

Original: Längle S. (2001) Methodenstruktur der Logotherapie und Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 18, 2/3, 19-30

STRUCTURA METODOLOGICA

a LOGOTERAPIEI si a ANALIZEI EXISTENTIALE

de Silvia Längle

Pe baza capacitatilor fundamentale umane de autodistansare si autotranscendere V.Frankl a descris metodele Intentiei Paradoxe si a Dereflexiunii. Prin dezvoltarea ulterioara si nuanțarea diferentiata a notiunii existentiale de persoana s-a largit si baza pentru interventiuni aparand noi metode analitice existentiale.

Se ofera un sinoptic al actualelor metode logoterapice si analitice existentiale, cu indicatiile lor specifice si cu felul lor de actiune in special legat de Modelul AEP. In felul acesta se clarifica in ce context se activeaza procesele personale si cum pot fi contactate anumite aspecte ale persoanei prin anumite metode, recte pot fi sprijinite sau pot ajuta la inducerea de actiuni.

Cuvinte cheie: Metodele Analizei Existentiale si a Logoterapiei, consiliere, proces terapeutic, resurse.

Partea 1 : Bazele antropologice pentru metodele analitice existentiale

1.1. Introducere: metode si practica

In principiu metodele se descopera, se dezvoltă si se formează ca modele de interventie din activitatea practica, dar desigur numai pe fundalul unei viziuni despre lume si om.

Abia structura unei antropologii, a unei intelegeri despre om, face transparenta tzelurile unei metode psihoterapice. Un exemplu spre ilustrare:

Este interesant sa aflam mereu cum unii oameni anxiosi reusesc sa-si creeze intr-un mod intuitiv si chiar cu succes elemente de autoterapie. Astfel a relatat un tanar cum reusise ca elev sa foloseasca un „tric“ pentru a scapa de frica. Frica sa era in special atunci insuportabila cand ajungea intr-un loc, unde se simtea strain. Cum o fi „primit“ in locul acela ? Cat vor fi ceilalti de aroganti si de respingatori?

Intr-o vara a trebuit sa plece in Anglia la un curs de limba engleza. Inainte de a fi total inundat de frica, si-a adus aminte de un sirtic: frica putea fi prevenita printr-o escalare a ei, manipuland-o. In gand amplifica pericolele, umflandu-le ca pe un balon. Cu fiecare „pompare a balonului“ in imaginatia sa ceilalti deveneau tot mai agresivi: zbierau la el badaraneste, grosolan, il impingeau, il imbranceau, il scuipau. Dar el continua sa-si umfle „balonul“:i se rupeau hainele depe el, il calcau – el pompa mai departe – il impingeau in toaleta, ii bagara capul sub apa – dar el pompa mai departe.... si intr-un mod ciudat frica diminuase. A descoperit o modalitate de desensibilizare imaginativa, care il salvase din totala sa neputinta printr-o autoactivare.

Astfel in situatia respectiva si-a gasit o usurare pentru problema sa, experienta ce o putea da chiar mai departe altora. Dar oare aceasta deja reprezinta o metoda psihoterapica?

As zice, pe jumatate , caci ceea ce lipseste este intelegerea modului de functionare si a efectului produs.

Metoda se caracterizeaza tocmai printr-un context teoretic de intelegere si explicare, ca si printr-o posibilitate de anticipare prognostica. Ce mai produce metoda pe langa faptul ca se reduce frica? Unde actioneaza : la nivelul tulburarii, al simptomului, la cel al motivarii sau este vorba despre o facilitare a posibilitatilor, a partii sanatoase, netulburate? In cazul unei asemenea tehnici raspunsul raman neconcludent. Ce anume se induce si se produce de fapt prin diferitele metode de

psihoterapie? Doresc sa descriu metodele analitice existientiale uzuale sub **acest aspect**, anume tzelul metodelor, unde actioneaza ele si ce schimbare produc.

1.2.Fondalul antropologic al metodologiei analitice existientiale

In general se poate spune ca metodele analitice existientiale se adreseaza capacitatilor omului pe care le activeaza. Pentru a intelege despre ce capacitati anume este vorba, se impune o aprofundare **asuprastructurii antropologice a Analizei Existientiale.**

1.2.1. autodistantarea si autotranscenderea

In antropologia Frankliana autodistantarea (AD) si autotranscenderea (AT) sunt conditiile bazale a unei fiintari existientiale si totodata capacitatile fundamentale ale persoanei spirituale. Prin acestea V. Frankl descrie felul specific de fiintare existientiala in dimensiunea noetica in opozitie cu cea a dimensiunii fizico-psihoice. Astfel AD si AT au un loc de cheie in antropologie si sunt tzelul oricarei interventii atunci cand este vorba de activarea existentei specifice personale. (Frankl 1991,180).

AD bazeaza pe notiunea de „persoana ca fiinta libera“, pe aceea capacitate a omului de „a putea-fi totdeauna-si-altfel“ (Frankl 1959,665). Aceasta intelegere Frankliana a omului denota capacitatea sa de opozitie fatza de psiho-fizicul sau. „In fond aceasta capacitate de a se putea distanta de psiho-fizicul propriu, constituie persoana spirituala ca atare si creaza spatiul pentru o existenta noetica“ (Frankl 1959,666)

AT concretizeaza inca odata aceasta libertate a omului, de a nu persista intr-o fixare anume fatza de psiho-fizicul sau, atunci cand se angajeaza intentional: „Daca omul vrea sa ajunga intr-adevar el insusi, atunci drumul sau il duce inspre si prin lume“ (Idem 690)

In intelegerea lui Frankl AT devine singura posibilitate de a trai conditia umana: „esentialmente omul este orientat spre ceva, spre cineva, ori ca este vorba despre o actiune ori despre un om, despre o idee sau despre o persoana! Si numai in aceea masura, in care in felul acesta suntem intentionali, suntem existentiali; (...) Omul exista pentru a se expune, a se abandona, a se darui in cunostinta de cauza si cu iubire.“(Idem 676f).

In prezentarea Frankliana a AT se poate constata o anumita unilateralitate, care a fost adesea criticata la Frankl (Görres 1978,33; Wyss 1991,408f; Längle A 1999c). Ea devine deosebit de capcana pentru malinterpretari in acele cazuri, in care vorbeste despre necesitatea omului de a se uita pe sine atunci cand se daruieste lumii. (Frankl 1986,38) In prelegerile sale relationarea atenta si grijulie fata de propria persoana nu este o tema explicita, este quasi subinteleasa, un fel de „Niemandland“. Pe de alta parte se accentueaza in mod deosebit caracterul dialogal bazal al omului, deschiderea sa pentru ceilalti, propria sa intentionalitate. Neluat in seama sau mai degraba nerecunoscut ramane dialogul cu propria fiintare, cu persoana, cu libertatea ei, cu devenirea ei.

Inca odata se contureaza aceasta in discursul lui Frankl in legatura cu AT. „A ex-ista inseamna a iesi din sine si a se confrunta“ (Frankl 1959,665). Totodata indica ca aceasta pozitionare fatza-in-fatza cu sine insusi, poate fi privita atat ca o autodistantare, cat si o confruntare, care adesea poate duce la impacare cu sine (Idem 666). Acest aspect insa al impacarii nu joaca un rol in antropologia sa, ci argumentatia sa se orienteaza mai degraba spre faptul ca antagonismul psiho-noetic ar fi unul facultativ „Opozitia spirituala este doar o posibilitate, dar nu o obligativitate“ (Idem 666). Nu trebuie ca omul sa se distanteze in fiecare situatie fatza de faptic. Impacarea cu sine insusi, drept „coalitia cu sinele“ nu este un pas anume, un act special, ci doar un lucru dela sine inteles, o lasare a ceea ce este. In schimb AD capata un loc eminent.

