

Pentru Harry și Marion

nu ești niciunul

Strigătul neauzit pentru sensul vieții

Psihoterapie și umanism

*Traducere din limba engleză de
Mihai Dan Pavelescu*

Cuprins

| | |
|---|-----|
| Prefață | 9 |
| Strigătul neauzit pentru sens | 13 |
| Voința de sens | 22 |
| Un sens al vieții | 29 |
| Determinism și umanism: critica pandeterminismului | 36 |
| Critica întâlnirii pure: cât de umanistă este „psihologia umanistă”? | 54 |
| Dezumanizarea sexului | 67 |
| Simptom sau terapie? Un psihiatru examinează literatura modernă | 73 |
| Sportul – ascetismul prezentului | 79 |
| Temporalitate și mortalitate: un eseu ontologic | 87 |
| Intenție paradoxală și dereflecție | 98 |
| Intenția paradoxală | 98 |
| Dereflecția | 129 |
| Logoterapia: bibliografie în limba engleză | 142 |
| Index | 167 |

Strigătul neauzit pentru sens⁴

O traducere literală a termenului „logoterapie” este „terapie prin sens”. Termenul ar putea fi de asemenea tradus ca „vindecare prin sens”, deși formularea aceasta ar introduce o conotație religioasă care nu este neapărat prezentă în logoterapie. În tot cazul, logoterapia este o (psiho)terapie centrată pe sens.

Noțiunea unei *terapii prin sens* este o răsturnare cu o sută optzeci de grade a conceptualizării tradiționale a psihoterapiei, care ar putea fi formulată mai degrabă ca *sens prin terapie*. Psihoterapia tradițională confruntă direct subiectul sensului și scopului – adică ia sensul și scopul la adevărata lor valoare în loc să le reducă la simple valori false, ca prin deducerea lor din „mecanisme de apărare” sau „formări de reacții”⁵ –, făcând-o în spiritul unei recomandări de a ne lămuri situația oedipiană și de a ne debarasa de temerile de castrare, după care vom fi fericiți, ne vom actualiza sinele și propriul potențial și vom deveni ceea ce eram meniți să fim. Cu alte cuvinte, sensul va veni singur la noi. Nu vi se pare că sună cumva precum: caută mai întâi împărația lui Freud și Skinner, după care toate acestea vor sosi la tine?

Dar lucrurile nu stau așa, ci, dimpotrivă, s-a dovedit că, dacă o nevroză putea fi îndepărtată, în mod frecvent atunci când putea fi îndepărtată rămânea un vid. Pacientul era admirabil reglat și funcțional, dar lipsea sensul. Pacientul nu fusese luat ca ființă umană, adică o ființă aflată în căutarea permanentă a sensului, iar căutarea

⁴ Bazat pe prelegherea „Therapy Through Meaning”/„Terapie prin sens”, ținută pe 13 februarie 1977 la Universitatea din California, Berkeley (n. a.).

⁵ Cu ocazia unei sesiuni de întrebări și răspunsuri de la sfârșitul uneia dintre prelegerile mele, am spus că nu sunt pregătit să trăiesc pentru binele formării reacțiilor mele și nici să mor pentru binele mecanismelor mele de apărare (n. a.).

aceea a sensului, care este atât de specifică omului, nu fusese privită cu seriozitate la valoarea ei reală, ci fusese considerată doar ca o simplă raționalizare a factorilor psihodinamici subconștienți de la bază. Se trecuse cu vederea sau se uitase că individul care și-a găsit sensul căutat este pregătit să sufere, să se sacrifice, ba chiar, dacă e nevoie, să-și dea viața pentru acest sens. În mod contrar, dacă nu există niciun sens, individul este înclinat să-și ia viața și este pregătit să facă chiar dacă toate nevoile sale au fost aparent satisfăcute.

