

Înțelegerea și terapia psihodinamicii în analiza existențială

Alfried Längle

Ca metodă psihoterapeutică ce dorește a trata omul în integralitatea sa, analiza existențială este obligată ca, în baza experienței sale practice, să-și regândească pe noi baze poziția față de psihic. Prin dezvoltarea metodologică a analizei existențiale, s-au evidențiat atât corelații, cât și căi de abordare a psihodinamicii. Acestea vor fi sintetizate în cele ce urmează (vezi și sinteza lexicală) și explicate antropologic. Psihodinamica va fi sistematizată, potrivit modului în care se evidențiază, ca: afect, impuls, reacții psihice de apărare și dezvoltări patologice. O prezentare de caz va exemplifica teoria.

Fundalul antropologic

În viziunea lui Frankl (1959: 665 și urm.), antropologia analitic-existențială înțelege omul ca o unitate a trei dimensiuni (*moduri de a fi*), care se diferențiază atât prin esența lor, cât și prin funcția pe care o îndeplinesc, respectiv: somaticul, psihicul și noeticul. Conform acestui model, rolul psihicului este ca, împreună cu somaticul, să realizeze un *joc de forțe antagoniste* cu spiritualul. Sau, altfel spus, prin intermediul psihicului, care, pentru Frankl, reprezintă expresia circumstanțială sensibilă a somaticului (paralelismul psiho-fizic), omul dobândește un vector care se opune spiritualului, realizându-se astfel un câmp polar de tensiune. Această reprezentare își are originea într-o tradiție a gândirii occidentale, exprimată, între alții, și de Ludwig Klages, care definește în mod explicit spiritul uman ca „adversar al sufletului” (1929).

Antropologia lui Frankl se întemeiază nemijlocit pe cea a lui Max Scheler și este marcată semnificativ de modul acestuia din urmă de înțelegere a omului (Wicki 1991: 39 și urm., 123 și urm.). În antropologia sa, Scheler (iar în consecință, și Frankl) se orientează în mod deosebit asupra unei circumstanțe în baza căreia omul ar deține o capacitate (intrinsecă) pentru o *opозиție față de sine însuși*. Frankl a sintetizat această perspectivă asupra omului în conceptul „antagonismului psiho-noetic” (Frankl 1975: 219-221, 227 și urm.). Potrivit acestuia, între noetic și psihic există un hiatus care presupune o delimitare extrem de precisă (Frankl 1988: 18). În întreaga sa operă, Frankl atribuie doar în două locuri poziției

antagonice a noeticului față de psihic o funcție subsidiară, și nu una de adversitate. Deoarece acest mod de funcționare, rezultat al determinării și al sprijinului reciproc, nu duce la niciun fel de probleme, sinergismul psiho-fizic ar putea fi neglijat de psihopatologie. Clinic, el nu este relevant. Dimpotrivă, precum vom vedea în continuare, pentru tratamentul tulburărilor sufletești și pentru definirea antropologică a omului, înțelegerea acestui sinergism este deosebit de importantă.

Dar, mai întâi, să vedem cele două citate ale lui Frankl: „Antagonismul psiho-noetic este, spre deosebire de paralelismul psiho-fizic, unul facultativ. Prin aceasta, forța de împotrivire a spiritului reprezintă o posibilitate, dar nu o necesitate. A te împotrivi este o posibilitate permanentă, dar omul nu are totdeauna nevoie de ea. El nu trebuie să și-o exercite în permanență. El nu trebuie să se împotrivescă în permanență pulsionilor sale, moștenirii sale genetice sau lumii sale, deoarece are nevoie de ele. Cel puțin *tot atât de des ca și în ciuda pulsionilor*, în ciuda moștenirii sau în ciuda lumii, *omul se afirmă tocmai prin forța pulsionilor sale*, grație moștenirii sale sau lumii sale.” (Frankl 1959: 663).

„Necesitățile, trebuințele, există pentru a orienta și a așeza subiectul într-un plan obiectiv, într-un plan al obiectelor.” (*ibid.*, 690).

Datoria istorică a logoterapiei

Frankl (1982: 18, 22 și urm.) vede ca pe o *datorie a logoterapiei* întărirea poziției spiritualului față de psihologic. Dimensiunea psihică, care, în ultimă instanță, reprezintă o realitate elementară a omului, iar din punct de vedere antropologic, are aceeași valoare cu spiritualul, este situată de logoterapie, prin modul de punere a problemei, într-un con de umbră. Ea se va evidenția doar prin acțiunea ei inhibitoare și de prejudiciere a noeticului. Prin urmare, dimensiunea psihică, ce, conform acestei concepții antropologice, împovărează noeticul cu sentimentele ei circumstanțiale (anxietate, depresie), trebuie reprimată prin intermediul exersării distanțării de sine. *Poziția clasică a logoterapiei față de psihic este, prin urmare, de a-l menține la distanță și de a avea capacitatea de a te îndepărta de el, de a nu trebui „să-i permiți orice”* (Frankl 1959: 685), iar în cel mai rău caz, să te eliberezi de efectul său blocant cu ajutorul umorului, așa cum se recomandă sistematic în cea mai cunoscută metodă a lui Frankl, intenția paradoxală.

Prin poziția sa de angajare explicită în favoarea spiritualului, logoterapia a împlinit, din perspectivă istorică, o funcție importantă în cadrul psihoterapiei. Datorită acestei abordări inițial unilaterale, psihicul se află în pericol nu numai de a fi adversarul noeticului, ci chiar de a dobândi izul neplăcut al unui principiu dușmănos, care se opune conștiinței și spiritualității. Nu ne mai miră că, odată constrâns într-o astfel de poziție, în antropologia lui Frankl nu se mai fac alte aserțiuni despre dimensiunea psihologică. Frankl a lăsat prelucrarea acestei dimensiuni psihoterapiei tradiționale. El era perfect conștient de unilateralitatea poziției sale, adoptată din necesități de teorie a cunoașterii, deci din cauza faptului că ceva trebuia apărut (Frankl 1975: 260, lucrarea datează din 1949-1950).

Dezvoltarea ulterioară a analizei existențiale impune o regândire a antropologiei

Dar o analiză existențială care nu mai trebuie să se înțeleagă pe sine ca o apărătoare a dimensiunii *spirituale* a omului împotriva psihologismului, ci dimpotrivă, ca o *psihoterapie (a tot)cuprinzătoare (completă)*, care are în vedere omul în integralitatea sa (inclusiv dimensiunea psihologică și cea trupească a acestuia), trebuie să se aplece și să cerceteze în permanență aceste dimensiuni și importanța lor pentru existența umană.

Aceasta presupune o reflectare în continuare asupra funcției antropologice și psihoterapeutice a dimensiunii psihologice, în așa fel încât ea să nu mai fie văzută doar ca un adversar al spiritului, ci înțeleasă *temeinic în rolul ei referitor la existența umană* și pusă în lumină importanța ei pentru existența (Dasein) personală. Dintr-o astfel de perspectivă (lărgită) asupra dimensiunii psihologice, este de așteptat o abordare terapeutică corespunzătoare și cuprinzătoare a acestei dimensiuni, perspectivă care va rămâne însă credincioasă tradiției analizei existențiale.

Prin dezvoltarea teoriei motivațiilor fundamentale personal-existențiale (MF) și a analizei existențiale personale (AEP), s-a realizat o nouă și mai profundă abordare metodică a premiselor (cunoaștere, emoție, identificare, acțiune) și a condițiilor „existenței personale” (de ex., Frankl 1959: 664). Condițiile sunt considerate cele patru experiențe existențiale fundamentale, corespunzătoare celor patru motivații fundamentale personal-existențiale - a putea fi, viața ca valoare, propria valoare, sensul în lume - și atitudinile personale față de acestea. Rezultatele deschid noi perspective asupra structurii proceselor personale și asupra influențelor reciproce ale dinamicilor specifice, somatice, psihice și existențiale. Stadiul cercetării și al dezvoltării metodei impune o reflectare asupra înțelesului și a importanței acestui raport de forțe pentru antropologia analizei existențiale și a teoriei terapeutice, precum și a influenței acestuia asupra practicii psihoterapeutice. Prezenta lucrare se rezumă la înțelegerea forțelor psihice și a importanței lor pentru existență. Rămâne ca un studiu viitor să evidențieze în mod cuprinzător raportarea corporalității la existență. Date în această privință vor fi expuse la cursurile de formare, în cadrul studiului motivațiilor fundamentale. Această activitate își propune elaborarea unei perspective noi și integratoare asupra psihodinamicii. Ea va trebui să fie reflectată în corelația ei cu premisele antropologice ale analizei existențiale și cu teoremele existențiale ale acesteia (raportul cu lumea). Din această nouă înțelegere a legăturii antropologice a psihodinamicii, derivă o teorie de acțiune a abordării ei terapeutice.

