

## **Victor Frankl și logoterapia**

*Alexandra Păunescu*

Victor Frankl a fost doctor în medicină și filozofie, dar și profesor de neurologie și psihiatrie la Universitatea din Viena până în anul 1942. În urma experiențelor trăite în lagărele naziste de la Auschwitz și Dachau, Frankl și-a întărit concepțiile sale referitoare la sensul vieții. Logoterapia, considerată de Frankl o psihoterapie umanizată, are la bază teoria conform căreia forța motivatoare fundamentală a omului este căutarea sensului vieții.

Logoterapia a fost considerată a treia Școală vieneză, după psihanaliza lui Freud și psihologia individuală a lui Adler. Dacă la Freud regăsim voința de plăcere, iar la Adler este vorba de voința de putere, la Victor Frankl este vorba despre voința de sens. În cartea sa „Omul în căutarea sensului vieții”, este redat un dialog pe care autorul l-a avut cu un doctor american, care îl rugase să îi explice diferența dintre psihanaliză și logoterapie. Frankl i-a cerut doctorului respectiv să îi descrie ce înțelege el prin psihanaliză. Când acesta i-a spus că în psihanaliză pacientul stă întins pe canapea și istorisește lucruri care uneori sunt foarte neplăcute de mărturisit, Frankl i-a răspuns că în logoterapie pacientul trebuie să stea în picioare și să asculte lucruri care uneori sunt foarte neplăcute de ascultat. Logoterapia, spre deosebire de psihanaliză, se concentrează mai degrabă asupra viitorului, fiind mai puțin retrospectivă și introspectivă. Termenul de logoterapie provine de la grecescul „logos” care înseamnă sens. Altfel spus, logoterapia este o terapie a sensului. Aceasta se concentrează asupra sensului existenței umane și presupune ca omul să caute sensul vieții sale. Reprezintă totodată și o modalitate de educare pentru asumarea responsabilității. Rolul logoterapeutului este acela de a extinde câmpul vizual al pacientului, așa încât acesta să devină conștient de potențialul de care dispune. Pacientul trebuie să ajungă în mod independent la sensul existenței lui personale. Mai mult decât atât, Frankl explică faptul că această voință de sens, așa cum o numește el, reprezintă motivația de bază a omului, nefiind o „raționalizare secundară a pornirilor sale instinctuale” (Frankl, 1984).

De asemenea, voința de sens este capabilă să producă frustrare existențială. Termenul de existență se referă la trei aspecte: la existența însăși, adică modul specific de a fi al persoanei; la sensul existenței; și la strădania de a găsi un rost concret în viață, adică la voința de sens. Această frustrare existențială poate determina la rândul ei nevroze. Victor Frankl a introdus termenul de nevroze noogene, în opoziție cu termenul de nevroze psihogene. Nevrozele noogene își au originea în dimensiunea neaologică, de la cuvântul grecesc noos, care înseamnă minte. Din acest motiv, nevrozele noogene au nevoie de o terapie care să pornească dinspre mental, respectiv o terapie axată pe factorul spiritual, în măsura în care ea sondează existența personal spirituală. Aceste nevroze noogene nu se nasc din pulsuni și instincte, ci din probleme existențiale. Frankl dă exemplul unui caz, un pacient de-al său, un diplomat american care s-a prezentat la cabinetul său din intenția de a continua tratamentul psihanalitic, pe care îl începuse în urmă cu cinci ani. Întrebat de ce consideră că ar avea nevoie de psihanaliză și care este motivul pentru care ar avea nevoie de ședințele psihanalitice, a reieșit că pacientul era nemulțumit de cariera lui și i se părea extrem de dificil să se supună politicii externe americane. Psihanalistul îi repetase de nenumărate ori că trebuia să se împace cu tatăl său, întrucât guvernul Statelor Unite și superiorii săi nu erau altceva decât imagini ale tatălui, astfel că insatisfacția generată de activitatea sa se datora urii pe care în mod inconștient o nutrea față de tatăl său. Pe parcursul celor cinci ani, după cum explică Frankl, pacientul a fost tot mai mult îndemnat să accepte interpretările tatălui lui, până când nu a mai fost capabil să vadă realitatea de simboluri și sensuri. După câteva întâlniri, Frankl și-a dat seama că voința de sens a pacientului era împiedicată din cauza vocației sale: omul dorea de fapt să se implice în alt gen de activitate. În acest sens, logoterapia se deosebește de psihanaliză prin faptul că ea consideră omul drept o ființă a cărei scop este de a-și atinge rostul și nu de a-și satisface pulsunile și instinctele. Omul are nevoie cu orice preț nu să scape de tensiune, respectiv are nevoie de chemarea pe care i-o adresează un anumit sens potențial care se vrea realizat. Frankl afirmă că omul are nevoie nu de homeostazie, ci de „noodinamică”, adică de o dinamică existențială într-un câmp de tensiune polar, unde unul dintre poli este reprezentat de sensul care trebuie împlinit, iar cel de-al doilea, de omul însuși care trebuie să-l împlinească.

