

Drum bun în viață!!!

Ce m-a motivat să scriu acest articol:

- Un tânăr delicvent , care la vârsta sa de 25 ani, fusese de 2 ori căsătorit oficial și de 3 ori neoficial care, m-a întrebat pe mine în calitate de psiholog, cum ar putea pe viitor să-și formeze și să mențină o familie trainică?

- Unde eu iarăși l-am întrebat unde ai făcut cunoștință cu toate cinci parteneri?, la care el a răspuns: Cu prima la saună, cu a doua la bar, cu a treia la cazino, cu a patra la zi de naștere în pădure și cu a cincea pe „strada dragostei”

Atunci eu i-am răspuns pe următoarea, pe cea care dorești să-ți fie nevastă i-au de la muncă, de la bibliotecă, de la sport , sau de colo unde se formează oamenii buni.

Bibliografie:

1. ELIZABETA Stănciulescu. Sociologia Educației Familiale. Polirom 2002, p.267.
2. Orientările valorice la delicvenți și cei cu comportament în normă cu vârsta 18-30ani, care au săvârșit infracțiuni contra patrimoniului (**în special a celor delicvenți care au săvârșit furt însoțit de acte violente, art.188 CP, RM**). Revista științifică, publicată în cadrul ”ULIM”, 2008.
3. M.Scott ПекК. Psihologia Minciunii. Traducere din limba engleză de Lucian Popescu. București .Curtea Veche , 2020, p.237.
4. TSABARY Shefali. Cartea femeelor care merită mai mult. București. Bookzone, 2021, p.9.
5. POPORUL LITUANIAN, Riga-1926. Comunitatea. Traducere A.O.,”Solaris” Chișinău, 2023, p.98
6. ОГНЕВ И. Психологическая безопасность, Ростов-на-Дону. Феникс2007, autor Иван Огнев, pag.8.
7. МЕНДЕЛЕЕВИЧ В.Д., Психология девиантного поведения. Санкт-Петербург: 2008, 78с.
8. УШАТИКОВ А. Ковалёв О. Криминальная психология.Москва-Воронеж: МОДЭК,2007.496 с.
9. «ИДЕАЛЬНЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ», Film artistic <https://gidonline.cx/17670-idealnye-neznakomcy.html>, vizitat, 24.06.2023, ora 12:16

IMPLICAȚII ALE LIPSEI DE SENS ÎN MANIFESTĂRILE ANXIETĂȚII

IMPLICATIONS OF LACK OF MEANING IN MANIFESTATIONS OF ANXIETY

ANTONESCU Florena, *Doctorand: Universitatea Pedagogică de Stat “Ion Creangă”, Școala Doctorală de Psihologie, specialitatea Psihologia dezvoltării și psihologia educațională, Chișinău*
ORCID: 0009-0001-8009-6801
antonescuflorena@yahoo.com

CZU: 159.942

Rezumat: Scopul prezentei lucrări este acela de a analiza din punct de vedere existențial sursele anxietății și depresiei omului modern.

De-a lungul timpului, atât fenomenul anxietății cât și cel al depresiei a fost trăit și abordat ca unul de inadaptare a individului la lumea exterioară, ca neputința acestuia de a crea un echilibru între lumea exterioară și cea lăuntrică.

Fiecare cetățean al societății noastre își dă seama, pe baza propriei experiențe precum și prin observație față de semenii săi, că anxietatea și depresia sunt omniprezente.

Devenim din ce în ce mai conștienți nu numai de situațiile evidente de creare a anxietății și depresiei din zilele noastre, cum ar fi amenințările războiului, ale bombei atomice necontrolate și

ale radicalelor răsturnări politice și economice dar și a celor mai puțin evidente însă extrem de profunde și anume confuzie interioară, dezorientare psihologică și incertitudine cu privire la standarde de conduită acceptabile.

În ciuda faptului că anxietatea și depresia au devenit o problema centrală în unele dintre dimensiunile culturale ale existenței noastre, de multe ori, abordarea problemelor a fost îngreunată prin prisma lipsei de coordonare între aceste teorii și abordări. În acest sens, una dintre lucrările remarcabile și extrem de folositoare în crearea unei viziuni integrative a anxietății este lucrarea lui Rollo May, „The meaning of anxiety”, pe care o vom cita frecvent în capitolul dedicat anxietății

Astfel, lucrarea dezbată și analizează conceptul „de sens și scop în propria viață” și felul în care existența sau absența acestuia influențează capacitatea individului de a trăi starea de echilibru psihic.