Lucrarea de față este elaborată în concordanță cu acest fapt. Mai întâi, va fi vorba despre reflectarea antropologică, iar apoi, despre înțelegerea dinamicii psihicului. În cel de-al patrulea capitol al lucrării, se va evidenția pe scurt modul de abordare terapeutică a psihodinamicii cu ajutorul *analizei existențiale personale* (AEP - Längle 1993), iar în cele din urmă, se va explica psihodinamica în lumina motivațiilor fundamentale

personal-existențiale (Längle 1997a, b). Acestea alcătuiesc, prin coordonarea afectelor psihodinamice și a dinamicii acestora, o „hartă” (topografie) care permite o înțelegere diferențiată a psihodinamicii. Psihodinamica va putea fi astfel înțeleasă în raportul ei cu structura existențială a persoanei - prin urmare, în baza a ceea ce-l preocupă pe om, ca ființă spirituală, pentru edificarea existenței sale. Se va arăta interdependența dintre motivațiile fundamentale personal-existențiale și psihodinamică, prin intermediul căreia se evidențiază atât rolul psihodinamicii ca paznic al existențialității, cât și blocajul vital pe care îl realizează și care devine manifest sub forma dinamicilor rigide. Înțelegerea psihodinamicii în lumina motivațiilor fundamentale permite un tratament analitic-existențial ținut și mai profund comprehensiv al acesteia.

La ora actuală, în discuțiile care au loc în cadrul GLE între formatori, supervizori și practicieni privitor la psihodinamică, ne preocupă în primul rând importanța ei ca funcție de apărare (reacții de coping), precum și posibilitatea de a recunoaște psihodinamica cuprinsă în afectele care o acompaniază. Afectele (respectiv sentimentele ocazionale, de exemplu, supărare, neliniște, diversele forme de anxietate) permit diagnosticarea psihodinamicii activate la momentul respectiv, iar prin corelarea acesteia cu motivațiile fundamentale personal-existențiale, se ajunge la o înțelegere existențială mai profundă a situației de viață a omului respectiv. Referitor la aceasta, în vara lui 1997, când am discutat problema în cadrul echipei de formatori, au avut loc discuții aprinse, soldate cu contribuții valoroase, aduse în primul rând de L. Tutsch, precum și de G. Funke, Ch. Kolbe, S. Längle, Ch. Probst.

În prezenta lucrare, sintetizăm modul de abordare de sine stătător, pur analitic-existențial, al înțelegerii și al tratării psihodinamicii. Suntem conștienți că este vorba doar despre un început, dar care încă de pe acum promite o dezvoltare incitantă.

Sarcina psihicului pentru existența omului

Psihicul aduce *premisele vitale ale existenței* în concordanță cu trăirea. El are de aceea - în opoziție cu înțelegerea unilaterală a lui Frankl și a lui Scheler - inclusiv *funcția unui element de legătură* între dimensiunea noetică și cea fizică. Fără psihic, s-ar ajunge la un soi de „trăire paralelă” a spiritului și a corpului, fără ca între ele să existe o relație vie, palpabilă. În felul acesta, „integralitatea omului” s-ar prăbuși, la fel cum s-ar prăbuși fără corp sau fără spirit.

Această perspectivă pune în evidență, printre altele, o *asemănare formală cu modelul structural al lui Freud*, care descrie la om un sine (Es), un eu și un supraeu. Deși conținuturile fiecărui strat sunt diferite, sinele freudian ar corespunde, în mare măsură, dimensiunii noastre psihice, eul, celei noetice, iar supraeul, dimensiunii psihice și celei noetice. Se observă astfel că o apreciere psihodinamică conduce la un formalism asemănător cu cel deja descoperit de Freud.

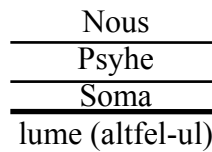


Fig.1: Modelul tridimensional al omului într-o prezentare stratificată, prin care se explică valoarea poziției psihicului în antropologie: psihicul ca element de legătură între noetic și somatic, respectiv felul psihic de a-fi-în-lume (In-der-Welt-Sein).

Prin aceasta, psihicului îi revine o funcție esențială de apărare și de protecție pentru corporalitatea omului. El poate fi privit ca *reprezentant, respectiv paznic al stării vitale* a omului, având îndatorirea de a supraveghea supraviețuirea, conservarea și bunăstarea lui. Psihicul își îndeplinește această funcție în primul rând prin permanenta „evaluare” a trăirii sub forma sentimentelor plăcute sau neplăcute.

Această funcție a psihicului poate fi exemplificată cel mai ușor dacă ne gândim la stările de suferință fizică. Dacă acestea nu sunt potolite, apar tensiuni psihice care se manifestă sub forma sentimentelor de neplăcere. O ușoară senzație de foame se poate accentua și, devenind chinuitoare, îl mobilizează pe om, făcându-l atent asupra pericolului vital.

Sentimentele circumstanțiale ale dimensiunii psihice se raportează la două domenii ale trăirii: *starea corporală (condiția fizică)* și energiile, trebuințele și impulsii* pe care aceasta le presupune și care servesc la conservarea vieții și își reclamă drepturile vitale: impulsia ludică, plăcerea funcționării, impulsia sexuală, impulsia de apărare.

Dincolo de acestea, sentimentele circumstanțiale sunt însă și *reprezentanți ai trăirii, ai lui „a-fi-în-lume”*. Situații de viață amenințătoare, rezultate împovărătoare, împrejurări fericite și pline de succes vor fi resimțite și psihic, iar importanța lor pentru starea vitală va fi evaluată. Se poate vorbi despre simptomele psihice de acompaniament, care, sub formă de „*acord*” (Heidegger 1979: 134), traversează întreaga existență reală a omului, participă la edificarea ei și o marchează semnificativ. În felul acesta, experiențele traumatizante sau care s-au repetat frecvent, respectiv au persistat o perioadă mai îndelungată, experiențele cu sine însuși sau cu lumea se întipăresc adânc în trăire, devenind în memorie semnificative cicatrice emoționale. Modele de relație care se repetă, strategiile necesare pentru obținerea satisfacerii trebuințelor, repetata desconsiderare, amenințarea, lipsa de dragoste sau abuzarea pot duce la moduri de trăire care reprezintă cea mai mare parte a modului de până acum de „a-fi-în-lume” (Heidegger), iar de aici, un caracter de permanentizare. Psihicul poate fi văzut ca un „depozitar” al experiențelor tipice de „a-fi-în-lume” (Tutsch, în discuție). El influențează ca atare „im-presiile”, respectiv „în-tipăririle”, inhibă sau stimulează, dar, în orice caz, „însoțește” actele persoanei. (Tutsch). Se pot instala stări psihice reactive, anxioase, depresive sau de înstrăinare de sine însuși (histerice).