Frankl vede omul nu ca pe un sistem închis, ale cărui trăiri se petrec doar în interiorul său, ci ca pe un sistem deschis, aflat în permanentă legătură cu ceilalți, sensul vieții neputând fi găsit decât în afara sa (transcedere de sine).

Conform logoterapiei, putem găsi sensul vieții prin trei căi diferite: creând sau înfăptuind ceva; experimentând sau cunoscând pe cineva; și prin atitudinea pe care o avem în fața unei suferințe inevitabile. În ceea ce privește această ultimă cale, Frankl (1984) consideră că putem transforma o tragedie personală într-un triumf, o nenorocire într-o realizare omenească. În acest sens el dă exemplul unui pacient de-al său, care suferea de depresie severă, cauzată de pierderea soției sale, pierdere peste care nu reușea să mai treacă. Frankl i-a adresat pacientului său următoarea întrebare: „Doctore, ce s-ar fi întâmplat dacă ai fi murit dumneata și soția ar fi supraviețuit?” Acesta i-a răspuns lui Frankl că ar fi fost îngrozitor, căci aceasta ar fi suferit enorm. Atunci, Frankl i-a replicat: „Vezi, doctore, soția dumitale a fost cruțată de o astfel de suferință și negreșit că tu ești acela care ai cruțat-o, cu prețul faptului că tu supraviețuiești și o jalești” (Frankl, 1984). Frankl explică prin acest exemplu faptul că suferința încetează să mai fie suferință din clipa în care își găsește un sens, sensul sacrificiului. Principala preocupare a omului nu este aceea de a satisface plăcerea sau de a evita durerea, ci de a vedea că viața sa are un sens. Omul este gata și să sufere, cu condiția ca suferința sa să aibe un sens. Atunci când omul nu reușește să găsească sensul în viața sa, apare vidul existențial, adică sentimentul de gol interior. Acest vid existențial se manifestă mai ales prin starea de plictiseală. Suicidul, depresia, agresivitatea, dependența, nu pot fi înțelese decât atunci când vremea nu ținem cont de vidul existențial. Uneori, când voința de sens este blocată, ea este înlocuită de voința de putere, sau de voința de plăcere.

