

LBRIS

We know

IOANA-EVA CĂDARIU

LOREDANA-ILEANA VÎȘCU

PSIHOTERAPIE EXISTENȚIALĂ
Abordare integrativă
pentru psihoterapeuți și asistenți sociali



EDITURA UNIVERSITARĂ
București

Cuprins

Introducere	9
1. Sensurile existenței umane	12
2. Filosofi existențialiști - repere pentru traseul psihoterapiei existențiale. Atitudinea de deschidere și de uimire în psihoterapia existențială.....	25
2.1. Filosofi existențialiști ce au marcat traseul psihoterapiei existențiale.....	26
2.2. Atitudinea de deschidere și de uimire în filosofie și psihoterapie	32
3. Fenomenologia existențială. Idei de bază și implicații psihoterapeutice	38
3.1. A fi în lume - perspectivă filosofică și psihoterapeutică	40
3.2. A fi cu ceilalți - filosofia relațională a existenței umane întemeiată pe „grijă”	41
3.3. Nimicul în filosofia existențială și în psihoterapie.....	42
3.4. Anxietate (Angst)	49
3.5. Autenticitate și identitate de sine.....	52
3.6. Libertate	56
3.7. Sentimente existențiale.....	59
4. Modurile specifice ale psihoterapeutului existențial : a fi om, a fi deschis, a fi cu, a se pune între paranteze.....	65
4.1. A fi om.....	67
4.2. Deschiderea	67
4.3. A- fi- cu	69
4.4. Bracketing (punerea între paranteze/suspendarea judecăților)....	73
5. Psihoterapia existențială - abordare genetic-fenomenologică (Sousa, 2015).....	80
5.1. Locul, caracteristicile și obiectivele psihoterapiei existențiale ...	80
5.2. Metoda fenomenologică, metoda statică , genetică (Husserl), sinele experiențial și genezele de sens	83
5.3. Debutul terapiei	86

6. Școala britanică de psihoterapie existențială- Emmy von Deurzen ...	92
6.1. Caracteristicile psihoterapiei existențiale în viziunea lui Emmy van Deurzen	93
6.2. Explorarea lumii clientului.....	96
6.3. Rolul valorilor în practica psihoterapeutică și în munca asistenților sociali.....	97
6.4. A lucra fenomenologic cu clienții (Van Deurzen, Adams, 2011)	99
7. Școala britanică de analiză existențială – Ernesto Spinneli și Hans Cohn (Cooper, 2003).....	103
7.1. Diferențe între concepția lui van Deurzen și Spinelli	103
7.2. Ipoteza punerii între paranteze în viziunea lui Spinelli și construcția sinelui.....	104
7.3. Poziția terapeutului de necunoaștere în practică (a fi cu și a fi pentru client)	106
7.4. A trăi în limitele realității Hans Cohn	107
8. Psihoterapia existențial-umanistă americană: R May, James Bugental, Irvin Yalom, Kirk Scheinoder.....	111
8.1. Influențe teoretice asupra psihoterapiei existențiale americane ..	112
8.2. Asemănări și deosebiri referitoare la anxietatea existențială între Irvin Yalom și James Bugental	113
8.3. Plan de intervenție psihoterapeutic: Accentul pe experiențele interne pentru asistenții sociali și psihoterapeuți	115
9. Psihoterapia existențial-umanistă americană - Grijile existențiale: moartea, singurătatea, libertatea și sensul vieții. Perspectivele date de Irvin Yalom și James Bugental.....	120
9.1. Prima grijă existențială-moartea vs frica de moarte.....	120
9.2. Prezentare comparativă asupra morții ca grijă fundamentală în viziunea lui Yalom, van Deurzen și Bugental.....	122
9.3. A doua grijă existențială - Singurătatea vs a fi sau a nu fi în relație.....	126
9.3.1. Asemănări și deosebiri între Irvin Yalom și James Bugental referitoare la singurătate ca grijă existențială sau dat universal	126
9.3.2. Strategii de apărare împotriva singurătății, implicații psihoterapeutice.....	127
9.4. A treia grijă existențială - libertatea vs responsabilitatea	132