* n.t.: Pentru termenul german de *Trieb* am folosit în traducere termenul recomandat de „Dicționarul de psihanaliză - Larousse”, respectiv cel de impulsie. (Larousse 1997: 158)

Modul de înțelegere a funcției psihicului expus anterior nu exclude perspectiva lui Frankl asupra acestuia, de *antagonist, respectiv de adversar al spiritualului*. Deoarece omul, în a sa „lume ca voință și reprezentare” (Schopenhauer), se poate orienta totuși și spre scopuri care-i apar psihicului ca amenințătoare sau periculoase. Celui care simte că nu are maturitatea psihică de a face față unei situații conflictuale, este slăbit de experiențe traumatizante anterioare sau nesigur din cauza lipsei de experiență, aceluia psihicul i se poate opune, împiedicându-l să ia o hotărâre responsabilă și, sub formă de anxietate, să blocheze acțiunea planificată. Într-o astfel de situație, o discuție antropologică s-ar putea ocupa, spre exemplu, cu valoarea poziției dimensiunii noetice. În timp ce un demers psihoterapeutic va căuta dimpotrivă, în primul rând, să înțeleagă reprezentarea psihică și va încerca să o integreze. Doar în cazuri ușoare și în situații izolate se poate începe cu trecerea dincolo de realitatea percepută psihic, prin intermediul unei distanțări de sine solitare, pentru a urma o pretenție antropologică. Procedând repetat în felul acesta - cu distanțarea de sine solitară, neînsoțită de o acceptare de sine - se ajunge cu timpul la un soi de lepădare și de dușmănie față de sine, respectiv la o devalorizare a ceea ce este propriu, concomitent cu percepția personală a existenței. Datorită acestui fapt, Frankl (1982b: 151) ne avertizează, pe bună dreptate, asupra pericolului unui noologism unilateral.

Pentru o atitudine psihoterapeutică, este esențial să se restrângă punctul de vedere antagonist asupra psihicului doar la cazuri și situații indicate, iar dinamica dintre psihic și noetic să nu fie privită exclusiv dintr-o perspectivă antagonică, ci mai mult din una de cooperare și de integrare. În această lumină, am putea asemui psihicul cu o mamă bună, atentă la bunăstarea trupească, care-și ia toate precauțiile necesare față de pericole și de suprasolicitări și care veghează la dezvoltarea aptitudinilor și a maturității fizice și psihice. În strădania sa de fiecare zi, psihicul îi dovedește noeticului „puterea sa de înțelegere”, însă orizontul lui este altul decât cel al spiritului; este unul interior, care servește la conservarea vieții. În situațiile în care persoana este angajată în valori de durată (de ex., într-o trăire, într-o activitate creatoare, într-o atitudine sau o credință), ea poate neglija precauta grijă pentru bunăstarea cu orice preț, căreia i se poate opune sau o poate relativiza. Cu toate acestea, trebuie să fim conștienți de faptul că noi, oamenii, ne datorăm supraviețuirea funcției psihice.

Importanța existențială a psihodinamicii

Prin urmare, psihicului îi revine, pe lângă funcția de a reprezenta starea vitală, sub forma simțămintelor și a impulsurilor, și aceea de a *înmagazina* sensibil informațiile dobândite, și sarcina de a se „*instiui*” ca apărător și păstrător al vitalității și al supraviețuirii. Prin ce mijloace își îndeplinește psihicul această menire? Prin intermediul a două mecanisme: prin *influențarea atenției* (alertarea, deșteptarea) noeticului (de ex.,

apercepții tematic) și prin elaborarea de *reacții de apărare* (coping) autonome, fără o participare semnificativă și cu o ocolire a noeticului. Psihicul este, în felul acesta, și corectorul (poate și „co-rector”?) noeticului, spre a-l feri pe om de ceea ce, venind de la el sau provocat de alții, îl îndispune. Psihicul nu se „sfiește” ca, pentru propria sa protecție, să dezvolte și reacții anxioase sau depresive. El presupune așadar o decizie cognitivă pentru a corecta, a completa, a încetini, a accelera sau a bloca felul în care își folosește modalitățile de intervenție pentru realizarea propriilor exigențe (a lui a-se-simți-capabil). Psihicul se poate opune nu doar libertății, ci și responsabilității și conștiinței, în cazul în care atitudinea adoptată pare a pune în pericol viața sau duce la pierderea bucuriei de a trăi.

Ceea ce aduce psihicul în realitatea umană este o solicitare unilaterală, dar legitimă pentru vitalitatea corporală și simțămintele vieții. Dacă uneori psihicul ajunge în poziția de opozant al noeticului, el se arată în postura de solicitant al unui punct de vedere acceptabil și de colaborator al noeticului. Doar în cazul unei aprecieri a situației divergente de cea a noeticului solicită adoptarea propriei sale atitudini. Atunci, simțământul psihologic va putea fi examinat în integrala sa importanță, general umană și existențială, iar prin intermediul adoptării unei atitudini, să fie integrat personal (emoția integrată din AEP).

Un asemenea punct de vedere asupra psihicului permite o atitudine eliberată de teamă față de acesta. Prin intermediul ei, dimensiunea psihologică a omului va putea fi trăită, fără griji sau suspiciuni prelabile, ca *energie a vieții*, iar calea de acces spre *bucuria vieții* va fi lărgită, și astfel atașamentul genuin al psihicului pentru viață se va putea manifesta. Iar noi vedem în aceasta o sarcină specifică a psihoterapiei.

Geneza dinamicii psihicului

Dinamica trăirii psihice are două origini:

- *autoconservarea și*
- *atitudinile existențiale*

Pentru prima, psihicul este rezultatul înrădăcinării omului în (psihica) *natură*. Pentru a doua, el este oglinda întregului omenesc, iar în felul acesta, și a vocației *spirituale* a persoanei și a felului ei de a-fi-în-lume. Să privim ceva mai atent la aceste două elemente.

Dinamica naturală a psihicului este identică cu predispoziția biologică a omului de autoconservare. Ca orice vietuitoare, și omul este prevăzut cu un soi de sistem de comandă orientat spre menținerea vieții și a caracteristicilor proprii individului. La vietățile superioare, care beneficiază de un sistem nervos, această *intenționalitate vitală* reprezintă un ghid al simțurilor de promovare a vieții și de desfășurare a vieții (impulsia de supraviețuire și impulsia sexuală) sau se va evidenția în dirijarea sentimentelor de apărare a vieții, precum anxietatea, depresia sau acțiuni de evitare (de trecere peste). Impulsia de autoconservare este reprezentată la vietățile superioare sub forma dinamicii trăite psihic (impulsii, dispoziții, afecte, respectiv reacții de coping).

Perspectiva analizei existențiale asupra omului evidențiază, pe lângă aceste elemente deja cunoscute, și un alt izvor al energiei psihodinamicii, care reprezintă, în orice caz, o parte semnificativă a dinamicii acesteia. Omul este o ființă nu doar mânată de natură, ci și una care se autodetermină, se autostructurează. Această forță de determinare are o altă origine decât energia psihică aflată în strânsă legătură cu somaticul. Energia spirituală ar putea fi comparată cu un curent de joasă tensiune, cu ajutorul căruia poate fi declanșat un releu de înaltă tensiune sau cu software-ul unui computer, care este cuplat la hardware. El poate funcționa doar grație forței energiei hardware-ului, dar, în ceea ce privește tipul de operație efectuat și rezultatele obținute, este independent de acesta (dacă nu și neinfluențat). Fie că e vorba despre jocuri pe calculator, editori de texte sau calcule statistice, modul în care se efectuează aceste operații și care anume vor fi rezultatele care se vor obține este stabilit prin programul software. Condiția este doar ca programul să fie compatibil, să îndeplinească criteriile hardware-ului. Durata și volumul operațiilor stabilite de software depind de hardware.

Aceste analogii plastice doresc să evidențieze faptul că omul, *prin intermediul atitudinilor sale existențiale*, își poate propune o *modelare a constituției vitale*. Această influență ne-o putem explica cu ușurință, dacă ne gândim, de exemplu, la faptul că doar acela care *vrea* într-adevăr să trăiască va izbuti să aducă permanent la lumină impulsii și dispoziții de conservare a vieții. Chiar și atitudinile față de partener, față de relații, față de copii sau față de profesie dau ocazia la sentimente de plăcere, de invidie, de înfumurare, de anxietate, de oprinare și duc la reacții de coping corespunzătoare. Natural că atitudinile fundamentale față de existență pătrund mai adânc în psihodinamică decât atitudinile menite a face față vieții de fiecare zi (care doar „câteva etaje mai jos” sunt ancorate în atitudinile fundamentale). Ca atitudini fundamentale față de existență, noi am descris patru, care, prin influența lor, semnificativă asupra structurării vieții, reprezintă o puternică forță motivațională, drept pentru care au fost numite „motivații fundamentale personal-existențiale” (de ex., Längle 1997a: 17 și urm., 1997b: 153 și urm.). Acestea sunt: atitudinea față de existență (Dasein, față de dat-ul Dasein-ului), atitudinea față de viață (față de valoarea vieții), atitudinea față de sine însuși (aprecierea valorii a ceea ce este propriu) și atitudinea față de ceea ce este plin de sens (deschidere pentru viitor) în viață. (Firesc că, pentru geneza acestor patru atitudini fundamentale, sunt necesare experiențe fundamentale corespunzătoare, precum: de încredere, de valoare a vieții, de apreciere a valorii persoanei și experiențe pline de sens - de deslușire, de descoperire a sensului. Necesitatea absolută a acestor experiențe pentru formarea existenței personale realizează o dinamică de fond care, sub forma unei motivații fundamentale, stă în spatele motivațiilor de fiecare zi.)

