

**Original:**

LÄNGLE A. (1994) Personale Positionsfindung. In: Bulletin der GLE (Wien) 11, 3, 6-21

## **POZITIA PERSONALA (Rezumat)**

**dp.A.Längle**

### 1. INCEPUTURILE METODEI

Gasirea Pozitiei Personale (PP) este o metoda genuina a Analizei Existentiale fenomenologice, elaborata intre anii 1984-1987. Ea s-a dezvoltat din necesitatea sistematizarii Analizei Existentiale generale in aplicatiile terapeutice la persoane cu problematica dificila, care nu raspundeau la sistemul logoterapic apelativ.

S-a cautat un sistem mai largit in care intrau pe langa viziunea fenomenologica si elemente de AE ca libertatea personala, relatia interumana, agresivitatea, emotionalitatea. S-a constatat ca in anumite cazuri afirmatia ortodoxa logoterapica, dupa care „sensul intrezarit capaciteaza omul spre implinirea acestuia“ nu-si arata intotdeauna efectul asteptat si dorit de pacient.

Acesta, pe de o parte isi dadea seama ce-i lipseste pentru a duce un trai implinit, (conform cu idealul logoterapic) dar pe de alta parte, se simtea blocat de nesiguranta, frica, lipsa de curaj, resemnare, depresie,etc. in implinirea acelu sens unic, personal.

### 2.LOCUL PP IN ANALIZA EXISTENTIALA

Rostul gasirii „Pozitiei Personale“ in AE este de a capacita persoana spre o deschidere fenomenologica fata de situatia actuala prin delimitarea si revizuirea asteptarilor (pretentiilor) proprii, revizuire ce permite o noua atitudine personala adecvata situatiei.

Metoda poate fi folositoare in situatii deosebit de dificile dpv.emotional, care l-ar suprasolicita pe pacient. El invata sa „vada“ situatia asa cum este ea si sa ia o atitudine fata de ea. Dar in acelasi timp va lua o pozitie si fata de propria persoana, adica fata de asteptarile, temerile si pretentiile proprii.

Astfel ea insasi isi creeaza posibilitatea de a-si trai adevarata motivatie. Cu tot stresul emotional si cu toata descumpanirea are sansa sa se gaseasca pe Sine insusi si sa iasa multumit din situatie. Initial metoda a fost folosita doar la pacientii anxiosi, ulterior s-a putut extinde si asupra situatiilor, care provocau sentimente de neputinta, de pierzanie.

Telul metodei a fost delimitat la o interventie punctuala, care cauta sa-l capaciteze pe pacient sa treaca de o anumita situatie deosebit de dificila, s-o biruie ba chiar s-o alcatuiasca in sensul intentionat de el.

Metoda nu pretinde sa lamureasca fondalul problemei, radacinile biografice sau experiente nefaste neintegrate. Nu cauta „dezvaluiri biografice“ ci „realizarea fenomenului situativ“.

Este deci indicata in situatii in care persoana se simte expusa, neputincioasa., ca de ex.:

la tulburari subiective sau clinice atarita anxietatii, nesigurantei de sine, depresivitate, lipsa de curaj, hiperreflexie, surmenaj, neuroticisme, tulburari usoare ale personalitatii.

In functie de caz, accentul se va pune mai mult pe o consiliere informationala si de suport sau pe o psihoterapie confrontativa.

### GASIREA POZITIEI PERSONALE

**Indicatia:** Blocada in realizarea intentiilor, a telurilor constient cautate prin:

- sentimente de neputiinta, pasivitate neintentionata,
- aprecieri generale/convingeri general valabile (impersonale)
- senzatii ciudate („beliefs“)

**Telul :** Ferirea persoanei de influente perturbatoare, care nu tin de situatie

Activarea persoanei prin mobilizarea capacitatilor proprii existente dar nefolosite.