9.4.1. Asemănări și deosebiri în concepția lui Yalom și May referitoare la libertate și la strategiile de evitare a libertății.....	132
9.5. A patra grijă existențială - sensul vieții vs lipsa de sens (Irvin Yalom și James Bugental)	137
9.5.1. Asemănări și deosebiri referitoare la sensul vieții în concepția lui Irvin Yalom și James Bugental	137
9.5.2. Rezistențe în asumarea sensului vieții.....	138
9.6. Întruparea (embadiment) ca ultim dat existențial la James Bugental	142
10. Logoterapia - Victor Frankl (Cooper, 2003).....	146
10.1. Influențele asupra logoterapiei	146
10.2. Logoterapia și conceptele utilizate.....	149
10.3. Tehnicile logoterapiei.....	153
11. R.D. Laing - între acceptare și respingere	162
11.1. Încadrarea filosofică a lui R.D.Laing.....	162
11.2. R.D. Laing - între mit și realitate (M.Cooper, 2003)	164
11.3. Contextul social al mizeriei mentale: O analiză psihoterapeutică a concepției lui R.D. Laing despre schizofrenie	166
11.4. Relația terapeutică în concepția lui R.D. Laing	168
11.5. Conceptul de insecuritate ontologică în concepția lui Laing și Emmy van Deurzen.....	170
12. Daseinsanaliza sau antropologia fenomenologică (Cooper, 2003)..	174
12.1. Dezvoltarea Daseinsanalizei de către M. Boss	175
12.2. Daseinsanaliza și depășirea psihanalizei (Boss, 1963).....	176
12.3. Lucrul cu visele în Daseinsanaliză.....	181
12.4. Prezentare sintetică, asemănări și deosebiri între psihanaliză și Daseinsanaliza	183
13. Supervizarea în psihoterapia existențială.....	188
13.1. Fundamente teoretice și conceptuale ale psihologiei umaniste ce au influențat psihoterapia existențială și supervizarea psihoterapiei umanist existențiale	188
13.2. Supervizarea umanist-existențială.....	191
13.3. Schiță cadru a supervizării umanist-existențiale (Siva& Sousa, 2022).....	196

13.4. Reflexivitatea în supervizarea existențială (Vaštaké,M., Skruibis. P., & R. Kočiūnas.R, 2021)	200
14. Repere pentru un model de supervizare în psihoterapia existențială	208
14.1. Cadru de supervizare ca spațiu al dezvoltării personale și profesionale pentru supervisor și supervizat.....	214
14.2. Focusul supervizării pe nevoile de supervizare.....	216

1. Sensurile existenței umane

Obiective:

- Familiarizarea cu sensurile conceptului de existență;
- Sensibilizarea cu numele unor reprezentanți ai existențialismului ce au marcat dezvoltarea psihoterapiei existențiale;
- Stimularea interesului pentru filosofia și psihoterapia existențială ca o condiție pentru devenirea unui profesionist în sănătatea umană.

Existența umană a fost dintotdeauna un subiect fundamental al reflecției filosofice, al psihoterapiei, în special pentru psihoterapia existențială, fiind explorată din multiple perspective de-a lungul timpului. Conceptul de existență a fost nuanțat și interpretat diferit de filosofi, sociologi, psihologi, psihoterapeuți, medici, teologi, de la abordările ontologice la cele fenomenologice.

Psihoterapia existențială este preocupată de sensurile ce le dau clienții existenței lor. Clienții apelează la psihoterapie într-un moment când consideră că toate resursele lor nu mai sunt de ajuns pentru a face față problemelor cu care se confruntă în „existența lor”. Terapeutul își desfășoară activitatea într-un interval de timp, într-un cadru terapeutic, pe baza unei relații terapeutice stabilite cu clientul etc, într-o anumită perioadă a „existenței” sale. Clientul și terapeutul fac parte prin extensie, dintr-o existență. Nu ne propunem să intrăm în filosofia existenței, nici nu am avea curajul, abordarea noastră încercă să se situeze conceptul de existență în sfera psihoterapiei, cu trimitere la lucrările ce le-am considerat utile pentru un psihoterapeut preocupat de filosofie și de marile teme existențiale.

Schița cadru de definire și interpretare a existenței este oferită din lucrarea lui Mike Cooper (2002) intitulată „Terapii existențiale”. Se va realiza o trecere în revistă a semnificațiilor oferite conceptului de existență: ca verb, ca alegere liberă, ca ceva spre viitor (bazându-se pe trecut și prezent), ca fiind limitată, ca fiind-în-lume, ca și-cu-alții, ca întruchipată, ca anxietate, ca vinovat, ca neautentică, ca autentică, spre alteritate, iar ulterior se vor detalia fiecare dintre semnificațiile date existenței. Cu greu am reuși să surprindem semnificațiile pentru:

- Existența ca verb arată că ființa umană este ca ceva **în mișcare și nu** este statică, oamenii se construiesc prin acțiuni, „**Existența precede esența**” (Sartre);

