ar prinde cel mai bine acum?” Sau: “De fapt, măș bucura să fac asta. – Dar poate mi-e mult prea frică, mă simt prea neajutorat.” Și aici este important să fim parteneri de discuție și să privim împreună transpunerea în operă a posibilelor valori, clarificarea importanței lor și exersarea capacității de a ajunge la o decizie.
 4. **Faptă:** Acum vorbim de întrebări precum: “Mă încred cu adevărat în mine? Pot eu asta? De ce anume aș avea nevoie pentru asta? Dacă aș fi întrebat de ce fac asta, ce aș răspunde?”

După acest rezumat al metodei de cuprindere a sensului, să dăm acum o descriere completă a ei.

21. Metoda de cuprindere a sensului (MCS)

Metoda de cuprindere a sensului (MCS; *Längle* 1988b) este un îndrumar pentru căutarea etapizată și sistematică a sensului existențial. Ea derivă din înțelegerea logoterapeutică a sensului, ce îl descrie ca fiind “cea mai valoroasă posibilitate din fiecare situație”. Metoda ține cont de condițiile găsirii sensului și de aceea conține cele patru elemente determinante: raportarea la realitate, raportarea la valori, libertate și responsabilitate în acțiune. Ea reprezintă totodată fundalul teoretic al primului test rezultat din teoria logoterapeutică a sensului (“Scala existențială” – *Längle, Orgler, Kundi* 2000).

În conformitate cu presuposițiile teoretice, procesul de găsire a sensului constă în cei “patru pași în V”:

1. **Vederea** (percepția) realității
2. **Valorizarea** posibilităților
3. **Vizarea** (alegerea) celei mai valoroase
4. **Valorificarea** (acțiunea) în situație

1. Vederea: În primul pas, este vorba de *stabilirea daturilor* și a invariabilelor situației. Trebuie adunată informația, obținută cunoașterea, percepută realitatea și probată viziunea asupra ei. În parte, aceste factum-uri sunt *de neschimbat* (de ex. vârsta, sexul, climatul), în parte, *modificabile* (de ex. venitul pecuniar, abilități, structuri politice). Ne plac sau nu, într-un prim pas trebuie să plecăm de la ele pentru a ajunge la un sens *realist*. Iată de ce acum este important să nu amestecăm reprezentările, dorințele, speranțele, tiparele (amăgitoare) de comportament, etc., cu conținutul obținut din cunoaștere.

Dar, alături de daturile factuale, rămân deschise și *spații de joc* libere, pe care este important să le descoperim și să le utilizăm, cum ar fi libertatea din afara programului de lucru, succesiunea activităților din interiorul acestui program, felul în care este ceva realizat, etc.

Pe lângă aceste spații de joc, ce rezultă din constelația factum-urilor, *stările de fapt* înseși ne invită și ne provoacă la a le modela, contura sau combina.

Pentru o “viață existențială”, este foarte important să ajungem să căpătăm un ochi pentru posibilități, pentru ceea ce stă scris “*printre rândurile realității*” (Längle 2002a, 58), un ochi pentru orizontul și cerul ce se boltește deasupra “terenului realității”. Existența își poate găsi loc doar acolo unde omul nu este înlănțuit de simpla stare a lucrurilor, ci își trăiește libertatea și puterea de reconfigurare a *realității*, dându-i acesteia propria amprentă.

În acest prim pas se produce și *desprinderea* pacienților de dorințele, temerile și reprezentările de care *se agățau*, eliberarea acestora de ele printr-o nouă privire asupra lumii, ce realizează nu numai o viziune realistă asupra factualului, ci și o viziune lărgită a posibilităților aflate permanent la îndemână, dar adesea disimulate. Mulți oameni cred că știu cum “*ar fi trebuit să fie*” totul pentru a avea o viață bună. Tocmai această credință înceteșează privirea și îi ține departe de o viață racordată la real și astfel eficientă și împlinită. Această formă de dependență aduce cu sine mai degrabă pericolul de a dezvolta o patimă. Dacă realitatea lumii nu poate fi acceptată, este nevoie de o psihoterapie aprofundată (prelucrarea “primei motivații fundamentale”). Acest lucru este valabil și pentru fiecare din pașii următori.

