

## **Viktor Frankl si logoterapia**

*Don Corina*

Viktor Emil Frankl ( 1905 — 1997) a fost un psihiatru vienez, părintele logoterapiei, doctor în neurologie și filozofie. Frankl este fondatorul celei de “a treia școli vieneze de psihoterapie” – logoterapia (după psihanaliza lui Sigmund Freud și psihologia individuală a lui Alfred Adler).

Frankl a fost austriac, de origine evreu, supraviețuitor a patru lagăre de concentrare naziste, mama sa provenind dintr-o veche familie evreiască de viță nobilă din Praga. Considerat „profetul sensului vieții”, Frankl a militat încă din adolescență pentru valoarea sensului pe care viața îl are, considerând că voința de a găsi și de a da un sens vieții sale este forța motrice primordială a omului. A rămas celebră replica pe care a dat-o profesorului său de chimie, deși nu avea decât 13 ani, când acesta a afirmat că „viața nu este altceva decât un proces de ardere”. După instalarea nazismului în Germania, în timpul celui de al doilea război mondial, în 1942, Frankl este deportat în lagărele morții împreună cu mama, tatăl și una din cele două surori ale sale. La intrarea în lagăr Frankl purta cu sine manuscrisul primei sale cărți (care ulterior a fost publicată sub numele de 'The doctor and the soul' = Doctorul și sufletul, n. nst.). și care conținea conceptele fundamentale ale logoterapiei create de Frankl, precum și a experienței sale clinice ca neurolog și psihiatru, care susținea și valida empiric teoria sa. Manuscrisul i-a fost, desigur, confiscat. Frankl a refăcut manuscrisul în timp ce se afla la Auschwitz, pe bucățele de hârtie furate de un camarad din birourile lagărului. "Pot să mărturisesc că, printre alte lucruri, îmi datorez supraviețuirea din lagăr hotărârii mele de a reface manuscrisul confiscat". Acesta a fost publicat ulterior sub numele de „Doctorul și sufletul” (The doctor and the soul), deși cartea care l-a făcut celebru este „Omul în căutarea sensului” (Man's search for meaning). Citatul cel mai elocvent al concepției frankliene, care surprinde concepția centrală a lui Frankl despre libertatea de voință a omului, sună astfel:

“Omului îi poate fi luat totul, dar nu și ultima dintre libertățile omenești: aceea de a-și alege atitudinea într-un anumit set de circumstanțe, de a-și alege propriul fel de a fi.” (Ștefănescu, 2009).

Contextul în care face Frankl această afirmație este următorul: Noi, cei care am trăit în lagărele de concentrare, ne putem aminti de acei oameni care, trecând din baracă în baracă, își dăruiau altora ultima lor bucată de pâine. Vor fi fost puțini la număr, dar îndeajuns de mulți pentru a dovedi că totul îi poate fi luat omului, mai puțin un lucru: ultima dintre libertăți - aceea de a-și alege atitudinea într-un anumit set de circumstanțe, de a-și alege propriul mod de a fi - Viktor Frankl, 'Man's search for meaning')

Cartea sa de căpătâi, care l-a făcut celebru în lumea întreagă - "Man's search for meaning" (Omul în căutarea sensului vieții - trad. în lb. română Silvian Guranda, Editura Meteor Press, 2009) rezumă experiența sa din lagărul de concentrare, unde a putut verifica "la cald" principiile logoterapiei, pe care deja le stabilise în timpul muncii sale ca neurolog la cel mai mare spital clinic din Viena (Rotschild). Ulterior a adăugat cărții o secțiune teoretică – „Logoterapia într-o coajă de nucă” și „Pledoarie pentru optimismul tragic”. Sintetizându-și opera, Viktor Frankl a răspuns unui reporter care l-a întrebat care este sensul vieții sale: Sensul vieții mele este să îi ajut pe alții să îl găsească pe al lor.

În limba română a apărut o sinteză a vieții și operei ilustrului psihiatru vienez sub titlul “Sensul vieții” - viața și opera lui Viktor Frankl (Silvian Guranda, Ed. Roprint, Cluj Napoca, 2010).