Toate acestea mi-au fost relevante de următorul raport, pe care l-am primit de la un fost student de-al meu: într-o universitate americană, 60 de studenți care încercaseră să se sinucidă au fost interviewați ulterior, iar 85% au declarat că motivul pentru care o făcuseră fusese că „viața părea lipsită de sens”. Mai important însă, 93% dintre studenții aceia care suferău de aparentă lipsă de sens a vieții „erau activ angajați social, aveau rezultate bune la învățătură și se găseau în relații bune cu familiile și rudele lor”. Eu aș spune că avem aici un strigăt neauzit pentru sens, care nu se limitează, cu certitudine, la o singură universitate. Rata sinuciderii printre studenții din colegiile americane este amețitoare și ocupă locul al doilea după accidentele rutiere în clasamentul celor mai frecvente cauze ale deceselor. Tentativele de sinucidere pot fi de cincisprezece ori mai frecvente.

Iar asta se întâmplă în mijlocul unei societăți prospere, cu protecție socială! Ne trezim acum dintr-un vis pe care l-am visat prea mult timp: visul că totul va fi în regulă și oamenii vor fi fericiți dacă le îmbunătățim pur și simplu situația socio-economică. Adevărul este că, odată cu diminuarea *luptei pentru supraviețuire*, a apărut întrebarea: *supraviețuire pentru ce?* În prezent, tot mai mulți oameni au mijloace pentru a trăi, însă nu au un sens pentru care să trăiască⁶.

Pe de altă parte, vedem oameni care sunt fericiți în circumstanțe adverse, chiar cumplite. Citez dintr-o scrisoare primită de la Cleve W.,

⁶ O paralelă cu situația aceasta se poate face la nivel ontogenetic, nu filogenetic. Un fost asistent de-al meu de la Universitatea Harvard a arătat că în rândul absolvenților universității respective care au dus vieți de succes și aparent fericite, un procentaj uriaș se plângea de un sentiment profund de inutilitate, întrebându-se la ce bun fusese tot succesul acela. Oare asta nu sugerează că ceea ce azi numim „criza vîrstei mijlocii” este în esență o criză a sensului? (n. a.).

care a scris-o pe când era deținutul nr. 049246 închisoare de stat americană: „Aici, în închisoare... există tot mai multe oportunități binecuvântate de a sluji și a te dezvolta. Sunt realmente mai fericit acum decât am fost oricând.” Atenție: mai fericit ca oricând – în închisoare!

Sau dați-mi voie să citez dintr-o scrisoare primită recent de la un medic de familie danez: „Timp de jumătate de an, scumpul meu tată a fost grav bolnav de cancer. Ultimele trei luni de viață le-a trăit în casa mea – îngrijit de iubita mea soție și de mine. Ceea ce doresc de fapt să vă spun este că acele trei luni au fost clipele cele mai binecuvântate din viața mea și a soției mele. Eu fiind medic, iar soția asistentă medicală, dispuneam de resursele necesare pentru a face față oricărei situații, dar nu voi uita niciodată serile în care i-am citit fraze din carte dv. De trei luni el știa că boala îi era fatală... dar nu s-a plâns nicio clipă. Până în ultima lui seară, i-am repetat cât de fericiți eram că puteam beneficia de acea legătură strânsă care se formase în ultimele săptămâni și cât de sărmani am fi fost dacă el ar fi murit pur și simplu în urma unui infarct, care ar fi durat câteva secunde. Acum nu numai că am citit despre lucrurile acestea, ci le-am trăit pe pielea mea, aşa că pot doar să sper că voi fi în stare să-mi înfrunt soarta la fel cum a făcut-o tata.” O dată în plus, cineva este fericit în fața tragediei și în ciuda suferințelor – dar în lumina sensului! Sensul deține realmente o forță vindecătoare.

Revenind la subiectul terapiei prin sens, implică astă oare că nevrozele sunt declanșate în toate cazurile de o lipsă a sensului? Nu, singurul lucru pe care vreau să-l transmit este că, dacă există o lipsă a sensului, umplerea vidului va avea un efect terapeutic, chiar dacă nevroza nu a fost cauzată de vid! În această privință, marele fizician Paracelsus a avut dreptate când a spus că bolile își au originea în tărâmul naturii, dar vindecarea sosește din tărâmul spiritului. Ca să mă exprim în termeni mai tehnici, în terminologia logoterapiei, nevrozele nu sunt neapărat noogene, adică nu rezultă neapărat din perceperea lipsei sensului. La baza nevrozelor psihogene, adică a nevrozelor „tradiționale”, continuă să existe factori psihodinamici, ca și procese de condiționare și învățare. Dar logoterapia insistă că dincolo de acești factori patogeni există și o dimensiune de fenomene

specific umane, cum ar fi căutarea sensului de către om, și până nu recunoaștem că frustrarea acestei căutări poate cauza de asemenea nevroze, nu putem să înțelegem, cu atât mai puțin să învingem, maladiile epocii noastre.