- Existența ca alegere liberă arată că omul este liber în mod fundamental, omul este condamnat la libertate (Sartre), existența umană apare din neant (Kierkegaard, Sartre) și nu se reduce la cauze **predeterminate**, de aceea ființa umană este liberă prin esența ei, fiecare dintre noi suntem rezultatul deciziilor noastre;

- Existența ca ceva spre viitor (bazându-se pe trecut și prezent), ceea ce suntem noi astăzi are legătură cu trecutul nostru Heidegger) și nu avem decât o direcție spre viitor;

- Existența ca fiind limitată, oamenii sunt liberi să facă ceea ce doresc dar în limite, constrângeri. Omul este aruncat în această lume, fără un motiv (Heidegger); existența umană este marcată de limitări generate de natura umană finită (Macquarrie); existența umană implică atât „posibilitatea”, cât și „necesitatea” (Kierkegaard);

- Existența ca fiind-în-lume existența umană nu se reduce la subiectivitate, fiind înțeleasă ca o relație dinamică între individ și mediu. Heidegger introduce conceptul de Dasein „a-fi-acolo” ca mod specific uman de a exista, omul este întotdeauna implicat în lume și conceptul de „a-fi-în-lume”, omul și lumea nu sunt separate, sunt aspecte ale aceleiași realități ontologice. Husserl a dezvoltat conceptul de intenționalitate, esențial pentru a înțelege ființa-în-lume (orice act de conștiință este orientat spre exterior, întotdeauna există conștiința a ceva), concept dezvoltat de Heidegger în sensul că omul trebuie văzut ca o deschidere către adevărul Ființei. Omul trece de stadiul folosirii obiectelor înspre responsabilitatea de a releva adevărul Ființei. Aici este fundamentul Daseinsanalizei cu accentul pus pe analiza, explorarea modului în care omul se raportează la existența sa și la lume.

- Existența ca și cu-alții- intersubiectivitatea relevă sensul relațional al omului. Heidegger menționează două moduri de relaționare: „salt în” adică omul preia preocupările și interesele altuia favorizând dependența și „salt înainte” adică omul este încurajat să fie autonom, autentic. Buber vorbește de relația „Eu-Tu” ca o relație autentică, celălalt este văzut ca o ființă umană; și relația „Eu-it/obiect”, când celălalt este perceput, văzut, înțeles ca un obiect. Sartre consideră relațiile interumane marcate de obiectificare, celălalt te poate reduce la un obiect fix, la posesia lui, generând un conflict existențial, el a menționat „Iadul sunt ceilalți”.

- Existența ca întruchipată (**încarnată**) în viziunea lui Merleau-Ponty, corpul și mintea constituie un **întreg psihosomatic**, iar prin reflecția

fenomenologică asupra propriilor trăiri în timpul unei sarcini redăm tocmai legătura dintre corp și psyche, adică o viziune unitară.

- Existența ca anxietate este centrul filosofiei existențialiste, analizată îndeosebi de Kirkegaard (anxietatea este inseparabilă de libertate, „libertatea este amețeala anxietății”), Heidegger (anxietatea fundamentală a omului derivă din faptul că toate sensurile ce le dăm sunt date de convențiile sociale), Yalom (consideră că în orice alegere ce o facem se exclud alternativele) și Sartre (anxietatea existențială derivă din alegerile personale ce le facem deoarece acestea au implicații pentru ceilalți)

- Existența ca vinovat, libertatea aduce anxietate și vinovăție. Heidegger vorbește de vinovăție nu în sensul uzual de a greși față de altul, ci de a greși față de noi înșine că nu ne-am împlinit potențialul. Yalom vorbește de vinovăția existențială ca regret sau remușcare.

- Existența ca neautentică, atunci când ființa umană reprimă apariția unor sentimente ca vinovăția, apariția anxietății. Sartre vorbește de „rea-credință”, Heidegger de relaționare inautentică. Când mecanismele de apărare cedează, anxietatea și vinovăția se transformă în anxietate și vinovăție nevrotică (Tillich).

- Existența ca autenticitate. Heidegger considera anxietatea ca un ghid spre autenticitate, determinându-ne să ne confruntăm cu libertatea interioară, iar acceptarea propriei mortalități ne permite să trăim mai autentic. Kirkegaard considera că acceptarea anxietății este o cale spre creșterea interioară (cu cât omul se adâncește mai mult în neliniște cu atât este mai mare), iar Camus considera că angajamentul pentru propriile obiective, în ciuda absurdității vieții este esențial pentru autenticitate.