Cele patru condiții fundamentale pentru existența personală contribuie (pe lângă o cotă-parte la dinamica psihicului) în special la modularea dinamicii psihice în ceea ce privește polarizarea ei, respectiv orientarea ei spre ceva. Dacă fundalul condițiilor fundamentale existențiale se modifică, de ex., dacă premisele pentru a-putea-fi, pentru valoarea vieții etc. devin inacceptabile, atunci se modifică și direcția (orientarea) psihodinamicii, care resimte vital amenințarea existențială și orientează

psihodinamica spre aceasta, în vederea împlinirii condiției fundamentale existențiale care lipsește sau care este amenințată. Spre exemplu: dacă atitudinea față de existență se află pe un teren nesigur, iar sentimentul de a fi susținut în tot ceea ce este omenesc, care cuprinde și suportul spiritual, lipsește, atunci iau naștere tendințe psihodinamice de asigurare și reacții anxioase amplificate. Astfel, psihodinamica poate bascula în partea opusă și, în locul atotcuprinzătoarei impresii de ancorare, înrădăcinare a existenței și de realizare a unui „acasă”, să se ajungă la instalarea unei reacții anxioase de fugă și la o constantă evitare a vieții. Inversarea dinamicii psihice în opusul ei este cel mai ușor de observat în domeniul celei de-a doua condiții fundamentale a existenței. Atunci când atitudinea pozitivă față de viață se transformă din anumite motive (comportamente de viață împovărătoare, pierderi) într-o atitudine de refuz al vieții, impulsia de supraviețuire devine o impulsie a morții (Freud). - (Analiza existențială crede că nu există o impulsie a morții de sine stătătoare; fenomenele corespunzătoare impulsiei morții sunt văzute de analiza existențială mai degrabă ca dezvoltări ale psihodinamicii la originea cărora stau atitudini de viață - în majoritate inconștiente - și care, potrivit modelului prezentat, o vor colora nuanțat.)

Chiar și Frankl (1959: 681) subliniază forța structurantă a noeticului atunci când scrie:

„Realitatea psihologică ne arată că 'impulsii în sine' nu apar la om niciodată. Întotdeauna, impulsiiile sunt deja acceptate sau negate; întotdeauna, ele sunt, într-un fel sau altul, deja structurate. Întreaga pulsionalitate este, la om, întotdeauna deja modificată de o atitudine spirituală, în așa fel încât această marcă spirituală face ca pulsionalitatea umană să presupună, în mod inerent, un *a priori spiritual*. Impulsiiile sunt întotdeauna deja stăvilite și modulate de către persoană: impulsiiile sunt întotdeauna deja *personalizate*.

Impulsiiile omului - spre deosebire de cele ale animalelor - sunt întotdeauna deja luate în stăpânire și dominate de spiritualitatea sa. În spiritualitate este întotdeauna deja înglobată pulsionalitatea omului, în așa fel încât, nu doar atunci când impulsiiile sunt inhibate, ci și atunci când ele sunt dezinhibate, spiritul a acționat deja asupra lor, și-a spus părerea sau a tăcut în această privință.

Omul este o ființă care poate spune și 'nu' impulsiiilor și, în niciun caz, nu este obligat ca întotdeauna să le spună 'da' și 'amin'. Atâta vreme cât dă curs impulsiiilor, aceasta se petrece de-abia pe calea unei identificări cu ele. Toate acestea sunt ceea ce-l scot [pe om] din lumea animalelor. În vreme ce omul trebuie, de fiecare dată, mai întâi să se identifice cu impulsiiile (atâta vreme cât le dă curs), animalul este identic cu impulsiiile sale. Omul are impulsii - animalul 'este' impulsiiile sale. Ceea ce 'este' omul în raport cu aceasta reprezintă libertatea sa - atâta vreme cât ea îi aparține a priori și nu poate fi pierdută: un lucru pe care doar îl 'am', aș putea să-l și pierd.”

O psihodinamică neintegrată personal duce la o sărăcire a existențialității. Comportamentul omului va fi determinat de reacții (psihice) și de reflexe (somatice), care vor înlocui procesul (decizional și responsabil) de acțiune. Atunci când omul nu poate să realizeze de unul singur integrarea personală a forțelor psihodinamice, el necesită ajutor din afară, chiar dacă

acestea nu au generat (încă) suferință. *Abordarea terapeutică* a psihodinamicii în analiza existențială se realizează prin intermediul metodei analizei existențiale personale, precum și prin intermediul prelucrării specifice a motivațiilor fundamentale luate în parte. Ambele abordări se raportează atât la trăirea actuală a prezentului nemijlocit, cât și la trăirea (încă) actuală a trecutului, precum și la trăirea (aproape actuală) a biografiei viitoare.

Abordarea și prelucrarea psihodinamicii cu ajutorul analizei existențiale personale

Prin intermediul analizei existențiale personale, situația de viață care trebuie prelucrată și modul în care este ea trăită devin abordabile în toată întinderea experienței umane – deci somatic, psihic și noetic – precum și în temporalitatea ei (trecut - viitor). Experiența, odată încheiată, poate fi supusă unei prelucrări personale fără a se pierde conținuturi esențiale. În domeniul nostru, acest lucru este important în special în perspectiva prelucrării psihodinamicii. Contribuția psihodinamicii la menținerea vieții trebuie înțeleasă, iar prin intermediul terapiei, această contribuție să devină una trăită. În cazul unui blocaj datorat unei psihodinamici rigidizate, se impune o modificare a acesteia, pentru ca ea să devină liberă, prin eliberarea de unilateralitatea reacțiilor de coping. Ceea ce permite omului (din nou) o mai mare libertate a vieții personale care nu mai trebuie combătută în mod conflictual de către psihodinamică; și invers, psihodinamica nu va mai trebui dată la o parte. Cu ajutorul energiei personal integrate a psihicului, se poate realiza, în sfârșit, cu o mai mare forță de înrăurire, schimbarea existenței personale.

Accesul la prelucrarea psihodinamicii cu ajutorul analizei existențiale personale se realizează prin intermediul pașilor metodici ai acesteia. La prelucrarea *impresiei*, de o importanță deosebită este aprecierea sentimentelor legate de experiența în cauză, precum și a dinamicii acestor sentimente. Impresia este alcătuită atât din reflexe somatice, stări afective psihice și dinamică psihică, cât și din elemente noodinamice. Pe această treaptă a analizei existențiale personale, avem de-a face cu cuprinderea globală a trăirii, în care dimensiunile particulare se exprimă nediferențiat și contopite, ca totalitate. Psihodinamica se oglindește aici în primul rând în sentiment și în impulsul spontan, care, alături de conținutul fenomenului, alcătuiesc impresia.

În etapa *luării de atitudine* se realizează integrarea impresiei în afectivitatea personală. Noua impresie va fi pusă în relație cu vechea raportare valorică a persoanei. Din această corelație se va putea deduce importanța noului pentru viața persoanei, fundal în baza căruia se va putea lua o atitudine în legătură cu impresia. În acest plan, psihodinamica va fi integrată personal, devenind în felul acesta utilă persoanei, cu întreaga ei energie.

