

Original: Längle A (1994) Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. In: Kolbe Ch. (Hg.) Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE, 9-33

PROCEDEUL BIOGRAFIC IN ANALIZA EXISTENTIALA

A. Längle

1. Introducere

Munca biografica se aseamana unei drumetii, care paseste prin timpurile unei vietii. Fascinantul acestei drumetii este vestea multiplelor intamplari din aceasta vreme. Vestea este dubla : una individuala si totdata una generala. Astfel in cadrul biografiei unui om apare conturul si in cele din urma persoana tot mai deslusita. Din decursul vietii sale putem afla cine este persoana, caci in cursul existentei ei persoana se explica cum spune Frankl (1959,663f): Ea se explica, se desfasoara, se deruleaza in timpul decurgerii vietii ei. Ca si covorul inrulat care isi deruleaza modelul unicitar in fata ochilor, tot asa din biografia putem descifra devenirea si esenta persoanei.“ Biografia este viata individuala exprimata. Odata dezvoltata aceasta viata devine accesibila contemplarii proprii cat si celei straine. O biografie mai contine pe langa informatia individuala si una generala. Ea este si expresia unui proces de viata conceput intr-un „scris“ propriu. Astfel biografiile pot da informatii despre viata umana ca atare. Cum am putea afla altcum ce anume conteaza in viata, ce soarta intervine (Wyss 1987) si cum procedeaza omul cu posibilitatile pe care viata i le ofera? Cum il putem intelege pe om, daca nu-l vedem ca si co-autor al cladirii vietii sale, exprimat integral in biografia sa?

2. Biografia ca interactiune intre individ si generalitatea

In natura predomina un principiu, care se regaseste in biografia omului. Dezvoltarea duce spre individualizare, spre exprimare unicitara si de neconfundat a fiintei vii. In același timp individul isi mentine pe langa specificul unic al „genului“ sau si o comunitate supraindividuala cu specia careia ii apartine si soiului, din care provine. Tot individualul este sustinut de general, supraindividual si in cele din urma o expresie a Vitalului atotcuprinzator, a Vietii. (Blankenburg 1985,69ff; Jaspers 1973, 564) Binswanger (1961) opune notiunile heraclitice de „koinos-kosmos“ si ideos-kosmos“ lumii comune si lumii individuale. Amandoua se afla intr-o schimbare perpetua tinand de factori genetici,, familie, societate, traditii spirituale si sunt „implantate in temporalitate atotcuprinzatoare“ (Jaspers 1973,563 f.)

Sa luam exemplul padurii. Cand ne apropiem vedem un mare numar de copaci. Cu toata tin de aceiasa padure, niciun copac nu are forma celuilalt. Fiecare isi are forma sa, crengi diferite, sau cu bosse, cu gauri si cu blessuri diferite. Marimea, vechimea, grosimea sunt alte diferentieri individuale. Fagii se deosebesc prin forma, coaja, frunze in mod specific de artar, cu toata fiecare din fagi difera unul de altul. Daca privim in timpul primaverii o frunza care iese din boboc, deseori nu putem afla specia de copac caruia ii apartine, caci Abia a inceput procesul dezvoltarii. Daca s-a dezvoltat in timpul verii, nu va fi greu dintr-o singura frunza sa se identifice copacul de care apartine. Un detaliu cat de mic a

unui copac imens indica inconfundabil soiul respectiv. Daca ridicam frunzele multicolore in timp de toamna, cu forme, marimi si culori atat de diferite, putem constata cu usurinta, ca toate apartin aceluasi artar. Cu toata diferenta intre ele au aceiasi origine comuna.

Se poate oare prin analogie transpune aceasta imagine asupra comportamentului uman?

Comportamentul unuia si aceluasi om in diferite vremuri si in situatii diferite (cuvinte, gesturi, actiuni) nu este oare totdeauna altfel si totusi specific pentru aceea persoana (ca dealtfel si pe fondalul ei cultural)? O singura actiune da informatii - ca si frunza de artar - asupra persoanei. Indica originea ei, de unde provine, cui ii apartine.

Fiindca asa stau lucrurile, fiindca esentialul se poate arata si in fenomene unice, in psihoterapia analitic existentiala (fenomenologica) pentru a putea intelege omul nu este nevoie de o reconstructie integrala a istoriei vietii. Caci ceea ce este esential, este prezent si sesizabil in fiecare exprimare vie. Deci este accesibil fenomenologic. Prelucrarea a doar catorva date biografice raslete, cum se practica in Analiza Existentiala nu ajunge desigur pentru explicarea intregii deveniri a unui om. Pentru o explicare integrala a dezvoltarii este nevoie de insirarea complecta a intregului lant de conditii. Intelegerea insa nu se orienteaza spre conditiile devenirii, ci spre motivatiile actiunilor (comp.Hicklin 1987, 1.f.)

Imaginea poate intermedia cand anume este nevoie de munca biografica. In general este indicata, cand pacientul sau clientul nu mai poate gasi legatura intre „crengutele comportamentului sau“ si intre „tulpina“ trairilor si a actiunilor sale.

Unele trairi si actiuni ii devin ininteligibile. Relatia dialectica intre singular si general de unic si comun, de apartenenta si de delimitare este deranjata. Ori a incremenit intr-o supraindividualizare prin negarea oricarei apartenete ori s-a opierdut in retragerea sa spre un comportament general impersonal Aceasta tulburare in relationare se tematizeaza in

Analiza existentiala biografica. Schneemann (1987) a incercat sa descrie aspectele temporale ale acestei noi paradigme in cadrul procesului terapeutic, privind fazele diferite ca prezentul, trecutul si viitorul.

In cazul evolutiei salutare biografia reprezinta procesul de maturare al personalitatii. Echilibrul sustinut intre individual si intre general este criteriul cel mai bun in privinta aprecierii „maturitatii“. Deci maturitate inseamna unicitarul : scoaterea in evidenta a unicului si a deosebitului, unicitarul, respectind totodata specificul uman general. Altfel spus maturitate presupune dezvoltarea propriului, a deosebitului, fara a pierde aparteneta si legatura cu generalul (o grupa, o familie, o natiune, un cerc cultural, o comunitate de credinta).