Realizare clara si hotarita de dorinte / nevoi proprii

**Terapie:** 1) Intreruperea escalatiei angoasei produsa de elementul strain nou si infricosator

2) Castig de teren prin luare de pozitie personala

3) Decuplarea emotiilor aparute, dar fara legatura directa cu situatia respectiva  
„Emotionalitate adecvata“

4) Revalorizare in special a supraevaluarilor sau a subevaluarilor

5) Lamurirea motivatiei proprii (ce vreau eu de fapt?)

6) Clarificarea situatiei prezente ( „Situsul existential“)

*Tabelul 1: Indicatia,telul si elemente terapeutice ale PP-ului*

Gasirea PP se impune in implicatiile persoanei in situatii de solicitare din partea lumii.

Ea duce la gasirea unei noi pozitii printr-o noua atitudine fata de propria persoana **si** prin constientizarea motivatiei autentice , care deschide o noua perspectiva asupra lumii si vietii.

Metoda are o asemanare cu Ananliza Existentiala Personală (AEP), care are un decurs asemanator: incepe prin **impresia subiectiva a persoanei** in legatura cu situatia ei, trece printr-o faza de revizuire a **atitudinii interne personale** si duce la gasirea unui mod de **expresie personala**, care ii permite persoanei de a intra din nou in contact cu lumea ei. Cu toata asemanarea celor doua metode ele se deosebesc atat dpv. al continutului cat si al telului propus, precum si a prelucrării structurilor la alte dimensiuni si profunzimi.

AEP-ul lucreaza pe planul emotionalitatii. Intentia este de a da spatiu emotionalitatii si de a o integra in personalitate si in comportament.

In gasirea PP intentia este mobilizarea resurselor energetice ale persoanei pt.realizarea unei atitudini, (pozitii) intr-o anume situatie. Pentru a o putea aplica e nevoie de mai multa integritate a functiilor Eului, cum nu e cazul in cadrul AEP-lui.

Daca totusi aceasta integritate lasa mai mult de dorit, atunci functia de sprijinire si de indrumare a Eului din partea terapeutului se amplifica pt a putea exersa gasirea

Pozitiei Personale in timp.

Dpv.istoric PP-ul a fost un precursor al AEP-ului. Prin asemanarea formala cu ea ea poate fi considerata ca o forma speciala a acesteia din urma. Important este faptul ca PP-ul se limiteaza la posibilitatile actuale ale pacientului in momentul respectiv.

Astfel preocuparea ei centrala este sprijinirea si dezvoltarea potentelor existente nefolosite si nicidecum aprofundarile analitice.

Gasirea unei pozitii personale (atitudini) nu avanseaza ca in AEP in profunzimile dimensiunilor emotivitatii arhaice.

CICLUL DINAMIC COMPARATIV INTRE PP SI AEP	
-----	
PP1 Impresii-----EUL lumea	-----EUL PEA 1
PP2 EUL ---EUL (asteptari)	EUL---SINELE PEA 2
PP3 EUL---Valoare / Lume	EUL-----Lumea PEA 3

*Tabelul 2. Ciclurile se aseamana in orientare, difera insa in dimensiunea abordata.*

### **3.VIZIUNEA DE ANSAMBLU A METODEI**

Schema metodei este simpla. De trei ori se impune o luare de pozitie din partea pacientului.

Ca persoana omul este solicitat sa faca uz de libertatea sa si sa traiasca o relatie realista cu lumea .Abia astfel va fi in stare sa poata lua o atitudine personala.