### **Logoterapia**

Ideea centrală a lui Frankl este că principiul motivator fundamental din om este voința de sens, de a găsi și a da sens vieții sale. Frustrarea existențială este generată de frustrarea voinței de sens a omului, care nu vede sau nu găsește sens în viața sa. Frankl repetă în toate lucrările sale concluzia, validată empiric (atât în viața omului “de pe stradă”, cât și clinic, în viața bolnavilor sau persoanelor cu handicap, ori a bolnavilor în fază terminală, etc.), că “viața are sens până la ultima suflare... în orice circumstanțe, indiferent cât de mizerabile ar fi acestea”. De îndată ce omul (re)găsește un rost în viața sa, el se echilibrează lăuntric și devine capabil să facă față greutăților vieții și suferinței și să își trăiască viața în mod plenar, în pofida adversităților, a ceea ce Frankl numește în logoterapie “triada tragică”: vinovăția, suferința, moartea. Desigur, nu toate tulburările psihice își au cauza în frustrarea voinței de sens a omului, dar indiferent de cauza generatoare a tulburărilor psihice, terapia prin sens are darul de a pune la dispoziția individului resursele interioare, spirituale, care îl fac capabil să se reechilibreze lăuntric și să întâmpine viața cu curaj și bucurie de viață, în ciuda acelor fenomene care însoțesc “triada tragică” (Ștefănescu, 2009).

„Nu aş fi de acord cu fraza aceasta, dintr-o scrisoare pe care Sigmund Freud a scris-o cândva Prințesei Bonaparte: *‘dacă un om se îndoiește cu privire la sau se întreabă care este sensul existenței sale, înseamnă că este bolnav’*. Eu nu cred că este într-adevăr bolnav, ci mai degrabă cred că aceasta este o manifestare a faptului că este om! Om cu adevărat! Nici o furnică, nici o albină, nici un animal nu își va pune vreodată întrebarea dacă existența sa are sau nu un rost, dar omul o face! Este privilegiul său să îi pese ca viața lui să aibă sens” (extras din Conferința lui Frankl: "Tineretul în căutarea sensului", Toronto Youth Corps, 1973).

## **Filosofia frankliană**

1. Credința într-un nucleu sănătos al ființei umane (nucleul noetic al omului) este baza psihoterapiei frankliene.
2. Scopul principal este de a ajuta persoana să devină conștientă de resursele nucleului ei sănătos și de a o ajuta să folosească aceste resurse, chiar să le dezvolte.
3. Viața nu ne datorează fericirea, dar ne oferă un sens.

## **Conceptele de bază ale psihologiei frankliene**

1. Viața are sens în orice condiții, chiar și în cele mai grele, mai mizerabile condiții.
2. Motivația noastră principală de a trăi este voința noastră de a găsi un sens în viață, de a da sens vieții.
3. Suntem liberi să găsim un sens în ceea ce facem, în ceea ce experimentăm, sau cel puțin în atitudinea pe care o luăm față de o situație în care ne confruntăm cu o suferință inevitabilă.
4. Omul trebuie să fie conștient și să fie sigur că suferința are un sens sau, altfel spus, omul trebuie să aibă capacitatea de a descoperi un sens al existenței în suferința sa (similar la Nicolae Steinhardt, "Jurnalul fericirii", 1992).

Logoterapia frankliană este transformată de discipolii săi în Christoterapie metodă de vindecare prin iluminare (învățătura lui Hristos): descoperirea sensului suferinței și sacrificiului (sacrum facere), ca o cale de purificare spirituală, prin care se înlătură mediocritatea și păcatul. Bernard Tyrell (în 1975) face trecerea la Christoterapie, cu acordul lui V. Frankl. Logoterapia, comparată cu psihanaliza, este o metodă mai puțin retrospectivă și mai puțin introspectivă, fiind mai ales prospectivă, pentru că se concentrează asupra viitorului pacientului, care, prin transferuri și descoperiri ale sensului existențial, are șansa salvării și împlinirii sale în viitor.