La Frankl orientarea spre sine insusi, preocuparea de sine nu intra deloc in discutie. Atunci cand articuleaza vizarea persoanei proprii, el vorbeste despre „autoreflexie“. „Nu numai ca nu este posibila o autoreflexie, nici nu este nevoie de ea; caci tema spiritului nu este de a se auto-observa si a se auto-oglinzi“ (Idem 676). Aceasta viziune a felului de comportare fatza de propria persoana ilustreaza natura cognitiva al Analizei Existientiale Frankliene, clar deosebita fatza de viziunea personala practicata si promovata astazi de noi.

AD si AT sunt conditii de baza, dar totodata si capacitatile fundamentale ale omului, deci nu pot fi catalogate drept metode, ci mai degraba tzelul oricarei interventii. Ele pot fi ilustrate, asa cum facea Frankl, povestind pacientului cazuri in care s-a reusit luarea unei noi atitudini. Eventual se pot astfel reaminti pacientului modalitatile sale proprii de a iesi din impas in situatii din trecutul sa, pe care

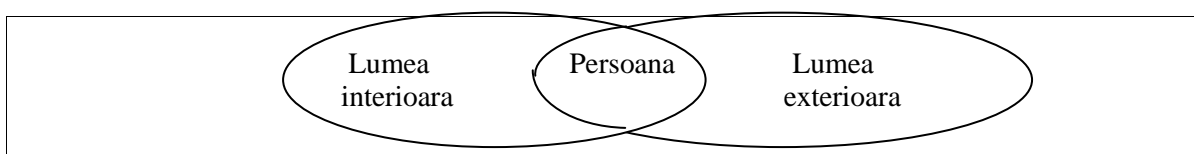
insa le-a uitat. Fara un acces metodologic in general nu se poate apela la AD si AT a pacientului, decat intr-un mod persuasiv (Frankl 1959,679). In practica originara logoterapica acestui sistem apelativ ii revenea, pe langa Intentia Paradoxa si pe langa Dereflexiune, un rol important

1.2.2. Antropologia AEP-ului

Daca Frankl in lucrarea sa „Bazele Analizei Existentiale si a Logoterapiei“ mai sustine ca „orice psihoterapie trebuie sa plece de la antagonismul noo-psihiic“, atunci in contextul actual al practicii Analizei Existentiale prin AEP s-a produs o cotitura fundamentala. Unilateralitatea deschiderii persoanei fatza de lume este complectata prin „cotitura personala“.. Aceasta „cotitura personala sau emotionala“ vrea sa orienteze privirea noastra spre integritatea persoanei si a autenticitatii ei. Astfel existenta este ancorata personal. In acest caz existenta inseamna atat

- un raspuns la intrebarile situatiei, asa cum stim din traierea „sensuzului existential“, ca si
- un raspuns la intrebarile persoanei in cauza cu identitatea si procesul ei propriu de devenire.

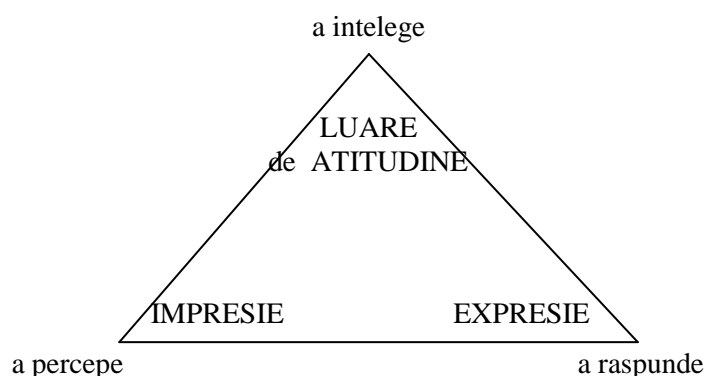
(Längle A 1999b, 33) 3



Imag.1: Deschiderea dubla a persoanei rezulta din dubla ei implicare

Cotitura personala nu inseamna o extindere si largire a practicii din motive de oportunitate utila, ci s-a produs in urma schimbarii intelegerii antropologice, a viziunii despre om pe fondalul experientei practice.

„In AEP se pune un cu totul alt accent pe impulsivitatea, pulsionile si corporalitatea omului, decat in logoterapia originara. Integritatea omului nu se mai considera primordial a fi rezultatul actelor sale de opozitie, ci rezultatul unitatii originare si interdependentei tuturor celor trei dimensiuni. Pornirile corporale si pulsionale, reactiile si impulsivitatea, afectele, fanteziile si amintirile se iau tot pe atat de serios in cadrul AEP cat si reflexiunile, ratiunea si constiinta“ (Längle A 1999a, 20).



Imag. 2: Caracteristicile notiunii de persoana in AEP

Si mai departe: „In modelul AEP noeticul nu este intr-un antagonism a priori cu psiho-fizicul.

Dimpotriva: inainte de toate exista o unitate. Intr-o percepere, intr-o simtire, intr-un impuls intr-o reactie spontana noeticul este tot atat de prezent ca si psihiul si somaticul. Acelas lucru este valabil pentru expresia omului : si in acest caz exista un acord intre spiritualul pur cu fortzele psihice, fizice ca si cu conditiile factice din lume (...)

Numai luarea de atitudine se ridica intr-un anumit grad dincolo de starea de inglobarea psiho-fizica, relationandu-se cu spiritualul, dincolo de stramtorarea situativa.“(Längle A 1999a, 21).

Pe langa capacitatea de opozitie, capacitatilor de AD si AT se mai asociaza si aceea capacitate, care garanteaza identitatea umana si o protejeaza: este vorba despre „a se lua pe sine insusi in primire“

(a-si acorda atentia si respectul cuvenit. *Nota Traducatoarei.) (Längle A 1999b, 32)

Calea spre autoacceptanta tazine de deschiderea fundamentala fatza de sine insusi: „Ceea ce se produce in mine, ceea ce apare dela sine, ceea ce ma cuprinde, este de acceptat ca atare, deci ca realitatea mea, careia i se cuvine aceias atentie ca si realitatii exterioare.“ (idem)

In timp ce AD se relateaza prin definitie la libertatea din om, autoacceptanta se refera la obligatia persoanei de a se lua pe sine insusi in primire. Asta inseamna: nu pot sa ma fac de unul singur, nici sa dispun de mine dupa bunul meu plac, ci sa caut sa ma port responsabil cu mine insumi. Acest lucru arata importanta „Da“-ului quadruplu din motivatiile fundamentale: „Da“ fiintarii, vietii, propriului si sensului.

In intelesul notiunii de persoana „vocea launtrica“ este o instanta tipica pentru om si acesta este chemat, chiar obligat sa ocroteasca si sa salveze propriul ca aceea instanta in el „care graeste“.

Aici dam de intelesul fundamental al *persoanei* in modelul AEP ca integrarea a „ceea ce graeste in mine“ combinat cu AA(autoacceptanta),AD si AT. Toate acestea desigur intr-o coexistenta prezenta intr-o substructura concomitenta, indisolubila si nu intr-o insiruire izolata.