Aplicatia metodei PP este deci indicata in cazuri de anxietate si de depresiune unde omul se considera a fi VICTIMA. Aceasta se poate intampla in situatii in care domina

- o supozitie : teama de a fi rejezat, de a fi ridiculizat, de a nu corespunde asteptarilor, teama unei nenorociri eventuale, etc.....
- o suprasolicitare realista : neajutorare , incapacitate de concentrare in situatii deosebit de tensionante in prezenta unor persoane importante, fata de autoritati, gangaveala,etc

#### **PP 1**

In situatii tensionante, omul va invata sa-si gaseasca o „pozitie spre exterior“.Aceasta se va baza pe o apreciere reala a situatiei , opusa generalizarilor obisnuite si a parerilor infricosatoare din primul moment. In felul acesta se obtine o prima distantare, care ofera o protectie fata de angoasantul situativ. Dar pentru aceasta se impune o noua deschidere si orientare inspre acea situatie angoasanta.....cum s-ar zice o privire fenomenologica a ceea ce este cu adevarat.

#### **PP 3**

Dupa ce s-a realizat o protectie fata de influente negative exterioare si o liberare interioara, se poate proceda la realizarea telurilor pozitive, a implinirilor dorite, dar ratate panan in prezent. Pozitionarile exterioara si interioara inca neconsolidate se vor consolida in momentul, in care pacientul isi va da seama ce anume valoare doreste sa infaptuiasca. Prin aceasta „Pozitionare spre Pozitiv“ primul sau pas curajos de „viziune fenomenologica“ (P.1.) ca si al doilea de „Autodistantare“ (P.2.) dobandesc adevaratul lor SENS, dandu-i si satisfactia reusitei. Forta motivationala autentica ii intareste totodata personalitatea.

Semnificatia „Pozitivului“ se intelege ca se refera la situatia reala, (la „positum“-ul situatiei)

Pozitia interioara (P.2.) liberata se poate orienta deci, fara influente daunatoare exterioare sau interioare spre realul situativ, lucru pe care persoana initial a si dorit-o. Motivatia autentica cu care s-a orientat dela bun inceput spre situatia respectiva , nemaifiind impiedecata, ii permite acuma sa aibe atitudinea adecvata. Astfel persoana reuseste sa se acorde dpv.existential cu SENSUL situativ, care i se adreseaza „hic et nunc“.

(Daca motivatia personala inca nu este destul de evoluata, atunci este indicata metoda fortificarii vointei si a motivarii decizionale).

Intrebari tipice pt. aceasta faza sunt:

„Ce anume importanta are situatia pentru Dvs?“

„Ce doriti de fapt?“

„Ce va intereseaza cu adevarat?“

Aceste intrebari ii faciliteaza pacientului „dereflexia“ nefortata si gasirea unei atitudini auto-transcendente fata de adevarata valoare a situatiei.

Intrebarile tipice pt. diferitii pasii ai PP-ului

---

PP.1 Pozitia spre exterior „Chiar asa e?“ „ Oare cum e situatia cu adevarat?“

„Dupa ce anume va ghidati?“

PP.2 Pozitia spre interior „Ati putea rezista de aceasta data?“

„Ati putea accepta pentru aceasta data singularea eventuale consecinte negative?“

PP.3 Pozitia spre positiv „Ce doriti de fapt cu adevarat?“

„Ce are importanta pentru Dvs.personal?“

---

*Tab.No.4. Intrebari tipice la diferitii pasii ai PP-ului*

#### **4. Semnificatia existentiala a pasilor PP-ului**

Luarea unei Pozitii Personale duce la o degrevare emotionala. Aceasta se intampla prin clarificarea concreta (ontica) a cerintelor, posibilitatilor si telurilor. In felul acesta se produce „deznodarea“ incurcaturilor emotionale intiale aparute prin suprasolicitarea concreta datorata situatiei ca atare si pozitionarilor generalizatoare.

Descatusarea emotionala survenita prin delimitarea cerintelor interne de cele externe,creaza persoanei noi posibilitati de actionare.

Metoda ajuta deci la o decuplare a interactiunii obiect-subiect in acele momente , in care persoana este suprasolicitata de o situatie si nu mai este in stare sa-si duca la bun sfarsit intentia primara. Ea nu are telul de a rezolva conflicte de baza sau sa prelucreze probleme de fond.