Cine pune accent doar pe deosebit, fara a fi legat de o comunitate va fi apostrofat in limbajul comun ca un „tip“. Individualismul scoate la iveala intr-atat deosebitul incat se pierde posibilitatea de legatura cu comunitate. In schimb o legatura exclusiva si puternica fata de o colectivitate, fara dezvoltarea unor caracteristici individuale, duce la conformism.

3. Indicatia muncii biografice in AE

Convorbirea in psihoterapia analitic existetniala porneste dela intrebarea „ce va misca“ (ce va preocupa*) . Prin aceasta se deosebeste aceasta convorbire de o *discutie*, de o dezbatere sau de o conversatie. Prin aceasta intrebare persoana impreuna cu situatia ei de viata ajunge sa stea in centrul atentiei. Un asemenea unghi de vedere, care priveste persoana si situatia ei global este tipic pentru accesul terapeutic existential a omului.

Daca intrebarea s-ar formula in schimb: „ce parere aveti, ce asociatii va trec prin minte?“ atunci ar fi incitata fantezia pacientului, scotandu-l din implicarea nemijlocita in viata sa si din resimtirea empatiei pentru sine insusi.

Punctul de plecare in munca analitic existentiala este implicarea in ceea ce este actual. Terapeutul si pacientul incearca sa inteleaga implicarea respectiva. Tzelul muncii analitic existentiale este a-l conduce pe om in si prin implicarea sa, prin ceea ce il mobilizeaza spre ceea ce „poate“, ceea ce „doreste“, ceea ce „isi permite“ in fata constiintei sale spre o actiunea cat mai buna. Astfel se accede la dimensiunea sensului existential. Trecand prin Acest parcurs al celor patru motivatii fundamentale existential-personale (Längle 1992) se incheie terapia analitic existentiala. Se porneste dela implicarea pacientului, trece prin

clarificarea capacitatilor sale, a valorilor si a justificarii sale spre o actionare rostuita in situatie. In cele din urma se impune intrebarea oricarei psihoterapii integrale: „Cine esti?“ In acest loc se intalneste psihoterapia complectata prin biografiei cu filozofia, padagogia si religia.

Pentru consilierea analitic existentiala si logoterapica centrul de greutate nu consta in intelegerea persoanei. Ea cauta si explica mijloace potrivite pentru autoajutorare. Consilierea se efectueaza mai degraba prin intrebarea: „De ce anume are nevoie clientul?“ Atunci cand oamenii cauta ajutor, in cele mai multe cazuri ajung o serie de convorbiri, care ii permit clientului totodata experimentarea tamaduitoare a faptului ca isi pot maestri de unul singur viata cu ajutorul a catrova indicatii primite. Astfel se pot reduce complicatii inutile si indelungate. As dori sa incurajez activitatea de consilier, tocmai fiindca in cele ce urmeaza se pune accentul pe terapie, fapt ce ar putea sugera ca numai aceasta ar avea pondere. De fapt insa terapia este partea mea dificila, mai grea, mai indelungata, mai complicata, care cuprinde schimbarea unor aspecte ale personalitatii cum ar fi : felul de traire, atitudini neconstientizate, lipsa de pozitionare. Indicatia pentru terapie trebuie facuta cu strictete atat pentru durata cat si pentru eventualele efecte secundare.

Se pune adesea intrebarea daca in cadrul terapiei aceea intrebare bazala „Ce va misca?“ („Ce va preocupa?)* duce de fiecare data la munca biografica. Nu este cazul in Analiza Existentiala. Munca biografica nu se practica sistematic in AE, ci doar pe baza unei indicatii. Aceasta se impune atunci cand se iveste o „diferenta fenomenologica“ adica o intelegere ingreunata sau imposibila din partea pacientului.

Procedura analitic existentiala este in mare parte orientata dupa principii fenomenologice. O scurta incursiune in viziunea fenomenologica (Frankl 1984, 87 ff) poate fi util. Orice perceptie traita a unei situatii actuale consta dintr-o amalgamare a doua elemente complementare: a situatiei ca obiect al traiirii si a persoanei ca subiect al traiirii. Trairea este deci o emulsionare a celor doua spre o unitate. Obiectul si subiectul se intrepatrund. Subiectul se experimenteaza pe sine insusi prin felul cu totul deosebit al obiectului. Experimenteaza obiectul doar pentruca se experimenteaza ca subiect pe sine insusi. Fara a se experimenta pe sine insusi in celalalt, celalalt nu poate fi experimentat. Dela aceasta premisa a fenomenologiei porneste Analiza Existentiala. Orice implicare a omului are doua laturi: Egoul care experimenteaza si obiectul experimentat. Intalnirea lor face din intamplare o „situatie“.

Daca persoana implicata nu reuseste sa inteleaga evenimentul „exterior“ devine confuza. Terapeutul empatic si atent nu poate intelege de ce clientul/pacientul intr-o situatie anume este implicat si atins cu aceia intensitate si in acel fel. Nici persoana implicata nu intelege ce s-a produs in ea sau ce s-a produs in situatia respectiva. Este incapabila de un comportament adecvat situativ. Daca cele percepute duc la asemenea trairi, atunci continutul lor,

in mod evident nu rezulta din prezent, ci din alte evenimente sau pozitionari inca actuale, care impiedeca un acces adecvat al situatiei de viata prezenta.