1.2.3. Rezumat

Din aceasta prima parte reiese ca o caracteristica a antropologiei analitic existentiale este structura bazala dialogala a omului. Deja in viziunea Frankliana omul este orientat spre dialogul cu lumea pe baza capacitatilor sale de AD si AT si anume: in deschiderea si capacitatea de daruire a persoanei fatza de cerinta situativa privind implinirea unui sens. In AEP aceasta deschidere a sa se produce si spre interior. In consecinta se impune o intelegere analitic existetniala a persoanei ca a unei fiinte receptiva pentru impresii, capabila de intelegere si de exprimare pe baza emotionalitatii si a psihodinamicii ei.

Antropologia logoterapica Frankliana, care poate fi intezeasa ca o analiza existentiala cognitiva, a fost complectata in AEP nu numai prin luarea in cosideratie a persoanei cu lumea ei interioara si capacitatea ei de autoacceptanta, ci si prin aprofundarea intialei semnificatii a notiunii de persoana prin cooptarea emotionalitatii si a psihodinamicii, care au statuat o antropologie personala.

In acest sens desigur tema unei interventii analitic existentiale este de a contacta si de a activa capacitatea dialogala a persoanei.

Partea 2: Metodele Analizei Existentiale si a Logoterapiei

Daca se urmaresc metodele dezvoltate pana in prezent in privinta modului lor de actiune din cadrul analizei existentiale si a logoterapiei, se pot deosebi doua feluri sau dimensiuni specifice:

1. Modelul procesual descris in AEP cu structura sa bazala antropologica , in care sunt activate capacitatile personale ca AT, AD, si AA.
2. Modelul structural privind prelucrarea de profundis atat a resurselor proprii cat si prelucrarea trairilor personale. In aceasta directie se pot descrie trei nivele:
 - provocarea resurselor; intrerupandu-se „prizonieratul“ din mecanisme de circuit.
 - mobilizarea resurselor, sprijinind,
 - formand personalitatea, procesual, prelucrandu-se traumele si deficitale.

In cele ce urmeaza vom descrie metodele, care prin interventia lor asupra structurii din profunzimi actioneaza la un nivel comun.

2.1. Metodele privind resursele ce largesc competenta

Este cel mai uzual de a activa resursele personale existente. Prin situatii problematice deseori ele sunt blocate, scufundate, nedescoperite, de neajuns. Resursele personale se bazeaza pe capacitatea de AA, de AD si de AT, care permit un acces liber spre emotiile proprii, spre libertatea existentiala si spre responsabilitate.

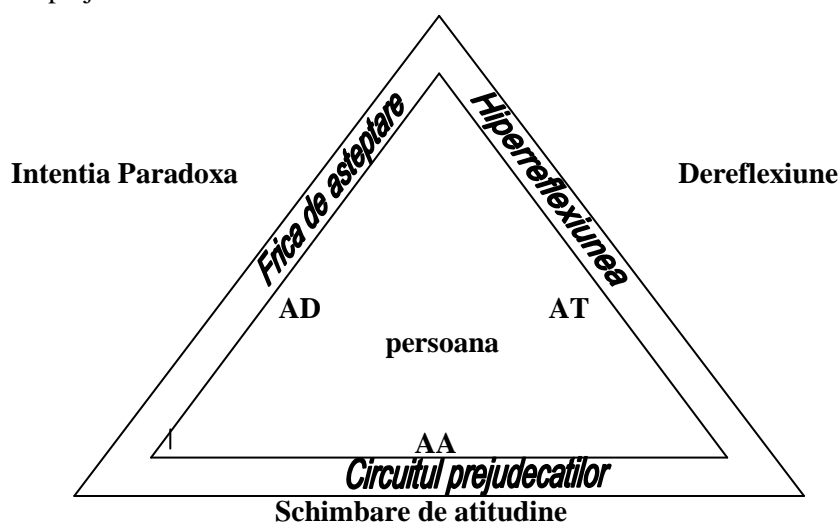
Metodele resurselor sunt acelea care se adreseaza direct capacitatilor bazale. Sunt moduri directe de a intra in dialog cu persoana in cauza pe baza supozitiei capacitatilor ei existente. Consilierul sau terapeutul pleaca dela presupunerea ca intrebarile sale vor aduce raspunsuri din partea pacientului, care vor demonstra capacitatile si competentele acestuia. In felul acesta pacientul afla de o baza solida in sinea lui, sub forma experientelor sale, pe care le cunoaste din totdeauna sau pe care le face intr-un mod surprinzator chiar acuma. Aceste experiente ii permit sa-si dea seama de integritatea si

de autenticitatea sa. Spre deosebire de terapie, care induce o dezvoltare mai îndelungată procesuală, aceste metode intervin acolo unde, printr-un ajutor acordat, experiențele spontane sau relativ spontane ale pacientului îi devin accesibile, cum ar fi de ex. printr-o perspectivă schimbată, o nouă viziune, deci printr-o deschidere mai largă a felului de privire. Competențele acestea cu toatăca au rămas intacte în cazul unei experiențe problematice, nu au mai rămas accesibile. Pentru a-și repune la dispoziție propriile resurse este nevoie de un impuls pe baza unei întâlniri empatice. Capacitatea dialogală în aceste cazuri este blocată doar singular pentru anumite direcții, dar nu și în principiu. Această largire de competențe se poate obține prin *metodele provocatoare de resurse* cum ar fi cazul în *Intenția Paradoxă*, în *Dereflexiune* și în *Schimbarea de atitudine*, și în *metode mobilizatoare de resurse*, care acționează prin sprijin spre deosebire de prima grupă, care acționează asupra tulburărilor într-un fel punctual, orientat - dincolo de tulburare - primordial spre resurse.

2.1.1. Metode provocatoare de resurse

Aceste metode au o tendință bazală comună, prin întreruperea mecanismelor circuitale secundare ale fricii, învingând astfel starea îngrijorătoare de așteptare, usurând totodată deschiderea fenomenologică față de situațiile dificile, îmbunătățire.

- circuitul fricii de așteptare în cazul Intenției Paradoxe
- circuitul hiperreflexiunii (coercitiv) în cazul Dereflexiunii
- circuitul prejudecăților în cazul Schimbării de Atitudine



Imag. 3: Metodele provocatoare de resurse folosite pentru întreruperea mecanismelor circuitale

Într-un asemenea circuit secundar se fixează frica față de o anumită situație, care ar putea fi relativată de capacitățile existențiale fundamentale :

- frica de anumite situații – trăirea amenințării existenței :
Autodistanțarea – supraviețuiesc cu toată frica.
- frica pierderii controlului – nevoia de siguranță, controlul :
Autotranscendența – a-mi permite noi experiențe
- frica de schimbări – senzația de a pierde viața, din calitatea vieții
Autoacceptanța – pot să pornesc cu mine însumi, lasând viața să vină spre mine.