Logoterapia defocalizează toate cercurile vicioase și angoasele, înlătură vacuumul existenței, care favorizează dezvoltarea nevrozelor; sunt sparte toate autocentrările tipice în nevroze. Prin cultivarea setei desens ("the will of meaning") vacuum-ul existențial se umple cu sens, cu semnificație înaltă, cu rost. Sensul cel mai înalt al existenței umane, al unității dintre Sine și Univers. Omul are capacitatea de transcendere și cosmizare, de a crea direcții noi, mai profund spirituale, ale evoluției umane. Self-ul (engleză) sau sinele transcendental este un concept inventat de Frankl (1963) și care desemnează ascensiunea spirituală prin depășirea Sinelui individual (conceptual va deveni Sine transcendent la Ken Wilber, în 1985). Omul este o ființă self-transcendentă: dacă nu își

găsește un sens în lume și nici în Sine trebuie să-l caute și să-l descopere în afara sa, dincolo de Sine. Aceste este Suprasensul! Este o referire la Dumnezeu și la sensul spiritual al credinței religioase. Concepția psihologică a lui Viktor Emil Frankl este deschizătoare de orizonturi pentru teoria și terapia transpersonală.

### **Presupuneri ale psihologiei Frankliene**

Făptura umană este o entitate constând din corp (soma), minte (psihe) și spirit (noos). Avem corp și minte, dar suntem spirit.

Viața are sens în orice condiții, chiar și în cele mai grele condiții.

Oamenii sunt dotați cu voința de a găsi un sens, de a da sens.

Oamenii au în orice împrejurare libertatea de a-și exercita voința de sens

Viața are calitatea de a ne chestiona („a demanding quality”), de a ne cere socoteală, iar noi trebuie să răspundem în mod responsabil pentru propria noastră viață, dacă este ca deciziile noastre să aibă sens.

Răspundem vieții, devenind responsabili pentru propria noastră viață.

Individul este unic, de aici și rolul său unic în viață.

Viața nu ne datorează fericirea, dar ne oferă un sens.

### **Țelurile psihoterapiei frankliene**

Să devii conștient de resursele tale spirituale.

Să creezi noi resurse spirituale în mod conștient.

Să te folosești de "puterea sfidătoare a spiritului omenesc" și să iei poziție împotriva adversităților vieții.

---

## **Metode**

### ***Intenția paradoxală - Deblocare mentală***

Viktor Frankl, creatorul noii abordări psihoterapeutice numită logoterapie, descrie în cartea sa „Man's Search for Meaning” o tehnică elegantă de deblocare mentală, care poate fi aplicată cu succes și în dezvoltarea personală.

Intenția paradoxală se bazează pe două fenomene:

1. Frica resimțită înainte de producerea unui posibil eveniment nedorit „produce” exact evenimentul de care persoana se teme. De exemplu, persoana care se teme că atunci când va păși pe scenă va roși la vederea publicului, și care își mărește astfel șansele de a roși în condițiile respective. Zicala românească „De ce te temi de aia nu scapi” își găsește astfel o expresie științifică, ce poartă în logoterapie numele de anxietate anticipată.

2. Printr-un mecanism psihodinamic asemănător, așa cum frica aduce cu sine producerea evenimentului nedorit, forțarea unei intenții face realizarea acestei intenții imposibilă.

Un bun exemplu este situația în care un bărbat vrea cu tot dinadinsul să își demonstreze performanța sexuală. Cu cât se străduiește mai mult, cu atât are mai puține șanse de reușită. Mecanismul se numește hiperintenție.

Concret, intenția paradoxală înseamnă să intenționezi, fie și pentru un moment, să realizezi exact lucrul de care te temi. În esență, este vorba despre o schimbare de atitudine, în care frica este înlocuită de o dorință paradoxală. “Prin această metodă vântul este îndepărtat din pânzele anxietății.” — Viktor Frankl

Intenția paradoxală utilizează capacitatea de auto-detașare a omului, care se regăsește popular și în așa zisul “simț al umorului”. Persoana se detașează (dizasociază) de propriile sale temeri, fiind capabilă să râdă de ea însăși. Pentru că metoda este în esență foarte simplă, mai multe detalii despre felul în care poate fi aplicată rezultă din cazuri concrete:

Un medic se temea de propria lui transpirație: De fiecare dată când anticipa că urmează să transpire, această anxietate anticipată era suficientă pentru a provoca un val de transpirație excesivă.