De-a lungul lucrării vom trece în revistă principalele abordări și teorii cu privire la anxietate și depresie pentru a avea o perspectivă cât mai vastă a evoluției înțelegerii acestora atât din punct de vedere psihologic cât și din punct de vedere al trăirii lăuntrice.

Ne propunem să evidențiem utilitatea și aportul analizei existențiale integrative în susținerea psihoterapeutică cu privire la abordarea anxietății și depresiei.

Susținerea metodologică cu privire la legătura dintre trăirea sensului existențial, anxietate și depresie va fi abordată în capitolul destinat acesteia prin care ne propunem să analizăm legătura dintre cele trei variabile și felul în care se influențează.

Cuvinte cheie: sens existențial, anxietate, angoasa existențială, frica de a fi

Abstract: The purpose of this work is to analyze, from an existential perspective, the sources of anxiety and depression in modern humans.

Throughout time, both the phenomenon of anxiety and depression have been experienced and approached as a maladjustment of the individual to the external world, as their inability to create a balance between the external and internal worlds.

Each citizen of our society realizes, based on their own experience and observation of others, that anxiety and depression are omnipresent. We are becoming increasingly aware not only of the obvious situations that create anxiety and depression in our days, such as threats of war, uncontrolled atomic bombs, and radical political and economic upheavals, but also of the less evident yet extremely profound ones, namely inner confusion, psychological disorientation, and uncertainty regarding acceptable behavioral standards.

Despite anxiety and depression becoming a central issue in some cultural dimensions of our existence, often the approach of these problems has been hindered by the lack of coordination between theories and approaches. In this regard, one of the remarkable and highly useful works in creating an integrative view of anxiety is Rollo May's book, "The Meaning of Anxiety," which we will frequently cite in the chapter dedicated to anxiety.

Thus, the work discusses and analyzes the concept of "meaning and purpose in one's own life" and how its existence or absence influences an individual's ability to experience a state of mental balance.

Throughout this thesis, we will review the main approaches and theories regarding anxiety and depression to have a broader perspective on the evolution of their understanding both psychologically and in terms of inner experience.

We aim to highlight the usefulness and contribution of integrative existential analysis in supporting psychotherapy regarding the approach to anxiety and depression.

The methodological support towards the connection between the experience of existential meaning, anxiety, and depression will be addressed in the dedicated chapter, in which we intend to analyze the relationship between these three variables and how they influence each other.

Keywords: existential meaning, anxiety, existential anguish, fear of being.

Introducere

Trăim vremuri paradoxale în care tehnologia și explozia informațională ne oferă posibilitatea să comunicăm dar pare să ne handicapeze capacitatea de a ne vedea. Tot ce îndrăzneam să fim cândva pare să se înfățișeze sub forma vieților celor din jur, pare că e mai mult în exterior și mai puțin în interiorul nostru. Devenim din ce în ce mai iscusiți în a ne crea o viață și mai stângaci în a o trăi.

Este evident prin prisma rezultatelor statisticilor din ultima perioadă iar personal, pot remarca în activitatea profesională din cadrul cabinetului de psihoterapie, faptul că ne confruntăm din ce în ce mai mult cu patologia depresivă și anxioasă.

S-a vorbit foarte mult și cu siguranță este un aspect evident faptul că experiența pandemiei a amprentat și a contribuit la intensificarea sau la declanșarea formelor latente de angoasă.

Și atunci, nu pot să nu mă întreb, dacă retragerea omului din tumultul vieții cotidiene, forțarea acestuia de a se aduce către sine, de a se pune față în față cu propria ființă, întrebările care s-au născut din această întâlnire, toate acestea nu au reprezentat oare un factor declanșator pentru pustiul existențial întâlnit în diversele forme de angoasă și depresie existențială? Cum s-a regăsit omul pe el însuși în acest dialog interior?

Îmi stăruie atenția și totodată preocuparea pentru reacția multora dintre cei cu care lucrez și care atunci când se confruntă cu propria neputință își încheie discursul cu o întrebare, pe cât de banală pe atât de edificatoare: „Ce sens are...?”

Acesta este argumentul ce vine în sprijinul parcursului teoretic, al analizei și al căutarilor pe care și le propune lucrarea de față.

Astfel, scopul este acela de a evalua în ce măsură existența sau lipsa de sens influențează echilibrul psihic al individului pentru ca apoi să venim în întâmpinarea pacienților care se confruntă cu probleme de sens și valoare a propriei vieți.

Deși lipsa de sens îl poate îmbolnăvi pe om, ea nu trebuie neaparat să o facă. Faptul că frustrarea existențială nu este o boală, nu înseamnă nici pe departe că nu ar putea pune în pericol echilibrul psihic al omului și chiar viața.