Intenția Paradoxă (IP)

Cum urmează ilustrarea fiecărei metode, vom începe cu metoda clasică a logoterapiei. Dezvoltată în 1929 de către V. Frankl, publicată pentru prima oară în 1938, metoda experimentată timp de decenii a reușit prin umor să străpungă cercul fricii de așteptare și să mobilizeze autodistanțarea (compara de ex. Frankl 1991, 185f, Tutsch 2000) Un exemplu simplu poate să o demonstreze. Frankl îl pomeneste în *Bazele Analizei Existențiale și Logoterapiei* (Frankl 1959,724). Un pacient tânăr relatează, ca într-o zi(...) îi da mâna sefului sau și constată(...) că îl cuprind transpirațiile. Data următoare, într-o situație similară, se așteaptă deja să transpire, iar frica îi și scoate apa din porii pielii, așa ca să a închis un cerc vicios(...) Frankl îi recomandă să caute cu toată frica sa, să producă un „acces de

transpiratie“. Cu urmatoarea ocazie pacientul isi spunea: „pana acuma am transpirat numai un litru, acuma insa vreau sa transpir 10 litri!“ Rezultatul? Urmand calea indicata (...), a putut sa se libereze intr-o saptamana definitiv de fobia sa, de care suferise timp de 4 ani.“(idem)

Daca Frankl pronunta cuvintele: „a putut (...) sa se libereze“, de fapt descrie esentialul acestei tehnici: interventia lasand deoparte trairea emotionala cu nesiguranta respectiva si valorificarea de sine insuficienta, se orienteaza direct spre „opozitia spirituala“, adica spre autodistantare. Aceasta activeaza pacientul de fatza cu frica sa si il scoate din rolul de victima prins in frica de asteptare.“Asemenea terapie nu este simptomatice; dimpotriva agraveaza persoana pacientului – in asa fel incat aceasta se straduie sa-si schimbe atitudinea (idem 1959, 728).

Dereflexiunea

Procedeeul Dereflexiunii este analog Intentiei Paradoxe. V.Frankl a descris-o prima oara in 1947 in lucrarea sa „Psychotherapie in der Praxis“ (Frankl 1986).

Si in cazul Dereflexiunii este vorba despre strapungerea unui mecanism circuitual secundar (comp. Frankl 1991,178) adica aceal al hiperreflectarii resp. A hiperintentionalitatii. Acest circuit se instaleaza datorita unei fixari anxioase a atentiei (hiperintentionalitate) asupra unei functiuni vegetative automate, necontrolate in mod obisnuit. Asemenea auto-observatii fortzate sunt adesea cauza tulburarilor de somn si sexuale, care tocmai prin acordarea unei atentii exagerate impiedeca Rezultatul scontat. Acest efect paradox Frankl il descrie intr-o fraza bine cunoscuta:

„Cu cat omul se straduie mai mult sa obtzina placere, cu atat mai repede ii si pierde.

Cu cat goneste dupa noroc, cu atat si goneste norocul.“ (Frankl 1991,20)

In Dereflexiune atentia pacientului este sustrasa dela hiperreflectare si este orientata spre posibilitati de aflare de sens. Daca cineva de ex. nu poate sa adoarma, ar putea in loc sa se gandeasca fortzat la necesitatea de a adormi, sa ia in considerare posibilitatea de a se orienta spre ceea ce nu il lasa sa adoarma, ceva ce la ora actuala ar putea fi mai important decat sa dormi.In mod analog se intampla si cu tulburarile de orgasm, care rezulta dintr-o hiperintentiona in privinta orgasmului, neglijand intalnirea excitanta cu partenerul.In cazul Dereflexiunii procedeeul nu se ocupa de motivele cauzatoare a hiperreflexiunii. Ca si in cazul Intentiei Paradoxe metoda nu ia in considerare trairile emotionale si temerile pacientului sau felul lor de aparitia , ci se indreapta spre provocarea capacitatii de Autotranscendentia a persoanei si prin aceasta inspre deschiderea ei fatza de lume si capacitatea ei dialogala.

Daca in cazul IP s-a putut strapunge cercul vicos prin trairea „increderei originare in fiintare“ (Frankl 1959,725) atunci in cazul Dereflexiunii se produce o experimentare noua a unei valori.. Astfel conflictele si tulburarile interioare se lasa deoparte si se depasesc spre a actiona asupra resurselor si competentelor persoanei, spre a-i usura accesul la noi posibilitati de actionare si de trai.

Schimbare de atitudine

O atitudine este o decizie relativ stabila fatza de o tema anume pe baza impresiilor si a experientelor anterioare, care induc o judecata de valoare fatza de un obiect sau o tema. Este deci o relatie personala vis-avis de un domeniu, legat totodata de o disponibilitate de actiune.Actionarea dintr-o atitudine, nu se mai nuanteaza prin situatie, ci decurge din decizii anterioare. Prin aceasta anticipare se pierde deschiderea pentru situatie, reducandu-se astfel posibilitatea realizarii sensului existential. Prelucrarea atitudinilor este o tema clasica a consilierilor si a terapiilor, deoarece tocmai aceste anticipari sunt acelea care produc si intretzin problemele. Se cunoste atitudinea de respingere fatza de panica, care chiar ea insasi produca atacul.

Pasii Schimbării de Atitudine vizeaza o revizuire a ierahiei de valori si o largire a perspectivei.

Acestea tind spre o distantare fatza de atitudinea initiala pentru a inlesni o deschidere pentru o atitudine fenomenologica fatza de tema vizata. Un exemplu:

O pacienta relateaza despre grija ei de a nu deveni infirma.Asta ar insemna lucrul cel mai cumplit pentru ea. Care este fondalul acestei atitudini? O intreb, daca are experiente in privinta asta, daca cunoaste un caz anume.- Da, mama ei. Gaseste ca e groaznic. Reda foarte nuantat trairile ei, din care reiese o viziune stramtorata a trairilor ei subiective, dominate de lipsa de perspectiva si lipsa de vitalitate a mamei ei. Comportamentul ei este adecvat acestei atitudini: nu reuseste s-o atinga pe mama ei, din groaza ca s-ar putea s-o simta rece si ca moarta. Dupa o descriere amanuntita o intreb, daca are vreo idee, cum ar putea oare mama ei sa se simta, cum s-ar putea vedea situatia din perspectiva mamei.

In mod spontan se lărgeste orizontul pacientei, aparand o cu totul alta perspectiva: mama nu pare sa sufere atat de mult, pentru ea nu e de rejeat asa cum i se paru pacientei, ci mama pare a trai o forma de viata potrivita varstei si puterilor ei. Pana acuma n-a putu sa vada lucrurile stand astfel, dar ii era evident ca vedea lucrurile dintr-un unghi de vedere ingustat. A fost impresionanta deschiderea crescanda in atitudinea ei fatza de mama dupa „eliberarea“ ei de viziunea dinainte: acuma ii era mai usor sa vorbeasca cu ea, putae s-o atinga si chiar s-o ia peste weecend la ea acasa Pacienta a deveni mai vitala, mai increzatoare in privintza vietii ei proprpii. Frica de a deveni vreodata o infirma n-o mai chinuia.

Foarte plastic se observa in acest caz fixarea emotionala a pacientei, atunci cand vorbeste despre frica ei de atingere, temandu-se ca mama i-ar da senzatia ca si cum ar fi moarta. Aceasta imagine inspaimantatoare sugereaza ca in relatia aceea de mama-fiica a existat multa raceala si distanta. In cadrul AEP s-ar putea lucra mai departe in privinta emotionalitatii si a fondalului biografic. In acest caz insa acest lucru n-a fost posibil, deoarece pacienta n-a putut veni decat la cateva ore. Cum pe langa experientele ei impovaratoare din trecut mai avusese si altele decuplate de acestea, nu a fost neaparata nevoie de o AEP, pentru ca a-i facilita abordarea competentelor si a curajul ei de viata, care sa-i permita un acces liber pentru situatia ei.