El a fost sfătuit ca atunci când se aștepta că urmează să transpire, să le arate în mod deliberat celor din jur cât de mult este capabil să transpire. Concret, de fiecare dată când întâlnea pe cineva care îi declanșa anxietatea anticipată, el își spunea: “Data trecută am transpirat numai un sfert de litru... Acum voi transpira de 3 ori mai mult.” Această abordare a fost suficientă pentru a rezolva într-o săptămână o problemă care dura de patru ani.

Un contabil suferea de o așa numită “crampă a scrisului”: El nu mai putea să scrie aproape nimic și prin urmare era în pericol să își piardă serviciul. În loc să scrie cât de frumos și citeț posibil, el a fost sfătuit să scrie cât mai mizerabil cu putință. I s-a sugerat să își spună: “Acum le voi arăta celor din jur cât de bine mă pricep să mâzgălesc”. Constatarea lui imediată a fost că nu este capabil să mâzgălească hârtiile, în schimb putea să scrie din nou frumos și citeț. Crampa i-a dispărut în 48 de ore.

Am aplicat și eu un procedeu similar cu un prieten care amâna să își scrie o scrisoare de intenție deși îmi spunea de câteva luni că vrea să își caute un nou loc de muncă. I-am sugerat să realizeze cea mai rea scrisoare de intenție pe care o poate scrie. I-am spus să își propună să producă o scrisoare de intenție total neconvingătoare și agramată. Urma să își spună: “Acum voi scrie cea mai neperformantă și neconvingătoare scrisoare de intenție de care sunt în stare.” Peste două zile am vorbit la telefon și mi-a spus că nu a putut să scrie “cea mai rea scrisoare de intenție”. În schimb, scrisese două scrisori de intenție diferite, pentru două tipuri de locuri de muncă de care era interesat.

Intenția paradoxală poate fi aplicată și pentru “celebra” insomnie: Frica de insomnie poate duce la hiperintenția de a adormi, care aduce cu sine tocmai incapacitatea persoanei de a adormi. Intenția paradoxală înseamnă în acest caz să îți propui să rămâi treaz cât mai mult timp posibil. Cu alte cuvinte: 1. Anxietatea anticipată că nu poți adormi duce la hiperintenția de a adormi; și 2. Această

hiperintenție este înlocuită de intenția paradoxală de a rămâne treaz, care în timp relativ scurt este urmată de somn.

Aceasta tehnică elegantă nu este însă un panaceu. Este un instrument util pentru eliberarea de unele comportamente nedorite, în special cele bazate pe anxietatea anticipată.

### **Întrebări filosofice frankliene**

***Cum găsim sensul vieții?*** – Frankl enumeră 3 căi:

Înfăptuind ceva (o faptă), realizând o operă, o misiune, etc. – valori creatoare;

Trăind o experiență (a binelui, frumosului, adevărului din natură sau cultură) sau cunoscând pe cineva în intimitatea ființei sale, iubindu-l – valori experiențiale;

Prin atitudinea pe care o putem avea în ciuda adversităților sau/și a unei suferințe de neschimbat, făcând apel la puterea sfidătoare a spiritului omenesc, care este capabil să transforme o nenorocire, o suferință, într-o realizare personală – valori atitudinale.

***Cum știm că suferința nu poate fi evitată și că nu e lipsită de sens?***

Suferința nu este necesară pentru a găsi un sens în viață, dar când ea este inevitabilă omul poate găsi sens în viața sa în pofida suferinței; dacă este posibil, cauza suferinței trebuie îndepărtată; a suferi fără să fie nevoie nu este un act de eroism, ci unul masochist.