În acest context aş dori să subliniez că dimensiunea umană – dimensiunea noologică, aşa cum este numită în logoterapie – este mai presus de dimensiunea psihologică, și astfel îi este superioară; dar a fi „superior” înseamnă doar că este mai incluzivă, înglobând dimensiunea inferioară. Descoperirile din cadrul dimensiunilor individuale nu se pot exclude una pe alta. Unicitatea omului, umanitatea sa, nu contrazice faptul că el continuă să fie un animal în dimensiunile psihologică și biologică.

Prin urmare, este perfect legitim să utilizăm atât descoperirile cercetărilor psihodinamice, cât și ale celor comportamentale, și să adoptăm unele dintre metodele bazate pe ele. Când tehniciile acestea sunt încorporate într-o psihoterapie care urmărește omul în dimensiunea umană, aşa cum procedează logoterapia, eficacitatea lor terapeutică nu poate fi decât sporită.

Am făcut referire la dimensiunea biologică, dar în etiologia bolilor mintale sunt implicați și factori somatici alături de cei noologici și psihologici. Cel puțin în etiologia psihozelor (mai degrabă decât a nevrozelor), biochimia și ereditatea au importanță, deși majoritatea simptomatologiei este psihogenă.

Și nu în ultimul rând, trebuie să amintim existența nevrozelor sociogene. Denumirea aceasta este aplicabilă mai cu seamă nevrozei de masă din prezent, respectiv sentimentului de lipsă a sensului. În prezent, pacienții nu se mai plâng de sentimente de inferioritate sau frustrare sexuală, aşa cum făceau pe vremea lui Adler și Freud, ci vin să ne consulte pe noi, psihiatri, din cauza sentimentelor de inutilitate. Problema care-i aduce acum în clinicele și cabinetele noastre este frustrarea existențială, „vidul lor existențial” – un termen pe care l-am inventat încă din 1955. Starea în sine am descris-o în publicații încă din 1946. Astfel noi, logoterapeuții, putem afirma că am conștientizat ce-i aștepta pe oameni cu mult înainte ca fenomenul respectiv să se răspândească la nivelul întregii planete.

Albert Camus a afirmat cândva: „Nu există decât o singură problemă cu adevărat serioasă și aceasta este... să judeci dacă viața merită sau nu să fie trăită...”⁷. Mi-am reamintit astă recent, când am primit un raport în care văd o confirmare a ceea ce am spus mai devreme, și anume că întrebarea existențială despre sensul vieții și căutarea existențială a unui sens al vieții îi obsedeață pe oameni în prezent într-o măsură mai mare decât problemele lor sexuale. Un profesor de liceu le-a cerut elevilor lui să-i pună orice întrebări doresc și le-a îngăduit să facă în mod anonim. Întrebările au variat de la dependența de droguri și sex, până la viața pe alte planete, dar subiectul cel mai frecvent – de necrezut! – a fost suicidul.

De ce ar trebui totuși să învinuim societatea pentru această situație? Suntem noi cu adevărat îndreptățiti să diagnosticăm o nevroză sociogenă? Să examinăm societatea contemporană: ea gratifică și satisfac practic toate nevoile – cu o singură excepție, nevoia de sens! S-ar putea spune că unele nevoi sunt chiar create de societatea contemporană, totuși nevoia de sens rămâne neîmplinită... în ciuda prosperității noastre.