Mi se pare semnificativă în acest sens viziunea lui Victor Frankl în „Teoria și terapia nevrozelor, introducere în Analiza existențială și Logoterapie”:

„Dacă nu putem numi totuși frustrarea existențială ca fiind inevitabil patogenă, ci doar facultativ patogenă, cu atât mai puțin o putem da drept patologică. Frustrarea existențială nedevenită patogenă, ci semnalând o evoluție blândă, lină nu are însă mai puțin decât nevroza noogenă nevoie de analiză existențială. Numai că atunci analiza existențială nu este o terapie a nevrozelor și deci nici un teritoriu rezervat medicului. Ci ea îl privește la fel de mult pe filozof și pe teolog, pe pedagog și pe psiholog, căci la fel ca și pe medici, și pe ei trebuie să-i preocupe îndoiala legată de sensul existenței.”

Sensul vieții se modifică în permanență, dar nu încetează niciodată să existe. Acest aspect este evident în numeroasele experiențe în care oamenii au fost greu încercați și în care au găsit în voința de viață capacitatea de a oferi sens și a adopta propria atitudine în fața vieții.

Marturie în acest sens sunt așa-numitele situații limită (prizonierat de război, lagăr de concentrare). Ele confirmă cât de corect și de important este ceea ce a spus Friedrich Nietzsche: „Numai cine are de trăit un <<de ce>> suportă aproape orice <<cum>>.”

„Anxietatea nu este un sentiment printre alte sentimente, așa cum sunt plăcerea sau tristețea. Este mai degrabă o caracteristică ontologică a omului, înrădăcinată în însăși existența sa. Anxietatea nu se confundă nici cu vreo amenințare marginală, pe care pot sau nu să o iau în seamă, și nici cu vreo reacție printre alte tipuri de reacții ale organismului. Anxietatea vine de fiecare dată cu o amenințare la adresa fundamentalului (centrului) existenței noastre. Ea este experiența amenințării venite din partea inevitabilei neființe”(Rollo May, p. 140)

Traducând frica de viață printr-o anxietate existențială putem aborda caracteristica ontologică a acesteia punându-ne în fața unor probleme de ordin terminologic. Astfel, pentru anxietate, Freud, Binswanger, Goldstein, Kirkegaard, folosesc termenul „Angst”, cuvânt care nu are echivalent în alte limbi. A fost tradus de multe ori prin intermediul termenilor precum „spaimă” sau „angoasă”. Poate că nici unul dintre termeni nu este suficient pentru a evidenția frica în fața

vieții, imposibilitatea de a acționa liber și a-ți manifesta întregul potențial. Ceea ce pare a fi mai aproape de adevăr este faptul că este o trăire a unei amenințări care presupune și teama și spaima, este experiența celei mai dureroase amenințări, fiind pusă în pericol ființa însăși. Această stare implică întotdeauna un conflict interior confruntându-ne cu o tensiune între ființă și ne-ființă.

Privind către experiențele timpurii ale ființei umane putem înțelege că primul prototip al anxietății este reprezentat de trauma nașterii. Având în vedere o posibilă interpretare, bazată pe sensul etimologic al anxietății, (în latina „angere” – „a comprima”, „a ține strâns”) putem crea o similitudine cu suferința trăită de bebeluș în momentul nașterii. De altfel, în opinia lui Otto Rank, unul dintre pionierii psihoterapiei existențiale, orice fel de traumă se înrădăcește în trauma nașterii. Puntea de legătură poate fi reprezentată în acest sens de ideea existenței unei presiuni „de a aduce pe lume” unele potențialități. În felul acesta devine evident motivul pentru care anxietatea este atât de strâns legată de ideea de libertate. Kierkegaard reușește să redea foarte bine această legătură și implicație „Anxietatea reprezintă realitatea libertății ca potențialitate, înainte ca această libertate să se materializeze” (Roll May, 2013, p. 144).

Având în vedere această perspectivă înțelegem că atunci când individul se confruntă cu problema realizării potențialităților sale, intră într-o stare de anxietate. Individul nu se oprește în această stare și pe măsură ce acesta constată că nu reușește să-și ducă la împlinire potențialitățile, când neagă această posibilitate, este cuprins de sentimentul de culpă care reprezintă, și ea, o caracteristică ontologică a existenței.