In cazul unei reactii neadecvate fata de o situatia actuala, intrebarea „ce va misca? ce va preocupa?“ va duce dela Analiza Existentiala Personala situativa la Analiza Existentiala Biografica (AEB). Ceeace preocupa persoana in trairea si in comportamentul ei actual, provine in asemenea cazuri dintr-o situatie anterioara „nefinita“. Terapia nu poate fi continuata in mod progresiv spre solutionarea situatiei exterioare (in AE denumita si ca „Terapie E“, unde E inseamna solutionarea problemelor actuale ale „existentei“; in Scala Existentiala /Längle-Orgler 1990/ se stabileste coeficientul E pentru a stabili posibilitatile de implicare a omului). AEB se concentreaza asupra trarii actuale in situatie. Dar situatia actuala serveste doar ca si cale de acces spre un eveniment sau o traire anterioara mai veche. Procedeu fenomenologic incearca sa ajunga spre samburele esential al conditiilor generatoare sau producatoare de obstacole. AEB cerceteaza felul special de procedere a persoanei in situatia ei actuala, neadecvata quasi deplasata in timp, datorata actualitatii persistente a depasitului. Fiind vorba despre trairea si integrarea trairilor, despre atitudini, pozitionari ca si despre imaginea de sine, AEB poate fi desemnata ca o „Terapie P“.

(„P“ sta pentru persoana, care in regresiunea ei nu poate fi abordata direct in actualitatea ei, ci doar printr-un procedeu care trece dincolo de temporalitate).

Indicatia pentru munca biografica in AE poate fi facuta astfel:

1. Proiectul vietii. AEB poate fi folositoare in AE in cazul stingheririi unui proiect al vietii : atunci cand un om nu poate realiza anumite valori ale vietii (ca de ex.valori de experimentare, valori creative, sau valori atitudinale) , iar obstacolul care-l impiedica ar fi de acela fel si continut.
2. Discrepanta intre actualitatea trairii si a actiunii in situatia actuala, sau atunci cand nu se poate debarasa de ceva actual, care fara un motiv anume, il urmareste cu insistenta.
3. Lipsa de intelegere pentru sine insasi. Linie directoare a AE este intelegerea de sine a pacientului in reactiile si actiunile sale, cat si posibilitatea de intelegere a acestuia din partea terapeutului.

4. Analiza existentiala biografica in cadrul AEP

Se pune intrebarea in care moment al AEP se poate introduce AEB. In principiu poate fi si chiar trebuie folosita in functie de indicatiile enumerate pe toate cele patru trepte.

Intrebarea cheie a AE „ce va misca? Ce va preocupa?“ poate duce deja la inceputul AEP (descriptia-AEP/0) in profunzimile biografice. Astfel aceasta se impune atunci cand pacientul de ex. nici nu stie ce anume il misca sau il preocupa. Sau cand observa ca nici nu si-a dat seama ca un asemenea eveniment ar fi putut sa-l miste intr-atat. In afara cazurilor de mare anxietate se poate porni chiar dela inceput cu AEB. Din punct de vedere AE este important a clarifica „miscarile“(simtamintele) produse, caci ele reprezinta „pre-Constientul“ omului, responsabil prin elementele sale pentru o viata reusita, personala, dar care in conditiile actuale poate fi complect blocat.

Exact asa se petrece si in cadrul analizei fenomenologice din primul pas al AEP(AEP-1), unde se pune intrebarea: „Cum este trairea aceasta pentru Dvs?“ Daca pacientul nu reuseste prin excluderea prejudecatilor sale, sa se deschida fata de acel fenomen, atunci intrebarea ce anume se impune cu atata actualitate in prezentul sau, poate deveni salutară. Constatarea acestei stramtorari subiective poate conduce spre experimentari biografice importante.

Intr-o grupa de supervizare am avut de curand o situatie, in care unghiul de vedere contorsionat biografic s-a evidentiat remarcabil. O terapeuta se tinea strict de datele scrise de ea, pe care le citea mot a mot. Cererea de a reda demersul terapeutic liber, o incurca mult. La intrebarea cum ii merge ei in situatia cu pacientul, a provocat o relatare

personala a traiirilor ei, nelegata numai de pacient, legat de relatiile ei private si de temerile ei. Din acel moment supervizarea a devenit interesanta si vie. Din acelasi motiv din care mai inainte se strecurase in grupa o amortire, se blocase si procesul terapeutic.. Caci si in terapie cu pacientul problematica proprie a terapetei s-a strecurat pe nesimtite blocand-o.

Si in al doilea pas ale AEP(AEP2),in care omul se pozitioneaza, poate deveni utila munca biografica. Prin intrebarea : „Ce parere aveti Dvs despre asta ?“ omul este solicitata sa se pozitioneze. Daca nu poate sa se pozitioneze, sau prevaleaza raspunsuri stereotipe, care se repeta, atunci poate fi vorba de preluarea unor judecati straine dela oameni importanti pentru persoana in cauza, pe care nu le poate depasi si care il blocheaza. Intrebrea care tinde sa le scoata la iveala si care poate aduce solutionari ar fi: „Ce ar zice invatatorul, mama sau tatal Dvs.despre asta?“

In cele din urma si al treilea pas, cel al actiunii din AEP (AEP-3), poate cere o interventie biografica. Daca pacientul nu reuseste sa infaptuiasca practic intentia sa, atunci liberarea sa spre actionare ii va fi inlesnita de intrebarea, cum anume ar fi trebuit sa actioneze pe baza educatiei sale, care in cele din urma poate scoate la iveala date relevante.

5. Ce este „biografie“?

Care sunt caracteristicile unei biografii? Oare apartin biografiei „toate datele pe care le aminteste omul“ cum sustine Jaspers (1973,563) ? Ii apartin biografiei pe langa trairea constienta de zi si orele de somn, sau proiectul vietii in forma sa ideatorica ? Sau conteaza pentru relevanta biografica doar viat traita de facto?