În ceea ce privește logoterapia ca tehnică, se vorbește despre „intervențiile paradoxale”, care iau în considerare faptul că frica produce tocmai lucrul de care persoana se teme. Pacientul reacționează la un simptom dat, cu temerea că ar putea să reapară, deci cu o anxietate anticipatorie, iar această anxietate anticipatorie are ca rezultat reapariția simptomului, eveniment care nu face decât să-i întărească pacientului temerea sa inițială. Prin intervenția paradoxală, frica este înfruntată tocmai prin amplificarea problemei care provoacă frica. Frankl (Frankl, 1984) vorbește despre un caz al unui tânăr medic, care a apelat la psihoterapie din cauza fricii lui de a transpira. Ori de câte ori

tânărul se aștepta la o răbufnire a transpirației lui, această anxietate anticipatorie ajungea să precipite o transpirație excesivă. Intervenția paradoxală a constatat în a-i spune pacientului ca în eventualitatea că s-ar întâmpla din nou să transpire, să decidă în mod deliberat să le arate celor din jur cât de mult poate el să transpire. În momentul în care s-a întâlnit cu o persoană care îi declanșa teama anticipatorie, tânărul și-a spus: „Până acum transpiram un litru, ei bine acum am de gând să scot din mine cel puțin de zece ori mai multă sudoare!”. Prin această tehnică pacientul a reușit să se elibereze de teama sa de a transpira. Procedura constă în inversarea atitudinii pacientului, frica sa fiind înlocuită de o dorință paradoxală. Un alt caz este cel al unei doamne în vârstă de 48 de ani, care suferea de tremurături, atât de puternice încât nici nu era în stare să țină o ceașcă de cafea fără să o verse. Într-o dimineață, la o întâlnire cu aceasta, femeia a început să tremure. Aplicând intervenția paradoxală, Frankl i-a propus acesteia să facă un concurs de tremurat, pentru a vedea care tremură mai tare. I-a spus să tremure tot mai repede, până când femeia a obosit. Aceasta s-a ridicat apoi, s-a dus în bucătărie și s-a întors cu o ceașcă de cafea, pe care a și băut-o fără să verse nici măcar o picătură. Un al treilea caz care ilustrează intervențiile paradoxale este cel al unui tânăr care suferea din cauza unui tic puternic de clipit, tic ce apărea ori de câte ori trebuia să vorbească cu cineva. Oamenii obișnuiau să îl întrebe ce se întâmplă cu el, astfel că nervozitatea lui se accentua, și prin urmare și clipitul. Frankl i-a recomandat ca data viitoare când va avea de vorbit cu cineva să clipească din ochi cât mai mult, cât de mult poate pentru a-i arăta partenerului de discuție cât de excelent o poate face. Neîncrezător în tehnică, tânărul a ignorat-o, până într-o noapte în care ticul s-a accentuat atât de tare, iar el și-a amintit despre ceea ce îl sfătuisese psihoterapeutul. Rezultatul a fost acela că ticul nu s-a mai manifestat niciodată (Frankl, 1984).

Pe lângă această tehnică, care după spusele lui Frankl l-a ajutat cel mai mult în cadrul ședințelor sale de psihoterapie, trebuie amintită și tehnica derefecției, ca o a doua tehnică de bază a logoterapiei. Derefecția înseamnă „a se ignora pe sine” (Frankl, 2008). În timp ce intenția paradoxală îl aduce pe pacient în măsură să ironizeze nevroza, cu ajutorul derefecției el este în stare să ignore sentimentele. Un exemplu pentru tehnica derefecției oferit de Frankl (2008) în cartea sa „Teoria și terapia nevrozelor-Introducere în logoterapie și analiză existențială”, este cel al unei tinere care se urmărea obsesiv în

timp ce înghițea, simțindu-se nesigură, pacienta așteptându-se chiar să se înece, ba chiar să se sufoc. Compulsia la observare și anxietatea anticipatorie o deranjau atât de mult când mânca, încât tot timpul slăbea. Astfel, pacienta este dereflectată terapeutic prin formula: „nu trebuie să urmăresc înghițitul, căci nu eu sunt cea care înghite de fiecare dată, ci se înghite”. Un alt caz, o tânără de 21 de ani, care cu ani în urmă înghițise o ață de fasole verde, a fost invitată la niște cunoștințe la cină, a fost emoționată și a simțit în gât parcă o sugruma ceva. În timpul mesei, i s-a făcut rău, iar a doua zi a cuprins-o anxietatea anticipatorie în fața unei eventuale repetări a senzației de greață și de vărsătură. Din cauza anxietății ei anticipatorii a început să-și observe actul înghițitului care se desfășura reflectoric și a încercat să reflecteze forțat, să înghită conștient, după cum s-a exprimat pacienta. Prin derefecție a fost din nou în stare să mănânce fără niciun fel de dificultăți.