Prosperitatea societății noastre este reflectată nu numai în bunurile materiale, ci și în timpul liber. În această privință ar trebui să plecăm urechea spre Jerry Mandel, care a scris: „Tehnologia ne-a privat de nevoia de a ne utiliza abilitățile pentru supraviețuire, și astfel am dezvoltat un sistem de protecție socială care garantează supraviețuirea individului fără ca acesta să depună vreun efort în propriul său interes. Când numai 15% din forța de muncă a țării ar putea de fapt satisface nevoile întregii populații prin utilizarea tehnologiei, atunci ne confruntăm cu două probleme: care anume 15% vor munci și cum se vor împăca oare ceilalți cu faptul că ei sunt dispensabili și cu pierderea subsecventă a sensului? Poate că logoterapia va avea mai multe de spus Americii secolului al XXI-lea decât a spus deja Americii secolului al XX-lea.”⁸

Desigur, astăzi ne confruntăm de asemenea cu timpul liber nedorit, sub forma șomajului. Șomajul poate declanșa o nevroză

⁷ A. Camus, *The Myth of Sisyphus*, Ed. Vintage Books, New York, 1955, p. 3 (n. a.).

⁸ Lucrare nepublicată (n. a.).

specială – când am descris-o prima dată în 1933, am numit-o „nevroza somajului”. Dar, la o examinare mai atentă, s-a dovedit că adevărata cauză era confuzia dintre a fi şomer şi a fi inutil, şi, prin urmare, de a pierde sensul vieţii. Nu este suficientă compensaţia financiară sau, de fapt, securitatea socială. Oamenii nu trăiesc exclusiv de pe urma ajutorului social.

Să luăm de pildă statul social tipic Austria, care este binecuvântat cu securitate socială şi nu este afectat de şomaj. Cu toate acestea, cancelarul austriac Bruno Kreisky şi-a exprimat într-un interviu îngrijorarea faţă de starea psihologică a cetătenilor, afirmând că cea mai importantă şi mai urgentă problemă în prezent este contracararea sentimentului că viaţa ar fi lipsită de sens.

Sentimentul lipsei de sens, vidul existenţial, creşte şi se răspândeşte în asemenea măsură încât, realmente, poate fi numit nevroză de masă. Există dovezi ample, sub forma articolelor apărute în reviste de specialitate, că situaţia nu se limitează la state capitaliste, ci poate fi observată şi în ţări comuniste. Ea este vizibilă chiar şi în Lumea a Treia⁹.

Aceasta aduce în discuţie problema etiologiei şi a simptomelor ei. În privinţa celei dintâi, voi oferi următoarea scurtă explicaţie: spre deosebire de animale, pornirile şi instinctele omului nu-i dictează ce trebuie să facă şi, spre deosebire de oamenii din trecut, tradiţiile şi valorile tradiţionale nu-i mai spun cum ar trebui să acioneze. Lipsit de aceste îndrumări, omul din prezent nu ştie uneori ce doreşte să facă. Rezultatul? Fie face ce fac alţii – ceea ce înseamnă conformism –, fie face ce vor alţii să facă el – ceea ce înseamnă totalitarism.

James C. Crumbaugh, Leonard T. Maholick, Elisabeth S. Lukas şi Bernard Dansart au conceput diverse teste logoterapeutice (PIL, SONG şi Logo) pentru a stabili gradul de frustrare existenţială în rândul unei populaţii date. Astfel, devine posibilă şi verificarea şi validarea empirică a ipotezei mele privind originea vidului existenţial.

⁹ A se vedea Louis L. Klitzke, „Students in Emerging Africa: Humanistic Psychology and Logotherapy in Tanzania”, *American Journal of Humanistic Psychology*, 9, 1969, pp. 105-126; şi Joseph L. Philbrick, „A Cross-Cultural Study of Frankl's Theory of Meaning-in-Life”, lucrare prezentată la o reuniune a Asociaţiei Americane de Psihologie (n. a.).