În *planul expresiei*, ultimul pas al analizei existențiale personale, dinamica personalizată prin luarea de atitudine va fi armonizată cu daturile și cerințele situației. Se realizează astfel integrarea personalității

reconstruite în raportul esențial cu viața, ceea ce vom numi realizarea existențialității. Integrarea se produce prin găsirea căilor de acțiune în care se va proceda responsabil în loc de a se reacționa automat sau reflex.

Analiza existențială personală este o *abordare orientată spre acțiune*, spre resursele personale ale omului. Ea cuprinde dinamicile psihice și noetice ale omului pe fundalul realității somatice și situaționale, acesta fiind punctul nodal al intervenției. Printr-o graduală acceptare și asumare a acestor forțe, activitatea se concentrează în planul luării de atitudine, al selecției și al integrării dinamicilor, care dobândesc, în felul acesta, coerență și orientare. Prelucrarea interioară a impresiei și reconstruirea integrității personale fac ca, în cele din urmă, persoana să redevină capabilă de a acționa și o reșază în potențialitatea ei ancestrală de întâlnire eficientă cu lumea. Esențială este corelarea tuturor dinamicilor omului, în așa fel încât persoana, din cauza lipsei de aderență interioară, să nu piardă din eficiența exterioară, iar astfel să nu mai facă față în mod corespunzător cerințelor situației.

Împletirea motivațiilor fundamentale cu psihodinamica

Motivațiile fundamentale (MF) se află într-o strânsă relație cu psihodinamica, deoarece ele descriu cele patru condiții fundamentale fără de care „existarea” omului în adevăratul înțeles al cuvântului nu este posibilă. Ele sunt situate atât de bazal în viața omului, încât tulburările de la acest nivel se răsfrâng direct în planul vital, precum și în cel al dispoziției și al psihodinamicii rezultate din aceasta. Prin cunoașterea motivațiilor fundamentale se realizează o înțelegere nuanțată a psihodinamicii. Afectele psihodinamice și reacțiile de prelucrare pot fi raportate la fiecare motivație fundamentală luată în parte și furnizează explicații asupra structurării existențiale a persoanei, respectiv asupra domeniului de tulburare a motivației fundamentale cu care persoana este preocupată. O abordare (prelucrare) a motivațiilor fundamentale nu ocolește psihodinamica, dimpotrivă, tocmai în baza acesteia ea va deschide noi și valoroase abordări ale existenței.

În cele ce urmează, va fi discutat mai întâi efectul acțiunii motivațiilor fundamentale asupra psihodinamicii, apoi psihodinamica rezultată din blocarea motivațiilor fundamentale, pentru ca, în cele din urmă, să fie abordat domeniul psihodinamicii reacțiilor automate de apărare.

Psihodinamica motivațiilor fundamentale

Conținuturile MF se decantează psihodinamic ca: *solicitare (cerere)*, *tendință (strădanie)* și *dorință (dor)*. În calitate de conținuturi bazale ale vieții spirituale, ele vor fi resimțite și (în plan) vital. Paznicul psihic al supraviețuirii omenești contribuie la aceasta cu o dinamică corespunzătoare, în așa fel încât condițiile fundamentale ale omului să beneficieze de o atență și permanentă supraveghere.

Fiecărei motivații fundamentale în parte, îi corespunde o *tendință fundamentală*, care este legată de o trăire afectivă:

prima MF tinde spre
stabilitate (suport), apărare, spațiu, siguranță } ambele tind spre
a 2-a MF tinde spre } *securitate*
apropiere, căldură, relație, a simți viața
a 3-a MF tinde spre
aprecierea valorii, independență, autonomie
a 4-a MF tinde spre
împlinire, bucurie, sens în trăire și acțiune

Cele patru motivații fundamentale, ca dimensiune personal-existențială („noetică”) a omului, sunt legate de psihic prin conținuturile spirituale care sunt resimțite intuitiv, iar în cazul în care lipsesc, dobândesc un caracter de *necesitate (nevoie)*. Motivațiile fundamentale sunt trăite și devin comprehensibile prin resimțire intuitivă. Dacă acest simțământ este blocat, înlăturat sau trecut sistematic cu vederea, atunci nu se va mai veghea în mod activ și grijuliu asupra îndeplinirii unei condiții fundamentale a existenței umane. Tulburările se pot instala mai ușor și pot persista mai mult decât atunci când conținuturile motivațiilor fundamentale sunt însoțite de o disponibilitate afectivă.

Psihodinamica blocajului trăirii existențialității

Dacă împlinirea fiecărei condiții fundamentale a existenței în parte nu reușește, vor apărea sentimente existențiale fundamentale care, odată permanentizate, respectiv sedimentate psihic, vor deveni din ce în ce mai împovărătoare. Ele se pot *dezvolta în adevărate sentimente circumstanțiale*, care, la rândul lor, vor conduce la rigidizări (fixații), declanșând în felul acesta tulburări psihice.

Sentiment personal	Sentimentul psihic de lipsă (suferința resimțită)	avertizarea psihică	amenințarea psihică (= anxietate)	rigidizare psihică progresivă (fixație, domeniu nevrotic)	- modificarea substratului psihic (tulburări de personalitate) - decompensare a întregului omenesc (psihoze)
1.MF	nesiguranță	neliniște închidere în sine	anxietate	Anxietate de fond	coplesire prin anxietate de fond (schizofrenie)
2.MF	împovărare	deprimare, pierderea vitalității	anxietate de anticipare cu referire la relație = teama de a pierde relația/ pierderea bucuriei de a trăi	depresie resemnare	coplesire prin resemnare (depresie majoră)
3.MF	găunoșenie (golicione) interioară	singurătate, a fi jignit, mâhnire, greață (scârbă)	anxietate de anticipare cu referire la propria valoare = teama de pierdere a imaginii/ pierderea integrării sociale	histerie vulnerabilitate	coplesire prin sentimentul de a fi observat (paranoia) coplesit de durere

4.MF	sentiment de gol (exterior) plictiseală	îndoială asupra sensului absența sensului	anxietate de anticipare cu referire la existență = teama de lipsa de sens	vid existențial	(majoritatea tulburărilor de personalitate) disperare datorată sentimentului de lipsă de sens (suicid)
------	--	--	--	-----------------	---

Tab.1 : Lanțul de sentimente care rezultă din tulburarea fiecărei motivații fundamentale, în funcție de gravitatea tulburării.

tulburările MF: sentimentul de fond	Mișcarea de fond (încercarea de evitare)	mișcarea paradoxală (încercarea de a combate, de a depăși)	dinamica apărării în ne-sustragere (tip de agresiune)	trăirea copleșirii (reflex de mimare a morții)
1. MF anxios	fugă	împotrivire	distructiv: ură	paralizare
2. MF depresiv	retragere	a acționa / a deprecia	căutând relația: furie	epuizare resemnare
3. MF isteric	a se ține la distanță	activism; (fără simțul măsurii)	delimitând: ciudă / supărare; scindare	disociere (scindare, negare, izolare)
4. MF dependent	atitudine de viață marcată de provizorat	idealizare	bătăios: fanatism	nihilism

Tab. 2: Formele comportamentului automat de apărare (al reacțiilor de coping), structurat conform temelor motivațiilor fundamentale.

În legătură cu această problemă, să aruncăm o primă privire asupra înlănțuirii de sentimente, ceea ce ne va permite să ne facem o idee asupra legăturii dintre motivațiile fundamentale și psihodinamică (vezi tabelul 1).

Psihodinamica reacțiilor de coping

În calitate de paznic al sentimentului vital fundamental, psihicul nu se rezumă doar la a fi reprezentantul stării vitale a omului prin elaborarea de sentimente. El dezvoltă și *reacții de apărare*, cu scopul diminuării și evitării suferinței provocate de frustrarea generată de neîndeplinire a premiselor existenței personale. Aceste reacții psihogene automate de apărare, noi le numim în analiza existențială din ce în ce mai des, „reacții de coping” (cu privire la utilizarea conceptului, vezi Blankenburg 1989: 4). La aceste reacții de apărare automate de tip reflex, vom distinge patru forme de bază:

mișcarea de fond (comportamentul de evitare), încercările de a o scoate la capăt, dinamica apărării în cazul neputinței de a te sustrage și, un ultim comportament, comportamentul de apărare față de sentimentul de a fi copleșit, o analogie la reflexul de mimare a morții. Prin intermediul reacțiilor de coping, sentimentele negative pot fi evitate sau diminuate. Dacă ele încetează, sentimentele patologice răzbat în prim-plan.