Voi reda în continuare un pasaj din lucrarea lui Rollo May, „Descoperirea ființei”, în care acesta redă un fragment din viziunea filozofică a lui Medard Boss exprimată printr-un caz extrem de sugestiv al unui pacient care suferea de o tulburare obsesiv-compulsivă:

„Acest bolnav, el însuși medic de profesie, se spală în mod compulsiv pe mâini. Fusese deja în alte două tipuri de terapie –freudiana și jungiana. Avusese pentru o vreme un vis ce-l bântuia în mod obsesiv, referitor la niște turle de biserică. În analiza freudiana, ele au fost interpretate drept niște simboluri falice, pe când terapeutul Jungian a găsit aici niște simboluri religioase arhetipale. Chiar dacă pacientul putea să discute inteligent și vreme îndelungată despre aceste interpretări, comportamentul său nevrotic compulsiv îl deranja la fel de mult, deși inițial se bucurase de o perioadă de acalmie. În primele luni ale terapiei sale alături de Boss, pacientul a relatat despre un alt vis recurent în care se apropia de ușa unei toalete, dar aceasta era tot timpul încuiată. Boss s-a mulțumit doar să-l întrebe de fiecare dată de ce era nevoie ca ușa să fie încuiată - de ce trebuia „să fie tras zavorul”, ca să folosim cuvintele terapeutului. În cele din urmă, pacientul a avut un vis în care se făcea că reușea să intre pe acea ușă. Înăuntru s-a văzut pe sine însuși în mijlocul unei biserici acoperit de excremente și legat de mijloc cu o funie care-l trăgea în sus atunci când băteau clopotele. Pacientul era legat și tras cu atâta putere, încât se temea că va fi sfâșiat în bucățele. În următoarele patru zile, a suferit un episod psihotic timp în care Boss a rămas la capul patului său după care analiza a continuat, conducând la un rezultat foarte bun.

În discutarea acestui caz, Boss observă că pacientul său se simțea vinovat că ar fi „încuiat” câteva din potențialitățile sale definitorii. Deci, suferea de culpă existențială. Vorbim despre un „eșec” în dezvoltarea ființei noastre sau de o „uitare a ființei”, cum o numește Boss, atunci când nu suntem în stare să ducem la împlinire ființa noastră, să fim autentici și să evităm căderea în conformism și în anonimatul lui „se” (das Man)”. Dacă ne blocăm potențialitățile, atunci ne vom face vinovați față de (sau răspunzători pentru, cum mai poate fi tradusă expresia germană originară) ceea ce ni s-a dat de la bun început, în „miezul” ființei noastre. Pe această stare existențială de culpă (sau de răspundere), se fundamentează toate sentimentele de vinovăție în nenumaratele forme și deformări sub care se poate actualiza această stare”, observă Boss. Și chiar acest lucru i s-a întâmplat și pacientului său. El „încuiase” deopotrivă potențialitățile trupesti și spirituale ale experienței (aspectele legate de „pulsioni” și cele legate de „divinitate”, în termenii lui Boss). Inițial , pacientul acceptase explicațiile în termeni de libido, respectiv în termeni arhetipali, despre care știa tot ce se putea ști. Însă aceasta era de fapt calea cea mai bună pentru a ocoli întreaga problemă, după cum observă Boss. De vreme ce pacientul nu-și asumă la nivelul

existenței sale aceste potențialități corporale și spirituale, era în culpă și răspunzător față de sine. De aici au pornit nevroza și psihoza sa”.

Această abordare existențială reușește să lumineze o bună parte din abordarea psihologică a culpei sau vinovăției.

Abordarea culpei ontologice pune în evidență diverse forme de manifestare ale acesteia: culpa care provine din blocarea propriilor potențialități, culpa neasumării aspectelor corporale ale vieții, culpa lipsei de integrare ale diverselor aspecte intelectuale sau religioase, culpa ontologică resimțită în raport cu semenii noștri, precum și culpa de separare în raport cu natura care este foarte bine exprimată prin cuvintele lui Anaximandru, unul dintre primii filozofi ai Greciei antice, pe care May îl citează de asemeni în sprijinul viziunii ontologice a culpei: „Principiul tuturor lucrurilor este infinitul sau nelimitatul. Căci de acolo de unde ele se nasc tot acolo trebuie să se și întoarcă. Astfel, toate lucrurile plătesc, fiecare la rândul său, pentru nedreptățile făcute altora de-a lungul vremii” (Rollo May, 2013, p. 149).