Lărgirea orizontului activeaza autoacceptanta prin capacitatea de autodistantare, si daca asa cum a fost cazul la aceasta pacienta, exista o baza stabila in motivatiile fundamentale si suficiente resurse in domeniul AEP (Autoacceptanta, Aautodistantarea, Autotranscendentă) tulburările emotionale aparute intr-un domeniu pot fi marginalizate, permitand prin provocarea si mobilizarea resurselor proprii, o liberare pentru un trai echilibrat. Cu toata povara unei relatii incarcate de mama-fiica, i-a reusit pacientei sa accepte atat pe ea insasi cat si situatia ei, putand astfel sa ajunga la o noua etapa decisiva in viata. E clar ca prin aceasta interventie suferinta ei nu a fost anihilata, dar nu va mai fi expusa unor blocaje care s-o duca la stramtoriai prin instalarea unui circuit de prejudecati (comp.Lăngle S.Schimbarea de Atitudine, in pregătire.)

2.1.2. Metode mobilizatoare de resurse.

In opozitie cu metodele provocatoare de resurse, cele mobilizatoare se dedica mai pe larg trairilor pacientului. Un procedeu mai aprofundat permite o prelucrare sprijinitoare a pacientului. privind supozitiile, prejudecatile, dorintele, copingurile, neajutorarea si aneantizarea sa. Prin aprofundarea starii sale emotionale, prin clarificarea directiei in care urmeaza sa se indrepte, prin dialog pacientul Este condus spre descoperirea capacitatilor sale persoane in asa fel incat se vor activa si intari competente pana atunci nefolosite. Acest procedeu se apropie uneori metodei terapeutice procesuale. Interesant este ca si in cazul acestei grupe exista 3 metode, care se adreseaza capacitatilor baze umane adica: Autodistantare, Autotranscendentă si Autoacceptanta., exact ca si in prima grupa de metode disturbatoare ale mecanismelor circuitale.

- Pozitia Personală (PP) aprofundeaza autodistantarea, rupand stramtorarile produse printr-o falsa apreciere situativa si implicarea persoanei in ea.
- Fortificare Vointei (FV) clarifica si sprijina in cazul realizarii unui proiect fortificand autotranscendentă.
- Gasirea sensului (GS) se ocupa de capacitatea autoacceptantei, care reprezinta baza personala pentru perceperea si realizarea sensului existential.

Sa ne consacram acuma metodelele celei de a doua grupe.

Pozitionarea Personală (PP)

Metoda Pozitionarii Personale este o metoda fenomenologica a AE pentru abordarea *pasivizarii* in caz de anxietate, depresie, prejudecati generale, etc. Activarea persoanei si fortificarea vointei ei se produce prin pozitionare, ceea ce face ca aceasta metoda sa fie una primar sprijinitoare.

Ca precursora AEP are cu aceasta analogii formale, dar reprezinta de fapt in esenta cel de al doilea pas a acestuia (reconstuctia autentica) (Lăngle A 2000b,32). Cei trei pasi ai PP se vor reda printr-un exemplu:

Stefan se afla intr-o situatie acuta de criza, care il dezorienteaza si il face neajutorat: indelungata sa relatie ameninta sa se naruiasca. Are senzatia unei catastrofe caci i se pare ca totul atarna de un fir de matase si daca face numai un pas gresit, totul se duce de rapa. Oare sa se mai arate la partenera

sa, sau va intautati astfel totul ? E chinuit de indoilei privind persoana sa. Ce poate face pentru a nu strica totul ?

PP1 - Pozitia inspre afara : „ constatarea“ care este cazul in realitate.

Prin amenintarea prabusirii relatieie abia acum isi da seama cat de mult tine la partenera sa. Ea aflase despre o aventura trecatoare, pe care o avusese el, dar care pentru el n-a fost decat un flirt nesemnificativ. Dar ei i-a ajuns. Cand ea i-a intors spatele , lui parca ii cazusera opritorii de pe ochi. Totdeauna considerase ca dela sine inteles, ca ea sa fie cu el, ca si cum aceasta ar fi fost un fapt de neclintit. De ani de zile nu i-a acordat atentie in mod deosebit, dar nu fiindca nu s-ar fi inteles, ci pur si simplu pentru ca se calauzea dupa supozitia sa total nerealista ca un parteneriat „exista“, tot omul are asa ceva, si niciodata nu i-a dat prin gand ca trebuie s-o si ingrijeasca. Cadrul exterior era doar in ordine.

Procedeul este unul situativ si nu biografic : a trait intr-o relatie cu o supozitie nepotrivita, falsa, care a dus la conflicte timp de ani de zile, si de semnificatia careia isi da seama abia in momentul despartirii amenintatoare. Isi da seama: multe greseli am facut, dar tzin la partenera mea si oricum n-as vrea s-o pierd.

PP2 - Pozitia spre interior: „ a se pozitiona“ fatza de propriile forte si capacitati.

Stefan isi da seama ca a fost neglijent fatza de el insusi si fatza de relatia sa. Deobicei traia un fel de laissez-faire.

Acuma simte spontan ca trebuie sa schimbe ceva in relatia cu sine insusi si cu partenera sa, in special sa traiasca mai constient, mai atent si stie ca poate sa faca acest lucru, caci si in profesia sa i-a reusit treaba asta. Descopera in sinea lui un potential abandonat, trebuie doar sa indrazneasca sa faca primii pasi.

Desigur ca aceasta hotaririe ii surprinde pe cumpanii sai dela birtul lor atunci cand bea mai putin ca deobicei, si nu pleaca totdeauna ca ultimul. Dar asat nu-l intereseaza chiar atat de mult.

In continuare realizeaza : ca nu poate retzine pe partenera sa. Dar isi da seama ca ea nu va dispere fara urme din viata sa. cu toata nesiguranta pe care o are in privinta continuarii relatiei.

PP3 – Pozitia spre pozitiv : “ a se alatura“ valorii situatiei.

Daca intial il preocupa mentinerea si stabilizarea parteneriatului, acum traeste o atitudine deschisa , orientata mai degraba spre partenera, a persoanei ei si spre posibilitatile recrearii relatiei. In prim plan se afla acum intalnirea adevarata cu ea si se arata interesat de cresterea simtamintelor lor in cadrul unei relatii potrivite pentru amandoi. Acuma il preocupa ce anume este posibil de trait intr-o relatie si de a lasa deschisa evolutia ei in functie de faptul daca ei doi se potrivesc intr-adevar ca parteneri unul cu celalalt.

Pozitionarea Persoanala are o analogie in dinamica ei: pleaca dinspre lume, in mod special in sa dinspre supozitiile despre lume, despartind realitatea si parerea proprie despre ea. Atitudinea fenomenologica permite o deschidere dialogala fatza de realitate si o delimitare fatza de fantezii si supozitii vage. Printr-o viziune clara a realitatii pacientul se libereaza din capcana fanteziilor sale, care se manifesta deobicei sub forma de temeri si depresiuni. Acest lucru aminteste de implicarea emotionala din AEP1.. In continuare PP trece la luarea unei atitudini personale fatza de ea insasi. Delimitandu-se fatza de pretentiile proprii, persoana se regaseste pe sine si isi gaseste libertatea interioara, in asa fel incat in al treilea pas sa poata sa se deschida spre valori. „AEP-ul lucreaza la nivelul emotionalitatii (.....) In cazul PP se cauta gasirea unei pozitionari pin mobilizarea resurselor libere, a fortzelor proprii, care se inmanunchiaza pentru luarea de atitudine. PP necesita mai multa disponibilitata de ‚functiuni ale Egoului‘ decat ar fi cazul in AEP“ (Längle A 1994a,8) In cazul Pozionarii Persoanle se activeaza autodistantarea, care este de fapt baza metodei.