Referitor la rolul atribuit decăderii tradiţiilor, văd o confirmare în disertaţia susţinută de Diana D. Young la Universitatea din California. Utilizând teste şi cercetări statistice, ea a putut evidenţia că tinerii suferă de vidul existenţial într-o măsură mai mare decât generaţiile vîrstnice. Deoarece declinul tradiţiilor este de asemenea mai pronunţat la tineri, descoperirea sugerează că destrămarea tradiţiilor constituie un factor major pentru vidul existenţial. Este de asemenea în concordanţă cu o declaraţie făcută de Karol Marshal de la Centrul de Sănătate Mintală East Side din Bellevue, statul Washington, care „a caracterizat sentimentul predominant printre membrii grupului sub 30 de ani care veniseră pentru ajutor ca fiind de lipsă a sensului”¹⁰.

Vorbind despre generaţia Tânără, îmi amintesc de o prelegeră pe care am fost invitat să o susţin la o universitate americană importantă şi de insistenţa sponsorilor ca prelegerea să poarte titlul „Oare noua generaţie este nebună?”. A sosit într-adevăr timpul să ne întrebăm dacă cei care suferă de sentimentul lipsei sensului sunt de fapt nevrotici, iar dacă răspunsul este afirmativ, în ce fel sunt ei nevrotici? Pe scurt, întrebarea ar suna astfel: este cu adevărat o nevroză ceea ce noi numim „nevroza de masă contemporană”?

Îngăduiţi-mi să amân răspunsul la această întrebare şi să trec mai întâi în revistă, succint, simptomatologia vidului existenţial, pe care o voi numi triada nevrozei de masă şi care este alcătuită din depresie, agresiune şi dependenţă.

Am discutat despre depresie şi consecinţa ei, suicidul. În privinţa agresiunii, îi voi îndruma pe cititori la capitolele despre sport şi psihologie umanistă. Ca atare, voi discuta aici doar despre al treilea aspect al triadei, pentru a arăta că, alături de depresie şi agresiune, dependenţa poate fi de asemenea, cel puţin parţial, asociată cu sentimentul de lipsă a sensului.

De când am avansat această ipoteză, ea a fost susţinută de numeroşi autori. Betty Lou Padelford a ținut o disertaţie despre „Influenţa backgroundului etnic, a sexului şi a imaginii tatălui asupra relaţiei dintre implicarea în droguri şi scopul în viaţă” (Universitatea Internaţională din SUA, San Diego, ianuarie 1973). Datele generate

¹⁰ American Psychology Association Monitor, mai 1976 (n. a.).

de studiu ei asupra a 416 studenți „n-au reușit să identifice deosebirile semnificative între dimensiunile implicării în droguri raportate de studenții care aveau o imagine a tatălui slabă și cele raportate de studenții cu o imagine a tatălui puternică”. Cu toate acestea, a fost descoperită în mod clar o relație semnificativă între implicarea în droguri și scopul în viață ($r = -0,23$; $p < 0,001$). S-a descoperit că indexul mediu al implicării în droguri a studenților cu obiective mici în viață (8,90) diferă în mod important de indexul mediu al implicării în droguri a studenților cu obiective mari în viață (4,25).

Dr. Padelford a trecut de asemenea în revistă articolele publicate în domeniul respectiv, care, precum propriile ei cercetări, sunt favorabile ipotezei mele despre vidul existențial. Nowlis a încercat să răspundă la întrebarea de ce erau studenții atrași de droguri și a descoperit că un răspuns oferit frecvent era „dorința de a găsi un sens în viață”. Un sondaj întreprins pe 455 de studenți din zona San Diego, desfășurat de Judd *et al.* pentru Comisia Națională privind Abuzul de Droguri și Marijuana, a descoperit că atât consumatorii de marijuana, cât și consumatorii de halucinogene au indicat că erau afectați și că suferiseră de lipsa sensului vieții într-o măsură mai mare decât neconsumatorii. Un alt studiu, condus de Mirin *et al.*, a constatat că abuzul de droguri era corelat cu o căutare de experiențe relevante și o diminuare a activității orientate spre obiective. În 1968, Linn a interviewat 700 de studenți de la Universitatea din Wisconsin, Milwaukee. Potrivit concluziei sale, consumatorii de marijuana erau mai preocupați de sensul vieții comparativ cu neconsumatorii. Krippner *et al.* au lansat teoria că consumul de droguri poate fi o formă de psihoterapie auto-administrată pentru persoanele cu probleme existențiale, citând răspunsurile 100% pozitive la întrebarea „Lucrurile vi s-au părut lipsite de sens?”, Shean și Fechtmann au descoperit că studenții care fumaseră marijuana regulat într-o perioadă de șase luni au obținut rezultate semnificativ mai mici ($p < 0,001$) la testul PIL (Purpose-in-Life/„Sensul în viață”) conceput de Crumbaugh, decât cei care nu fumaseră.