În cele ce urmează se va trece succint prin fiecare din aceste semnificații.

a. *Existența ca verb.* Cuvântul existență provine din latinescul *existere* care înseamnă a ieși în evidență sau a apărea (Macquarrie, 1972; May, 1958). Existența poate fi concepută ca un avânt, un proces dinamic de devenire și manifestare în lume, așa cum susține Sartre (1958). Dintr-o perspectivă existențială, individul nu este definit inițial ca un obiect static, ci mai degrabă ca o entitate în permanentă devenire. Astfel, ființa umană poate fi înțeleasă mai degrabă ca un verb, iar nu ca un substantiv fix. Aceasta este esența afirmației fundamentale a lui Sartre: „Existența precede esența” (Sartre, 1958, p. 568). Cu alte cuvinte, natura umană nu este predeterminată, ci se construiește prin alegeri și acțiuni continue. Această idee este susținută și de Kirkegaard, care descrie ființa umană ca „o relație care se raportează la ea însăși” (Kirkegaard, 1980, p. 13), individul nu este ceva fix, dimpotrivă se autodefineste constant prin raportare la propria sa existență. Și Heidegger consideră că esența existenței umane constă în „auto-inter-

pretare” (Dreyfus, 1997), ceea ce sugerează un proces continuu de reflecție și redefinire a sinelui.

Prin urmare, ființele umane își atribuie constant un sens și încearcă să înțeleagă cine sunt, chiar și în absența unei conștientizări reflexive explicite.

b. *Existența ca alegere liberă.* Existența umană este în mod fundamental liberă, fiind contrară ipotezei psihologilor științifice ce afirmă că gândurile, sentimentele, comportamentele umane sunt determinate de circumstanțe exterioare (stimuli externi sau impulsuri inconștiente).

În centrul filosofiei existențiale se află și afirmația că existența umană este în mod fundamental liberă. O astfel de afirmație contestă în mod direct ipoteza - predominantă în special în rândul psihologilor științifice - conform căreia gândurile, sentimentele și comportamentele umane sunt determinate de un set de circumstanțe sau condiții anterioare, cum ar fi impulsuri „inconștiente” sau stimuli externi. Pentru filosofi existențialiști, precum Kierkegaard (1980) și Sartre (1958), existența umană izbucnește în lume din neant și, prin urmare, nu poate fi redusă la un set de cauze determinate. Din această perspectivă, libertatea nu este un adaos la ființă, ci esența însăși a ființei (Sartre, 1958). Sartre scrie: „Omul nu există *mai întâi* pentru a fi liber *ulterior*; nu există nicio diferență între ființa unui om și ființa sa *liberă*” (1958, p. 25). Dintre toți filosofi existențialiști, Sartre (1958) este cel care pune cel mai mult accent pe libertatea umană. Afirmând că existența precede esența, el nu sugerează doar că suntem o *recrudescență* a neantului înainte de orice identitate fixă, ci și că „Omul nu este altceva decât ceea ce face din el însuși” (p. 258).

Cu alte cuvinte, noi *suntem* alegerile noastre: identitatea și caracteristicile noastre sunt o consecință - și nu cauze - a alegerilor pe care le facem. Din această perspectivă, așadar, nu există nimic care ne-a determinat să fim ceea ce suntem acum astăzi, decât propriile noastre alegeri, tot este rezultatul deciziilor ce le-am luat.

c. *Existența ca ceva spre viitor (bazându-se pe trecut și prezent)*

Existența începe în prezentul imediat și se întoarce apoi la starea sa anterioară de a fi. Pentru existențialiști, existența este trecut prezent și viitor (Cooper, 2003).

Ceea ce facem noi, ce înțelegem în prezent este legat de ceea ce am trăit în trecut. Existența poate să apară în prezent dar își ia întotdeauna propriul trecut (Heidegger)

d. Existența ca fiind limitată

Filosofia existențială pune un accent deosebit pe libertatea umană, considerând că ființele umane sunt fundamental libere să-și aleagă propriul viitor. Cu toate acestea, ar fi o eroare să interpretăm această poziție ca o susținere a ideii că oamenii sunt liberi să facă orice doresc, fără constrângeri. Existențialistii recunosc și subliniază constant faptul că libertatea umană este limitată de diverse constrângeri, atât interne, cât și externe. Aceste limitări sunt esențiale pentru înțelegerea nu doar a libertății, ci și a condiției umane în ansamblul său (Macquarrie, 1972). filosofia existențială oferă o perspectivă complexă asupra libertății umane, evidențiind atât potențialul individului de a-și modela viața, cât și constrângerile inevitabile care însoțesc această libertate. Această tensiune între posibilitate și necesitate constituie nucleul reflecției existențialiste asupra condiției umane.