Logoterapia cunoaște cinci domenii de indicații. Astfel, ea este indicată ca terapie dinspre logos, dinspre sens, în primul rând, în cazuri de nevroză noogenă, care s-a format printr-o pierdere de sens. În cel de-al doilea domeniu de indicații, în cazul nevrozelor psihogene, în care este implementată sub formă de derefecție și intenție paradoxală, se răsfrânge ca tehnică nespecifică, în măsura în care diversele modele reacționale patologice de a căror dizolvare se îngrijește atât, nu au nimic de-a face cu problematica sensului. În al treilea domeniu de indicații încetează să mai fie terapie, din simplul motiv că în acest domeniu al ei de indicații nu are numai în general de-a face cu suferințe somatofome, ci și în special cu boli somatice care sunt incurabile, la care nu se mai poate pune din capul locului decât problema de a-i da bolnavului încă și în suferința lui, deci până la sfârșit, posibilitatea găsirii unui sens și anume sub forma realizării unor valori atitudinale. În al patrulea domeniu de indicații, logoterapia este confruntată cu fenomene sociogene ca sentimentul lipsei de sens, sentimentul de vid existențial și vacuum existențial, deci numai cu fenomene asupra cărora nu se poate aplica modelul medical, căci ele nu sunt patologice de la sine, oricât ar fi de patologice. În al cincilea domeniu de indicații, logoterapia vizează îngrijirea omenească a celor aflați în suferință. În acest domeniu este vorba despre prevenirea nevrozelor iatrogene (Frankl, 2008).

Logoterapia lui Frankl, așa cum este ea descrisă în cartea „Omul în căutarea sensului vieții”, își găsește fără doar și poate aplicabilitatea în cele mai diverse probleme

ale ființei umane. Maniera în care sunt descrise experiențele sale în lagărele naziste reprezintă încă o dovadă în plus a faptului că omul poate trece și poate găsi un sens chiar și în cele mai dramatice momente ale vieții. Citind, am reușit să-mi înțeleg mai bine propriile probleme și să le analizez.

Pe de altă parte însă, ne-am putea pune semne de întrebare referitor la găsirea sensului vieții prin suferință. Cazul mamei, care în urma morții băiatului a încercat să se sinucidă, dar pe care Frankl a determinat-o într-un mod extraordinar să-și dea seama de sensul vieții sale, mi-a adus aminte de o situație recent petrecută în orașul meu natal, a unor părinți care și-au pierdut fetița într-un accident de circulație, pentru că aceasta nu avea centura de siguranță. În acest caz, mă întreb dacă ar exista tentative de suicid, cum anume ar mai putea părinții să fie orientați spre găsirea sensului vieții, în măsura în care aceștia poartă cu ei, într-o oarecare măsură, vinovăția morții fetiței, datorat faptului că nu i-au legat acesteia centura de siguranță? Mai mult decât atât, poate că acești părinți își găsiseră deja un sens al vieții, tocmai prin nașterea acestui copil.

### **Bibliografie:**

Frankl, V. (1984). *Omul în căutarea sensului vieții*. București: MeteorPress

Frankl, V. (2008). *Teoria și terapia nevrozelor. Introducere în logoterapie și analiză existențială*. București: Editura Trei.

### **Despre autor:**

*Alexandra Păunescu* este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă, absolventă a facultății de psihologie și în prezent masterand la masterul de Psihologie clinică și consiliere psihologică.