În încheierea capitolului, pentru a reprezenta într-un mod cât mai evident relația fundamentală dintre om și libertate, voi reda mitul biblic al izgonirii omului din rai, așa cum l-a prezentat Erich Fromm în cartea sa „Fuga de libertate”:

„Mitul identifică începutul istoriei umane cu un act de alegere, dar subliniază păcatul acestuia prin actul de libertate și suferință care rezultă de aici. Bărbatul și femeia trăiesc în Grădina Edenului în desăvârșită armonie unul cu altul și cu natura. Domnește pacea și nu este nevoie de muncă; nu există nici alegere, nici libertate, nici gândire. Omului îi este interzis să mănânce din pomul cunoașterii, binelui și al răului. El acționează împotriva poruncii lui Dumnezeu, iese din starea de armonie cu natura din care face parte fără a o transcende. Din perspectiva Bisericii, care a reprezentat autoritatea, acesta este un păcat esențial. Din perspectiva omului, totuși, acesta este începutul libertății umane. Acțiunea împotriva poruncii lui Dumnezeu înseamnă eliberarea omului de coerciție, ieșind din existența inconștientă a vieții preumane și pășind la nivelul uman. Acționând împotriva ordinului autorității, comițând un păcat, este, în aspectul său pozitiv uman, primul act de libertate, adică primul act uman. Mitul spune că acest păcat vine din aceea că omul s-a înfruptat din copacul cunoașterii. Actul neascultării ca act de libertate este începutul rațiunii. Mitul vorbește despre alte consecințe ale primului act de libertate. Armonia originară dintre om și natură s-a rupt. Dumnezeu declară război între bărbat și femeie și război între natură și om. Omul a devenit separat de natură, a făcut primul pas spre a deveni uman prin a deveni „individ”. A comis primul act de libertate. Mitul subliniază suferința rezultată din acest act. Transcendând natura alienându-se de natura și de altă ființă umană, omul s-a trezit gol, rușinat. Este singur și liber, totuși neputincios și speriat. Nou-câștigata libertate i se pare un blestem; este liber în raport cu dulcea robie a paradisiului, dar nu este liber să se conducă singur, să-și realizeze individualitatea” (Fromm, 2013, p. 48-49).

Obiectivul lucrării: Ne propunem să analizăm legătura dintre anxietate și prezența sensului existențial.

Ipoteza: În cercetarea de față am pornit de la următoarea ipoteză: Se prezumă ce există o corelație între sensul existențial și anxietate.

Instrumente: pentru verificarea ipotezelor am folosit următoarele instrumente:

I. Scala existențială ESK (Langle, Orgler și Kundi – 2000)

Scala existențială este o scală de autoevaluare, care măsoară competențele personale existențiale ale persoanei. Aceste competențe personale existențiale se referă la relația noastră cu lumea și cu noi înșine. Scala conține 46 de itemi care trebuie evaluate pe o scală Likert de 6 puncte (1-mereu, 6-niciodată). Scala are 4 subscale și formulează condițiile necesare pentru o viață cu sens. Primele două subscale – autodistanțarea și autotranscederea – măsoară competențele personale, iar celelalte două – libertate și responsabilitate – măsoară competențele existențiale ale persoanei.

1. Auto-distanțarea (AD) înseamnă capacitatea persoanei de a se distanța față de propriile dorințe, emoții, scopuri și prin aceasta să vadă și să perceapă situația actuală în realitatea ei. Valorile scăzute ale AD indică o „constrângere interioară”, care se manifestă în preocuparea exagerată de

sine a persoanei, în preocuparea exagerată pentru sentimentele și deciziile persoanei. Valorile extrem de ridicate ale AD indică faptul că persoana a ajuns la renegarea propriilor necesități și sentimente. Persoanele cu valori ridicate de AD sunt caracterizate de rigiditate și severitate exagerată. Subscala de auto-distantare cuprinde 8 itemi.

2. *Auto-transcendentă (AT)* înseamnă capacitatea persoanei de a simți valorile și emoționalitatea liberă, care se manifestă în apropiere și empatie, în participarea emoțională și adresabilitatea față de valori. Auto-transcendentă înseamnă accesibilitatea persoanei din partea lumii. Valorile scăzute ale AT indică relații sărăcicioase și lipsa rezonanței afective. Valorile extrem de mari indică exagerarea apropierii din punct de vedere emoțional. Subscala auto-transcendență cuprinde 14 itemi.

3. *Libertatea (L)* înseamnă capacitatea de a descoperi în viața cotidiană posibilitățile de acțiune și ierarhizarea lor conform valorilor, pe baza cărora putem lua o decizie personală. Valorile scăzute ale subscalei indică incapacitatea de decizie și nesiguranță, iar valorile extrem de ridicate indică un comportament critic și de tip dominator, persoanele cu valori ridicate refuză orice situații care cuprind constrângeri interioare sau exterioare. Subscala Libertate cuprinde 11 itemi.