***Cum găsim sensul momentului în situații caracterizate printr-un conflict în ce privește valorile?***

"Trăiește ca și cum ai trăi a doua oară, iar prima oară ai fi acționat la fel de greșit pe cât ești acum pe cale să o faci." Individul trebuie să acționeze responsabil, în acord cu conștiința sa morală, să-și imagineze consecințele faptelor pe care e pe cale să le săvârșască și să acționeze în modul cel mai bun posibil la momentul prezent.

*Sensul vieții poate fi găsit pe trei căi:*

Prin muncă, creație - dedicându-ne unei lucrări, unei activități, unei creații.

Prin dragoste - dedicându-ne unei persoane pe care o iubim și care ne împărtășește iubirea ei, sau contemplând frumosul, adevărul și binele din natură sau cultură.

Alegându-ne atitudinea interioară în situații care nu mai pot fi schimbate – aceasta este libertatea noastră de voință, cu ajutorul căreia putem transforma o încercare sau o nenorocire într-o realizare, într-o victorie personală

### **Pledoarie pentru optimismul tragic**

"Prin optimism tragic înțeleg că cineva este și rămâne optimist în ciuda 'triadei tragice', așa cum e numită ea în logoterapie, și care este formată din acele evenimente umane care sunt circumscrise de: suferință, vinovăție și moarte." ... "trebuie să nu uităm că optimismul nu poate fi comandat sau poruncit. Omul nu se poate forța să fie optimist fără motiv, împotriva vitregiilor sorții,

împotriva oricărei speranțe. Ceea ce este adevărat în ceea ce privește speranța, este de asemenea adevărat și pentru celelalte două componente ale triadei (aici este vorba de triada opusă celei tragice - n.nst.), întrucât credința și dragostea nu pot nici ele să fie comandate sau poruncite."... Frankl susține că nevoia de sens a omului este fundamentală și că de îndată ce omul găsește un rost vieții sale, în pofida vitregiilor sortii, el devine capabil să facă față triadei tragice. Sensul are valoare pentru supraviețuirea și sănătatea noastră sufletească și spirituală.

Iată cum definește Frankl disperarea:  $D = Sf - Ss$

unde: D - Disperarea, Sf - Suferința, Ss – Sensul

adică: Disperarea este [o] Suferință lipsită de [fără] Sens.

De îndată ce omul găsește un sens pentru suferința sa sau un sens pentru viața sa în pofida suferinței sale, el devine capabil să o îndure. Frankl îl citează aici pe Nietzsche: „ ("He who has a why to live for, can bear almost any how.", Cel ce are un motiv pentru care să trăiască, poate îndura aproape orice - trad.nst.)

*Extras dintr-o apariție televizată a lui V. Frankl la televiziunea austriacă, din 1977 (la vârsta de 72 de ani) (traducere realizată prin amabilitatea d-lui Agenor Crisan, ed\_triade@yahoo.com; 05 aprilie 2007)*

"Dacă ascultați cu atenție ce ne oferă înțelegerea de sine prereflexivă, foarte rar verbalizată a omului, atunci chiar și omul cel mai simplu înțelege despre ce e vorba. În primul rând există un sens pe care îl pot găsi atunci când creez o operă, sau când sunt activ și fac ceva; în al doilea rând, există un sens atunci când trăiesc ceea ce numesc a fi binele, frumosul și adevărul – oricum doriți să îl numiți, sau atunci când îl experiez pe semenul meu în unicitatea sa – ceea ce înseamnă iubire; așadar, găsesc un sens în experiențele pe care le fac sau în iubirea mea pentru o altă persoană. Pentru noi, medicii, care avem de a face cu bolnavi, cu muribunzi, cu persoane paralizate și handicapate, trebuie remarcat faptul că lucrul esențial este că și atunci când valorile naturale sau relaționale nu pot fi împlinite sau dispar, totuși, acestor oameni le rămâne un sens până la ultima suflare, până la ultima bătaie de inimă, pentru că și suferința are sens prin faptul că poate fi îndurată. Există o caracteristică specific umană, și noi suntem martori ai faptului că omul poate transforma suferința într-un triumf personal. Noi, medicii, suntem martorii acestei capacități. Cât de mult au avut de suferit oamenii care au murit în lagărele de concentrare! – cu un eroism dincolo de cuvinte și în liniște deplină! Eu am avut ocazia să fiu martorul unor asemenea situații. Și chiar lucrul acesta vreau eu să îl implantez în pacienții mei sau să îl articulez în prelegerile mele: până în ultima clipă există posibilitatea de a modela o tragedie, de a transforma suferința într-o realizare personală; de fapt, cea mai mare realizare umană posibilă!"