Pozitionare Personală

PP

Metoda fortificării voinței

FV

supozitii, dorinte, fantezii

Persoana

comportament evaziv,ocolitor

AA

Ingradirea competentei de comportament**Metoda de gasirea sensului (GS)**

Imag.4: Metode mobilizatoare de resurse, confrontative, sprijinitoare si de largire a competentelor

Metoda fortificarii vointei (FV)

Metoda fortificarii vointei este o metoda pentru capacitate decizionala, respectiv pentru intarirea hotaririi luate, pentru a putea rezista si actiona in cazul unor proiecte abordate voluntar. Ea a fost creiata in 1986 de catre A.Längle (Längle A 2000c).

In mod practic duce la clarificarea imaginii si a intelegerii de sine, omul fiind anagajat intre dorinte, idealuri vizate si premisele pentru o vointa existentiala. Chiar daca numele ei sugereaza ca ar fi in mod primar vorba despre un training comportamental, metoda doar in partea ei de executare devine un astfel de procedeu. Punctul de greutate este reprezentat insa de gasirea si clarificarea motivatiei pentru un comportament si astfel, prin repunerea sub semnul intrebarii a proiectului, este de fapt un procedeu confrontativ la doua nivele:

- Pacientul si dorintele sale : confruntarea conceptului („proiectului“) inspre exterior –
oare sa nu ma las mai bine ? Cine doresc sa fiu, ce sa ajung prin asta ? Pentru ce o fi bun?
- Pacientul si emotionalitatea sa: orientarea spre interior, sesizarea valorii conceptului („proiect“) spre interior - Ce legatura are asta cu mine?

Prin dialogul purtat de pacient inspre interior si spre exterior se lanseaza un apel pentru o tinuta dialogala in viata. Transpunerea in practica a fortificarii vointei se face in 5 pasi (comp.Längle A 2000c, 5), ceea ce se va demonstra pe baza unui exemplu:

Charlotte se intreaba daca sa-si termine studiul de filozofie, care ii place foarte mult. Nu mai e sigura de ea. Cu atat mai mult cu cat s-au introdus taxe de studiu in Austria, ar trebui sa se gandeasca bine daca s-ar merita sa continue. Dar nu prea poate sa se hotarasca, cu toata in general nu-i vine greu sa ia decizii.

1. Accesul la baza (nivelul factic) Dece vreau sa studiez? Ce motive pozitive exista.

Ii plac teme si lumea gandirii filozofice, continutul ei o intereseaza. Dupa totii anii de munca cu copii si cu inghibarea cabinetului medical al sotului ei, a venit timpul si pentru ea insasi. Ii prieste.

2. Nivelul problematic: Ce se opune acestui studiu ? Care este piedica?

Inainte de toate este partea financiara, care o face sa sovaie. Pot sas-mi permit, la ce ar trebui sa renunt? Ce zice partenerul? Nu considera totul doar o aiureala, la care se mai adaoga acum si costurile? Cine mai are oarte intelegere pentru studiul meu? Si in final oare o sa ajung vreodata la o profesie? La ce o fi buna toata stradania asta? – As putea foarte bine sa stau si acasa sa citesc lectura adecvata si sa o discut cu prietenii. Dece sa studiez de fapt ? O fac doar de dragul imaginii mele despre mine ? Cui vreau sa-i dovedesc ceva cu asta Multe dubii apar. Dar in cele din urmasa poate constata ca aceste probleme nu sunt piedici reale. Pana si sotul ei o apreciaza, chiar daca uneori pentru ea este destul de greu sa coordoneze toate solicitarile cotidiene. Sotul i-ar da si subventia necesara financiara, dar intrebarea este cat de bine ar putea ea s-o primeasca? Oare merita ?

Astfel dela decizia initial privind nivelul factic Charlotte ajunge la o decizie foarte personala, care priveste imaginea de sine a ei. Nu-i place sa fie la cheremul altuia, dar cum nu are un venit propriu, lucrurile aici se infunda Cantarind valorile oricum studiul are prioritate.

3. Interiorizarea valorii duce la un aces „palpabil si degustat“ al acesteia si la o relationare efectiva fatza de sine insusi. Astfel valoarea studiului o apropie mult de realizarea de sine. In cele din urma simte evident efectul si rasunetul, pe care il va avea aceasta alternativa pentru viata ei.

4. In acest proces cadentat de regasire de sine, de autorealizare, se profileaza si studiul ei pe un orizont cu un sens mai larg: Ce inseamna pentru viata mea? Sunt complect implicata si mi-as strica si viitorul, daca m-as lasa acum de el.

5. *Ultimul punct de fortificare nu a fost deloc dificil pentru Charlotte, caci putea s-si sustina interesele si sa accepte independenta ei financiara. Reusise sa se decida clar, asa incat nu mai avea de temut piedici.*

O mai mare importanta revine acestui pas la dependete de nicotina, alcool, etc Pentru facilitarea realizarii se impun strategii, o procedura metodica si o profilaxie, care printre altele pot viza si medicamente, training comportamental, masuri social-pedagogice. Schimbari sistemice, dar si o terapie insotitoare spre luari de atitudine, prelucrarea viselor,etc.

Directia in aceasta metoda de fortificare a vointei porneste dela proiectul de viata a pacientului, dela dorintele sale spre o luare de pozitie personala, care duce la autenticitate. Tzelurile pot sa i se para deseori dela sine intelese, apropiate, ca de ex. reducerea greutatii, renuntarea la alcool, la droguri, la fumat, dar la realizarea acestor deziderate „dela sine intelese“ exista pericolul a unei functionari doar pe cand persoana in profunzimea ei nu a fost contactata, ajunsa, ci mai degraba neluata in seama. Aceasta are un efect blocant asupra vointei, si omul se presupune ca ar avea „slaba vointa“ . Tzelul metodologic al metodei de fortificare a vointei este acela de a o ajunge pe persoana insasi prin prelucrarea proiectului vizat de ea si de a-i mobiliza Autotranscendenta. Asta va duce printr-o luare de atitudine personala la liberarea vointei ei, in ceea ce priveste abordarea temei propuse precum si calea spre realizare a acesteia.

Metoda gasirii sensului (GS)

Aceasta metoda a fost dezvoltata de A.Längle in 1988, care operationalizeaza procesul de gasire a sensului in patru trepte consecutive.(Längle A.1988) Treptele se refera la cele patru dimensiuni bazale ale interactiunii omului cu lumea :

- a percepe (prelucrare informatiilor, a-si da seama, a lua cunostiinta)
- a simti (resimtirea valorii)
- a gandi (judecata, decizie)
- a actiona (executare, practica)

Metoda este cunoscuta sub denumirea celor „4W“-uri adica Wahrnehmen (a percepe), Werten (a valorifica), Wählen (a alege), Wirken (a actiona). Prin acesti patru pasi se schiteaza deja dezvoltarea motivatiilor fundamentale in Analiza Existentiala, tematizandu-se totodata din punct de vedere practic, ce rezulta din activarea capacitatilor fundamentale personale in AEP., adica: impresia, luare de atitudine, expresia.

Metoda de gasire a sensului se ocupa tematic de procesul gasirii sensului. Intrebarea generala – ce anume are sens, la ce ar fi ceva bun? – adica aceasta intrebarea ontologica generalizanta si absolutizanta, este concretizata si orientata spre intrebarea sensului individual in conditiile de Aici si Acum. Metoda gasirii sensului il ia pe om quasi de mana si cu fiecare pas se adreseaza autenticitatii ei si exclusivitatii ei : TU ce zici de asta? Se adreseaza persoanei cu capacitatile ei si o duce la un dialog cu situatia. Cel mai simplu este a pleca dela supozitia ca aceste capacitati (Autoacceptanta, Autodistantarea, Autotranscendenta,) sunt liber accesibile si au doar nevoie de o succesiune ordonata spre edificarea procesului, care va ajuta persoana sa-si gaseasca si sa-si implineasca sensul. Baza de acces a acestei metode este Autoacceptanta, adica deschiderea si accesul fatza de sine insusi, care in tangenta deja face aluzie la acceptiunea quadrupla din motivatiile fundamentale.