Macquarrie (1972) subliniază că existența umană este marcată de o serie de limitări care derivă din natura noastră finită. Libertatea nu este un concept absolut, ci unul care trebuie înțeles în contextul constrângerilor impuse de societate, biologie, psihologie și chiar de structura fundamentală a realității. Acest aspect este central și pentru Søren Kierkegaard, care susține că existența umană implică atât „posibilitatea”, cât și „necesitatea” (Kierkegaard, 1980). Aceste două dimensiuni sunt inseparabile, iar accentuarea excesivă a uneia în detrimentul celeilalte duce la o înțelegere incompletă a condiției umane.

Heidegger (1962) folosește termenul de „aruncare” pentru a se referi la faptul că existența, încă de la început, se găsește aruncată într-o situație factuală particulară care nu este creată de ea. Nu am ales, de exemplu, să ne naștem din anumiți părinți și nici nu am ales contextul social, istoric și cultural particular în care am apărut. Termenul de „aruncat” se referă, de asemenea, la faptul că, la fel ca la aruncarea unui zar, nu există niciun motiv pentru care să ne aflăm într-o situație particulară și nu în alta (Macquarrie, 1972).

În mod similar, Karl Jaspers introduce conceptul de „situații-limită” pentru a descrie aspectele inevitabile ale existenței, precum moartea, suferința, lupta și vinovăția (Jaspers, 1986). Aceste realități nu pot fi transcendate sau evitate, ci trebuie confruntate de fiecare individ în procesul de autodefinire. În această viziune, libertatea nu este un ideal abstract, ci un proces de confruntare cu limitele existenței și de asumare a responsabilității în fața acestora.

e. Existența ca fiind -în -lume

Heidegger (1962) și Merleau-Ponty (1962) au subliniat faptul că existența umană este inseparabil legată de lume, respingând ideea unui „om

interior” care poate fi înțeles independent de mediul său. Merleau-Ponty afirmă explicit că „[n]u există un om interior [...] omul este în lume și numai în lume se cunoaște pe sine însuși” (1962, p. xi). Deci, existența umană nu poate fi redusă la un nucleu intern al subiectivității, ci trebuie înțeleasă ca o relație activă și dinamică între individ și mediul său.

Martin Heidegger, în lucrarea sa fundamentală *Ființă și timp* (1962), introduce conceptul de *Dasein*, termen tradus literal prin „a fi-acolo”. Acesta desemnează modul specific uman de a exista, un mod care se definește prin faptul că omul este întotdeauna implicat în lume. Heidegger introduce, de asemenea, ideea de *In-der-Welt-sein* („a fi-în-lume”), subliniind că ființa umană și lumea nu sunt entități separate, ci aspecte ale aceleiași realități ontologice. Prin urmare, existența umană nu este o stare izolată, ci o rețea de relații în care ființa se definește prin interacțiunile sale cu lumea.

Un aspect central al acestei perspective este fenomenul utilizării obiectelor și instrumentelor. Heidegger argumentează că, în viața de zi cu zi, oamenii nu percep obiectele ca fiind distincte și independente, ci le integrează într-un context de utilizare. De exemplu, atunci când ne folosim de ceva, acel ceva nu îl percepem ca un obiect autonom, este ca și cum ar face parte din noi, ar fi o extensie a noastră. Doar când acel obiect se defectează el devine vizibil pentru noi ca fiind ceva separat.

Intenționalitatea este esențială pentru înțelegerea existenței ca „a fi în lume” ,așa cum este dezvoltată în fenomenologia lui Husserl și ulterior preluată de Heidegger și Merleau-Ponty. Spinelli (1989) explică faptul că intenționalitatea se referă la faptul că orice act de conștiință este întotdeauna orientat către ceva exterior. Astfel, conștiința nu există izolat, ci este întotdeauna conștiința a ceva, fie real, fie imaginar. Aceasta înseamnă că lumea nu este un decor pasiv al existenței, ci un element constitutiv al acesteia.

În scrierile sale ulterioare, Heidegger își modifică viziunea asupra relației dintre om și lume, trecând de la ideea de manipulare activă a lumii către o concepție în care omul devine „păstrător” sau „gardian” al Ființei. În eseul său „Scrisoare despre umanism” (1996), el susține că ființa umană trebuie să fie văzută ca o deschidere către adevărul Ființei. Astfel, omul nu mai este perceput ca un agent care domină lumea, ci ca o ființă care are responsabilitatea de a lăsa adevărul să se reveleze. Această perspectivă are implicații majore în domeniul psihoterapiei existențiale, în special în cadrul Daseinsanalizei, unde accentul este pus pe explorarea modului în care individul se raportează la propria existență și la lume.