„Metoda biografica“ permite „a descoperi subiectul celuilalt“ cum formuleaza Tellenbach (1987,266).Cerinta pe care o biografie trebuie sa implineasca este in primul rand sa scoata la iveala „specificul, unicitarul“. Sa arate nu ceea ce a fost impus dinafara, ci rostul pe care omul a reusit sa implineasca „dinspre interiorul propriu, intr-un fel autonom si consecvent“ (Blankenburg 1985,71) Altfel spus : Biografia trebuie sa permita accesul la personalul din om (Frankl 1984, 117.f, 142.f) ceea ce rezulta din cele trei capacitati bazale ale omului : impresie, pozitionare, actiune.^ (comp.Längle 1990).Persoana se arat cel mai bine in felul ei de a „exista“. Existenta este felul specific de a fi a persoanei. Existenta se arata cel mai cuprinzator in biografie.

De biografie tin toate conditiile vietii si felul in care persoana le-a „experimentat“ („istoria traiirilor“-a impresiilor), cum s-a relationat (ev.prospectiv) fata de ele, (in „istorie a vietii“- ca pozitionare) si cum a actionat in actul existentei („proiectul vietii ca expresie“).

Prescurtat biografia ar putea fi definita ca „viata configurata“(gestaltetes Leben).Ea se aseamana cu sculptura, pe care omul o creaza din materialul conditiilor (din acel „ce“), cum procedeaza cu el, cum se relationeaza si de ce face ce face. Biografia poate fi considerata ca ceva ceea ce omul a facut din viata sa si mai are de gand sa faca.

Astfel intelegerea biografica a AE se deosebeste de cea a psihanalizei.Aceasta din urma se bazeaza pe o viziune cauzal-genetica a trecutului.Esentialul biografiei se deduce din amprente copilariei (comp.Blankenburg 1989,5.f) „Introspectia in istoria vietii, ca si reconstruirea traiirilor timpurii si foarte timpurii este considerata ca cel mai efectiv factor a terapiei psihanalitice..... Intamplarea si povestirea ei nu sunt identice, iar istoria si detaliile ei fiind concepute verbal, sunt deja interpretate“(Bräutigam 1989,24)

Altfel stau lucrurile in AE. Orientarea ei este inspre personalul, care a fost stramtorat de determinantele factice.Telul intereseului nostru nu este sa aflam de ce a simtit sau a actionat cineva intr-un anume fel, ci ne intereseaza cum a resimtit si a experimentat

persoana conditiile existentei ei, cand a luat care pozitionare, si cum s-a exprimat prin actiune. Astfel persoana se poate conecta astazi cu acele locuri ale existentei, in care ea si-a pierdut partial existenta. Persoana incepe sa se inteleaga si sa-si reevalueze proiectele de viata. Situatiia biografica se schimba.. Accesul fata de facticul determinant (care in istoricitatea sa oricum ramane de neschimbat) se realizeaza prin atitudinea persoanei. Adesea aceasta luare de atitudine poate fi schimbata doar prin intelegerea experimentarii si a suferintei. In felul acesta se schimba totodata si efectul evenimentului asupra persoanei in cauza.

Nu succesiunea temporală a evenimentelor are importanta in AEB ci rezultatul calitativ al vietii traite (Jaspers 1973,563) Biografia se orienteaza spre contributia creativa pe care persoana o realizeaza in cadrul conditiilor existente. Jaspers formuleaza exceptional: „Din nenumaratele posibilitati ale inceputului, fiecare realizare exclude alte posibilitati, ca pana in cele din urma prin realizarea complecta toate posibilitatile vietii sa se fi consumat. Posibilitati refuzate, scapate si pierdute stau insirate pe langa arealul ingust al realizarilor reale.“

Se intelege dela sine ca in intelesul analitic existential al biografiei nu vor fi luate in seama toate intamplarile vietii unui om. Pentru munca practica este mai eficient a privi numai trairile si nu toate „intamplarile“ ne semnificative. Poate pentru o „istorie a vietii“ ca si pentru o analiza vasta toate aceste detalii ar putea sa-si aibe rostul lor istoric, literar. Dar valoarea unei biografii consta nu atat in succesiunea unor date, ci in configuratia ei (Gestalt) care corespunde unui principiu sau unui plan, care rezulta din resimtirea creatoare a constiintei unei persoane. (Bühler 1986,114 f.). Dar cum biografia totdeauna este „deschisa“, se poate intampla ca evenimente ne semnificative la ora actuala sa devina relevante intr-un alt moment, transformandu-se astfel dintr-un material istoric intr-unul biografic. De facto „nu totul in viata are semnificatia „istoricitatii“, ci ca mai degraba pe lungi intervale prevaleaza trairile neistorice.“ (Blankenburg 195,73).

Dupa cum am vazut in intelegerea analitic existentiala a biografiei facticitatea si istoria ei raman in al doilea plan. In primul plan al observarii si deci ca fundament al muncii sta Trairea. Cum este fondata aceasta viziune dpv. antropologic? Cand putem sustine ca un eveniment a fost „trait“, experimentat?. „Trairea“ inseamna mai mult decat perceperea unor stimuli fizici, unor impulsuri sau a unor dispozitii. „Traire“ inseamna o participare integrala a vietii proprii la un eveniment. Dupa conceptia AE a integritatii unui om viu, acestuia pe langa soma si psihic, ii apartine in mod esential si faptul de a fi persoana. Dimensiunea personala („noetica“) este aceea dimensiune cuprinzatoare, care in controversa cu somatic si cu psihic il garanteaza integritatea umana. (Frankl 1991, 108 ff.). Trairea se produce doar prin „experimentare personala“. Abia atunci cand persoana a intrat subiectiv intr-o relatie cu un obiect, abia atunci se poate vorbi de „traire“ (si nu numai de viata“). Trairea poate fi constienta sau inconstienta, dar totdeauna ramane traire.

Participarea personala se poate arata intr-o forma neevoluate chiar si ca un afect, care apare ca raspuns emotional cu ocazia unui eveniment (emotia primara). Aceasta forma initiala de participare personala poate iesi depe nivelul implicarii emotionale. Atunci intra in actiune alte capacitati vitale personale. Acestea exprima sub forma unor decizii existentiale care duc la integrarea valorii contextuale percepute, care tin de persoana in cauza. (emotionalitate integrata). Daca implicare duce chiar la o exprimare, atunci se constituie o traire complecta.

In acest sens notiunea noastra de biografie are doua dinamici:

- a) Posibilitatea de a fi implicat, surprins de evenimentele vietii (a fi „implicat“ sau „prins“ de evenimente aduce la lumina zilei si trasaturi necunoscute ale persoanei, asa cum este cazul emotiei primare).

b) Dar biografia in cele mai multe cazuri este acel taram in care omul ia o atitudine si o exprima. In acest caz omul „hotaraste“ si-si configureaza viata.. Tocmasi aici se arata cel mai clar unicitarul, individualul, personalul unui om. „A fi om“ spune Frankl (1982,37)urmandu-l pe Jaspers, insemna fiintare decisiva. In masura in care omul nu reactioneaza doar in cadrul realitatii sale, ci creiaza, configurandu-si viata (gestalten) prin actiuni pe baza emotionalitatii sale integrate, temporalitatea se concretizeaza sub forma „proiectului de viata“(Sartre,1947), care inradacinat fiind in trecut isi indreapta crengile spre viitor, asimilandu-le in prezent. Orice actiune rostuita, chiar daca „acuma inca nu“ este o anticipare a viitorului, care sesizat si intuit in valoarea sa va permite sa se poata vrea ceea ce trebuie si este fi bine sa vrei.

Acest concept este o largire si o precizare a aceuia prezentat de Blankenburg (1985,71). Precizarea consta in faptul ca s-a putut concretiza mai clar ceea ce el in cadrul biografiei prezinta ca „Entelechie-Geschehen“, care deduce istoricitatea unei biografii in primul rand din viitorul ei...(idem) Viitorul relevant biografic este sesizat cu ajutorul „organului de sens“ (Frankl) care este constiinta prin intuirea sensului in situatia actuala.

In situatia concreta sensul intregii vietii devine accesibil si poate duce spre realizare destinului sau intrinsec (entelechia).

Blankenburg (idem) sustine pe de alta parte, ca „realitatile somatice si psihosociale vor deveni evenimente istorice, care in masura in care ni le asumam sau nu ni le asumam fac „parte din noi“, alcatuind, ca si piesele dintr-un mozaic, biografia noastra.Suntem perfect de acord cu aceasta, dar consideram ca din biografie face parte si ceea ce inca nu este asumat dar care persista sub forma unei afectari.Tocmai aceasta poate produce o totala neajutorare fata de cele traite, ramanand refulat si solitar in viata omului. Aceste elemente „straine“ reprezinta adesea taramul de munca biografica in Analiza Existentiala.

Munca biografica in AE nu este „arheologia“ psihanalitica Freudiana.Nu se ocupa ca aceea de ordonarea, inventarierea,clasificarea, catalogarea si controlul a faptelor si a evenimentelor trecutului.AEB nu este nici istoricitate, care priveste prezentul ca pe o varianta a trecutului. Fuchs (1984) defineste intelegerea psihanalitica a istoriei vietii ca „variatiunile unei teme fundamentale“.Semnificatia AEB rezida in analiza prospectiva.

Ca atare se ocupa de actualitatea prezenta in traire.Important este ca actualitatea sa nu fie considerata doar ca „prezentul“ ci totodata si ca „trecut“ si ca „viitor“.Actual este ceea ce pe fondalul prezentului influenteaza prin proiectul de viata acel prezent (adesea instrainat) in cadrul unui act personal

Astfel materialul biografic nu consta doar din traume, care urmeaza sa fie clarificate. Mai persista si atitudini „impiedecatoare“, care au indus scapari dureroase si neimpliniri. Este insa tot atat de important sa se tine cont in „materialul biografic“de capacitatile, atitudinile pozitive, de fortele care pot fi mobilizate si folosite ca resurse personale.

In cadrul viziunii analitic existentiale nu importa daca in cadrul muncii biografice intervin fantezii, vise, sau evenimente real intamplate. Toate acestea sunt manifestari ale unei realitati subiective concretizate in conceptul de viata.In acest fel sunt relevante dpv. biografic.

Nu arareori se intampla ca pacientii in cazul unor traumatisme importante sa nu mai aibe amintiri clare sau sau nu mai poata diferentia intre realitate si fantezie. Deseori se intampla aceasta in cazuri de viol sexual in copilarie, in special daca a fost de natura incestuoasa. Cu toate acestea tema poate fi abordata in munca biografica, deoarece este important ca pacientul sa se poata relationa la intamplare.

Cum vede cele intamplate, cum se situeaza fata de ele? Se pune intrebarea: daca acestea ar fi adevarate, cum ar fi asta pentru el ? Ar putea sa-si mai imagineze viata? Ar putea sa se mai inteleaga pe el insusi?

6. Sinoptic metodic al AEB

Pasii metodici al AEB sunt cei al AEP. Deosebirea consta in faptul ca in cadrul AEB trebuie gasit un acces la acele date biografice care sunt relevante pentru intelegerea actualelor relatii, trairi si hotariri. Pe langa asta se mai deosebeste de AEP prin pregatirea si incubatia temelor biografice. Acestea trebuie vazute atat prin efectul lor produs asupra persoanei adulte de azi, cat si asupra aceleia care pe vremuri era direct implicata, trebuind sa suporte situatia.

Caracteristic pentru AEB este ca multe din trairile nerezolvate, nu mai pot fi indreptate in realitatea zilei de azi. Suferinta are amprenta sortii, ca tot trecutul. Pe de alta parte „nimic din realizările pozitive nu mai poate fi pierdut“ cum spune Frankl adesea, ci apartin de „peren si de ce-i mai sigur“ (Frankl 1982,47;95). Ceea ce pe de o parte este pozitiv si consolant, pe de alta parte prin suferinta, vinovatie sau omisiuni reprezinta un mare balast. In cadrul AEB caracteristica temelor de prelucrat fiind marcata de destin, impun o orientare terapica de dezvoltare a personalitatii (indicata fiind o „terapie P“, cum s-a mai mentionat si inainte). In cazul reusitei metoda duce la acele valori existentiale pe care Frankl (1982,61) le-a denumit „valori atitudinale“.