4. *Responsabilitatea (R)* înseamnă capacitatea pe baza căreia ne angajăm în mod hotărât și prevăzător în direcția valorilor și a obligațiilor noastre. Valorile scăzute ale R indică un angajament deficient sau inhibat. Valorile extrem de ridicate indică o persoană consecventă și autodisciplinată. Subscala Responsabilitate cuprinde 13 itemi.

Suma valorilor celor 4 subscale dă valoarea globală (valoarea G). Valoarea G înseamnă capacitatea persoanei de a adopta o poziție față de ofertele și așteptările vieții și să-și construiască o viață cu sens bazată pe autenticitate.

III. Inventarul de Anxietate STAI – Y (State-Trait Anxiety Inventory Y Form)

STAI-Y este forma revizuită și îmbunătățită este considerat unul dintre cele mai bune instrumente psihometrice în evaluarea anxietății la adulți. Inventarul STAI, Forma Y are 40 de itemi, ce se împart în două scale : Anxietatea ca Stare (Forma Y-1) – evaluează condiția temporară destarea anxioasă, caracterizată de trăiri subiective de tensiune, neîncredere, nervozitate și îngrijorare și prin activarea sau excitarea sistemului nervos central. Forma Y-1 este alcătuită din primii 20 de itemi, ce au ca variante de răspuns : 1 = Deloc, 2 = Puțin, 3 = Moderat, 4 = Foarte mult. Anxietatea ca Trăsătură (Forma Y-2) – măsoară anxietatea ca și trăsătură generală, care denotă diferențe individuale relative stabile în predispoziția către anxietate și se referă la tendința generală de a resimți anxietatea în situații amenințătoare din mediul înconjurător. Forma Y-2 este alcătuită din ultimii 20 de itemi, ce au ca variante de răspuns : 1 = Aproape niciodată, 2 = Uneori, 3 = Deseori, 4 = Aproape întotdeauna.

Verificarea ipotezelor:

Se prezumă ce există o corelație între sensul existențial și anxietate.

Tabel 1. Analiza normalității variabilelor, folosind testul de normalitate Kolmogorov-Smirnov

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
scala_existentiala	,074	60	,200*	,961	60	,051
stare_anxietate	,129	60	,015	,938	60	,004

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Reprezentarea grafică a distribuțiilor variabilelor