Descoperirile paralele au fost publicate în privința dependenței de alcool. Annemarie von Forstmeyer a arătat într-o disertație că 18 din 20 de alcoolici își considerau existența lipsită de sens și scop

(Universitatea Internațională din SUA, 1970). Drept urmare, tehniciile orientate spre logoterapie s-au dovedit superioare altor forme de terapie. Când James C. Crumbaugh a măsurat vidul existențial pentru a compara rezultatele logoterapiei în grup cu rezultate obținute de o unitate de tratare a alcoolicilor și cu un program maraton de terapie, „doar logoterapia a dovedit o îmbunătățire semnificativă din punct de vedere statistic”¹¹.

Faptul că logoterapia se pretează în mod egal la tratamentul dependenței de droguri fusese arătat de Alvin R. Fraiser la Centrul de Reabilitare a Dependenților de Narcotice din Norco, statul California. El a utilizat încă din 1966 logoterapia asupra dependenților de narcotice și, ca rezultat, afirmă: „Am devenit singurul consilier din istoria instituției care a avut trei ani consecutivi cea mai mare rată de succes (prin succes înțelegând că dependentul de narcotice nu revine în instituție timp de un an după externare). Metoda mea de abordare a dependenților de narcotice a avut o rată de 40% succes timp de trei ani, față de media instituției de aproximativ 11% (utilizând metoda de abordare consacrată).”

Este de la sine înțeles că, pe lângă cele trei simptome ascunse ale vidului existențial subsumate în triada nevrozei de masă, apar de asemenea și alte simptome, atât la nivel ascuns, cât și la nivel vizibil. Voi reveni la întrebarea dacă sentimentul de lipsă a sensului constituie sau nu în sine boala mintală, amintind că Sigmund Freud a scris într-o scrisoare adresată prințesei Bonaparte: „În momentul când cineva întreabă despre sensul sau valoarea vieții, individul respectiv este bolnav”. Eu cred însă că, în loc de a dovedi o boală mintală, individul care este îngrijorat de sensul vieții își dovedește umanitatea. Nu trebuie să fii nevrotic ca să fii preocupat de căutarea unui sens al vieții, dar trebuie să fii o ființă cu adevărat umană. La urma urmelor, aşa cum am subliniat, căutarea sensului este o caracteristică distinctivă a omului. Niciunui animal nu i-a păsat vreodată dacă viața are sau nu sens, nici chiar gâștelor sălbaticice ale lui Konrad Lorenz. Dar omului îi pasă.

¹¹ „Changes in Frankl's Existential Vacuum as a Measure of Therapeutic Outcome”, *Newsletter for Research in Psychology*, 14, 1972, pp. 35-37 (n. a.).

VOINȚA DE SENS

Omul se află mereu în căutarea sensului; cu alte cuvinte, ceea ce eu numesc „voința de sens”¹² poate fi considerată chiar ca „principală preocupare a omului”, pentru a cita din comentariul lui Abraham Maslow pe seama unui articol de-al meu¹³.

Exact această voință de sens rămâne neîmplinită de societatea contemporană – și ignorată de psihologia contemporană. Teoriile motivaționale curente consideră omul ca o ființă care are fie o *reacție* la stimuli, fie o *abreactie* a impulsurilor. Teoriile acestea nu țin seama de faptul că, în realitate, în loc de reacție ori de abreactie, omul *răspunde* – răspunde la întrebări pe care îi le pune viața, și în felul acela împlinește sensurile pe care le oferă viața.