*(filmul în original poate fi găsit și descărcat - public domain - de pe situl oficial al dr. Viktor Frankl <http://www.viktorfrankl.org>*



## **Crezul psihiatric al lui Frankl**

"Nu se poate concepe nimic care să îl condiționeze într-atât de mult pe om încât să îl lase fără nici cea mai mică urmă de libertate. De aceea chiar și în cazurile nevrotice și psihotice, o rămășiță de libertate tot îi rămâne omului, oricât de limitată ar fi ea. Într-adevăr, nucleul cel mai lăuntric al personalității pacientului nu este nici măcar atins de psihoză. O persoană psihotică incurabilă poate să își piardă utilitatea, dar să își păstreze demnitatea sa de om. Acesta este crezul meu psihiatric. Fără el as considera că nu merită să fiu psihiatru. De dragul cui aş fi? Doar de dragul unei mașinării a creierului distrusă, care nu poate fi reparată? Dacă pacientul nu ar fi mai mult decât atât, eutanasia ar fi justificată." (Guranda, 2009).

### **Psihiatria reumanizata**

"Prea multă vreme – de fapt vreme de o jumătate de secol – psihiatria a încercat să interpreteze mintea omului mai degrabă ca pe un mecanism și, în consecință, și terapia bolilor mentale mai degrabă în termenii unei tehnici. Eu cred că acest vis a fost suficient de mult visat. Ceea ce începe să mijească acum la orizont nu sunt schitele unei medicini psihologizate, ci cele ale unei psihiatrii umanizate. În orice caz, un medic care ar continua să își vadă în principal rolul ca pe unul de tehnician, ar mărturisi prin aceasta că el nu vede în pacientul său nimic mai mult decât o mașinărie, în loc să vadă dincolo de boală, ființa lui umană! Ființa umană nu este un lucru printre alte lucruri; lucrurile se determină unele pe altele, în vreme ce omul se auto-determină. Ceea ce el devine – în limitele înzestrării sale și ale mediului său – este ceea ce el a făcut din sine însuși. În lagărele de concentrare, de pildă, în aceste laboratoare pe viu, pe aceste piste de încercare, am văzut și mărturisim că unii din tovarășii nostru s-au comportat asemeni porcilor, în vreme ce alții s-au comportat asemeni sfinților. Omul poartă în sine ambele potențialități; pe care dintre acestea o actualizează, depinde de deciziile sale, iar nu de condițiile în care să găsește. Generația noastră este realistă, căci am ajuns să cunoaștem omul așa cum este în realitate. Nu-i așa, omul este acea ființă care a inventat camerele de gazare de la Auschwitz! Dar, el este, deopotrivă, și acea ființă care a intrat în aceste camere de gazare cu fruntea sus, cu rugăciunea Tatăl nostru sau Shema Israel pe buzele sale." (Guranda, 2009).

### **Povestea unui om care a devenit un număr, care a devenit om**

„Într-o zi, după eliberarea mea, m-am plimbat pe câmpia înflorită, mult, mult de tot, înspre târgușorul cel mai apropiat de lagăr. Ciocârliile se avântau spre cer și le ascultam trilurile vesele. Nu era țipenie de om cât vedeai cu ochii. Nu era nimic altceva decât pământul și cerul nesfârșit și bucuria ciocârliilor și nemărginirea spațiului. M-am oprit, am privit în jur, și în sus, spre cer, și am căzut în genunchi. În clipa aceea nu mai știam de mine și de lumea din jur – un singur lucru era prezent în mintea mea – mereu același: „Am strigat către Domnul din închisoarea mea strâmtă și El mi-a răspuns în nemărginirea spațiului”. Cât de mult am stat îngenunchiat și am repetat aceste



cuvinte, mintea mea nu-și poate aduce aminte... Dar știu că în ziua aceea, în ceasul acela, am început o viață nouă. Pas cu pas am progresat până când am devenit din nou o ființă umană”. - *Man's search for meaning*.