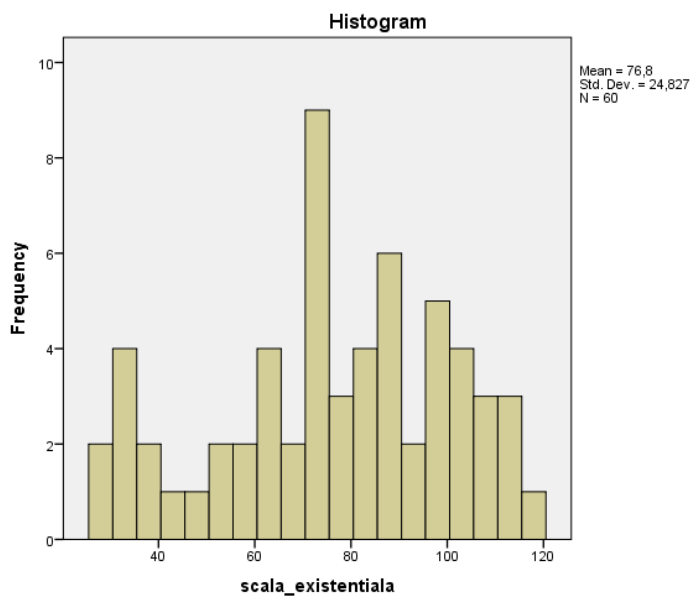


Fig.2. Histograma pentru scala existentiala

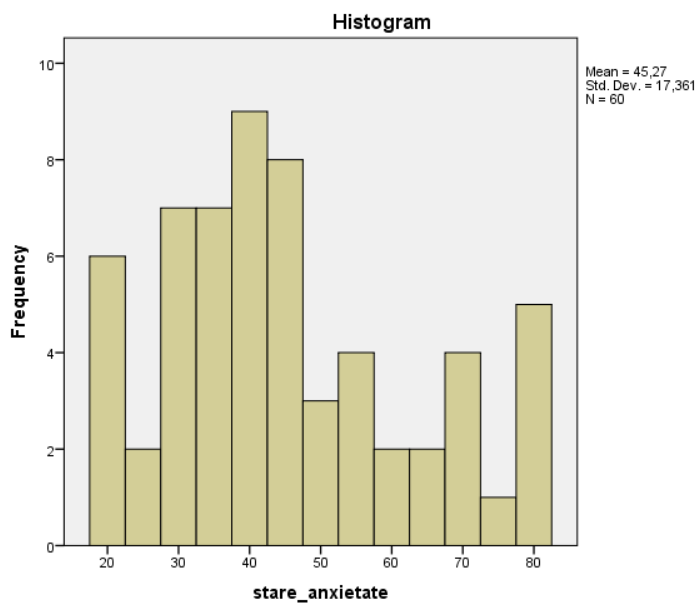


Fig.3. Histograma pentru anxietate

Tabel nr.4. Corelatia variabilelor, utilizând testul Spearman pentru distribuții non-normale (una din scale nu respectă distribuția normală)

Correlations

		scala_existentiala	stare_anxietate
Spearman's rho	scala_existentiala	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	60
	stare_anxietate	Correlation Coefficient	-,902**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Din valorile obtinute si redate mai sus rezulta ca exista o corelatie semnificativa intre sensul existential si anxietate.

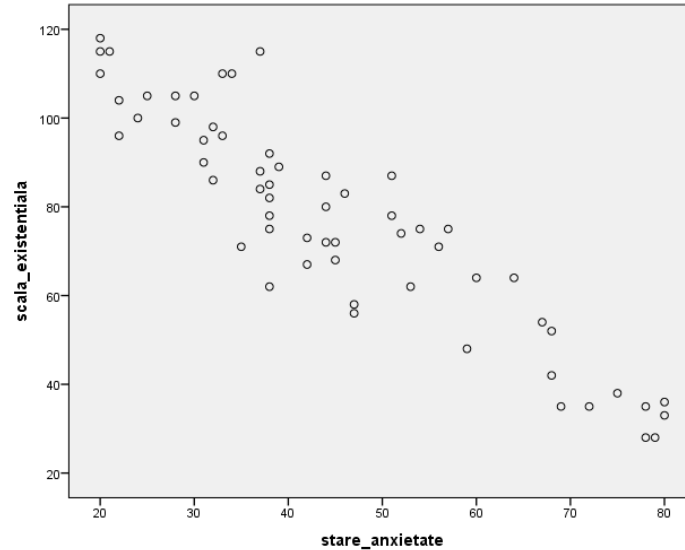


Fig. 5. Nor de puncte pentru sensul existențial și anxietate

Norul de puncte este reprezentarea grafică a corelației dintre cele două variabile. Reprezentarea punctelor din histograma din figura arată o corelație semnificativă între cele două variabile. Ipoteza conform căreia există o corelație între cele două variabile este confirmată.

I. Concluzii

Ca și concluzie, pe baza argumentelor susținute teoretic dar și prin intermediul cercetării, putem susține implicația prezenței sensului existențial în manifestările angoase și ale anxietății.

Trăirea sentimentului plinar al faptului că viața are o semnificație și o coerență pentru individ, implică câteva aspecte generale legate de putința omului de a fi, plăcerea de a fi și permisiunea de a fi.

Existența se referă la o viață trăită în libertate și responsabilitate iar libertatea de a acționa poate fi influențată de modul în care individul percepe obstacolele care apar și care blochează cursul vieții.

Coerența și acordul interior lipsesc atunci când omul resimte pericolul în propria viață iar în lipsa acordului, sensul și semnificația vieții se pierd sau pălesc.

Atunci când vorbim despre anxietate vorbim despre frica de a fi, vorbim despre lipsa suportului, spațiului și a siguranței.

Omul are de partea sa cunoștința și percepția pe baza cărora percepe viața ca fiind periculoasă, grea și amenințătoare sau o poate percepe ca pe un dar, un cadou, privilegiul de a fi.

Atunci când ne raportăm cu frică la obstacolele vieții, apare neputința și de cele mai multe ori mecanismele prin care omul se apără de acestea: evitarea, activismul, agresivitatea, încremenirea. Toate acestea depărtează individul de posibilitatea asumării situației și a neputinței personale. În timp resursele necesare pentru a face față acestor obstacole nu mai fac față iar omul rămâne față în față cu propria neputință, generând astfel germele trăirii anxioase.

Pentru o bună confruntare cu aceste situații, pentru a putea suporta sau accepta e nevoie de curaj căci asumarea și acceptarea propriei vieți cere curaj. În condițiile lipsei sensului existențial, așa cum am observat de-a lungul parcursului teoretic și al cercetării, lipsesc sau sunt slab accesate, dimensiuni precum auto-distanțare, auto-transcedere, libertatea și responsabilitatea.