Daca privim pasii pozitionali sub aspectul luarii de atitudine existentiala si a comportamentului psihologic, vom constata:

#### **EVOLUTIA DIN PP 1**

Intrebarile puse in acest prim pas concretizeaza tot mai mult situatia si distanteaza subiectul de trairea sa angoasanta. Se poate privi „tulburarea“ obiectiv, ea devenind obiectul privirii

fenomenologice. Prin aceasta revizionare si „orientare spre lume,asa cum este ea“ incepe deja prima dez-partire (dezlipire) de ceea ce tulbura.

Intrebarea de fond care se pune este :“Care este adevarata realitate si care este cea interpretata?“ Ceea ce inseamna: Ce am vazut de fapt? La ce anume m-am gandit cand am vazut ce am vazut? Ce explicatii am gasit pt.mine? Numai cu felul acesta deschis de intrebari, se creaza posibilitatea unei viziuni fenomenologice. Privirea obiectiva se poate distanta de simtaminte si se pareri (preconcepute) si se poate orienta spre aceea realitate, care aparuse atat de angoasanta.

Daca s-a reusit a vedea situatia asa cum este ea cu adevarat, atunci urmeaza definirea exacta a ceea ce este de fapt inamovibil in ea si unde ar mai fi posibilitati deschise. Rezultatul final permite oricum o sansa, si nu coincide neaparat cu fixarile negative ale persoanei in cauza.

Urmarea decuplarii comportamentului de frica initiala este o atitudine mai degajata, mai putin tensionata, care permite o apropiere de situatie, prin indepartarea acelu TREBUIE atat de dominant pana in acel moment.

Din postura de „activ agitat“ se ajunge la aceea de privitor degajat, observand ca situatia nu numai ca nu e angoasanta, dar ca ofera chiar si posibilitatea fiintarii in ea (simtamantul ontologic de baza) , ba chiar ca poate incita curiozitatea

Fiecare situatie e diferita, chiar daca exista asemanari, e important sa se rupa cu generalizarile rigide. Omul poate deveni curios chiar si in ceea ce priveste propria sa persoana, privind comportamentul sau, trairile sale. Doar e bine cunoscut, ca mai totdeauna el poate fi si altfel decat crede despre el.

Astfel la sfarsitul primului pas se ajunge la o tripla deschidere:

- Deschidere pt.decizii:“Nu sunt obligat sa actionez.....daca nu merge nu merge...”

„Daca sunt sigur ca nu reusesc la examen, nu ma duc... daca exista insa vreo sansa atunci incerc, sa vad ce pot scoate.“

-Deschidere fata de situatie : „Nu trebuie obligatoriu sa se intample de ceea ce ma tem!“

„Ma tot gandesc numai la rele, de parca n-ar fi nicio speranta.Gresesc!“

- Deschidere fata de persoana proprie: „Si in mine mai exista posibilitati nebanuite“

„As putea sa ma comport si cu totul altfel, decat dupa cum sunt obisnuit din partea mea“.....

## REZULTATUL PRIMULUI PAS.

1. Mai mult REALISM.

2. Gasirea focarului producator de tulburare (Focussierung=focusare). Intreruperea generalizarilor. Limitare la o situatie concreta.

3. Usurare liberatoare (tripla deschidere), inceputul unei atitudini mai serene,calme.

4. Inducere de curaj, putere, sentimentul de securitate.

5. Capacitate crescanda de apropiere mai degajata, chiar jucausa, de situatia dificila, aparent atat de periculoasa. Caci nu e numai periculos, ci si interesant, incita curiozitatea ( oare cum se ajunge la capat?)

6. Incercare de proba a evenimentelor.

Pentru inceput, s-a dovedit a fi utila o descriere precauta si o apropiere mai lenta de problema . De o psihoterapie va fi nevoie, in situatia in care pacientul nu poate focusa.

In cazul acesta se impune o „prelucrare ontologica de baza“,adica se vor elucida structurile si temele securizante. Se va lucra cu elementele folosite in terapia anxietatii, ca de ex. metoda confruntarii . (“Ce ar fi cel mai dificil,mai insuportabil pentru Dvs?“)

## REZULTATUL CELUI DE AL DOILEA PAS

Daca in PP1 sa- realizat o noua posibilitate de a vedea lumea, in PP2 se porneste la o noua viziune a persoanei proprii. Se va putea gasi o distanta fata de propriile impietriri, de fixar fata de pretentii si asteptari. Acest pas, ca si primul nu cauta sa prelucreze a fond problemele, emotiile, asteptarile, atitudinile persoanei. Inainte de toate el cauta sa constientizeze existenta unei disponibilitati, unei libertati care rezida in profunzimile persoanei independent de telurile ei sau de emotiile survenite.

Teorema Frankliana de AUTODISTANTARE, isi gaseste aici aplicatia primordiala.

Se produce:

- o reevaluare a propriilor asteptari, pretentii precum si a telurilor.
- o reasezare a propriei scari de valori.
- o apreciere realista a puterilor proprii de a suporta emotional o situatie, de a-i rezist

Aceasta reevaluare are doua urmari:

1. Produce o decuplare a acelei situatii unice, concrete de generalizarile permanente ( de a nu corespunde „niciodata“, de a obtine „mereu“ apreciere, etc.)
2. Concretizarea situatiei duce si la o „autoconcretizare“. Adica persoana isi da seama de existenta unui „loc secret interior“, (de traire, de reflectare si de izvor de putere) independent de conditiile exterioare.

Astfel persoana constientizeaza ca poate EXISTA intr-un sens mai profund si mai autonom, nedepinzand intru totul de conditiile exterioare.

Rezultatul acestui pas deci s-ar putea rezuma astfel:

1. O delimitare a importantei si a valorii propriilor pretentii se asteptari.
2. Incoltirea ideii calauzitoare spre noi posibilitati : adica de schimbare fata de propriile asteptari si pretentii, precum si reevaluarea valorii acestora.
3. Aparitia uni „opozitii spirituale“ fata de inamovibilitatea proprie, (deci aparitia motivatiei de a suporta macar de aceasta data situatia)
4. O „liberare interioara“ spre o atitudine corespunzatoare situatiei .E o mare usurare sa sti ca de data asta nu mai e nevoie de toate precautiile obisnuite. „Bine ca de data asta pot actiona asa....cat imi va folosi in viitor, inca nu se stie....“

Daca consilierea si sprijinul dat prin PP2 nu duc la rezultatul dorit, se va impune si aici o aprofundare psihoterapica.

Tema centrala a acesteia va fi scara de valori si emotionalitatea pacientului. Ce-i mai raman ca valori pacientului , daca de data asta renunta la asteptarile (pretentiile) sale? Ce experiente din trecut privitoare la pierderi, greutati deosebite, sau suprasolicitari il impiedeca azi? Ce nevoie are ? Iata temele de abordat in aceasta etapa.

## REZULTATUL CELUI DE AL TREILEA PAS

Eliberandu-se de propriile-i asteptari si pretentii, omul se libereaza pe SINE insusi, atat pt el cat si pet.lume. Dpv. emotional „Sinele“ este resimtit ca eliberat, nemaifiind ingradit de rationalitatea constienta sau de simtiri irrationale angoasante.

Momentul central al acestui pas consta in luarea de contact cu propria autenticitate, adica cu felul autentic de a intra in relatie cu valori reale si personale. (valori existentiale).

Ca si la ceilalti doi pasi anteriori, nici in acest de al treilea pas nu se intentioneaza o aprofundare sistematica si generala, o cautare a radacinilor generatoare de tulburari, ci se rezuma la concretizarea situationala. Ceeace conteaza in mod deosebit, este constientizarea acestui act curajos unic intr-un context autotranscendent , care permite realizarea unei valori personale autentice.

PP3 clarifica deci:

- perceperea valorosului unei situatii anumite, prin reevaluarea dorintelor abstracte, imaginare. Valoarea situatiei, fiind concreta, doar astfel poate fi existentiala. Aceasta clarificare se deceleaza prin analiza si cercetarea valorii implicate in situatia reala actuala.
- gasirea unei decizii pentru a putea actiona in situatia concreta. Baza pt aceasta decizie sunt valorile sesizate in situatie.
- O concentrare exclusiva asupra resimtirii (emotive) a valorii . Important este sa nu se distorbe hotarirea odata luata, ci sa se treaca la infaptuirea activa a valorii sesizate.

Urmarea acestei stradanii este realizarea **eficientei** in actiunile persoanei, care isi regaseste baza in Sine insasi, adica in simtirea autentica proprie.

Rezultatul acestui de al treilea pas este deci:

1. O stabilizare a comportamentului printr-o *traire autentica*
2. Situatie devine accesibila in mod concret.
3. Persoana se poate realiza pe Sine in situatia concreta. (autorealizare= Selbstverwirklichung)
4. Se produce o noua orientare prin redeschidere spre lume limitata la aceea situatie unica. (In felul acesta se preintampina o suprasolicitare care ar surveni, daca s-ar intentiona o corectura permanent valabila.)

In cazul unei aprofundari psihoterapice necesare survenite in etapa aceasta, se impune o sprijinire si sustinere de catre terapeut. Aceasta se realizeaza in cursul intrevederilor cu pacientul, care va fi ajutat sa-si deceleze tot mai bine orientarea personala, existentiala, readucandu-l la actualitate, atunci cand revine la excursiunile sale in lumea fanteziilor, a dorintelor, imaginatiilor si simtamintelor sale.

Insoțirea terapeutică se va face în pași mici, încurajându-se pacientul de a îndrăzni să facă pași de care e capabil și să evite aceia, care l-ar depăși în momentul actual.

### EXEMPLIFICARI

PP-ul poate sa-si gaseasca indicatia in cele mai variate situatii, ca de ex in cadrul unei terapii pentru nevroza coercitiva, care a ajuns la un moment de stagnare. Posibilitatea ce o ofera PP-ul ii usureaza pacientului sa accepte aceasta stagnare, care tine de mecanismele sale obisnuite de „autoajutorare“, pe care de fapt doreste sa le depaseasca, dar din cauza puternicei autoconstrangeri , nu reuseste inca. „Permitandu-si“ stagnarea o data, reuseste sa se distanțeze de temerile care o tin pe loc.

In cazul tulburarilor fobice la pacient anxios, se observa o reducere a diferitelor temeri prin invingerea unica a unei situatii angoasante, fapt care usureaza abordarea unei terapii de obicei de mai lunga durata.

La pacientul cu tulburari narcistice, reusirea experientei cu PP-ul, confirma pacientului ca dorinta de a primi atentie, nu trebuie satisfacuta in permanenta, ii confera libertatea de a fi impacat cu sine insusi si de a se putea distanta de nevoia imperioasa de confirmare exterioara. Sentimentul de nesiguranta la pacienti cu personalitate senzitiva, se reduce simțitor prin castigarea unei **Pozitii Personale** mai realiste fata de imprejurarile nelinistitoare.

Chiar si cadrul unei Analize Existentiale Personale , a carei preocuparea centrala se axeaza in jurul valorii de Sine, PP-ul poate fi integrat spre a permite o oarecare flexibilitate initiala, care sa faca trecerea spre o psihoterapie de fond existentiala.

Efectul PP-ului poate fi surprinzator de bun la frica de examene prin relativarea presupunerilor candidatului, (care-i inspira frica) pe de o parte si a consecintelor, pe de alta parte.

Folosirea PP-ului la anxios fata de depresiv se deosebeste doar prin ponderea temelor majore pe care le pune pacientul.

Anxiosul se simte primordial EXPUS PERICOLULUI, pe cand

Depresivul SUFERA de PIERDEREA UNEI VALORI.

Deci , vom urmari la anxios in PP1, daca si-a confruntat temerile sale cu realitatea si daca a reusit sa intrezareasca consecintele posibile, pe cand la depresiv accentul se pune pe revizuirea atitudinii primordial pessimiste a pacientului fata de realitatea.

In cadrul PP2, anxiosul va trebui ajutat sa-si recapete libertatea sa pierduta pentru a putea deveni mai flexibil, pe cand depresivul trebuie ajutat ca sa-si poata descoperi puterile proprii spre realizare de valori pe de o parte, iar pe de alta va trebui sa descopere si alte valori care-l mai asteapta.

In pasul PP3 anxiosul va reusi sa-si invinga tendinta de a se eschiva, pe cand depresivul va renunta de a se compara mereu cu ceilaltii si de a se victimiza, putandu-se doar astfel deschide intru-totul realitatii situatiei respective.

In final vom cauta sa diferentiem telul INTENTIEI PARADOXE si a POZITIEI PERSONALE.

La I.P. Frankl solicita pacientul sa-si doreasca exact acel lucru de care se teme, adica il confrunta.

Este o metoda de CONFRUNTARE CU TEAMA, care are ca tel auto-distantarea, care ii permite pacientului sa-si dea seama ca de fapt nu s-a adeverit de ceea ce s-a temut. Este deci o metoda de manuire posibila a fricii, care permite regasirea „increderei ancestrale“.

La „Pozitia Personală“ in final se cauta gasirea unei motivatii autentice, care sa permita orientarea spre situatie si realizarea sensului situativ. Atitudinea aceasta in literatura frankliana se numeste „dereflexia“. PP se poate considera deci ca o metoda detaliata de „dereflexie“, care permite pacientului sa se poata orienta concret intr-o situatie anume, spre valoarea si sensul respectiv.

### **PP1 - Intrarea in legatura cu realitatea**

#### **sentimente anxioase sentimente depressive**

Tema centrala : PERICOL Tema centrala: PIERDERE

Necesitatea: confruntarea cu realitatea Necesitate: revizuirea ideilor pesimiste

„Ce mi s-ar putea intampla?“ „Dupa ce ma ghidez?“

„Realitate cernita“

izolarea presupunerilor angoasante sau a ideilor preconceptionale de realitate.

### **PP2 - Renuntare la absolutizari**

fixarea: Ce trebuie sa fie neaparat fixarea: Ce trebuie evitat neaparat  
pt.ca sa fie bine? pt.ca sa fie bine?

Tema: Libertatea Tema: Valoare

Necesitatea:Recapatarea flexibilitatii Necesitate: Suportarea pierderii

„Am curajul sa incerc,de data asta...“ „Am capacitatea s-o incerc si altfel...“

atitudine adecvata situatiei

### **PP3 - Orientare spre valoarea autentica (motivatoare)**

Renuntare la evitarea Renuntare la comparatie

a ceea ce nu are voie sa fie cu altii sau cu norme

(fiindca ar produce frica) (neincredere in propria valoare)



Orientare: spre ceea ce ESTE de fapt Orientare: spre ceea ce ESTE de fapt  
si ceea ce ofera situatia

DESCHIDERE PT.SITUATIE

---

*Tab.5. Ponderea temelor majore in cadrul PP-ului, diferentiata dupa pacienti anxiosi  
si pacienti depresivi.*

Traducerea textului acestuia s-a facut dupa articolul aparut in „Bulletin der Gesellschaft für  
Logotherapie und Existenzanalyse“ No.3/1994- Aus Wissenschaft und Forschung, de catre mine.

Dr.med.Wilhelmine Popa