

# *Autocunoașterea în contextul formării în analiza existențială și logoterapie*

*Alfried Längle*

## **1. Introducere**

Unul dintre reprezentanții de seamă ai unei poziții de respingere a autocunoașterii a fost Viktor Frankl.

Totuși Societatea de Logoterapie și Analiză existențială de la Viena (Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse–GLE) a integrat în măsură crescândă autocunoașterea în seminariile ei de formare, și vede în ea o parte esențială a formării (ceea ce de altfel a fost indicat, între timp, și de legea austriacă a psihoterapiei, în ceea ce privește formarea psihoterapeuților). Cum s-a ajuns la această evoluție? S-a conformat GLE în mod oportunist unor tendințe actuale din dorința de a primi recunoașterea asociației "umbrelă" sau a legii psihoterapiei? A trădat astfel GLE logoterapia?

În orice caz, pentru Viktor Frankl acest lucru a fost un motiv de a se retrage din GLE. După părerea sa, această formă de formare abandonează poziții principale ale logoterapiei ("absolut antilogoterapeutic", vezi Bull. 2/91). Frankl admite deschis că autocunoașterea nu este pe placul său (comunicare personală a lui Frankl autorului, în 10.03.1991).

Discuția cu Frankl despre autocunoaștere în cadrul formării nu a mai avut loc. Până în prezent a lipsit și în GLE o reflectare largă, teoretică și o abordare critică în ceea ce privește autocunoașterea. Acest lucru am dori să-l recuperăm. Am căutat discuția pentru că nu dorim să pledăm pentru o poziție dogmatică, ci argumentând pro– și contra să ajungem la o decizie transparentă.

## **2. Autocunoașterea, o deformare a esențialului uman: poziția logoterapiei lui Frankl**

a). Conform logoterapiei, năzuința, aspirația primară a omului este îndreptată spre sens ("Voința întru sens",

Frankl, 1983, 14). Sensul vieții nu poate însă să fie acela de a se autocontempla și autoobserva (Frankl, 1959, 676) . Pentru ce ar fi venit el pe lume, dacă soarta sa (determinarea, rostul) ar consta în înstrăinarea și închidere față de lume? Preocuparea excesivă cu sine însuși în sensul unei "sechestrări" în sine, coexistă mai degrabă cu o pierdere a deschiderii față de lume (Scheler, 1975). Capacitatea de a fi deschis pentru sens și valori, în lume este caracteristică pentru oameni. Dacă lipsește, atunci omul își greșește rostul, determinarea reală, esențială a ființei. Aceasta duce la îmbolnăviri psihogene (vezi Frankl, 1983, 19). Preocuparea excesivă față de propria sănătate, de exemplu, caracterizează ipohondrul, așa cum interesul neconținut pentru propriile stări sufletești caracterizează în general pe nevrotic.(Frankl, 1983,151)

Datoria vieții omului, prin care își desăvârșește rostul (ceea ce îl ține apoi sănătos sufletește), constă mult mai mult în depășirea sinelui, în „auto-transcedere”. „O autoreflexie perfectă, desăvârșită nu este cu puțință. Ea nu este nici necesară, pentru că nu este sarcina spiritului să se observe pe sine și să se oglindească pe sine. Ființei omului îi este proprie orientarea, direcționarea, fie spre ceva, fie spre cineva...”(Frankl, 1959,676). Cu alte cuvinte: “omul este OM în totalitate, numai acolo unde se consacră în întregime unui lucru sau se dăruiește în întregime unei persoane. Și în întregime el însuși, devine acolo unde se trece pe sine cu vederea, unde se uită pe sine”. (Frankl, 1982a, 160; 1984, 47).

b). Autocunoașterea conduce omul la a nu-și orienta atenția spre lumea sensului și a valorilor, la retragerea dăruirii lui unei sarcini sau unor valori ale trăirii. El este preocupat cu sine însuși în mod

reflexiv (“hiper-reflexie”, Frankl, 1982b, 232 ). În preocuparea hiperreflexivă cu sine însuși, ceea ce se petrece în lume, provocarea, solicitarea situației vizavi de om, nu mai prezintă interes. Nu mai prezintă interes apelul momentului. Devine plin de interes ceea ce omul simte și ceea ce i se întâmplă. Aceasta are o serie de urmări pentru modelarea vieții omului. El pierde din vedere apelurile vieții, pierzând astfel posibilitățile de a-și construi cu sens viața. (Frankl, 1982a, 73).