Fiecare pas poate sa aibe nevoie de o durata specifica, mai mult sau mai putin lunga, putandu-se cere chiar si introducerea unor pasi intermediari, atunci cand este vorba de gasirea si exersarea unor capacitati personale. Pentru exemplificari privind metoda gasirii sensului as indica literatura de specialitate (Längle A 1988, Drexler H. 2000).

2.2. Exerciitii pentru activitate procesuala

Exerciitiul dialogului fenomenologic (DF) are o pozitie speciala prin structura sa, facand o legatura intre metodele mobilizatoare de resurse si intre modelul procesual.

Exerciitiul Dialogului Fenomenologic (DF) „metoda fotoliului“

Aceasta metoda s-a dezvoltat odata cu metoda fortificarii vointei in anul 1986. „Motivul care a dus la dezvoltarea ei a fost problema lipsei de Autotranscendenta la pacienti.“(Längle A 2000d,21)

Metoda dialogului fenomenologic este o metoda sui generis in cadrul metodelor logoterapice si analitic existentiale. Nu se ocupa direct de situatia pacientului ci, asa cum spune si numele, este un exercitiu. Prin ea pacientul isi exerseaza in principiu capacitatea sa dialogala, departandu-se de toate temele, care il preocupa in interiorul si in exteriorul sau. Nu este un dialog cu ceea ce il preocupa pe pacient actualmente, ci este un exercitiu pentru capacitatea ca atare de a intra intr-un dialog. Motivul pentru dezvoltarea Dialogului fenomenologic a fost curiozitatea de a-si da seama, a cunoaste cum anume se produce Autotranscendenta. Ea nu este o capacitate pe care omul si-ar putea-o insusi ca pe o iscusinta, o aptitudine, ci prin comutarea intentionalitatii sale venita din strafundurile fiintei sale, Autotranscendenta il apropie de esentialul din el, il capaciteaza sa se incumete de a-si trai intentia. Executand exercitiul omul se deschide unei noi experimentari, unei noi impresii. Aceasta deschidere este deja un risc, ceva nou, caci omul se expune. Pentru a nu se pierde in aceasta situatie este nevoie de un cadru bine delimitat si totodata de o implicare integrala a sinelui.

Astfel exercitiul initial al Autotranscendentei devine un exercitiu de dialog, in cadrul careia persoana isi constientizeaza atat impresionabilitatea ei cat si felul ei de exprimare. Implicandu-se omul poate exercisa nu numai Autotranscendenta ,ci prin intrarea in dialog si Autodistantarea si Autoacceptiunea.

2.3. Dezvoltarea procesuala a dialogului personal

Activarea resurselor personale nefolosite prin solicitare se va schimba in cadrul unei insotiri sprijinitoare pas cu pas, intr-o disponibilizare a potentialelor necunoscute intr-un proces. In caz de insuficientei a „fortzei-Egoului“ metodele mobilizatoare de resurse nu-si ajung tzelul, asa ca devine necesar un sistem procesual.

Prin conceptul notiunii de persoana, care descrie procesul constitutional uman, modelul AEP reprezinta o metoda compacta de terapie. Ea descrie atat in pasi consecutivi cat si integral procesul terapeutic. Celelalte metode ca de ex. Analiza Existentiala Biografica, Shiftingul de Perspectiva, Imaginatia Existentiala si Analiza Viselor descriu alte modalitati si accese, dar folosesc in procesul terapeutic tot aceias pasi ca si metoda AEP.

2.3.1. Analiza Existentiala Personală (AEP)

Acest aspect central al terapiei analitic existentiale se bazeaza pe conceptul procesual al persoanei al lui A.Längle, dupa care persoana fiinteaza intr-un schimb dialogal cu lumea prin trei pasi. Acestia marcheaza intr-un mod constitutiv cele trei capacitati fundamentale de intalnire personala, si creaza accesul interior (subiectiv-intim) cat si exterior (relational) al persoanei. Aceste trei capacitati formeaza o unitate atat in intalnirea dialogala cat si in trairea subiectiva. „Ele exprima deschiderea, selectivitatea si interactiunea (comunicativitatea) persoanei.“ (Längle A.2000 b,31).

„Metoda AEP urmareste patru pasi :

- AEP 0 (faza descriptiva preliminara) *Descrierea* continutului , a factorilor (probleme) Relationare, atitudine cognitiva a terapeutului.
- AEP 1 (analiza fenomenologica); concretizarea *impresiei* (emotia primara si continutul fenomenal) atitudinea terapeutului: empatica
- AEP 2 (---restructurare autentica); prelucrarea impresiei fatza de valorile existente, (a intelege - a hotari - a decide): *luare de atitudine interioara* (emotie integrata – teorie emotionala) Atitudinea terapeutului: confrontativ-relational.
- AEP 3 (actualizare de sine); *gasirea unui expresii*, a unui raspuns adecvat care induce o actiune.(luare de atitudine exterioara). Atitudinea terapeutului sprijinitoare-incurajatoare) (idem Längle A.)

2.3.2. Variantle abordarii procesului in AEP

Cele trei capacitati personale descrise Autodistantarea, autotranscendenta si Autoacceptanta sunt baza, respectiv punctul de plecare pentru cele trei cai diferite de acces pentru intelegerea de sine a persoanei.

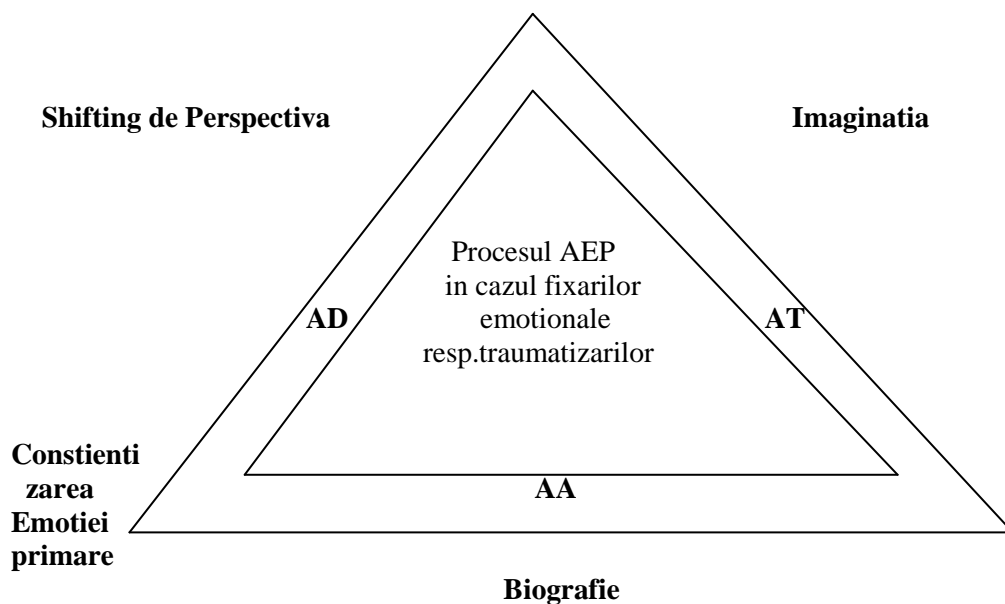
- Autodistantarea (AD) se foloseste in Shiftingul de perspectiva

- Autotranscendenta (AT) este fondalul orientarii intentionale spre ceea ce se afla in devenire, in miscare si care se poate reda aievea in Imaginatie.
 - Autoacceptiunea (AA) faciliteaza regasirea persoanei proprii in biografie, in devenire
- Integrarea acestor intalniri cu sine insusi necesita in continuare insotirea terapeutica procesuala al AEP-ului, care pe langa aspectul de „auto-descoperire“ sau cel al constientizarii emotionale si cognitive, duce la chemarea existentiala in fata intimitatii constiintei proprii, a simtzului profund pentru armonios. Si Tu, ce faci Tu cu aceasta?. Prin luarea de atitudine se creiaza unificarea cu sine insusi si astfel omul se realizeaza prin actiune.