AEB se imparte in doua mari componente:

A) Prima parte a metodei consta in accesul materialului biografic relevant. Aceasta se intampla prin „condensarea“ trairilor si experimentarilor asemanatoare gasindu-le substratul fenomenologic comun („numitorul comun“) si locul lor in contextul biografic.

6.1. Condensarea actualitatii spre un numitor comun

AEB la inceput este fenomenologica, trecand relativ repede dela informatiile si faptele la continutul lor esential si al semnificatiei lor pentru pacient. „Ce anume deranjeaza in aceasta situatie?“ il intrebam pe pacient. In cadrul unei munci biografice este tipic ca dezechilibrantul sa se regaseasca ca numitorul comun al relatarilor pacientului.

Astfel o pacienta reactioneaza totdeauna „alergic“ atunci cand are impreia chiar cea mai vaga ca ar fi exploatata. Exemplificari are nenumarate. Si totdeauna are acelasi simtamant de furie. Terapeutul nu poate intelege aceasta furie.

Ascultand relatarea se gandeste: „Oare de ce este atat de furioasa? De fapt nu s-a lasat exploatata. Nimic nu s-a intamplat. Este oare ceva atat de neobisnuit ca oamenii sa caute sa obtina avantaje din partea celuilalt? Doar nu trebuie sa le faci pe plac...“

Discrepanta intre privirea contemplativa si intre relatarea pacientei („diferenta fenomenologica“) este importanta pentru terapie si trebuie enuntata. Nu rareori si pacientul o resimte intr-o masura asemanatoare si chiar este iritat din aceasta cauza. Nu se intelege pe sine insusi. Cand se iveste aceasta situatie, atunci este indicata o „Terapie P“. In exemplul acesta prelucrarea situatiei respective si a altora asemanatoare a scos la iveala actualitatea intrinseca, continuta in numitorul comun : „am voie sa fiu independenta?“

Daca ar fi fost un caz unic in care pacienta sa se fi infuriat din cauza unui „exploatare“, o Terapie P ar insemna probabil un ocol mare. Caci intr-un asemenea caz s-ar impune o „Terapie E“ pentru a gasi relationarea fata de exploatatorul concret. In acel caz s-ar cauta capacitatile si posibilitatile omului pentru a se opune, a castiga si a exersa competente. Procedul terapeutic ar fi exclusiv prospectiv, ajutandu-l pe pacient sa dea ceea ce da cu placere si sa se fereasca de abuzuri nedemne.

6.2. Descrierea biografica: al doilea pas este corelarea relatiilor actuale cu cele biografice. Asta se poate induce prin urmatoarea intrebare : „Va dati seama de ce va misca intr-atat? Este doar impresia exterioara sau mai resimtiti inca ceva?“ Daca asa stau

lucrurile atunci se impune procedeul biografic: „De unde cunoasteti asta? Ati mai apucat (experimentat) asta vreodata? Cand ati experimentat asa ceva prima oara?”

Aceste intrebari induc o „descriptie biografica“. Cel intrebant incearca – nu pentru prima oara – sa-si reaminteasca cele experimentate. Cautarea poate dura lung timp si in cazul tulburarilor grave sa nu aduca niciun rezultat. Deseori acest pas permite o prima localizare a tulburarii in contextul vietii.

Adeseori tulburarea este perfect constient si se enunta chiar spontan. Evenimentul actual poate aduce aminte pacientilor instantaneu de experimentari timpurii.

Femeia care reactiona alergic fata de exploatare, coopta aceasta traire printr-un sir intreg de intamplari cu mama ei, care explicau „alergia“ ei sufleteasca. Cu toateca aceste experimentari nu au fost refulate, totusi pacienta nu si-a putut gasi linistea (Asta arata ca relatia constient-subconstient nu este primordiala, caci pot nelinisti chiar si experiente nerefulate). Tocmai astfel de cazuri demonstreaza ca este nevoie de o prelucrare a datelor biografice, caci altfel pot produce o neliniste perturbatoare.

B) A doua parte consta in prelucrarea fondalului biografic cu ajutorul celor 3 pasi al AEP, urmat de un control sub forma celui de al 4-lea pas.

6.3. Evidentierea emotiei primare prin retrairea impresiei.

6.4. Emotionalitatea integrata intr-o pozitionare responsabila

6.5. Integrare existentiala prin exprimare ulterioara.

6.6. Control insotitor si final a transparentei prin intelegerea de sine si a celorlalti.

6.3. Evidentierea emotiei primare: Acest pas care se apropie de implicarea directa a pacientului in trairea sa biografica este de abordat cu toata grija si atentia. Intrebari tipice ar fi: „Cum resimtiti chiar acuma aceste lucruri despre care imi povestiti? Ce simtiti? Cum va merge cu ele?“ Pentru inceput este mai bine sa se priveasca la cele intamplate din distanta prezentului, ca abia intr-un pas urmator sa se interogheze pacientul ce a resimtiti atunci in situatia respectiva.

Acest pas pretinde multa rabdare si empatie din partea terapeutului. Acesta din urma, daca „imprumuta“ compasiunea sa, il poate ajuta pe pacient sa-si invinga mutenia pe care o are fata de trairile sale. Desigur aceasta nu este de recomandat in fiecare caz. Cateodata are nevoie pacientul el insusi de timp si de truda sa proprie pentru a se apropia de ceea ce a fost mult timp ferecat in el. Aceasta munca aminteste de poezia lui Rilke despre lebeda:

„Ce chin, sa treci cu greu , ca si legat prin neimplinit
asemanator necreatului umblet al lebedei.“

In orice caz gasesc din experienta mea proprie, ca este util ca terapeutul sa-si exprime propria sa simtire atunci, cand introspectiile facute de pacient nu se apropie doar partial de simtirea terapeutului.

Retrairea emotiei primare de obicei atunci este importanta si indelungata, cand trairea de baza in situatia din trecut a reprezentat o suprasolicitare existentiala. Asemenea situatii duc la o asa numita „arousal-reaction“ cu reactii vegetative si o paralizie emotionala consecutiva. Acest reflex vital garanteaza supravietuirea. Aceasta emotia insa, din cauza suprasolicitarii ramasa neprelucrata imediat dupa cele intamplate, va trebui reluata in cadrul AEB pentru a o putea reintegra in contextul vietii.

In fata mea sta un barbat de 30 de ani. Pare timid, tensionat, infricosat. Are teama de autoritati si frica de a fi respins. Este plin de neincredere fata de viata si fata de sine insusi. Se intreaba ca in cazul ca s-ar baza pe el – „ce ar putea iesi din asta?“ Increderea in sine o are din credinta. II este frica chiar si de mine. Se simt mic, ca totdeauna in fata autoritatilor. Are frica ca ele – inclusiv eu – ar putea sa-l striveasca. Are teama ca i s-ar

lua ceva, ceea ce ar dori sa pastreze. In mod concret zice ca ii este frica ca eu as putea sa vreau sa-i iau credinta si daca acesta dispare atunci si valoarea lui de sine s-ar prapadi.

Aceia frica o cunoaste de fata cu toate autoritatile. Simt cat de mult sufera si inregistrez un simtamant cald si de compasiune. Pentru un moment as dori sa-l ocredesc si sa-i spun, ca nu trebuie sa aibe aceasta frica. Dar n-o fac si ii las frica.

Aceasta frica parvine dintr- o lunga poveste. O cunoaste inca din scoala primara. Pana atunci a fost un adevarat „baietoi“, opusul celui de azi. Inainte de inceperea scolii s-a terminat dintr-odata b'viata sa fara de griji. In loc sa se joace cu copii ca de obicei la tara, a fost ca imprizonierat la oras. Ca singurul copil al unei mame singure, car lucra nu exista alta solutie. De frica ca i s-ar putea intampla ceva, trebuia sa ramana in timpul sau liber in casa sau in curtea casei. Curtea era imprejmuita cu grilaj inalt. Acolo se afla dupa amieze intregi si nu avea voie sa iasa. Cand venea mama seara, statea cu ea inchis in locuinta cea mica. Nu avea voie sa alerge, sa se joace cu alti copii, sa mearga cu bicicleta, ceea ce il durea cel mai mult. In timpul povestirii sale , se vede stand la grilajul curii si privind afara spre libertate. Relatarea sa este inca destul de nevie si.obiectiva.

„Ce resimtitii cand imi povestiti acestea?“ il intreb. Incet se aprofundeaza emotia sa si trece dela „a fi imprizonierat“ la „a fi parazit“ si la „tristete“. In cele din urma resimte neajutorarea totala.

„Cum v-ati simtit atunci, va mai aduceti aminte?“ „Eu sunt impotriva resimtiirii. Niciodata nu mi-am permis sa nu fiu ascultator. Am ascultat cuminte, nici n-am facut lucruri pe ascuns, pe care mama mi le-ar fi interzis. Niciodata de ex.n-am mers pe ascuns cu bicicleta. ...miam spus nu am voie sa-i fac griji inutile!“ In dialogul urmatoarelor doua ore s-a elucidat aceasta traire de fond, aceasta emotionalitate din timpul scolii primare. Senzatiia de incapacitate, neajutorare totala s-a dovedit a proveni dintr-un triplu fond de trairi : cel de a fi neluat in seama, cel de a nu putea face nimic impotriva situatiei, si de fi obligat la supunere. Aceasta traire de fond persista pana azi in viata sa si determina in mare masura comportamentul sau.

6.4. Emotionalitate integrata. Omul acesta s-a pozitionat deja ca si copil fata de situatia sa. Mama ii spusese: „Daca ti s-ar intampla ceva, nu stiu ce m-as face!“ Iar el resimte clar: „daca mama mea ar muri, atunci si eu as vrea s amor!“ Pe atunci inca n-ar fi putut exprima lucrul acesta, dar resimte complet constient pericolul vital al mamei si implicit pe al sau propriu, in cazul ca s-ar fi expus unui risc deosebit. Pentru a supravietui a devenit foarte supus si cuminte, in asa fel incat a devenit model pentru ceilalti copii din clasa. Desigur pe atunci n-a putut sa-si traiasca tristetea datorata pierderii libertatilor sale de copil. Aceste simtaminte l-ar fi slabit si ar fi fost o incarcare inutila a sa si a mamei sale. Astfel tristetea n-a fost traita pana in ziua de azi si fiindca si acuma o mai retine, il blocheaza.

Asa arata „pozitionarea responsabila“ a acestui copil. Copilul a facut ce i-a stat in putinta. „Subapreciem noi oare copii in simtul responsabilitatii lor“ ma gandeam eu in sinea mea. Intrebari spre elucidarea emotionalitatii integrate ar fi : „ Stiti ce inseamna asta pentru Dvs? Cum vedeti astazi situatia?, Ce ati gandit pe atunci? Dece ati actionat in acel fel?“ Cum vede omul azi comportamentul sau de atunci ? Ce parere are astazi de supunerea sa? La varsta de 21 de ani a aflat ca tatal sau s-a sinucis, pe cand era el inca un copil mic. A inceput sa inteleaga teama aceea sechestranta a mamei sale, care aproape l-a desfiintat. Pe cand a aflat de moartea tatalui sau s-a produs o legatura si mai puternica fata de mama sa. Abia acuma si-a dat seama ca nu avea nicio sansa sa se fi opus acelei umbre, care se pusese peste familia sa. Moartea tatalui a fost permanent prezenta in educatia sa. Chiar si de pe pozitia de azi n-ar fi putut sa actioneze altfel. In plus s-au mai adaugat trairi de

insingurare si de infricosare, datorita batailor pe care le primea in timpul vacanțelor de vara, pe care trebuia sa si-le petreaca la rudele sale.