S-ar putea susține că aceasta este credință, deoarece nu se bazează pe date științifice. Ba chiar, de când am inventat, în 1938, termenul „psihologie a înălțimilor”, pentru a suplimenta (nu pentru a suplini) aşa-zisa „psihologie a adâncurilor” (adică psihologia orientată spre psihodinamică), am fost acuzat în mod repetat de supraestimarea omului, de așezarea lui pe un piedestal prea înalt. Dați-mi voie să repet un exemplu care s-a dovedit în mod frecvent util din punct de vedere didactic. În aviație există o manevră numită „contra derivă”. Să presupunem că vântul suflă pe direcția nord-sud, iar eu vin din vest și vreau să atterizez pe un aeroport aflat în est. Dacă voi zbura direct spre est, îmi voi rata destinația, deoarece avionul va fi împins de vânt în sud-est. Pentru a ajunge la destinația dorită, trebuie să compensez această derivă printr-o contra-derivă: îmi voi îndrepta avionul spre un punct aflat în nordul destinației intenționate. La fel se petrec lucrurile și cu omul: sfărșește într-un punct aflat mai jos decât ar fi ajuns dacă nu este văzut la un nivel mai ridicat, care include aspirațiile lui superioare.

Dacă dorim să aducem potențialul uman la valoarea sa cea mai bună, trebuie mai întâi să credem în existența și în prezența sa. În caz

¹² Viktor E. Frankl, *Der unbedingte Mensch: Metaklinische Vorlesungen*, Ed. Franz Deuticke, Viena, 1949 (n. a.).

¹³ În *Readings in Humanistic Psychology*, Anthony J. Sutich și Miles A. Vich (ed.), Ed. The Free Press, New York, 1969 (n. a.).

contrar, omul va „pluti în derivă”, se va degradă, deoarece există și un potențial uman rău. Nu trebuie să îngăduim credinței noastre în potențiala umanitate a omului să ne orbească și să nu vedem că oamenii *umani* sunt, și probabil vor fi mereu, o minoritate. Dar tocmai asta ne provoacă pe toți să ne alăturăm minorității: lucrurile sunt rele, dar dacă nu facem tot ce putem pentru a le îmbunătăți, totul va deveni și mai rău.

Astfel, în loc să respingem conceptul voinței de sens ca fiind o dorință deșartă, am putea în mod mai justificabil să-l privim ca pe o profeție care se autoîmplinește. Există un adevăr în comentariul lui Anatole Broyard: „Dacă analistul freudian este numit «psihanalist», atunci logoterapeutul ar trebui numit «psihoterapeut»¹⁴. De fapt, logoterapia extinde nu numai conceptul de om, incluzând aspirațiile lui superioare, ci și câmpul vizual al pacientului în privința posibilităților de a-i hrăni și îngriji voința de sens. În mod similar, logoterapia imunizează pacientul împotriva conceptului dezumanizant, mecanicist al omului de care sunt convinși mulți „psihanaliști”; pe scurt, face pacientul „rezistent la psihananaliză”.

Argumentul că n-ar trebui să avem o părere prea bună despre om pleacă de la presupunerea că este periculos să-l supraestimăm. Este însă mult mai periculos să-l subestimăm, aşa cum a subliniat și Goethe. Omul, mai ales generația mai tânără, poate fi corupt dacă este subestimat. În schimb, dacă eu cunosc aspirațiile superioare ale omului – cum ar fi voința lui de sens – sunt capabil și să le mobilizez.

Voința de sens nu este doar o chestiune de credință, ci și o realitate. De când am introdus conceputul în 1949, el a fost confirmat empiric și validat de câțiva autori, care s-au folosit de teste și statistici. Testul Purpose-in-Life (PIL)¹⁵, conceput de James C. Crumbaugh și Leonard T. Maholik, și Logo-Test, conceput de Elisabeth S. Lukas, au fost administrate la mii de subiecți, iar datele computerizate nu lasă nicio îndoială că voința de sens este reală.

¹⁴ The New York Times, 26 noiembrie 1975 (n. a.). [În original, în limba engleză, termenii sunt „shrink” (psihiatru; a se contracta, a se închide, a se strânge) respectiv „stretch” (a se dilata, a se extinde, a se lărgi) (n. t.)].

¹⁵ Psychometric Affiliates, P.O. Box 3167, Munster, Indiana 46321 (n. a.).