Biografie

In munca terapeutica prelucrarea biografica isi asre locul sau bine definit.(comp.Kolbe 1994,Länge A 1994) In intelesul analitic existential biografia inseamna istoria vietii interpretata din punctul de vedere al orizontului actual de viata (impresia actuala), a devenirii active din viata si proiectul viitor al vietii, pentru ce anume doresc sa traesc, format tocmai pe baza acestor intelegeri. Cateodata accesul spre AEP este favorabil prin folosirea biografiei (comp.Tutsch, Luss, 2000) Prelucrarea biografiei proprii necesita baza Autoacceptantei si este totodata o analiza explicativa aprofundata pentru sinele.

La inceputul terapiei biografia prelucreaza fenomenologic temele actuale de viata, care se condenseaza in jurul trairilor biografice relationandu-se cu ele. Se realizeaza un context, care permite regasirea temelor biografice in trairile actuale ale vietii. In a doua parte rezultatul obtinut se prelucreaza in cadrul AEP in sensul transparentizarii a imaginii de sine , a intelegerii lumii si a relatiei persoanei cu actualitatea.



Tab.5 : Dezvoltarea procesuala a capacității dialogale personale in AEP cu trei variante de acces spre emotionalitatea primara.

Shiftingul de perspectiva

Aceasta metoda a fost dezvoltata de Ch.Kolbe in contextul muncii biografice privind emotionalitatea primara precum si luarea de atitudine subconstienta.(Kolbe 2000). Plecase de la urmatoarea observatie : „Acolo unde ar fi trebuit sa apara o afectare pe baza unei trairi sau a unei experimentari anterioara, numai prin schimbarea perspectivei, s-a putut ajunge la trairea adecvata.“ (Kolbe 2000,17).

Abordarea unei emotii refulate poate fi variat in functie de gradele de apropiere a perspectivelor oferite.Tzelul declarat este de a face accesibile emotiile proprii fata de evenimentele sau lucrurile din afara. Protejat de o Autodistantare adecvata, persoana se poate regasi pe ea insasi in trairea aceea proiectata.

Imaginatia

Pe langa procedeele genuine verbale ale analizei existentiale au aparut procedee imaginative, ca de ex. **Analiza Viselor** (Kunert 1998) si **Imaginatia Existentiala** (W.Popa 1992,2001). Prin dialogul interior cu imaginile se activeaza intentionalitatea persoanei. Prin transcenderea spre posibilul nou intra in contact cu TU, cu acel TU care ii permite sa devina un EU. Ca o sugestie in acest context ar mai fi utila o clarificare in legatura cu rolul intentionalitatii. Procedeele imaginative reprezinta un fel specific de analiza fenomenologica, care se adreseaza Autodistantarii si Autoacceptiunii si care mai degraba decat interactiunea verbala, corespund cate unui pacient, ca de altfel si unor terapeuti. Pasii urmasori ai AEP-ului spre o restructurare autentica, o luare de atitudine interioara precum si autoactualizarea prin actionare responsabila, pot fi obtinute atat prin continuarea Imaginatiei scate si prin prelucrarea clasica ulterioara.

Dezvoltarea procedeele imaginative in cadrul analizei existentiale se afla pe calea dezvoltarii unei intelegeri si a unui fel specific de dialog, pe baza antropologiei analitice existentiale, cu scopul realizarii lor ca metode de sine statatoare, scotandu-le din rolul mijloacelor adjuvante.

2.4. Rezumat

In grupele de metode descrise s-au evidentiat cele trei straturi ale structurilor de profunzimi abordate in cadrul activitatilor de consiliere si de terapie si anume prin:

- metode provocatoare de resurse prin intreruperea proceselor circuitale,
- metode mobilizatoare de resurse, sprijinitoare,
- metoda terapeutic procesuala

La fiecare nivel sunt de abordat cele trei capacitati fundamentale si anume :

- Autodistantarea spre eliberarea din fixarile Sinelui si fatza de el insusi si fatza de lume.
- Autotranscendenta ca intentionalitate in lume, orientat spre ceilalti, ca dialog inspre exterior.
- Autoacceptanta ca dialog spre interior, prin caderea de acord cu profunzimile proprii si cu devenirea proprie.

In felul acesta se alcatuiesc o schema, un grilaj de 3x3 variante pentru apartenenta metodelor.

In cazul prelucrarii procesuale terapia activeaza totdeauna toate cele trei capacitati personale, la al treilea nivel de profunzime, aducand integrarea acestora in fluxul vietii. Procesul formator de personalitate al AEP-ului formeaza o unitate inseparabila. Diferitele calitati personale isi au importanta lor in variantele de acces ca si pentru abordari centrale.

La nivelul resurselor procedeul se limiteaza preferential la o capacitate personala. In acest fel lucreaza metodele in cadrul consilierii analitice existentiale si chiar in terapia de scurta durata.

Este interesant de observat ca in aceasta schema nu apar goluri, inglobandu-se toate metodele afara doar de Dialogul Fenomenologic. Poate fi uimitor ca un aspect atat de central cum este dezvoltarea relationarii nu apare in schema, dar adevarul este ca aceasta se constituie prin combinatia tuturor celor trei capacitati personale fundamentale a Autodistantarii, a Autotranscendentei si a Autoacceptiunii. Intr-o relatie reusita ele se pot dezvolta si infloresc.

Prin acest spectru al metodelor analitice existentiale, avem la indemana un instrument diferentiat, care prin atitudinea terapeutic a fenomenologiei, prin empatie si prin autenticitatea proprie cauta sa-l capaciteze pe pacient sa reuseasca intr-un mod liber sa intre intr-un dialog cu sine insusi si cu viata sa.

Terapeutul il poate scoate din amuzirea sa, i se poate adresa, il poate agrai si il poate ajuta sa se pronunte – dar exprimarea insasi provine din profunzimile proprii ale pacientului, in mod liber si autentic.

	Provocare de resurse	mobilizare de resurse	proces formator de personalitate	variante de acces
AD	Intentia Paradoxa	Pozitionare Personală	A E P	Shiftingul Perspectivei
AT	Dereflectare	Metoda Fortificării Voinței		Imaginație
AA	Schimbarea Atitudinii	Metoda găsirii sensului		Biografie

Tab. 6: Schema structurală a metodelor Analizei Existente

Literatură: la pag.30 în Buletinul GLE Wien EXISTENTZANALYSE 2+3

Traducere făcută de Dr. Wilhelmine Popa

Adresa autoarei:
Dr. Silvia Längle
Eduard Sueßgasse 10
A 1150 Wien
e-mail: silvia.laengle@existentzanlyse.org