2. Valorizarea: În al doilea pas, avem de-a face cu *resimțirea* și cu *aducerea în relație* a posibilităților *cu propria viață* și cu ceea ce este important și valoros pentru noi. Prin acest lucru are loc o *valorizare* a posibilităților factice, ele ajungând astfel să se așeze într-o serie sau într-o ierarhie. Unele din posibilități sunt mai importante decât altele pentru cineva anume și acestea îi apar, în sine ori pentru idealurile sau scopurile lui, ca fiind mai valoroase decât celelalte. Această cântărire poate fi obținută prin *resimțirea importanței* și gradului lor de valoare. Un demers pur cognitiv, ce ascultă doar de rațiune, nu este suficient pentru o *alegere existențială*. Asta pentru că el nu poate conduce la un sens resimțit (așadar trăit)

În acest pas sunt dizolvate blocadele emoționale. La oamenii cu probleme de sens găsim adesea în acest loc tendința la o conștiință încărcată, la sentimente de lipsă de valoare, nesiguranță, vinovăție. Astfel, rămân neremarcate posibilități ce ar putea umple viața de sens.

3. Vizarea: În sfârșit, se ajunge la o *alegere* a unei posibilități și la luarea unei *hotărâri* (=eliberarea forței, “descătușarea” persoanei din atitudinea de retragere). Pentru aceasta, este pusă în practică și împlinită libertatea. Nu doar valoarea este luată acum în evidență, ci și riscul, nesiguranța, pericolul de a ne înșela și de a fi răniți. Fiecare transpunere în practică a unei posibilități aduce cu sine consecințe. Abia integrarea lor prealabilă deschide calea către luarea unei decizii autentice. Iar ceea ce simțim și recunoaștem ca important nu constrânge doar prin aceasta la a-l urma. Gândurile și sentimentele nu *determină* acțiunea. Aici e nevoie de o *hotărâre* strict personală pentru acea posibilitate: “Da, asta *vreau* să fac.” Astfel, valoarea reprezentată de noi înșine este pusă față în față cu valoarea situativă. Omul e gata să se riște pe sine. Asta îl face gata de acțiune.

Din punct de vedere *psihologic*, lucrăm la recuperarea și întărirea a ceea ce e *propriu*. Uneori e nevoie de curaj pentru a putea suporta respectivele consecințe; poate apărea și o *teamă*, de ex. de caracterul ireversibil al deciziei.

Atâta vreme cât cineva are sentimentul că *trebuie* să facă ceva (fie doar și datorită “constrângerii” date de obișnuință), și nu are sentimentul că *vrea* asta, fapta nu poate fi trăită ca fiind plină de sens. Acțiunile aduc în acest caz prea puțin din punct de vedere existențial, chiar și atunci când respectivul *gândește* că ar avea un sens.

4. Valorificarea în realizare: În ultimul pas, atenția se îndreaptă din nou asupra *lunii*, după ce, în ultimele două etape, a fost vorba mai mult despre sine însuși. Sensul devine deplin de-abia atunci când este trăit și adus în lume prin intermediul unei fapte. Cu aceasta, omul își face palpabilă propria responsabilitate față de situație și de propria-i existență, în care *iși* impune prezența.

În realizarea perspectivelor de sens, avem de-a face cu întrebări practice, concrete: *cum* și *când* ar trebui începută transpunerea în practică, *ce mijloace* vor fi folosite și cum să fie aplicate cu *cea mai mare dibăcie*. Sunt utilizate ***experiența și cunoștințele***, iar efectele acțiunilor sunt reverificate constant în privința corespondenței lor cu scopurile propuse. Alegerea mijloacelor provine preponderent din propria experiență din trecut, adesea completată prin experiența altor oameni. În acest punct, pot fi puse în aplicare în terapie și metode psihoterapeutice speciale de diverse proveniențe.

Dacă nu punem în practică ceea ce am descoperit, nu avem sentimentul că viața noastră are sens. Dacă spunem tot mereu doar “*ar trebui*” să facem ceva, de ex. să învățăm pentru examen, poate apărea sentimentul că viața noastră este deficitară în privința sensului (doar dacă nu cumva am făcut între timp altceva important și pentru care am luat o decizie). Oamenii cu o ***structură deficitară***, care adesea nu acționează, ajung ușor să sufere de *lipsa sensului*.

A vorbi de *posibilitatea unui sens* este relativ ușor. Acum însă, la îndeplinirea lui, simțim decizia pe pielea noastră. Acum trebuie să și facem ceea ce am decis. Doar prin *aducerea* noastră în situație, prin angajamentul pentru cauza respectivă (sau pentru un om), *ajungem la existență*. În acest pas, omul își redeschide lumea și se reîntoarce la ea după o fază de cumpănire a lucrurilor. Prețul plătit pentru împlinirea sensului suntem noi înșine – iar câștigul obținut, împlinirea Dasein-ului, împlinirea vieții.⁹

Căutarea sensului se arcuiește astfel dinspre lume, unde începe aplicarea metodei (îndepărtarea de eu poate facilita startul căutării sensului), la prelucrarea în lumea interioară și redeschide din nou, în final, lumea.

Indicații pentru MCS:

MCS este o metodă aplicată preponderent în consiliere, ce poate fi utilizată în două domenii:

a) **Configurarea orientativă a vieții:** în domeniul lipsit de problematică al structurării creative a situațiilor, de ex. a zilelor, a muncii, când se pune întrebarea: ce are rost să fac acum? Pentru configurarea unei situații de viață sau a unei etape de viață.

⁹ *Decizia pentru suicid* este una pe deplin, integral și profund *existențială*, întrucât privește sensul vieții ca întreg. Poate servi drept confirmare a acestei metode faptul că *Pöldinger* (1068) și *Sonneck* (1995, 254) au găsit, în desfășurarea suicidului - căutarea sensului cu cea mai mare greutate, aceeași pași: 1. considerarea 2. cântărirea 3. hotărârea 4. fapta.

b) **Domenii problematice:** atunci când problema este lipsa de sens, de ex. într-o muncă, în relație, în fine, în viață. Procedura este aceeași, doar aplicarea ei este mai dificilă, întrucât chiar punctul de plecare este încărcat de probleme, iar consecințele pot face necesare, eventual, schimbări majore.

Pașii metodici se lasă ordonați și după *expresiile interogative* ce țintesc zona despre care este vorba în fiecare pas.

Acțiune	Funcție psihologică	Implicație antropologică
1. Vedere	Cogniție →informație	Distanțare de sine (DS)
2. Valorizare	Emoție →apropiere, sentiment, empatie	Transcendere de sine (TS)
3. Vizare	Poziționare →atitudine, a fi gata de acțiune, a aduce în joc propriul fel de a fi	Libertate (L)
4. Valorificare	Realizare → existență, sens, dăruire	Responsabilitate (R)

Tab. 3: Metoda de cuprindere a sensului (MCS), cu cei 4 pași într-o privire de ansamblu.

Pas al MCS	Funcție antropologică	Întrebarea de legătură	Întrebări concrete
1. Vedere	Conștientizare	Ce?	Ce avem în față? Ce ar fi posibil?
2. Valorizare	Sentiment	Cum?	Cât de importante sau de valoroase sunt posibilitățile?
3. Vizare	Voință	Cine?	Ce vreau eu?
4. Valorificare	Acțiune	Când? Cu ce?	Când și cu ce pot s-o fac?

Tab. 4: Întrebările ce țin de pașii MCS.

Un exemplu practic pentru metoda de cuprindere a sensului

O femeie de 36 de ani își vizitează cu regularitate mama de două ori pe săptămână, pentru aproximativ două ore. Ea suferă însă din pricina acestor vizite, se simte *plictisită* pe parcursul lor și are sentimentul că timpul petrecut acolo este *lipsit de sens*. Totuși, se simte îndatorată față de mamă, ce își duce viață singură la cei 70 de ani ai ei. Pentru mamă, aceste vizite reprezintă punctul central al vieții ei.

1. Percepția realității și a posibilităților:

La întrebarea *cum* decurg vizitele, a ieșit la iveală faptul că ele luau întotdeauna aceeași formă: mama avea pregătite cafea și prăjituri, vorbea tot timpul, fără ca fiica

ei să apuce să spună ceva despre ea. Fiica resimțea vizitele ca devenind tot mai plictisitoare de-a lungul anilor, iar în prezent, ajunseseră chiar o povară.

Întrebată dacă vedea vreo posibilitate de a schimba ceva, nu i-a venit niciun răspuns – un fenomen frecvent atunci când cineva este prea încorsetat de o situație. Pentru a-i stimula creativitatea, i-au fost mai întâi făcute câteva propuneri: putea să-și ia ceva de croșetat, sau o revistă de citit. Ambele au fost în primă instanță refuzate din respect pentru mama ei, dar mai apoi a găsit singură soluții: să aducă cu ea prăjituri, să iasă pe-afară împreună cu mama, să o ia la cumpărături. Împreună cu terapeutul au fost luate în calcul și alte posibilități, de ex. să vorbească, în mod deliberat, mai mult despre ea, să vină cu o prietenă, să o mai ia pe mamă la ea acasă, sau poate uneori să o viziteze mai rar sau pentru o perioadă mai scurtă pe aceasta.

Gândul că ar putea să-i dezvăluie mamei problema prin care trece și felul în care se simte în fundul sufletului, a fost întâmpinat cu un refuz categoric. Nu putea face asta, iar mamei nu i-ar putea pretinde așa ceva. Faptul că a putut discuta despre astfel de posibilități de principiu, pe care la momentul respectiv nu ar fi reușit (încă) să le pună în practică, a lărgit însă orizontul, iar mult din ceea ce la început părea imposibil, a putut fi luat în calcul ca posibil de-a lungul discuțiilor următoare.

2. Ierarhia valorică:

Diferitele posibilități sunt ordonate acum după valoarea și importanța lor. Cea mai bună dintre ele i-a părut la început ieșirea împreună cu mama și luarea ei la cumpărături. Pe locul doi, de o importanță aproximativ egală, se aflau gătitul și aducerea de prăjituri, pentru că astfel ar putea îndrepta discuția mai mult asupra sa, respectiv posibilitatea de a vorbi în mod intenționat și deliberat despre sine. Ultima la rând era aceea de a-și vizita mai rar mama. Acum, ca și mai înainte, îi era imposibil să-i vorbească acesteia despre propria problemă.

3. Decizia:

Acum s-a ridicat problema dacă vroia să și facă în mod real ceea ce a întrezărit ca fiind cea mai bună posibilitate. Dacă era pregătită să ia asupra sa efortul, tensiunea, ușoarele frici și posibilele consecințe. Avea oare nevoie de ajutor? Avea încredere în ea? S-a decis să acționeze conform ierarhiei valorice rezultate, având încredere că o poate face.

4. Îndeplinirea:

Acum s-a construit planul: când ar vrea să înceapă? Ce i-ar putea duce planul la eșec și ce ar face atunci? – A reușit, după cum a declarat mai târziu, să pună foarte bine pașii în aplicare. Dar, după câteva săptămâni, pacienta a remarcat că sentimentele de lipsă de sens reapăruseră, în ciuda schimbărilor întreprinse. După circa două luni, s-a ajuns la o a doua discuție, în care a fost reluată întreaga paletă de posibilități. Ca urmare a experienței făcute între timp (și a maturizării petrecute cu această ocazie), a apărut o ușoară enervare și puțină furie împotriva mamei. Aceasta a condus la faptul că pacienta a văzut acum în relatarea problemei cea mai bună posibilitate, având totodată încredere că o poate realiza. În plus, era ceva mai abilitată în a vorbi despre sine, pentru că încercase între timp în mod repetat acest lucru, chiar dacă fără mare succes.

A purtat discuția cu mama, însă spre surpriza ei, aceasta nu a fost deloc atinsă într-un mod neplăcut. Că a fost sau nu așa, mama a considerat întâlnirea foarte amuzantă. Nu i-a adresat fiicei niciun cuvânt în legătură cu ea sau cu problema ei.

După această experiență, fiica s-a decis să rărească vizitele. Într-o discuție ulterioară avută cu terapeutul, a devenit clar faptul că mama avea, cel mai probabil, probleme psihice mai grave decât crezuse ea până atunci.

Egocentrismul mamei, de-acum cunoscut și probabil fundat într-o tulburare isterică, a condus-o pe fiică la o nouă poziție vizavi de mamă: ea știa de-acum că are de-a face cu o femeie egoistă și probabil bolnavă, căreia nu-i putea trata tulburarea. Acest lucru, combinat cu reducerea vizitelor și cu schimbarea în desfășurarea lor, a făcut ca sentimentul că își pierde timpul fără rost să nu mai apară. Vizitele nu i-au mai copleșit viața, ci au fost făcute în acord cu ea însăși. Ea și-a putut da de-acum acordul în privința lor, pentru că aceste vizite aveau un sens: vroia ca prin ele să își exprime recunoștința pentru mama ei și găsisse forma potrivită și poziția realistă, ceea ce o eliberase din corsetul datoriei și al obișnuințelor rigide.

În final, să aducem încă odată la cunoștință următorul lucru: cine întreabă asupra sensului, pune întrebarea: “cum pot eu aduce lumea mea, în care sunt conținut, și pe mine însumi, de care sunt legat, într-o *bună coexistență*?” Acest tip de relație aduce împlinirea spirituală. A întreba asupra sensului înseamnă a căuta contextul potrivit în care se poate desfășura viața – un cadru în care Dasein-ul să poată fi adus la împlinire.

22. Bibliografie

Adler A. (1931/1979): *Wozu leben wir?* Frankfurt/M: Fischer

Adler A. (1933/1973): *Der Sinn des Lebens.* Frankfurt/M: Fischer

Bauer E. (2000): Wenn die Sinnhaftigkeit des Sinns in Frage steht. In: *Existenzanalyse* 17, 2, 4-12 und 17, 3, 51-55

Brookmann S. (1996): Was bleibt von der Existenzanalyse? Bedenken infolge der Definition des existentiellen Sinns. In: *Existenzanalyse* 13, 1, 39-40

Camus A. (1959): *Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde.* Reinbeck: Rowohlt

Debats D. (1996): Meaning in life. Clinical relevance and predictive power. In: *British Journal of Clinical Psychology* 35, 503-516

Dienelt K. (1995): „Sinn-Glaube“ oder „Sinn-Gespür“. In: *Existenzanalyse* 12, 1, 16-21

Duden (2001): *Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache.* Mannheim: Dudenverlag

Duden (2002): *Das Bedeutungswörterbuch.* Mannheim: Dudenverlag

Frankl V.E. (1959): Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V.E., v. Gebattel V., Schultz J.H. (Hrsg.): *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie.* München: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736

Frankl V.E. (1970): *The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy.* New York: The New American Library

Frankl V.E. (1973): *Psychotherapie für den Laien.* Freiburg: Herder

- Frankl V.E. (1981): Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper
- Frankl V.E. (1984): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Frankl V.E. (1987): Ärztliche Seelsorge. Frankfurt/M: Fischer
- Frankl V.E. [(1946) 1988]: „...trotzdem Ja zum Leben sagen“. München: dtv
- Frankl V.E. (1995): Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen. München: Quintessenz, 2. Aufl.
- Freiberg S. (1972): Die magischen Jahre in der Persönlichkeitsentwicklung des Vorschulkindes. Reinbeck: Rowohlt
- Frankl V.E. (1996): Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München, Piper
- Freitag P. (1995): Stellungnahme zu Dr. Wolfslehner. In: *Existenzanalyse* 12, 3, 38-39
- Freud S. (1960): Briefe 1873-1939. Frankfurt/M: Fischer
- Furnică C. (1999): Die „paraexistentielle“ Persönlichkeitsstörung. In: *Existenzanalyse* 16, 1, 13-17
- Görtz A., Längle A., Rauch J., Haller R. (2001): Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse im stationären Setting. In: Hofmann P., Lux M., Probst C., Steinbauer M., Zapotoczky H.G., Zeiringer H. (Hrsg.): *Klinische Psychotherapie Update 2001*. Linz: Univ.-Verlag Trauner, 24-33
- Hefti R. (1996): Persönliche Erfahrungen. Existenzanalyse als Echtheitsprüfung des Glaubens und Logotherapie als Hilfestellung zu existentielltem Glaubensvollzug. In: *Existenzanalyse* 13, 1, 42
- Kalies B. (1995): Existenzanalyse als Therapie ekklesiogener Neurosen. In: *Existenzanalyse* 12, 3, 22-34
- Kalies B. (1996): Ein brisantes Thema. *Existenzanalyse* 13, 1, 38
- Kluge F. (1975): Etymologisches Wörterbuch. Berlin: de Gruyter
- Kühn R. (1988): Leben und Freiheit als Zwang. In: Längle A. (Hrsg.): *Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung*. Wien: GLE, 171-178
- Längle A. (1985) (Hrsg.): *Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe*. München: Piper
- Längle A. (1988a): Was ist Existenzanalyse und Logotherapie? In: Längle A. (Hrsg.) *Entscheidung zum Sein*. München: Piper, 9-21
- Längle A. (1988b): Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A. (Hrsg.): *Entscheidung zum Sein*. V. E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 40-52
- Längle A. (1988c): Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung. In: Längle A. (Hrsg.): *Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung*. Tagungsbericht Nr. 1+2, 4 der GLE. Wien: GLE-Verlag, 62-93
- Längle A. (1990): Sinn - das existenzanalytische Theorem für die Wirklichkeit des Menschen. In: Längle A. (Hrsg.): *Selbstbild und Weltansicht. Phänomenologie und Methode der Sinnwahrnehmung*. Wien: GLE-Verlag, 56-72

- Längle A. (1991): Was sucht der Mensch, wenn er Sinn sucht? In: *Daseinsanalyse* 8, 174-183
- Längle A. (1992): What Are We Looking for When We Search for Meaning? In: *Ultimate Reality and Meaning*, Toronto vol. 1, no.4, 306-314
- Längle A. (1994a): Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. In: *Bulletin der GLE* 11, 1, 3-8
- Längle A. (1994b): Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellm Sinn in der Logotherapie. In: *Bulletin der GLE* 11, 2, 15-20
- Längle A. (1995a): Logotherapie und Existenzanalyse - eine Standortbestimmung. In: *Existenzanalyse* 12, 1, 5-15
- Längle A. (1995b): Ontologischer und existentieller Sinn. Eine weitere Stellungnahme. In: *Existenzanalyse* 12, 1, 18-21
- Längle A., Längle S. (1995): Einige Anfragen an Brigitte Kalies. In: *Existenzanalyse* 12, 3, 34
- Längle A. (1996): Kritik, Bedeutung und Stellenwert der Selbsterfahrung in Logotherapie und Existenzanalyse. In: *Psychotherapie Forum* 4, 194-202
- Längle A. (1997): Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. In: Längle A., Probst C. (Hrsg.) *Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten*. Wien: Facultas, 13-33
- Längle A. (1998a): Viktor Frankl – ein Porträt. München: Piper (ab 2000 als TB)
- Längle A. (1998b): Zur ontologischen und existentiellen Bestimmung von Sinn. Analyse und Weiterführung des logotherapeutischen Sinnverständnisses. In: Csef H. (Hg.). *Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit*. Gedenkschrift für Dieter Wyss. Würzburg: Königshausen und Neumann, 247-258
- Längle A. (1998c): Lebenssinn und Psychofrust - zur existentiellen Indikation von Psychotherapie. In: Riedel L. (Hrsg.) *Sinn und Unsinn der Psychotherapie*. Basel: Mandala, 105-124
- Längle A. (1999a): Die existentielle Motivation der Person. In: *Existenzanalyse* 16, 3, 18-29
- Längle A. (1999b): 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
- Längle A. (1999c): Existentielle Gesprächsführung. In: *Wiener Arzt, Zeitschrift der Ärztekammer für Wien*, Mai 1999, 165-168
- Längle A. (1999d): Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: *Fundamenta Psychiatrica* 12, 139-146
- Längle A. (2000a): Sinnspuren. Dem Leben antworten. St. Pölten: NP-Verlag
- Längle A. (2000b) (Hrsg.): *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas.
- Längle A. (2001a): Psychotherapie – Methode oder Spiritualität? Zum Verhältnis von Immanenz und Transzendenz am Beispiel der Existenzanalyse. In: Schmidinger H. (Hrsg.): *Geist – Erfahrung – Leben. Spiritualität heute*. Innsbruck: Tyrolia, 177-206
- Längle A. (2001b): Old age from an existential-analytical perspective. In *Psychological Reports* 89, 211-215
- Längle A. (2002a): *Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe*. Freiburg: Herder (seit 1987 St. Pölten: NP-Verlag)

- Längle A. (2002b): Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien: Picus
- Längle A. (2002c): Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: *Fundamenta Psychiatrica* 16,1, 1-8
- Längle A. (2002d): Wozu das alles? – Sinn als existentielle Motivation des Menschen. In: *WLP (Wiener Landesverband für Psychotherapie)-Nachrichten* 10, 4, 12-14
- Längle A. (2003): Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas
- Längle A., Orgler C., Kundi M. (2000): Existenzskala - ESK. Göttingen: Hogrefe-Beltz
- Längle A., Probst C. (2000): Existential Questions of the Elderly. In: *Intern. Medical Journal* 7, 3, 193-196
- Längle A., Wagner R. (2000): Die existentielle Wirklichkeit. Ein existenzanalytisches Verständnis fundamentalen Bezogenseins. In: *Fazekas T. (Hrsg.): Die Wirklichkeit der Psychotherapie. Beiträge zum Wirklichkeitsbegriff.* Klagenfurt: Kitab-Verlag, 47-55
- Lübbe H. (1989). Theodizee und Lebenssinn. In: *Arch. Filosofia* 56, 1989, 407-426.
- Lukas E. (1990): Geist und Sinn. Logotherapie – die dritte Wiener Schule der Psychotherapie. München: Psychologische Verlags-Union
- Lukas E. (1991): Die magische Frage wozu? Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen. Freiburg: Herder
- Pöldinger W. (1968): Die Abschätzung der Suizidalität. Bern: Huber
- Probst C. (2003): Wider die Trotzmacht des Geistes. Mut und Demut in personalexistenzieller Angstbehandlung. In: *Existenzanalyse* 20, 2, 42-47
- Rühl K. (1995) : Sinn und Seelsorge. In: *Existenzanalyse* 12, 1, 23
- Sartre J.-P. (1943): L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique. Paris : Gallimard
- Sonneck G. (1995) (Hrsg.): Krisenintervention und Suizidverhütung. Ein Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Krisen. Wien: Facultas
- Spaemann R., Löw R. (1981): Die Frage Wozu? Geschichte und Wiederentdeckung des teleologischen Denkens. München: Piper
- Titze M. (1985): Frankl und die Individualpsychologie. Anmerkungen zur Konvergenz zweier Wiener Schulen der Psychotherapie. In: *Längle A. (Hrsg.): Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe.* München: Piper, 34-54
- Tutsch L., Drexler H., Wurst E., Luss K., Orgler C. (2000): Ist Sinn noch aktuell? In: *Existenzanalyse* 17, 3, 4-16; *Existenzanalyse* 18, 1, 4-14
- Tutsch L. (2003): Wer sinnvoll lebt, ist gut unterwegs. In: *Psychologie Heute Compact* 8, Beltz-Verlag, 22-25
- Wolfslehner J. (1995): Ontologischer und existentieller Sinn: ein Fallbeispiel. In: *Existenzanalyse* 12, 3, 35-37
- Wolfslehner J. (1996): Wir unterscheiden uns sehr. Eine Antwort auf P. Freitag. In: *Existenzanalyse* 13, 1, 43
- Yalom I. D. (1980): Existential Psychotherapy. New York: Basic Books

Autor: Alfried Längle

Titlu original: Das Sinnkonzept V. Frankls – ein Beitrag für die gesamte Psychotherapie

Traducător: Răzvan Necula