Scopul tuturor reacțiilor de apărare este de a înlătura cât se poate de repede pericolul sau împovărarea de moment, înarmând psihicul (și, câteodată, chiar și fizicul) pentru a putea supraviețui. Reacțiile de apărare posedă, conform fiecărei motivații fundamentale, modele dinamice diferite. Dacă se cunoaște orientarea dinamicii, respectiv conținutul tematic al reacției de apărare, atunci vom avea un indiciu clar asupra valorii fundamentale care este amenințată. Tabelul 2 ne înfățișează o privire de ansamblu asupra reacțiilor de coping (*Tabelul 2*, vezi pag. 13).

În acest tabel, reacțiile de coping sunt articulate după gradul de pericol (amenințare, primejdie) resimțit subiectiv: dinamica de fond este, de regulă, primul tip de comportament la care se face apel. Dacă situația are caracterul de a fi fără ieșire (fiindcă, de exemplu, pretutindeni există bacterii, obsesivul nu li se poate sustrage, așa că începe să se apere împotriva lor), iau naștere dinamici paradoxale. Simțământul vital se reflectă ca sentiment de teamă, la care contribuie și disponibilitatea agresivă determinată de personalitate (și nu doar declanșată de situație). Dacă amenințarea este masivă și toate reacțiile dau greș, se ajunge la un soi de „reflex de mimare a morții”. Această ultimă reacție de apărare marchează deja faptul de a fi copleșit. Ea nu mai aparține repertoriului de comportament al psihicului sănătos, fiind, datorită acestui fapt, scoasă din rândul celorlalte reacții de coping (reflexul de mimare a morții ar putea fi asemuit cu o „frână de avarie” sau cu o „ultimă asigurare”).

Cercetările din următorii ani ar putea duce la o diferențiere a reacțiilor de coping, în special din perspectiva gradului lor de maturitate. Un alt studiu interesant va fi reprezentat de comparația dintre reacțiile de coping și mecanismele de apărare descrise de psihanaliză. Noi ne așteptăm ca, prin aceasta, studiile noastre să aducă provocări valoroase.

De un interes deosebit pentru psihoterapie sunt *modelele rigide de coping*, care se repetă în același fel în situații complet diferite. Cineva se comportă sănătos din punct de vedere psihic atunci când, de exemplu, într-o situație amenințătoare reacționează prin evitare, pentru ca altă dată să devină agresiv și să aibă sentimente de ură, dar atunci când lucrurile sunt importante pentru el, să aibă capacitatea de a le face față și a le suporta. El este flexibil în reacțiile de coping. Ele au o anumită afinitate pentru circumstanțele exterioare, iar prin intermediul unor metode specifice de prelucrare, pot fi modificate atunci când schimbarea îi apare persoanei ca fiind necesară și plină de sens. Prin acesta se caracterizează sănătatea psihică (vezi Längle 1992).

În cazul bolii psihice, trăirea circumstanțelor exterioare duce la reacții psihice identice, care, și în situații exterioare diferite, se vor declanșa întotdeauna în același fel. Subiectul anxios, pentru a rămâne la același exemplu, va reacționa în același mod anxios atât în cazul unui pericol real, cât și la solicitări, la sarcini, la gânduri, la schimbări, la nou, într-un cuvânt

la tot ceea ce simte că nu are un suport real în existența sa. Corespunzător trăirii, dinamica psihică este cea care urmărește o imediată asigurare, mobilizând acele reacții de coping care s-au dovedit cele mai eficiente (condiționări) sau care au fost cel mai bine învățate și cel mai des folosite. Așa se ajunge la elaborarea unor moduri de comportament rigide, inadecvate situației, iar din punct de vedere cognitiv, respectiv personal, greu de corectat sau chiar incorigibile.

În astfel de cazuri, este indicată psihoterapia (și nu doar consilierea). Toate mijloacele utilizate de aceasta, precum descrierea, prezentarea, rememorarea, protejarea, încurajarea, înțelegerea, explicitarea, confruntarea etc., acționează nu numai asupra forțelor și competențelor personal-existențiale, ci și asupra psihicului în simțirea, dinamica și modul său de a reacționa. Scopul psihoterapiei, referitor la acest domeniu al psihicului, este dublu:

- o relaxare și, în cele din urmă, eliminarea modurilor rigide de trăire și de reacție
- o lărgire a paletei de reacții de coping (de ex.: de a putea reacționa nu doar prin evitare, ci și în mod combativ sau cu sentimente agresive)

Dincolo de această cercetare a dotării de fond a reacțiilor psihice de apărare și a integrării lor în viața existențială, în cele din urmă, vor fi dezvoltate și prezentate formele personal-existențiale de prelucrare. Ele constituie nucleul psihoterapiei analitic-existențiale.

În încheiere, să nominalizăm doar aceste *modalități de prelucrare personal-existențială* a problemelor existențiale, precum: amenințări (MF 1.), împovărări (MF 2.), lezări (MF 3.) și lipsa de perspective (MF 4.). Într-o prelucrare în plan existențial nu este vorba doar de supraviețuirea pur situațională, ci de o prelucrare privind o soluționare echitabilă a problemelor, prin dezvoltarea unor atitudini personale. Prin intermediul acestora, persoana se aduce pe sine în postura de a se simți la înălțimea situației. Aceasta îi deschide noi orizonturi și posibilități de schimbare.

MF	proces	capacitate specifică	rezultat
1. MF	a se pune (a fi aici și acum), a se confrunța, a ocupa spațiul, a căuta liniștea	<i>a suporta</i> <i>mai general:</i> a accepta, a lăsa (permite)	a lăsa-să-fie
2. MF	a intra în relație, a tolera pierderea, a căuta o apropiere interioară (dictată de sentiment), a-și face timp.	<i>a se îndolia</i> <i>mai general:</i> a acorda atenție, a păstra apropierea, a se lăsa atins, impresionat	a admite
3. MF	a privi în față durerea, a-și permite să-i pară rău, a se distanța, a-și căuta propria intimitate	<i>a regreta</i> (a recunoaște) <i>mai general:</i> a se așeza „față în față”, a examina, a lua atitudine, a se delimita,	a se desprinde

		a se împăca (reconcilia)	
4. MF	a se lăsa întrebat, a se aduce pe sine în acord, a căuta sens	<i>a deveni capabil (activ)</i> (realizarea noii atitudini). <i>mai general:</i> dedicare, trăirea sensului; angajare religioasă	a se dărui (a se dedica)

Tab.3: Modalitățile personal-existențiale de prelucrare a problemelor existențiale, în raport cu cele patru motivații fundamentale

Prezentare de caz privitor la întrețeserea psihodinamicii și a dinamicilor existențiale

Un bărbat de 35 de ani este în divorț cu soția, cu care a conviețuit timp de zece ani și cu care are un copil. Divorțul îl suportă cu dificultate și nu-l poate depăși fără un sprijin exterior. (Comentariu psihoterapeutic: de aici rezultă că situația de viață nu este stăpânită și apar reacții de coping). Este extrem de atașat de soția sa deosebit de drăguță și ar fi dispus la orice sacrificiu doar pentru a putea trăi în continuare alături de ea. Îi plac felul ei de a fi, marea ei vivacitate, concepțiile ei libere și nonconformiste. Iubirea lui este la fel de puternică ca-n prima zi. În schimb, ea a început să-l neglijeze din ce în ce mai mult. În ultimii ani, a devenit tot mai indiferentă, a început să frecventeze alte cercuri, în special cele artistice, pentru ca, în cele din urmă, să lipsească nopți întregi de acasă. Pacientul rămâne din ce în ce mai des singur doar cu copilul și suferă din ce în ce mai mult de pe urma acestui comportament distant și lipsit de iubire.

Afirmă cu regret că, probabil, a contribuit și el, printr-un *mod de comportare prin care i-a acordat o totală independență*, la turnura pe care a luat-o relația lor. La felul de a se purta al soției, el reacționează într-un mod pe care-l numește „îngroșarea geloziei”. Atunci când soția, după una dintre „turele” ei, reapare după mai multe zile acasă, el nu-i adresează niciun cuvânt timp de zile întregi, este supărat, lezat și jignit. El tace consecvent și încăpățânat, este rece și distant, așteptând ca ea să-i ceară iertare. Uneori a dat chiar glas (lipsei) forței sale, într-un mod pe care-l cunoștea de la tatăl său și al cărui caracter umilitor îi era încă viu în memorie. Mult mai puternică era *reacția sa interioară*: era încărcat de agresivitate, iar mândria îi era rănită. Îndepărtându-se de ea, el voia, de fapt, să se răzbune. Era condus de ideea că, odată și odată, ea nu va mai putea suporta pedeapsa și va ceda. Iar el va aștepta (acesta era sentimentul din străfundul sufletului său) până ce ea se va întoarce „spășită” și-i va cere iertare, văzând, în sfârșit, că el este acela care are dreptate. Dacă s-ar fi întors în felul acesta, dacă ar fi răspuns astfel la pedeapsa și la răzbunarea sa, atunci ar fi fost dispus să vorbească. Altfel, nu avea decât să sufere din cauza mușeniei lui.

Acestea erau sentimentele sale, aceasta era psihodinamica a cărei expresie exterioară era o formă de reflex de mimare a morții (împietrire), o ultimă formă de reflex comportamental, deoarece nu putea da expresie reacției sale dinamice de coping, agresivitatea. În definitiv, ar fi putut

reacționa cu enervare sau cu mânie, dar în puținele dăți în care a făcut-o, a simțit pericolul că, prin astfel de provocări, își va pierde soția. Nu se simțea destul de matur pentru aceasta, așa că își trăia agresivitatea fără o vorbă, într-o tăcută încrâncenare. Se simțea paralizat, iar față de soție, neputincios.

Acum, când relatează despre toate cele întâmplate și despre trăirile sale, pacientul era surprins să vadă câtă agresivitate zăcea în el. Nu a fost conștient de faptul că, în plan afectiv, așteptase ca soția să vină la el spășită formal pentru a-i obloji orgoliul rănit. Revăzând (resimțind) situația, el descoperă că aceasta corespunde, de fapt, cu sentimentul său.

Două lucruri l-au făcut acum să înțeleagă. Unul era vinovăția, devenindu-i clar ceea ce înainte doar intuise, și anume că prin reacția sa, izvorâtă din mândria rănită, a contribuit substanțial la despărțirea lor. Al doilea era dezaprobarea de sine, resentimentul față de sine, deoarece acest mod de a reacționa îl cunoștea cât se poate de bine de la tatăl său, care timp de o viață se purtase în felul acesta cu soția sa. Încă de copil, pacientul a rejectat un astfel de comportament, resimțind încă și azi afecte puternice, deoarece și el a avut de suferit de pe urma lui. Tatăl său „îngroșă gelozia” atât de frecvent și pentru lucruri atât de mărunte sau chiar fără niciun motiv, încât îi era aproape imposibil să se apropie de el. Și tocmai acest comportament nesuferit l-a remarcat acum la el însuși! Era, de acum, de la sine înțeles că soția sa nici nu mai voia să audă de el. El știe prea bine cât de supărător poate fi un astfel de comportament.

Cu ajutorul *analizei existențiale personale*, s-a evidențiat atât impresia, amprenta lăsată, de comportamentul soției, cât și propriile reacții spontane de apărare, reușindu-se luarea unei prime atitudini. În domeniul expresiei însă, apare o dilemă. I se pare că în această situație nu ar fi putut acționa decât în felul acesta. Se simțea constrâns psihic să procedeze astfel, având sentimentul de a nu se putea sustrage. La aceasta se mai adăuga faptul că, pentru astfel de situații, el nu cunoștea de acasă vreun alt tip de comportament. Cu toată respingerea comportamentului tatălui său, el nu cunoaște nicio altă strategie de abordare a unor situații asemănătoare. Pe lângă aceasta, acum în discuție a devenit mai puternic și sentimentul că n-ar fi *trebut* să se poarte neapărat în felul acesta. El ar fi putut să se comporte și cu totul altfel. (Ceea ce a simțit deja demult și l-a făcut să sufere era acum conștientizat, putând fi gândit și comunicat). Tocmai pe asta se bazează reproșul pe care și-l face astăzi, de a nu fi voit să procedeze altfel, că a avut nevoie și a *vrut* să adopte acest comportament pentru a-și proteja orgoliul. „Eram întru totul de acord cu ceea ce făceam, deși astăzi văd că a fost o greșeală. Acum îmi spun că ar fi trebuit să reacționez mai nuanțat, mai sensibil și ar fi trebuit să discut mai mult.” A nu fi folosit cu toată responsabilitatea această fărâmə de comportament liber își reproșează el acum.

Înțelegerea profundă

O psihoterapie își pune însă întrebarea de ce nu și-a folosit libertatea? Ea trebuie să înțeleagă comportamentul propriu-zis și nu să se oprească la remușcări și la sentimente de vinovăție. După această primă, mai mult exploratorie trecere în revistă cu ajutorul analizei existențiale personale

a dureroasei situații a relației, în etapa următoare, se trece la prelucrarea situației folosind tot pașii metodici ai analizei existențiale personale. Prin intermediul explorării, am obținut un tablou complet al psihodinamicii și o primă înțelegere a dinamicii existențiale, în care se deschid spații personale libere. Vom părăsi acum acest prim strat al trăirii, marcat de reacții de apărare și de conservare, pentru a pătrunde în stratul următor, în care se pune problema lui ca persoană, care este pusă în evidență în străfundurile personale.

Care este situația personală în care se află și în care s-a aflat de ani de zile? Privirea îi era încețoșată de durere și orientată doar spre exterior. Formal, el se crampona de soția sa și de comportamentul ei. Ceea ce l-a surprins și pe el a fost faptul că înțelegerea de sine parcă ar fi uitat-o. Terapeutul l-a ajutat să răspundă la următoarele întrebări: „Din tot ceea ce mi-ați spus până acum, am avut de fiecare dată impresia că o mai iubiți foarte mult pe soția dumneavoastră. O mai apărați și acum. Nici acum nu doriți, de fapt, să divorțați, iar suferința dumneavoastră este determinată și acum de toate acestea”. Aceste cuvinte i-au declanșat un puternic acces de plâns. L-au mișcat profund, simțindu-se prea adânc înțeles. Pornind de la această bază de înțelegere, ne-am întors la primul pas al analizei existențiale personale, cel al impresiei (AEP 1), și am întrebat despre *conținutul fenomenologic* exprimat prin comportamentul soției sale. A necesitat ceva timp și ajutor din partea terapeutului până ce pacientul a reușit să vadă ceea ce soția sa, prin comportamentul ei, i-a dat încă de mult de înțeles: și anume că ea se pare că nu-l mai iubea cu adevărat. Acum i-a devenit limpede că deja de ani de zile intuise că așa stau lucrurile. Că, de fapt, aceasta a fost ceea ce l-a supărat, l-a jignit și l-a rănit. A înțeles că de această durere s-a apărat retrăgându-se și protejându-se. A devenit evident că acest adevăr, deși l-a simțit, nu l-a înțeles, nu a vrut să-l înțeleagă, nu a putut să-l înțeleagă, iar din cauza acestui fapt nu a putut nici să acționeze cu adevărat, doar să reacționeze psihodinamic. Iar ca persoană, trebuia de asemenea să dea dreptate reacției psihodinamice, pentru că simțea că ea era în spiritul său și era în concordanță cu sentimentul său, deoarece el trăia cu sentimentul că soția poartă vina nenorocirii sale, iar dreptatea era de partea sa și orgoliul său nu putea accepta o asemenea nedreptate, care trebuia combătută și de care trebuia să se apere.

La acest punct, remușcarea și autoacuzarea dispar, fiind înlocuite de o durere profundă. Acolo unde a fost fenomenul de „îngroșare a geloziei”, i s-au deschis acum ochii. Durerea reținută atâta vreme și adevărul refulat l-au năpădit. Ceea ce a trăit a fost dureros, dar, în același timp, benefic, prin descoperirea a cât de profund a fost înțeles. În luarea de atitudine (AEP 2) față de cele percepute, el a simțit că se regăsește, deoarece acum se putea înțelege.

După regăsirea propriei persoane și a înțelegerii acesteia, ceea ce, de altfel, intuise de mult, s-a trecut și la ultima întrebare, care nu-și găsisese încă răspunsul: cum s-a ajuns ca el să refuleze o percepție atât de evidentă? De ce nu a putut admite ceea ce simțise de mult? Această întrebare duce în planul cel mai profund, în planul existențialității.

Nu știm dacă el nu a putut sau nu a vrut să vadă adevărul, dacă a vrut sau a trebuit să-l refuleze. Probabil că, la nivelul acestor straturi

profunde, în care este vorba despre motivațiile fundamentale, astfel de diferențieri dispar.

Terapeutul a întrebat direct ceea ce el vedea a fi problema cea mai profundă a pacientului: „Ce ar fi însemnat pentru dumneavoastră dacă ați fi știut și ați fi realizat că soția dumneavoastră nu v-a iubit niciodată cu adevărat sau, în cel mai bun caz, nu vă mai iubea de mult? Că, probabil, nu a putut niciodată iubi în felul în care dumneavoastră o mai iubiți și acum?” Răspunsul lui a fost prompt: „Ar fi fost un infern. N-aș fi putut suporta. Aceea n-ar mai fi fost viață. De fapt, nici n-a mai fost viață. Încă de pe atunci era deja de mult un iad. Apoi devenea atât de drăgăstoasă, încât începeam să-mi fac noi speranțe. Eram complet derutat. Pentru ca, mai apoi, să fie din nou iadul pe pământ.”

Problema care timp de ani de zile i-a înrâurit și blocat viața era, în cele din urmă, faptul că nu se simțea destul de matur pentru a face față acestui adevăr. El nu putea să vadă ceea ce simțea, deoarece, văzând adevărul, el n-ar mai fi știut cum să trăiască cu el. Condițiile fundamentale ale existenței erau puse sub semnul întrebării și în special cea de-a doua, respectiv raportarea la viață. Faptul de a-și pierde soția, iar pe deasupra, de a afla că ea nu-l mai iubește de mult sau poate că nu l-a iubit cu adevărat niciodată l-ar fi zguduit atât de profund, încât s-ar fi pus problema dacă ar mai fi dorit cu adevărat să trăiască. Se afla în pericol ca acest fir al existenței (MF 2) să se rupă, iar în locul său să se instaleze sentimentul că, în aceste condiții, nu ar mai fi bine să fie aici, că va fi dominat de sentimentul că „asta nu mai e viață”.

La acest nivel, cel mai profund al prelucrării, era vorba despre a doua motivație fundamentală. În comportamentul față de soția sa, el a reacționat predominant cu elemente aparținând celei de-a treia motivații fundamentale: supărare, jignire, ținere la distanță, mândrie, vulnerabilitate. S-ar putea (iar asta ar fi în general de cercetat) ca de aceea să nu fi reușit partenerii să-și rezolve problema, pentru că el nu a reacționat și nu a acționat în planul existențial amenințat (MF 2), ci într-un alt plan (MF 3), mai potrivit cu tipul său de personalitate și chiar și cu cel al soției sale, dar care, în situația actuală, era depășit.

Din punct de vedere analitic-existențial, el trebuia să lucreze asupra atitudinii sale față de viață și față de biografia sa (deci față de viața trăită propriu-zis și față de cea proiectată). Aici, un element este constituit de prelucrarea modului de relaționare al tatălui. Lipsa lui de dragoste (MF 2) și neputința întâlnirii (MF 3) au lăsat în urmă o mare nevoie (trebuință) care s-a fixat (nestânjenit) într-un model rigid de coping (agresiune și închistare). Sentimentul că două condiții fundamentale au rămas neîmplinite a dus, împreună cu psihodinamica, la o întărire a motivației în cea de-a 2-a și în cea de-a 3-a MF, iar prin aceasta, la o energetică instalare a reacțiilor de coping în momentul în care aceste MF erau din nou amenințate. Doar atunci când el va avea un teren ferm sub picioare și va trăi sentimentul că viața aceasta are o valoare și pentru el, valoare care trece dincolo de relația cu soția, și că el însuși poate fi înțeles, văzut (de ex., de către terapeut) în neajunsurile sale, în mizeria sa, doar atunci se va simți destul de matur pentru a face pașii necesari. Pentru a ajunge să se lase din nou atins de cursul vieții, el va mai trebui să se jelească și să plângă încă multă vreme.

PSIHODINAMICA ANALITIC-EXISTENȚIALĂ

O SINTEZĂ LEXICALĂ

Psihodinamică analitic-existențială. Descrierea jocului de forțe al dimensiunii psihice (vezi antropologia), precum și a funcției psihicului în contextul existenței personale. Psihicului îi revine funcția de reprezentant, în funcție de trăire, al premiselor vitale ale existenței, alcătuind elementul de legătură între *Dasein*-ul spiritual și cel corporal cu menirea de a apăra starea de bine a omului și de conservare a vieții (conduce la reacții de coping).

Concret, psihicul reprezintă *simțirea* stării corporale (trăirea *vitalității și a impulsionalității*) și a stării generale existențiale (*acordul psihic*, vezi teoria emoțiilor).

Trăirea psihică nu își dobândește *dinamica* doar din propria# legitate de conservare de sine și a speciei, ci și din atitudinile existențiale pe care omul le adoptă cu privire la condițiile fundamentale necesare pentru a putea exista (motivațiile fundamentale) și care dau orientarea psihodinamicii. Doar acela care *vrea* cu adevărat să trăiască va dezvolta permanent impulsii și dispoziții de conservare a vieții.

Psihodinamica neintegrată personal conduce la o sărăcire a existențialității. Comportamentul uman va fi determinat din ce în ce mai mult de reacții (psihice) și reflexe (somatice), care vor înlocui acțiunea conștientă (decizională și responsabilă). *Abordarea terapeutică* a psihodinamicii se face prin intermediul analizei existențiale personale și al prelucrării specifice a motivațiilor fundamentale.

Bibliografie

- Blankenburg W. (1989) Lebensgeschichte und Krankengeschichte. Zur Bedeutung der Biographie für die Psychiatrie. In: Blankenburg W. (Hrsg.): Biographie und Krankheit. Stuttgart: Thieme, 1-10
- Frankl V. (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl v., v. Gebattel V., Schulz J.H. (Hrsg.): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schearzenberg, 663-736.
- Frankl V. (1975) Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber.
- Frankl V. (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke.

- Frankl V. (1982b) Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt
Frankl V. UTB.
- Frankl V. (1988) Der Unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion.
München: Kösel, 7.
- Heidegger M. (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 15.
- Klages L. (1929) Der Geist als Widersacher der Seele. 4 Bände 1929-1931.
Leipzig.
- Längle A. (1992) Der Krankheitsbegriff in der Existenzanalyse und
Logotherapie. In: Pritz A., Petzold H. (Hrsg.): Der Krankheitsbegriff
in der modernen Psychotherapie. Paderborn: Jungfermann, 335-370.
- Längle A. (1993) Wertberührung. In: Längle A. (Hrsg.): Wertbegegnung.
Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 22-59.
- Längle A. (1993) Glossar zu den Emotionsbegriffen. ebd. 161-173.
- Längle A. (1997a) Das Ja zum Leben finden. In: Längle A., Probst Ch.
(Hrsg.): Süchtig sein. Wien: Facultas-Universitäts-Verlag 13-32.
- Längle A. (1997b) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für
die Suchtbehandlung. In: Längle A., Probst Ch.(Hrsg.): Süchtig sein.
Wien: Facultas-Universitäts-Verlag, 149-169.
- Wicki B. (1991) Die Existenzanalyse von Viktor Frankl als Beitrag zu einer
anthropologisch fundierten Pädagogik. Bern: Haupt.

Adresa autorului:
Dr.med.Dr.phil. Alfried Längle
Eduard Sueßgasse 10
1150 Wien
e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org

Traducere din limba germană: **Cristian Furnică**