În lipsa capacității de a trăi în libertatea, în acord cu valorile proprii și cu ceea ce îi este propriu, omul trăiește nesiguranța și dificultatea de a decide pentru el. În această încremenire și lipsă de decizie, el devine temător, anxios.

Aceeași situație apare și în cazul responsabilității. Responsabilitatea asupra propriei vieți înseamnă posibilitatea angajării în mod hotărât în direcția valorilor dar și a obligațiilor noastre. În lipsa responsabilității personale asupra propriei vieți, omul trăiește viața pe lângă el. Va evita sau va acționa împotriva obstacolelor, transformând neputințele în slăbiciuni, trăindu-și propria viață cu frică.

În concluzie, atunci când vorbim despre ființa umană, vorbim despre un proces dinamic. Aceasta nu se dezvoltă în mod automat ci, acest proces al devenirii este stâns legat de elementul esențial al conștiinței de sine. Stă în responsabilitatea ființei umane de a deveni ea însăși, iar această responsabilitate, de multe ori, încremenește omul în fața vieții pentru că el poate prin alegerile pe care le face să renunțe la ființa sa. Este o pendulare între a fi și a nu fi, o alegere făcută clipă de clipă.

Frica de viață este mecanismul prin care procesul de devenire al ființei este imobilizat, Este frica de libertate, frica de a îndrăzni să fii, de a-ți căuta sensul și a te privi ca pe o ființă îndreptățită în a-și manifesta unicitatea. Este o frică organică care te ține captiv într-o nevroză existențială ce anihilează capacitatea de a înainta de la dorință la acțiune, este o trăire a unei amenințări care presupune și teamă și spaimă, este experiența celei mai dureroase amenințări, fiind pusă în pericol ființa însăși. Această stare implică întotdeauna un conflict interior confruntându-ne cu o tensiune între ființă și neființă.

Bibliografie

1. Adler, Alfred, 2013, „Înțelegerea vieții”, Editura Trei, București
2. Berne, Eric, 2006, „Analiza Tranzacțională”, Editura Trei, București
3. Berne, Eric, 2006, „Ce spui după buna ziua”, Editura Trei, București
4. Burber, Paul, 2011, „A deveni psihoterapeut practician-cercetător. O abordare Gestalt pentru facilitarea cercetării holistice”, Editura Liber Mundi, Craiova
5. Burber, Paul, 2013, „Terapia Gestalt Reevaluată”, Editura Liber Mundi, Craiova
6. Dafinoiu, Ion, 2001, „Elemente de psihoterapie integrativă”, Editura Polirom, Iași
7. Evans, Kenneth, Gilbert, Maria, 2014, „Introducere în psihoterapia integrativă. Un model relațional al integrării”, Editura Liber Mundi, Craiova
8. Finlay, Linda, Evans, Ken, 2011, „Cercetarea pentru psihoterapeuți. Abordarea terapeutică centrată pe relație”, Editura Liber Mundi, Craiova
9. Fromm, Erich, 2016, „Fuga de libertate”, Editura Trei, București
10. Fromm, Erich, 2017, „Omul pentru sine”, Editura Trei, București
11. Frankl, Victor, 2009, „Omul în căutarea sensului vieții”, Editura Meteor Press, București
12. Frankl, Victor, 2018, „Voința de sens. Fundamente și aplicații ale logoterapiei”, Editura Trei, București
13. Gilbert, Maria, Orlans, Vanja, „Terapie integrativă. 100 de puncte cheie și tehnici”, Editura Mundi, Craiova
14. Holdevici, Irina, 2001, „Autosugestie și relaxare”, Editura Ceres, București
15. Kierkegaard, Soren, 2006, „Opere. O recenzie literară. Discursuri edificatoare în spirit divers”, Editura Humanitas, București
16. Kohunt, Heinz, 2016, „Psihologia Sinelui”, Editura Trei, București
17. May, Rollo, 2013, „Descoperirea ființei”, Editura Trei, București
18. Moreau, Andre, 2007, „Autocunoaștere și autoterapie asistată”, Editura Trei, București
19. Rank, Otto, 2010, „Psihologia sufletului”, Editura Herald, București
20. Yalom, Irvin, 2012, „Selecție din opera unui maestru al terapiei și al povestirii”, Editura Trei, București
21. Yalom, Irvin, 2012, „Psihoterapia existențială”, Editura Trei, București
22. Yalom, Irvin, 2017, „Călătoria către sine”, Editura Vellant, București