### **Religiozitatea omului**

"Odată Freud a zis: 'Omul nu este adeseori mult mai imoral decât crede, ci adeseori mult mai moral decât consideră că e'. Ar trebui să adaug că el este adeseori mult mai religios decât i se pare. În vremea noastră oamenii vad în moralitatea omului mai mult decât o imagine a tatălui introiectată, și mai mult în religia sa decât o imagine a tatălui proiectată. Considerarea religiei ca o nevroză generală obsesivă a umanității este deja o chestiune o modă depășită". (Viktor E.Frankl, *The Doctor and the Soul*, p.XXVI)

### **Trei definiții ale religiei**

ALBERT EINSTEIN (1950): "A fi religios înseamnă a fi găsit un răspuns la întrebarea: 'care este sensul vieții'"

LUDWIG WITTGENSTEIN (1960): "A crede în Dumnezeu înseamnă a vedea că viața are sens"

VIKTOR FRANKL (1985): "Religia este cel mai uman dintre toate fenomenele umane, și reprezintă împlinirea a ceea ce putem numi 'voința către sensul ultim'"(v. *Man's search for ultimate meaning*, p.153)

"Cu cât un om este mai deosebit de ceilalți, cu atât mai puțin se aseamănă el normei – normei, în dublul ei sens, de medie și de ideal. El își pierde individualitatea, în schimbul conformării sale la normalitate sau la ideal. Totuși, însemnătatea persoanei este întotdeauna relaționată la comunitate. Căci după cum o piesă de mozaic are valoare numai prin relația sa cu întregul mozaicului, tot astfel unicitatea persoanei umane își găsește pe deplin sensul numai prin rolul pe care îl joacă într-un întreg. Astfel, sensul persoanei umane ca personalitate indică dincolo de limitele sale, înspre comunitate; fiind orientat către comunitate, sensul individului se transcende pe sine. ... Dar nu numai că existența individuală trebuie să aibă o comunitate pentru a avea sens, ci și comunitatea are nevoie de existența individuală pentru a avea un sens. În aceasta constă diferența esențială dintre comunitate și o masă de oameni. Depart de a furniza un cadru de referință pentru existența individuală, masa nu tolerează individualitatea. În vreme ce relația individului cu comunitatea poate fi comparată cu relația dintre o piesă (tesera) și întregul mozaic, relația sa cu masa este asemeni relației dintre o piatră de pavaj standardizată și pavajul gri monoton: fiecare piatră este tăiată la aceleași dimensiuni și are aceeași formă și poate fi înlocuită de către oricare alta; nici una dintre ele nu are importanță calitativă pentru întreg. Iar pavajul, în sine însuși, nu reprezintă un întreg integral, ci mai degrabă o mărime scalară. Pavajul uniform nu are valoarea estetică a unui mozaic, ci numai o valoare

utilitaristă – tot așa cum o masă de oameni distruge demnitatea și valoarea omului, extrăgând din oameni numai utilitatea lor." (The doctor and the soul)

"Până la ultima sa răsuflare nimeni nu-i poate smulge unui om libertatea de a lua o anumită atitudine sau o alta față de destinul său. Libertatea nu este ceva ce 'avem', și astfel să o putem pierde; libertatea este ceea ce suntem" (The doctor and the soul, p.97).

"Căci în orice situație omului îi rămâne libertatea și posibilitatea de a decide în favoarea sau împotriva influenței mediului asupra sa." (The doctor and the soul, p.98).