Cel astfel preocupat cu el însuși, nu se mai menține în postura celui apelat de întrebările vieții. Nerăspunzând întrebărilor, acesta se sustrage în final responsabilității (ibid.). Nu efectul acțiunii sale este important, ci importantă este numai valoarea retroactivă a acțiunii sale și influența trăirii sale. Trăirea sa devine lipsită de considerație, nu ține seama de nimic, iar acțiunea sa devine iresponsabilă.

Observarea supradimensionată a sinelui, a sentimentelor sale, ca de exemplu bucuria, plăcerea, frica, mânia, grija, dispoziția afectivă, duce la subminarea sentimentelor pozitive și la sporirea atenției vizavi de sentimentele negative. “Cu cât el (omul) vânează mai mult fericirea cu atât mai mult o gonește” (Frankl, 1982b, 20). În spirala sentimentelor negative se ajunge când, de exemplu, acordăm unei dispoziții depresive prea multă importanță și pe deasupra devenim triști pentru că suntem depresivi (Frankl, 1983, 73).

Stările sufletești sunt după natura lor “efecte secundare” ale năzuinței spre sens și valori (Frankl, 1983, 20; 1985, 71). Dacă ele alunecă în centrul intereselor, acest lucru duce la o sărăcire umană și la pierderea sensului vieții. În căutarea unei împliniri în viață, omul este împins într-un cerc vicios dacă, este orientat de către autocunoaștere, să o caute în el însuși (împlinirea) și să-și observe sentimentele.

În plus, autocunoașterea duce ușor la dezvoltarea în sine însuși a tuturor înclinațiilor firești și tendințelor fără a ține seama dacă acestea pot primi un răspuns (se justifică). Astfel, energii agresive, libidinale, homoerotice, cărora nu li se dă frâu liber, care nu sunt consumate, sunt privite ca nefericire proprie. Cum se poate atunci lua distanță față de “ticălosul din om”, despre care a vorbit Frankl în prelegeri publice?

Când psihodinamica devine o realitate a vieții printr-o suficient de îndelungată autocunoaștere și situare a

psihicului în centrul atenției, atunci omul va fi tot mai mult preocupat să-și impună înclinațiile și pulsunile, să-și facă capriciile, pentru a se “realiza pe sine însuși.” El devine lipsit de gândire etică și lipsit de considerație (ceea ce Frankl scrie referitor la realizarea de sine în: 1982b, 217-234. Multe dintre pozițiile acestui articol care ținesc mișcarea psihologică umanistă, pot fi atribuite și autocunoașterii).

c). Doar pe baza teoriei persoanei este imposibil de a ajunge la o autocunoaștere veritabilă. Persoana, ca “centru al actelor” (Scheler), nu se poate avea pe sine ca obiect. Ea este subiect, și, dacă s-ar putea face “obiect” al observării ar înceta să mai fie “subiect” . Ca atare ea este „poziția” de observator, „acolo însă unde este o poziție nu poate fi un obiect, iar astfel nu poate nici subiectul să devină în mod desăvârșit propriul săi obiect”(Frankl, 1959, 676). „De fapt, spiritul se dovedește cel puțin prin el însuși de nereflectat, fiind până la urmă orb vizavi de oricare autoobservare care ar încerca să-l surprindă în originea sa, la locul său de obârșie”(ibid). Chiar actele persoanei sunt conform lui Scheler (1954, 92) „inobiectuale”: actele „nu pot fi obiectualizate. Un act este imposibil a fi obiectul observației”(Wicki, 1991, 36)

Persoana nu se poate vedea pe ea însăși. Încercarea de a se vedea pe sine însuși și în felul acesta esența sa, eclipsează persoana, substituie faptul ei esențial de a fi subiect, o împiedică să se exprime. În final, ceea ce se va vedea din ea este un artefact. Frankl ( 1984, 85) : „Și toate acestea sunt valabile nu în ultimă instanță și despre toate cunoștințele reflexive, despre actele reflexive – este valabil și despre recunoașterea propriului meu Eu nu doar a lui ‘non-Eu’ – și în Eu deoarece prin el însuși Eu-ul nu poate ajunge la sine însuși: orientându-mă intențional spre mine, devin transcendent față de mine. Chiar dacă propriul meu act, este cu totul ‘al meu’, observat de mine însumi, el nu mai este eu însumi, deja el nu mai este eu autentic, ci este doar eu inautentic (...). Orice am (intențional), acela nu sunt eu (nu sunt eu existențial) și este valabilă și viceversa: ce nu sunt eu (existențial), nici nu pot avea (intențional). Așa cum subiectul are existența, tot astfel își păstrează și obiectul transcendența”.

## 3. Discuție

Se pune întrebarea dacă în cazul a ceea ce a fost descris până acum ca „autocunoaștere”, se vorbește de fapt despre autocunoaștere. Oare în cele descrise până acum nu s-ar întrevădea tabloul unei autoobservări nevrotice, fixată pe sine, anxioasă și plină de plăcere (“Selbstbegaffung” - Scheler, Frankl), cum se poate observa de exemplu la personalități anxioase cu tendințe hipocondriace? O astfel de „autocunoaștere” ar fi de fapt eronată.

Nu poate fi trecută cu vederea, mai departe, problema că cineva, care știe despre năzuința spre sens a omului, nu poate nici pe departe să trăiască în consecință. Ar fi o greșală fatală într-o formare, dacă s-ar porni de la faptul că ideilele conținuturi ale logoterapiei ar putea fi presupuse la participanți, fiind mult mai mult rezultate finale ale unei “măiestrii” existențiale. Aceasta cere exercițiu, corecție, recunoaștere, experiență, tocmai și autocunoaștere (learning by doing: “cum mă descurc cu aceasta?”) Procesul produce tensiune, conflict, rezolvare, ușurare, plăcere, bucurie, împlinire. Fără a pune în discuție conceptul intenționalității actelor omenești, se poate gândi că domenii de viață izolate pot rămâne blocate nevrotic sau nedesfășurate printr-un deficit de dezvoltare. Un psihoterapeut trebuie totuși să știe unde se situează propriile șovăieli și granițe, în relație cu conținuturile centrale ale analizei existențiale. Cine este sigur că ascultă întotdeauna de glasul conștiinței? Nu este important ca granițele, balastul, responsabilitatea, bucuria libertății, să fie cunoscute și să se poată lua atitudine față de acestea?

O neînțelegere frecventă constă în faptul că autocunoașterea este pusă pe aceeași treaptă cu conștientizarea. De la Freud, conștientizarea a fost privită ca agent clarificator și vindecător-terapeutic. Totuși conștientizarea poate duce și la zăpăceală, nu doar la miriapod (de exemplu cazul descris de Frankl – 1983, 182- despre violonistul ce a devenit incapabil să cânte deoarece vroia să execute fiecare notă în mod conștient). Decisiv pentru o autocunoaștere existențială este, dimpotrivă, gradul acordului și al înțelegerii cu ceea ce trăim. Totodată este relativ indiferent dacă motivele și valorile necesare pentru aceasta rămân mai puțin sau mai mult conștientizate sau chiar neconștientizate.

Autocunoașterea nu trebuie să fie o renunțare la autodistanțare și autotranscedere. O autocunoaștere

orientată existențial, presupune ambele funcții antropologice, fundamentale, chiar mai mult, le numește. Acolo unde este vorba de autocunoaștere (în discuții individuale sau în grupă), despre clarificarea relației cu sine însuși, acest lucru are ca efect tocmai o distanțare critic-binevoitoare, înțelegătoare și astfel o desprindere de un comportament și o trăire necritică –fără de judecată, eventual chiar disonantă, față de care nu s-a luat încă poziție. Și acolo, unde în autocunoaștere este vorba de relația cu ceilalți, este vorba despre clarificarea capacității personal –existențiale de a se apropia de ceilalți, de a le înțelege motivele care-i pun în mișcare, de a fi deschis etc. Astfel se realizează autotranscederea.

Frankl (1984, 84) ia în mod deschis o poziție obiectivistă, în condamnarea autocunoașterii. El adoptă punctul de vedere noțional-teoretic, conform căruia, perceperea unui obiect exclude concomitentă autopercepere a subiectului. Cu cât cel care percepe este dăruit mai mult obiectului, cu atât mai puțin se vede pe el însuși. Pentru ilustrare, Frankl trimite la imaginea ochiului sănătos, care nu se mai vede pe el însuși (Frankl 1982a, 100). Această înțelegere a ochiului, ca o cameră obscură fixă, rigidă, este puțin solidă fiziologic. Imaginea este și în altă privință derutantă. Ochiul bolnav de cataractă, nu se vede pe sine, nu este focalizat pe propriul cristalin. Cristalinul nu poate fi nicicând observat de propriul ochi. Dimpotrivă, dacă ochiul vede lumina ce vine de afară ca efect reciproc al mediului său modificat, aceasta apare ca și cataractă. Perceperea poate fi cel mai bine înțeleasă, ca efect reciproc între observator și ceea ce acesta observă (în loc de imagine fixă a obiectului, independent de subiect). Atunci însă, este conținută în percepție, o parte considerabilă a subiectului care este în relație interacțională cu obiectul și nu detașată de obiect. Această poziție (fenomenologică) elimină sciziunea subiect-obiect (ceea ce pretinde de altfel Frankl însuși [Frankl, 1984,86]).

## 4. Autocunoașterea orientată existențial

Scopul unei formări trebuie să fie cunoașterea și exersarea pozițiilor fundamentale ale analizei existențiale și totodată autocunoașterea critică în

cadrul acestora. Trebuie avute în vedere următoarele puncte:

1. Legarea conținuturilor teoretice de propria experiență de viață. Formarea nu trebuie să mijlocească crezuri, ea trebuie să conducă la vederea, înțelegerea, judecarea mai bună și la experimentarea mai adâncă a propriei existențe, pentru a deveni “experți” ai unui mod de viață existențial. (Evitarea experimentării ne face dependenți de experiențele celorlalți, de prescripții și daturi, cum a susținut Espinosa la ultima sesiune a GLE. Numai cine are propria experiență, este “*experitus*”, expertul).
2. Poziția fundamentală fenomenologică: a se putea deschide, a putea privi și asculta cu chibzuială, toleranță și acceptare, capacitatea de “a fi alături” (“*Bei-Sein*”) de partenerul de discuție, înțelegerea, stabilirea relației (Längle, 1989,3), resimțirea și capacitatea de a descrie efectul produs de ceilalți asupra mea ca ascultător.
3. Cunoașterea propriilor năzuințe motivaționale și încadrarea lor în contextul analizei existențiale.
4. A vedea amploarea și felul propriului orizont de sens și verificarea comportamentului față de conținuturile valorice individuale ale orizontului de sens.
5. Descoperirea funcțiilor fundamentale personale: capacitatea de a vrea (libertatea), obligativitatea intrării în relație (responsabilitatea), dăruirea sa proprie ca persoană, relația cu propriile, heterogenele tendințe somatofizice, luarea de atitudine.
6. Trăirea și experimentarea a ceea ce este valoros; relația cu emoționalitatea și conștiința.
7. Experiența în relația cu propriile tendințe perturbatoare: frică, depresie, suicid, isterie.
8. Experiența și cunoașterea propriei personalități în influența ei asupra altor oameni, ca un factor important în întâlnirea psihoterapeutică (Frankl, 1949,225).

9. Privirea spre ceea ce am devenit și perspectiva asupra propriului proiect de viață (modelarea vieții: pentru ce pot și pentru ce vreau eu să fi trăit?)

10. A avea o perspectivă asupra dezvoltării ce tocmai se derulează (lucrarea asupra sa însuși orientată predominant spre conflict).

Autocunoașterea are loc în mod natural și în viața de zi cu zi. Când suntem ocupați cu treburile zilnice ea rămâne mereu incompletă și redusă doar la o simplă trăire a propriei dispoziții și propriilor sentimente. În autocunoaștere această trăire trebuie să devină transparentă și ușor de înțeles, pornind de la motivele și cauzele care au dus la respectiva trăire și respectivul mod de comportament. Autocunoașterea este o educație în a vedea, în accesul sensibil spre lume și în deschiderea propriei simțiri în relație cu apelurile existențiale.

O asemenea autocunoaștere existențială ca exercițiu în perceperea existențială a omului, este mai mult decât un exercițiu premergător pentru convorbirea cu pacientul. Ea este “educație a conștiinței” prin care se află că cea mai intimă, adâncă, personală știință este în final doar o știință colectivă. Ea este exercițiu în dobândirea calmului, liniștii vizavi de sine, cât și în permisiunea participării grupei la ceea ce fiecare trăiește și la modul cum se confruntă cu aceasta. În recunoașterea modului în care ne comportăm unii cu alții, recunoaștem mult din modul cum ne comportăm cu noi înșine.

Necesitatea unui exercițiu și a unei experimentări largite a propriei ființări ca persoană și a aptitudinilor existențiale reiese din conceptul de persoană. După Scheler, pentru a ajunge la aprecierea adecvată a efectelor actelor persoanei este nevoie de observarea *feedback*-ului altor persoane. În acest scop o autocunoaștere în grupă, cu dialog despre impresia produsă de persoană, este o lărgire a aprecierii de sine. “Dar nu doar individualizarea pur și simplu trebuie învățată ci trebuie oferită celui care se formează posibilitatea să se adapteze, să adapteze și să-și asimileze propria personalitate prin intermediul metodei preconizate de profesorul său sau pentru care el însuși a optat, în așa fel încât întreaga sa

personalitate cu toate posibilitățile și capacitățile ei să se dezvolte pe cât posibil în direcția unor efecte terapeutice”.(Frankl, 1949,225)

După Frankl, persoana este constituită prin capacitatea de a păși vizavi de sine, prin mijlocirea organismului psiho-fizic. “Abia când omul se distanțează de sine, se constituie spiritualul și psiho - fizicul” (Frankl, 1959,666). Această distanțare de sine însuși este cu adevărat autocunoaștere. Fără o astfel de distanțare, omul nu s-ar experimenta ca persoană și nu s-ar putea confrunta existențial cu lumea sa. Persoana se resimte abia în relație cu tot ceea ce este factic la el însuși, se descoperă ca liberă în esența ei și atașată de responsabilitate („con-știent”). Logoterapia se află în pericolul a promova un concept de personalitate eteric - incomprehensibil (Nicol, 1986). Ce concept despre persoană mai este și acesta care ar dori să excludă nemijlocita trăire-de-sine considerând-o posibilă doar legată de reflectarea trecutului, aceasta înseamnă a susține ca posibile acțiunii trecute și împlinite? Fără a reduce valoarea de cunoaștere cu privire la esența persoanei, care rezultă din reflectarea acțiunii realizate, nu trebuie trecut cu vederea că dincolo de aceasta, a fi persoană înseamnă o evidențiere a unei expresii proprii („chipul interior”).

„Noi ne descoperim ca persoane în ceea ce (...) a fi noi înșine (...) devine evident în Eu la ora actuală, (...) așa cum pentru ceilalți devine evident prin intermediul chipului” (Pannenberg 1986, 8).

Ca persoană eu văd în sens existențial (aceasta înseamnă, fiind însărcinat să-mi trăiesc propria viață) faptul că omul se încredințează sie-și, fiind astfel liber și responsabil. Acest “îmi sunt mie însumi încredințat” este totdeauna prezent ca sentiment de însoțire al *Dasein*-ului personal (ființării personale); uneori (de exemplu în autocunoaștere) conștientizăm acest lucru. Prin aceasta, persoana își devine sie însăși accesibilă și comprehensibilă, situându-se astfel într-un permanent “prezent interior”. Acest prezent al lui a fi tu însuși trebuie să ni-l apropiem acolo unde el este mai îndepărtat („străin”), pentru a putea păși către existența actuală în întâlnirea cu celălalt.

O astfel de autocunoaștere este vie, concentrând viața. Ea este de asemenea viață, chiar dacă nu este întreaga viață (să sperăm că aflăm în viață mai mult decât doar pe noi înșine!). O autocunoaștere existențială este în

stare să trezească forțe vitale ceea ce uneori este dureros, dacă pulsul vieții s-a stins de mult. Dacă autocunoașterea are capacitatea de a scoate la lumină trăsături esențiale ale omeneșului, de ce anume să ne temem, decât poate de nefericitul concept?

### Bibliografie

- Frankl V.E. (1949) Über Lehrbarkeit und Lernbarkeit der Psychotherapie. in: Urban H. (Hg.) Festschrift zum 70. Geburtstag von Prof. Dr. Otto Pözl.Lnnsbruck
- Frankl V.E. (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V.E. v. Gebattel V.E. Schultz J.H (Hg.) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban und Schwarzenberg.
- Frankl V.E. (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke.
- Frankl V.E. (1982) Der Wille zum Sinn. Bern: Huber.
- Frankl V.E. (1983) Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reilnhardt.
- Frankl V.E. (1984) Der leidende Mensch. Bern: Huber.
- Frankl VE. (1985) Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder. GLE Bulletin Nr. 2/1991.
- Längle A. (1989) Die existenzanalytische Therapie. In: Bulletin Nr. 2/1989. Wien. GLE.
- Nicol M. (1986) Die Religion in Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor E Frankl. In: Wege zum Menschen, 38, 4, 207-222.
- Pannenberg W. (1986) DerMensch als Person. In:Heimann H. Gaertner H. (Hg.): Das Verhältnis der Psychiatrie zu ihren Nachbardisziplinen. Heidelberg: Springer, 3-9.
- Scheler M. (1954) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik Bern: Francke.
- Scheler M (1975) Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bern: Francke.
- Wicki B (1991) Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Padagogik. Bern Haupt.

*Articol apărut sub titlul:SELBSTERFAHRUNG IM KONTEXT EXISTENZANALYTISCHER UND LOGOTHERAPEUTISCHER AUSBILDUNG – Bulletin der GLE Nr.1/1992 Traducere din limba germană: Anca Țuculanu*