6.5. Integrarea existentiala prin exprimare ulterioara. Cum poate ajunge pacientul dupa experimentarea atator impresii la un raspuns pe baza pozitionarilor sale? Ce ar mai putea spune? Oare suferinta nu este sufocanta si imposibilitatea solutionarii nu este oare de inteles de catre oricine? Intrebarile tipice ale acestui pas nici nu au trebuit sa fie puse: „Cum vedeti acum lucrurile? Ce raspunsuri purtati in suflet? Ce ati fi spus sau ati fi vrut sa faceti atunci? Ce atidori, sau ati putea face astazi?“

La ora urmatoare omul a relatat ca a resimtit prima oara in viata sa compasiune pentru sine insusi. „Pe timpuri am fost intr-adevar sarman“. Cand si-a dat seama de asta a trebuit chiar sa planga. Aceasta a fost primul raspuns spontan la situatia de acum 20 de ani.

Dar avea greutati cu „mila de sine“, caci avea un iz negativ. Am vorbit despre asta si sam putu constata ca de fapt a fost trist din cauza unei situatii reale si nu din cauza unei fantezii. Aceasta faza a vietii sale a fot intr-adevar grea, plina de pierderi, si a fost intr-adevar grea pentru mama sa si el intr-adevar resimte toate astea. Oare mai incapea vorba fata de autenticitatea raspunsului sau? Ceea ce ramanea era tristetea. In aceasta tristete s-a primit pe el insusi, s-a ocrotit in vulnerabilitatea sa, asa cum parintii primesc un copil care Are nevoie de ocrotire si de caldura. S-ar putea vorbi chiar de o a doua nastere. Prima nastere te arunca in viata, iar in a doua te primești tu insuti. Ocrotindu-te viata proprie este luata in primire dupa motoo-ul : „sunt, si este bine ca sunt, caci sunt demn de a fi ocrotit si merita osteneala.“ (Experimentarea valorii fundamentale, Längle 1984,1993)

In cele din urma s-au mai precizat unele raspunsuri: „Ma intreb de ce nu s-au receptionat semnalele mele? De ce mama mea si neamurile mele nu au observat ce se petrece in mine? De ce au procedat astfel cu mine? A fost intr-adevar necesar? Neamurile nu mai traiesc. Cu mama a avut cateva convorbiri. Ca in multe alte cazuri aceasta n-a mai adus noi introspectii. Dar oricum sunt expresia unui nou fel de viata, in care omul incepe sa se ocupe de el insusi.

A se pozitiona si a da raspuns vietii este cotitura existentiala, care se invarteste in jurul axului simtirii. „ A trai inseamna a rasopunde“ (Frankl 1982,72, Längle 1988a,10,1998b)

Daca acest lucru este adevarat, atunci raspunsul aduce mai multa viata. Raspunsurile in sa totdeauna sunt de masurat in functie de responsabilitatea lor. (Frankl idem). Se poate intampla de ex.ca omul sa se lase antrenat spre un comportament de un afect, pe care dupa o terapie nu l-ar mai putea aprecia ca fiind responsabil. Analiza Existentiala are datoria sa descopere emotia primara si sa o duca spre actionare responsabila. Intrebarile urmatoare pot fi de folos: „Ce ati fi dorit sa faceti atunci? Ce ati dori sa faceti astazi cel mai bine? Gasiti ca ar fi bine daca ati face-o?“

6.6. Controlul transparente prin intelegere. Transparenta intregii munci biografice poate fi controlata cel mai bine prin intelegerea de de sine a pacientului si intelegerea de catre terapeut. Intelegerea este acel instrument, care integreaza strainul si reuseste sa introduca exclusul din nou in intreg. Intelegerea terapeutului intrerupe solipsismul si face posibila o solidaritate tamaduitoare, care atesta ca exista o comunitate.. Arata ca si ceilalti oameni pot intelege ceea ce este omenesc.

6. Sinoptic

Dupa prezentarea metodei biografice in AE si elucidarea premergatoare a importantei biografiei, precum si a tzelului muncii biografice, sa incheiem . As fi adus cu placere inca un exemplu extins a procedului biografic, dar a trebuit sa ma limitez asupra importantei biografiei si asupra accesului metodologic.

In final doresc sa ridic privirea dela detaliu spre integru. Prietenul meu Rolf Kühn a

prezentat la Congresul anual de psihoterapie medicala dela Lausanne (Octombrei 1988) o lucrare despre biografie. Pentru Kühn biografia este o forma de transcendentă temporală și deci un mijloc adecvat prin care persoana poate fi înțeleasă. Kühn enunță „Cum niciun text nu poate fi înțeles complet dintr-o interpretare, ci invocă doar ocazii spre noi înțelesuri, așa și scrierea ca și înțelegerea biografiei ține de fapt de evoluția în devenire. Asta înseamnă că a fi introdus în viața din clipa în clipă, nu poate fi reziliat nici chiar de mine. Prăpastia care se deschide între viața primită și o viață dășă responsabil, este o transcendentă, care poate fi împlinită din nou doar prin și cu viața. Uin acest fel este chiar viața însăși care se scrie pe ea (bio-grafie) Dar fiindcă viața asta nu este doar o viață anonimă, nu e doar vitalitate pură pulsată în artere, de aceea eu sunt acela care lasă o „urma“ semnând în mod testamentar cu unicitatea vieții mele. (Biographie)“ (Kühn 1989,230 f.). Cu acest sinopsis doresc să închei lucrarea.

Bibliographie: pag. 31, 32, 33 din „Biographie“ Tagungsbericht No.1/1992 der GLE, erschienen 1994

Traducere făcută de: Dr.med.Wilhelmina Popa