"Omul nu poate exista fără un punct fix în viitor. În condiții obișnuite, întregul său prezent se modelează în jurul aceluia punct din viitor spre care se îndreaptă, așa cum pilitura de fier se orientează spre polul unui magnet." (The doctor and the soul, p.99).

"Cuvântul latin 'finis' înseamnă deopotrivă sfârșit și scop. Din clipa în care o persoană nu poate să vadă în avans finalul unei perioade provizorii din viața sa, ea nu mai este în stare să-și stabilească nici un obiectiv viitor, este incapabilă să își stabilească o sarcină de îndeplinit. În consecință, în ochii săi viața își pierde întregul conținut și sens și, viceversa, imaginarea 'finalului' și a scopului din viitor constituie exact sprijinul spiritual. Numai un astfel de sprijin spiritual ne poate feri să sucombăm forțelor formatoare ale mediului social." (The doctor and the soul, p.100).

---

#### **Bibliografie:**

<http://www.viktorfrankl.org> - Situl oficial al Institutului Viktor Frankl (Universitatea din Viena, Austria)

<http://www.viktor-frankl.ro> - Viktor Frankl în România (sit informativ cu [forum de discuții despre Logoterapie] <http://logoterapie.wordpress.com/>)

<http://www.viktor-frankl.ro/VF-extras/VF-extras.html> - SENSUL VIEȚII - Viața și opera lui Viktor Frankl (Silvian Guranda, Ed. Roprint, Cluj Napoca, 2009) - *previzualizare limitată* conținut capitole

[http://www.meteorpress.ro/carti-830-Omul\\_in\\_cautarea\\_sensului\\_vietii.php](http://www.meteorpress.ro/carti-830-Omul_in_cautarea_sensului_vietii.php) - Omul în căutarea sensului vieții (trad. în lb. română, Silvian Guranda, Editura Meteor Press)

<http://www.divin.ro/?53t4l&v7f2k=3209> - Omul în căutarea sensului vieții (trad. în lb. română, Silvian Guranda, Editura Meteor Press)

[http://www.carte.ro/carti/Teoria-si-terapia-nevrozelor-Introducere-in-logoterapie-si-analiza-existentiala\\_71431.html](http://www.carte.ro/carti/Teoria-si-terapia-nevrozelor-Introducere-in-logoterapie-si-analiza-existentiala_71431.html) - Teoria și terapia nevrozelor Introducere în logoterapie și analiza existențială, trad. în lb. română Daniela Ștefănescu, Editura Trei, 2009

<http://www.globaldialoguecenter.com/video/vf.mpg> Un film documentar excepțional despre experiența lui Frankl la Auschwitz și valoarea viziunii personale

[http://www.asco.org/ASCOv2/MultiMedia/Virtual+Meeting?&vmview=vm\\_session\\_presentations\\_vjew&confID=34&sessionID=1691](http://www.asco.org/ASCOv2/MultiMedia/Virtual+Meeting?&vmview=vm_session_presentations_vjew&confID=34&sessionID=1691) - Frankl's Choice: Reflections on Professional and Personal Choices, un film documentar excepțional despre viața și opera lui Viktor Frankl și aplicațiile logoterapiei la bolnavii terminali (en.), producător Ruth Yorkin Drazen (ASCO - Societatea Americană de Oncologie Clinică, SUA), 2006

<http://www.viktorfrankl.org/e/clipgallery.html> - interviuri video cu Viktor Frankl (free download: video clips)

[http://www.youtube.com/watch?v=fD1512\\_XJEw](http://www.youtube.com/watch?v=fD1512_XJEw) - scurt fragment remarcabil (umor, metafora) dintr-o prelegere a lui Viktor Frankl într-o universitate din Toronto, anii 1970.

[http://ro.wikipedia.org/wiki/Viktor\\_Frankl](http://ro.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl)

Frankl, V. (2009). *Teoria și terapia nevrozelor. Introducere în logoterapie și analiza existențială*, București: Editura Trei.

***Despre autor:***

Corina Don este psiholog, psihoterapeut în formare în psihoterapie integrativă, în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă.