

SINGURĂTATEA DIN PERSPECTIVA TERAPIEI EXISTENȚIALISTE

LONELINESS FROM THE PERSPECTIVE OF EXISTENTIALIST THERAPY

Maria PLEȘCA, dr., conf. univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău
ORCID: 0000-0001-9567-3723
plesca.maria@upsc.md

Maria PLESCA, PhD, Associate Professor,
“Ion Creanga” SPU of Chisinau

CZU: 159.9.016.4:304.44

DOI: 10.46727/c.v1.21-22-03-2024.p21-27

Abstract. The article addresses the problem of loneliness from the perspective of existentialist therapy. The relevance of the study is due to the fact that loneliness is today one of the most widespread phenomena in modern society, characteristic of all age groups. Every person faces existential loneliness in difficult life situations (illness, death, crisis), and such situations are inevitably experienced in loneliness and require "a meeting with oneself". In experiencing existential loneliness the person gains a valuable experience for the awareness of their own humanity. The study shows that from the perspective of existentialist therapy, loneliness also has positive aspects. Moreover, the experience of loneliness is seen as a necessary factor in personal development when a person becomes aware of existential loneliness, uses loneliness as a necessary break to address himself, his inner world, as pleasant moments of self-communication and creativity. In conclusion, it is found that from the perspective of existentialist therapy, the experience of loneliness has a double role in personal development, on the one hand, it can hinder the development of personality, being a negative factor, and on the other hand, on the contrary, it can contribute to the development of personality, being its positive aspect.

Keywords: loneliness, existential therapy, existential problem, existential loneliness, personal development.

Singurătatea devine una dintre cele mai acute probleme ale secolului XXI. Deși este un fapt acceptat că o persoană este inseparabilă de societate și că este imposibil să o percepem izolată de ceilalți, numărul celor care se confruntă cu singurătatea crește în fiecare an. Conform datelor statistice, astăzi, peste 30% din populația adultă a lumii experimentează sentimentul singurătății [1].

Fenomenul este vast și studiat de pe pozițiile mai multor științe: psihologia, filosofia, sociologia și altele. Vastitatea fenomenului generează diferențe în ceea ce privește abordările teoretice pentru studierea și clasificarea acestuia. În același timp, în știința psihologică nu există o înțelegere unitară a naturii acestui fenomen. Singurătatea se caracterizează printr-un conținut destul de contradictoriu și, după cum se observă în majoritatea studiilor, este un fenomen insuficient studiat în știință. Lipsa unui concept unificat și disputele acute desfășurate de oamenii de știință și cercetători de mai multe decenii necesită o analiză teoretică și o sistematizare a abordărilor privind studiul problemei singurătății.

Conceptul de „singurătate” este complex și conține mai multe componente. Până în prezent, există mai multe abordări ale studiului factorilor fenomenului de singurătate. Fiecare dintre ele se bazează pe înțelegerea personalității, pe interacțiunea sa cu societatea, pe procesele psihologice profunde legate de adaptarea și conștiința de sine a individului. Singurătatea este

cercetată multiaspectual, dar cea mai complexă este abordarea psihologică a singurătății, care o tratează ca pe un proces complex.

În știința psihologică, singurătatea este percepută ca o problemă în care persoana cu dificultate face față existenței solitare [2]. Trăirea frecventă a sentimentului de singurătate la oameni este asociată cu întreruperea legăturilor sociale: divorț, izolare fizică sau întreruperea relațiilor cu o persoană apropiată. Fenomenul devine cel mai evident în adolescență și acompaniază persoana de-a lungul întregii sale vieți. În adolescență are loc formarea conștiinței de sine, care, sub formă emoțională și cognitivă, determină nu numai atitudinea față de realitate, ci poate afecta formarea anumitor trăsături și chiar dezvoltarea de ansamblu a personalității. În acest context, singurătatea este înțeleasă ca o experiență subiectivă internă.

Fenomenul singurătății a fost studiat pentru prima dată ca fenomen unic de E. Fromm, un susținător al abordărilor psihanalitice și psihodinamice, care credea că omul este o ființă socială și că singurătatea contrazice natura sa. El a afirmat că singurătatea poate fi o sursă de tulburări somatice și psihice [apud 4]. Psihologul Frieda Reichmann, în cercetările sale, a remarcat, de asemenea, că fundamentul tuturor bolilor psihice este pus în singurătatea persoanei [apud 4].

Școlile psihanalitice consideră că singurătatea este rezultatul agresivității, narcisismului, megalomaniei etc. [5]. S. Freud descrie, de asemenea, fenomenul ca rezultat al manifestării caracteristicilor de personalitate și al influenței proceselor inconștiente ale persoanei. În lucrările sale, autorul susține legătura dintre nevroză și singurătate, care se manifestă din cauza lipsei la om a satisfacției dorite. Nevroza este o mănăstire în care o persoană se izolează, dar nu se simte inaptă pentru viață. Acest proces el îl numește „evadarea” persoanei în nevroză [apud 6]. Spre deosebire de S. Freud, K. Horney consideră că mecanismele de apărare psihologică au ca scop depășirea conflictului dintre societate și individ [apud 6].

Într-un studiu realizat în 1938, G. Zilburg a identificat, de asemenea, o triadă de apărări. Autorul a identificat și triada care stă la baza fenomenului de singurătate: megalomania, narcisismul timpuriu și ostilitatea față de lumea înconjurătoare [apud 4]. Psihologul a studiat nu numai singurătatea, ci și solitudinea. În accepțiunea sa, aceste concepte sunt distincte unul de altul. El vedea starea de singurătate ca pe o stare de spirit temporară și normală, iar sentimentul de solitudine – ca pe un sentiment opresiv, copleșitor și de lungă durată. Concluzionând revizuirea termenilor psihodinamici și psihanalitici, este evident că cercetătorii văd fenomenul ca pe o stare patologică apărută în interiorul subiectiv al individului și îl raportează la caracteristicile personalității.

În continuare vom analiza cercetările adepților abordării fenomenologice. Susținătorii abordării fenomenologice au aderat, în principal, la ideea că singurătatea apare ca urmare a ruperii imaginilor ideale ale relațiilor interpersonale formate de idealurile fenomenologice din conștiința umană. Societatea definește idealurile fenomenologice, forțând subiectul să găsească un model de comunicare stabilit de ea pe care să-l urmeze. În cazul în care idealurile nu coincid cu sistemul de referință al persoanei, cu interesele și ideile sale despre comunicare, subiectul se va simți înstrăinat de societate, singur. Psihologii T. Johnson și W. Sadler, în studiul fenomenului de singurătate, au subliniat universalitatea acestuia. Unul dintre indicii semnificativi ai fenomenului de singurătate evidențiat de psihologi este imersiunea individului în sine însuși [apud 3]. La rândul său, K. Rogers a elaborat un model al singurătății centrat pe persoană. El a observat că decalajul dintre „eu”-ul ideal și cel „real” generează singurătatea. În opinia sa, singurătatea apare nu din cauza experienței din copilăria timpurie, ci din cauza factorilor situaționali imediați [apud 5].

R. Weiss, un susținător al direcției interacționiste, descrie singurătatea ca fiind aflarea unei persoane într-o stare de izolare socială și emoțională. „Singurătatea este cauzată nu de faptul că o persoană se găsește literalmente în izolare, ci de faptul că constată un deficit în conexiunea umană necesară sau într-un set de conexiuni. Singurătatea în toate circumstanțele apare ca o reacție la absența unui tip special de conexiune sau, mai precis, ca o reacție la absența propriilor așteptări de conexiuni viitoare” [apud 6, p. 267].

Reprezentanții direcției sociologice F. Slater și D. Risman au considerat că singurătatea este un indicator general, normativ și statistic care caracterizează societatea. Ei văd cauza singurătății nu în persoană, ci în influența diferitor factori externi (societate, mass-media etc.). D. Risman consideră că manifestarea sentimentului de singurătate are la bază: alienarea persoanei, restrângerea libertății și pierderea autonomiei personale. În consecință, adepții abordării sociologice au considerat că singurătatea este direct legată de influența factorilor externi, care contribuie la lipsa legăturilor sociale ale persoanei [apud 5].

În ceea ce-i privește pe susținătorii abordării cognitive, în care singurătatea este un construct al conștiinței [7], acest tip de experiență este caracteristic unui anumit tip de relații sociale la care personalitatea nu participă. E. Peplo a acordat atenție nu numai factorilor personali, ci și celor situaționali și a investigat relația dintre nivelul de experiență al persoanelor singure și înțelegerea de către acestea a cauzelor acesteia. În centrul acestei abordări se află modelul disonanței cognitive, definit ca o reacție la discrepanța dintre standardele interne ale unei persoane și legăturile sale sociale reale [apud 2]. Abordarea cognitivă consideră că sentimentul de singurătate apare atunci când un individ realizează discrepanța dintre nivelul atins și cel dorit de contacte sociale personale. Abordarea lui E. Peplo a cauzelor singurătății a fost destul de amplă: ea explorează atât factorii situaționali, cât și factorii caracterologici, care contribuie la apariția acesteia. J. Salome a aderat, de asemenea, la studiul fenomenului în contextul abordării cognitive. El credea că în procesul de trăire a singurătății o persoană are o serie de gânduri iraționale [6]. Rezumând analiza abordărilor cognitiv-comportamentale, este evident că acestea subliniază rolul cunoașterii de sine și al stimei de sine a individului ca factori ai singurătății.

Cacioppo J.T., care este interacționist, subliniază că impactul cumulat al aspectelor situaționale și personale este o reacție normală a unui individ căruia îi lipsesc legăturile umane necesare. Singurătatea, în toate circumstanțele, apare ca o reacție la lipsa unui tip special de conexiune sau, mai precis, o reacție la lipsa propriilor așteptări privind conexiunile viitoare [3]. Autorul a distins două tipuri de manifestare a singurătății: emoțională și socială, provocate de motive diferite. Singurătatea emoțională apare ca o consecință a lipsei unei legături apropiate, intime cu o anumită persoană și se manifestă printr-o serie de reacții precum anxietatea, dezolarea interioară și îngrijorarea. Singurătatea socială apare ca urmare a lipsei de comunicare cu prietenii, cu un cerc social dorit sau cu un sentiment de apartenență la o comunitate [3]. În consecință, susținătorii abordării sociologice au considerat că singurătatea este direct legată de influența factorilor externi, care contribuie la lipsa conexiunilor sociale.

Dacă abordările menționate mai sus consideră fenomenul singurătății din punctul de vedere al naturii sale subiective, abordarea existențială tratează capacitatea unui individ de a experimenta singurătatea ca pe o condiție prealabilă pentru formarea și dezvoltarea personalității. În procesul de formare a acesteia, un individ încearcă să își demonstreze unicitatea și sinele său.

Problema singurătății a devenit un subiect de interes maxim și a concentrat atenția psihologilor relativ recent. Singurătatea, inițial, a fost concepută ca un factor negativ, asociat cu absența sau întreruperea legăturilor cu alte persoane. Un număr mare de cercetări s-au concentrat

pe identificarea modului în care singurătatea în acest context afectează sănătatea fizică, psihologică și comportamentul unei persoane. Astfel, s-a demonstrat că singurătatea, înțeleasă ca o lipsă de relații umane, este asociată cu mortalitatea timpurie și cu o sănătate fizică mai precară, cu comportamente antisociale, de dependență și suicidale. Cu toate acestea, în unele studii se abordează problema experimentării diferite de către diferite persoane și nu întotdeauna a lipsei conexiunilor cu ceilalți [4, 5, 6, 7].

În același timp, practic fiecare persoană are nevoie de singurătate câteodată, ca o stare existențială specială. În plus, singurătatea este adesea o condiție prealabilă pentru realizarea potențialului creativ al unui individ. Principalele sarcini ale psihologiei de orientare existențială ar trebui considerate a fi acelea de a ajuta o persoană să își aleagă propria cale, unică și, în același timp, pozitivă de dezvoltare personală; să caute și să-și realizeze sensurile esențiale; să promoveze libertatea de alegere a vieții și responsabilitatea pentru aceste alegeri; să ajute la rezolvarea problemelor de relaționare atât cu lumea exterioară, cât și cu cea interioară.

Conform abordării existențiale, problema singurătății este una dintre cele mai importante probleme existențiale, având o serie de caracteristici, printre care universalitatea și cerința unui răspuns permanent. Universalitatea se manifestă prin faptul că problemele existențiale sunt prezente în viața fiecărei persoane, mai mult, o persoană nu le poate rezolva odată pentru totdeauna, ele necesită un răspuns permanent. Astfel, la diferite etape de vârstă sau sub influența anumitor evenimente din viață, o persoană se confruntă cu anumite probleme existențiale. Astfel, problema singurătății este una universală, pe care fiecare persoană o întâlnește în viața sa într-un fel sau altul, aceasta putând fi rezolvată în diferite moduri în diferite perioade ale vârstei.

Astfel, *scopul cercetării* noastre a fost acela de a studia percepția singurătății la adulții aflați în diferite stadii ale ontogenezei, precum și conturarea caracteristicilor experienței lor de singurătate.

Am avansat *ipoteza* precum că percepția singurătății și caracteristicile experienței de singurătate vor fi diferite în funcție de stadiul de maturitate: în stadiul de adult tardiv, persoanele pot fi caracterizate de o mai mare exprimare a dependenței de comunicare și de un nivel mai ridicat al experienței de singurătate decât în stadiul de adult mijlociu, singurătatea pozitivă, în opinia noastră, va fi mai mult exprimată la persoanele tinere.

Am avut un eșantion de 114 persoane. Respondenții care au participat la studiu au fost împărțiți în 2 grupe de vârstă: 25-45 de ani (vârsta adultă mijlocie) și 46-61 de ani (vârsta adultă târzie).

Cei chestionați au fost rugați să răspundă în scris la o serie de întrebări deschise, care ne-au permis să identificăm unele trăsături specifice ale percepției lor cu privire la singurătate, atitudinea față de aceasta, precum și unele caracteristici ale experienței acesteia. Următoarele întrebări din chestionar au fost incluse în prelucrarea rezultatelor privind aspectele enumerate:

1. Ce înseamnă singurătatea pentru dumneavoastră? (Această întrebare a permis relevarea ideilor respondenților despre singurătate și a atitudinii lor față de această condiție.)
2. Vă place să fiți singur? Ce simțiți? La ce vă gândiți? (Această întrebare a urmărit, în principal, să dezvăluie atitudinile respondenților față de singurătate, acele experiențe asociate cu singurătatea, precum și gândurile care pot apărea în singurătate.)
3. A fi singur și a te simți singur, în viziunea proprie, sunt același lucru? Ce atitudine aveți față de aceste două stări?
4. Acceptați ideea de a fi singur?

Analiza de conținut ne-a permis să identificăm trei tipuri de atitudini față de singurătate:

- 1) acceptarea singurătății;

2) respingerea singurătății;

3) emoții ambivalente: acceptarea și respingerea singurătății.

Astfel, am reușit să relevăm că majoritatea respondenților care au participat la studiu tind să evalueze pozitiv singurătatea. Așadar, 33,2% dintre respondenți au menționat că le place să se afle într-o stare de singurătate. Alți 32,7% dintre respondenți au raportat o atitudine ambivalentă față de singurătate. Adică, uneori acestor persoane le place să fie singure, alteori – nu, uneori singurătatea pentru ei este o necesitate, o stare dezirabilă, dar numai dacă această stare este temporară și nu prea îndelungată. Cu alte cuvinte, atitudinea față de singurătate în acest caz depinde de durata în care se află în starea de singurătate. În acest caz, singurătatea este în mai mare măsură considerată de către respondenți ca fiind singurătate, o oportunitate de a lua o pauză de la interacțiunea cu ceilalți, de a se relaxa și de a se reface. Atitudinea negativă față de singurătate a fost demonstrată de 19,6% dintre respondenți. Este demn de remarcat faptul că în rândul respondenților cu vârste cuprinse între 46 și 61 de ani, aproximativ 25% au demonstrat o atitudine negativă față de singurătate, în timp ce în grupul de respondenți cu vârste cuprinse între 25 și 45 de ani au fost aproximativ 14% de astfel de respondenți.

Au fost stabilite diferențe semnificative statistic ($p \leq 0,05$), dintre grupele de vârstă în ceea ce privește atitudinile negative față de singurătate, ceea ce poate indica, probabil, că la vârsta adultă târzie mai multe persoane decât la vârsta tânără au atitudini negative față de singurătate. Răspunzând la întrebarea „Ce înseamnă singurătatea pentru dumneavoastră?”, majoritatea respondenților din ambele grupuri au folosit afirmații pozitive cu privire la singurătate. Răspunsurile respondenților din cele două grupuri sunt asemănătoare. Cel mai frecvent răspuns în ambele grupuri de respondenți este atitudinea față de singurătate, aceasta fiind o oportunitate de a fi singur cu tine însuși.

În singurătate respondenții din ambele grupuri încep să se gândească la viitor, să facă planuri, să analizeze situația actuală în care se află, să se gândească la decizii. În starea de singurătate, adulții se odihnesc, capătă putere pentru interacțiunea ulterioară cu ceilalți, au tendința de a folosi timpul cu ei înșiși pentru a-și realiza activitățile preferate, hobby-uri, creativitate, precum și pentru autodezvoltare și autoperfecționare, autocunoaștere. Printre emoțiile și sentimentele cel mai des întâlnite în starea de singurătate se numără echilibrul, calmul, libertatea și confortul.

În ambele grupuri, efectul pozitiv al singurătății poate fi interpretat ca o anumită funcție de resursă – singurătatea, pe baza răspunsurilor respondenților, permite să se înțeleagă mai bine pe sine, să se relaxeze, să se gândească la propria viață, la strategiile de dezvoltare a acesteia, să se acordeze cu autodepășirea și creativitatea. Am remarcat faptul că subiecții tineri apreciază cu o frecvență mai mare aspectele pozitive ale singurătății, decât subiecții aflați la maturitate, ceea ce poate indica o atitudine mai pozitivă a respondenților cu vârste cuprinse între 25 și 45 de ani față de singurătate, o utilizare mai frecventă a singurătății ca resursă de analiză a situațiilor actuale de viață și a viitorului, ca timp pentru a visa și a face ceea ce le place, calm și echilibru. Analizând componenta cognitivă a percepției singurătății, a reieșit că pentru majoritatea respondenților „a fi singur” și „a te simți singur” nu sunt concepte identice. 84,6% dintre participanții la studiu au răspuns în acest fel. Și doar pentru 2,8% dintre respondenți conceptele de mai sus sunt identice. Alte 3,3% au oferit un răspuns incert în ceea ce privește corelația acestor întrebări.

După părerea noastră, datele privind atitudinea respondenților față de imposibilitatea de a fi singuri sunt interesante. În primul rând, trebuie să acordăm atenție faptului că, atunci când au răspuns la această întrebare, respondenții, de regulă, au diferențiat clar cele două noțiuni: „a

fi singur” și „a te simți singur”. Astfel, 89,3% dintre respondenți au menționat că nu-și imaginează viața fără posibilitatea de a fi singuri din când în când, deoarece, în caz contrar, acumulează oboseală din cauza interacțiunii constante cu alte persoane. Un om are nevoie de o oportunitate de a fi singur, are nevoie de odihnă, de spațiu personal. Respondenții au remarcat că fără oportunitatea de a fi singur viața ar fi incompletă, dificilă chiar. Acesta a fost răspunsul a 76,6% dintre respondenți. 3,3% au răspuns că oamenii se pot obișnui cu toate, astfel încât ar putea trăi fără posibilitatea de a fi singuri. Aproximativ 15 persoane, adică 7%, au răspuns că pur și simplu nu au înțeles întrebarea, astfel încât le este greu să răspundă.

Astfel, putem concluziona că adulții sunt în cea mai mare parte siguri că ar putea trăi fără posibilitatea de a fi singuri, dar le-ar fi extrem de dificil, practic imposibil, fără posibilitatea de a fi singuri din când în când, singuri cu gândurile, cu experiențele lor, de a lua o pauză de la socializare și vanitate.

Valorile medii pe scalele „experiența generală a singurătății” și „dependența de comunicare” obținute în grupul de respondenți cu vârste cuprinse între 46 și 61 de ani sunt ușor mai mari decât în grupul de respondenți cu vârste cuprinse între 25 și 45 de ani, ceea ce poate indica spre faptul că persoanele aflate la vârsta adultă tardivă sunt mai înclinate să experimenteze singurătatea și să aibă nevoie de comunicare cu alte persoane. După cum a arătat analiza comparativă a rezultatelor celor două grupuri folosind criteriul neparametric U-Mann-Whitney, respondenții din cele două grupe de vârstă diferă unul de celălalt în ceea ce privește dependența de comunicare ($p = 0,004$) și de singurătate pozitivă ($p = 0,046$). Astfel, respondenții aflați la vârsta adultă mijlocie au o atitudine mai calmă și mai tolerantă față de experiența singurătății, situațiile de singurătate și persoanele singure; ei sunt capabili să găsească o resursă în singurătate și să o folosească în mod creativ pentru autodescoperire și autodezvoltare decât respondenții din cel de-al doilea grup.

Caracterizând particularitățile experienței de singurătate a bărbaților și femeilor, se poate observa că bărbații cu vârste cuprinse între 25 și 45 de ani sunt mai puțin înclinați decât femeile de această vârstă să găsească o resursă în stare de singurătate ($p = 0,017$). Femeile cu vârste cuprinse între 25 și 45 de ani, dimpotrivă, au o atitudine mai relaxată față de singurătate și o văd ca pe o resursă de recuperare și de reflecție. La nivelul întregului eșantion, femeile demonstrează o atitudine mai pozitivă față de singurătate decât bărbații ($p = 0,015$).

Nu au existat diferențe între cele două grupe în ceea ce privește scalele de singurătate socială și emoțională.

Astfel, analiza a confirmat faptul că atât la respondenții din grupa de vârstă 25-45 de ani, cât și la respondenții din grupa 46-61 de ani, singurătatea este asociată și cu aspecte negative, și cu aspecte pozitive, ceea ce se corelează cu abordarea existențială din cadrul psihologiei, care consideră singurătatea nu doar de pe poziția aspectelor negative ale acesteia, ci și din punctul de vedere al resurselor, al caracteristicilor pozitive. Rezultatele au arătat că caracteristicile atribuite singurătății, fie pozitive, fie negative se află, în general, într-un singur câmp de valori. Cu toate acestea, am constatat că respondenții cu vârste cuprinse între 25 și 45 de ani se caracterizează printr-o viziune mai pozitivă a singurătății decât respondenții cu vârste cuprinse între 46 și 61 de ani. În plus, femeile, în general, sunt caracterizate de o viziune mai pozitivă asupra singurătății decât bărbații. Respondenții mai în vârstă pun un accent mai pronunțat pe aspectele negative ale singurătății, demonstrează o mai mare dependență de comunicare, au mai des o atitudine negativă față de singurătate, ceea ce, ni se pare, necesită un studiu suplimentar mai detaliat și poate fi datorat și particularităților perioadei de sfârșit de maturitate asociată cu schimbări în

interacțiunea socială. Diferențele obținute pot fi asociate cu faptul că singurătatea nu are doar un conținut personal, ci, într-o anumită măsură, este determinată și social.

În concluzie, putem afirma că rezultatele obținute pe parcursul studiului ne permit să afirmăm că percepțiile asupra singurătății și caracteristicile experienței singurătății sunt oarecum diferite în rândul adulților aflați în diferite stadii ale ontogenezei: în stadiul de adult târziu, oamenii au o dependență mai mare de comunicare și un nivel mai ridicat de experiență a singurătății decât în stadiul de adult mijlociu. Mai multe persoane la vârsta adultă târzie decât la vârsta adultă mijlocie au atitudini negative față de singurătate, ceea ce poate fi legat de schimbările care se observă în această perioadă de vârstă (copiii părăsesc casa părintească, părinții mor, este posibil divorțul de soț/soție etc.).

Persoanele mai tinere demonstrează o atitudine mai pozitivă față de singurătate, fapt care a fost relevat atât în urma analizei de conținut a răspunsurilor la întrebările deschise, cât și în cursul analizei rezultatelor.

Rezultatele obținute demonstrează eterogenitatea și caracterul multiaspectual al conceptului de singurătate, ele arată că singurătatea este trăită nu doar pe coordonatele spațiului și conectivității, ci și pe coordonatele nevoilor de descoperire de sine, autodezvoltare, creare de planuri și strategii de viață.

Abordarea existențială nu neagă faptul că conceptele de mai sus au o anumită logică proprie, dar, în același timp, aici persoana este văzută în primul rând ca un individ liber care se creează pe sine, este pe deplin responsabilă pentru acest proces și își realizează scopul în viață.

În general, abordarea existențială aduce știința psihologică la un nou nivel de idei despre om și dezvoltarea sa. Influența ei s-a răspândit la o varietate de științe al căror obiect de studiu este personalitatea umană; printre acestea, abordarea existențială oferă o bază metodologică pentru sistemele pedagogice indirecte, care sunt populare astăzi.

Bibliografie:

1. ANDRE, Ch., JOLLIEN, A., RICARD, M. *Întelepciunea: de la acceptare la zen. Sfaturi pentru viața de zi cu zi de la un călugăr, un filosof și un psihiatru*. București: Trei, 2022, pp. 58-63. ISBN 978-606-40-1339-2.
2. BRAȘOVEANU, M. *O singurătate destul de zgomotoasă*. București: Idea Design, 2023, pp. 208-211. ISBN 9786068265902.
3. CACIOPPO, J.T. *Singurătatea*. București: Vellant, 2018, pp. 245-247. ISBN 9786068642727.
4. HERTZ, N. *Secolul singurătății. O pledoarie pentru relațiile interumane*. București: Știința, 2021, pp. 48-50. ISBN 978-973-50-7275-9.
5. QUINODOZ, J.M. *Îmblânzirea singurătății. Angoasa de separare în psihanaliză*. București: Trei, 2021, pp. 200-206. ISBN 9786064010179.
6. SALOME, J. *Singurătatea în doi nu e pentru noi*. București: Curtea Veche, 2021, pp. 266-284. ISBN 9786064407672.
7. SPITZER, M. *Singurătatea. Boala nerecunoscută*. București: Humanitas, 2023, pp. 28-35. ISBN 978-973-50-7760-0.