

# VACUUMUL EXISTENȚIAL – ÎN CĂUTAREA SENSULUI

Coțaga Ludmila, lector universitar

Universitatea Tehnică a Moldovei

**Abstract:** Vacuumul existențial este o problemă care a zdruncinat sufletul uman din cele mai vechi timpuri, iar la moment dimensiunile sale cresc, iar golul este umplut cu ceea ce ne oferă azi societatea - consumul. În articolul dat am avut ca scop evidențierea și analiza cauzelor acestuia, cât și încercarea de a găsi soluții.

**Cuvinte cheie:** criză existențială, vacuum (vidul) existențial, logoterapie, voința de sens.

De-a lungul vieții omul trece prin mai multe perioade dificile, care în psihologie sunt numite – crize de vîrstă sau crize existențiale. Aceste crize sunt legate de trecerea de la o vîrstă la alta, de schimbările interioare și exterioare, care au loc cu individul. În literatura de specialitate întîlnim o descriere detaliată a acestor perioade și a motivelor acestora.

Ajuns la o așa criză omul începe să se întrebe: pentru ce trăiesc?, eu la ce sunt bun?, la ce ma pricep?, ce calitati am?, de ce unii nu ma plac?, ce mă așteaptă în viitor?, ce am realizat pînă acum?, ș.a. Astfel, la persoane apare sentimentul că nimic nu le mai convine, acest lucru se datorează necesității firești de schimbare. Frazele rostite de persoanele care trec prin această perioadă sunt: „nu mai suport”, „vreau să se termine”, „m-am săturat”, „vreau altceva și nu știu ce, dar vreau să-mi fie bine”.

În situații de criză omul se confruntă cu un paradox, pe de o parte el crede că viața lui este foarte importantă și în același timp înțelege că viața umană, prin sine însuși, nu are scop și nici destinație. Confruntarea acestor două idei duce la o disonanță cognitivă. Rezolvarea acestei dileme face ca criza să dispară. Unii văd soluția în găsirea unei susțineri spirituale – în religie, alții încearcă singuri să găsească un sens pentru viața sa, o altă categorie de oameni pot căuta scăparea în alcool, droguri sau acufundarea în lucru, rutină etc.

Cele mai multe persoane care trec printr-o criză existențială, se resemnează. „Cei care s-au mulțumit cu ce li s-a dat și n-au avut niciodată energie să se avînte în propria viață se resemnează și în timp devin «urâți». În mediile culturale foarte joase nici nu există criză existențială”, susține Bogdan Lucaciu, psiholog clinician. Alții, care au mai mult curaj, încearcă să schimbe ceva: locul de muncă, un nou hobby, să se ocupe cu ceea ce le place, să facă o excursie în țări îndepărtate etc.

Pentru a găsi o soluție a acestor crize mai întîi trebuie să cunoaștem cauza lor. Astfel, ca motive ale acestei crize pot fi:

- Sentimentul de izolare și singurătate;
- Conștientizarea existenței morții și inexistenței vieții de apoi;
- Conștientizarea că propria viață nu are un scop sau un sens, este doar viață de dragul vieții.

Neurologului și psihiatrului vienez Viktor Frankl a fost unul dintre primii care s-a ocupat de studierea acestei probleme din punct de vedere psihologic. El a denumit aceste crize prin termenul de „vacuum existențial”.

„Vacuumul (vidul) existențial reprezintă o manifestare a golului lăuntric, specific persoanelor care încep să moară spiritual, atunci cînd nu-și crează un echilibru între imperativele vieții.”

Noțiunea i-a fost inspirată din consultațiile cu clienții săi, care se plîngeau de o stare pe care o denumeau „gol intern”. Tot Frankl este și întemeietorul **Logoterapiei**, care a devenit a treia școală vieneză de psihoterapie, după psihanaliza lui Sigmund Freud și psihologia individuală a lui Alfred Adler.

Voința de sens (Frankl)

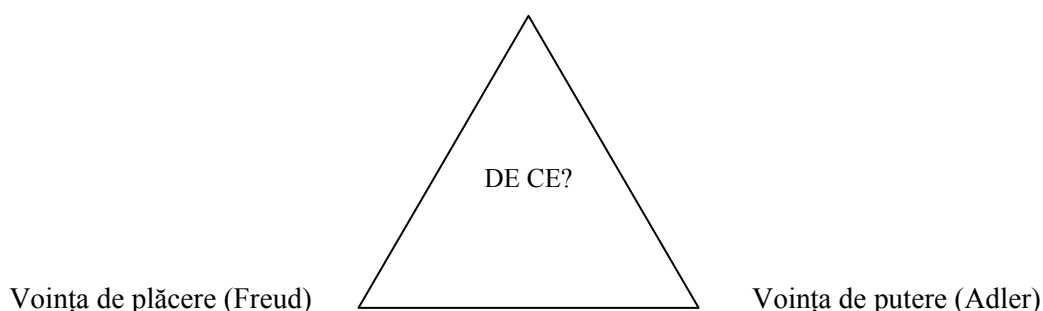


Fig. 1 – Dece? Și Triunghiul voințelor.

Logoterapia face parte din terapiile existențiale și are ca scop găsirea sensului de către individ. Spre deosebire de predecesorii săi, Frankl arată și susține cu dovezi empirice, faptul că forța motrice și motivația supremă în om este voința de sens, principiul logosului. „Viața are sens pînă la ultima suflare... în orice circumstanțe, indiferent cât de mizerabile ar fi acestea”. „De îndată ce omul (re)găsește un rost în viața sa, el se echilibrează lăuntric și devine capabil să facă față greutăților vieții și suferinței și să își trăiască viața în mod plener, în pofida adversităților”.

Astfel, principiile de bază ale logoterapiei intenționează să umple acest vacuum existențial prin următoarele :

- Viața are sens sub toate circumstanțele, chiar și în cele mai disperate.
- Motivația noastră de-a trăi este motivația de-a da un sens vieții.
- Avem libertatea de-a alege ceea ce are sens pentru noi, chiar și atunci când suntem puși într-o situație de suferință extremă.

Astfel, Victor Frankl susține că „căutarea sensului vieții este motivația de bază a vieții umane”, „dacă omul își pierde sensul vieții el este sortit pieirii, odată pierdută voința de viață, ea rar se mai întoarce”. Omul nu poate trăi fără un sens. Căutarea acestui sens al vieții a zdruncinat gândurile filosofilor din toate timpurile. Majoritatea oamenilor macar o dată în viață și-au pus întrebarea „pentru ce trăiesc eu? Care este sensul a tot ceea ce se întâmplă? A tot ceea ce fac?”. De cele mai multe ori oamenii încearcă să găsească un răspuns fie împrumutat din cărți, de la marii filosofi, fie din înțelepciunea populară sau tradițiile familiei, fie că cu timpul încetează să se mai gîndească la această întrebare sau afirmă că viața nu are un sens. Uneori aceste întrebări rămîn date uitării și creierul, ca un mecanism de apărare, preferă să se gîndească la probleme practice și de rutină, pentru a se proteja de această criză.

Psihologia existențială susține că viața nu are sens și că anume omul este cel care dă un sens vieții prin acțiunile sale, prin felul său de a fi. Contrar acestei ipoteze este afirmația lui Victor Frankl: „fiecare are vocația sa unică, misiunea sa specială, destinația concretă în viață, care necesită realizare.” Deci, omul are nevoie de o voință de sens. Ca o compensare a voinței de sens, la om poate apărea voința de putere, bani și plăcere, susține Frankl.

Frankl susținea că omul poate să-și găsească sensul vieții prin trei căi:

- 1. Creația** (valori creatoare): ceea ce reușește cineva să realizeze sau să ofere lumii: o operă, o misiune, o faptă etc.
- 2. Întâlnirea și experiența** (valori experiențiale): angajarea în experiențe profunde prin trăirea frumosului, adevărului din natură, muncă, creație și prin dragoste.
- 3. Poziția în fața suferinței, a sorții care nu poate fi schimbată** (valori atitudinale): supraviețuirea în circumstanțe extreme depinde de capacitatea persoanei de a găsi un anumit sens în suferința sa (supraviețuirea pentru a completa un proiect de viață, de dragul celor apropiați, pentru a împărtăși lumii din experiența de viață, pentru răzbunare, pentru a demonstra celorlalți și sieși că se poate suferi cu demnitate sau pur și simplu pentru că suferința îl face pe om să evolueze, îl face mai puternic).

Creația este în sine autorealizare – ea nu trebuie să fie un scop din cauza că cu cît mai mult tinzi spre ea, cu atît mai sigur că o vei scăpa. Ea este un efect secundar al „ieșirii după limitele sale”. După succes ca și după fericire nu trebuie să fugim, el trebuie să apară și apare ca un efect secundar al fidelității personale față de activitate care îți place sau ca un rezultat secundar al dragostei și fidelității pe care o simți față de altă persoană, afirmă Frankl.

Cu cît mai mult omul uită de sine și se dedă slujirii unui scop important sau dragostei față de altă persoană – cu atît el este mai uman și cu atît mai mult se realizează.

C.G.Yung scria „... numai faptele noastre vor arăta cine suntem noi. Noi suntem ca soarele, care hrănește viața pămîntească și crează diferite frumuseți, stranietăți și răutăți, suntem ca mamele, care poartă în burtă o fericire și o suferință încă necunoscută. Noi nu știm dinainte, ce fapte bune sau rele, ce soartă, ce bine sau rău este în noi, și doar toamna va arăta ce a fost sădit primăvara, și doar seara se va înțelege că s-a început dimineața.”

Criza poate deveni o răscruce importantă în viața noastră, o nouă posibilitate, un nou punct de creștere. Sigur că criza este o stare dureroasă, o suferință, dar în același timp ea este o posibilitate de a percepe lumea și de a te regăsi, de a înțelege cine ești pe acest pămînt, de ați asuma responsabilitatea pentru propria viață și a merge înainte.

Viktor Frankl susținea că „există un sens și în acea viață care este lipsită total de posibilitatea de a crea și de a se bucura și care permite doar o posibilitate de comportament la un nivel moral foarte înalt.” Dacă viața are un sens, atunci există un sens și în suferință. Suferința este o parte componentă a vieții noastre, ca soarta și moartea. Fără suferință viața noastră nu ar fi completă. Omul poate rămînea curajos, plin de demnitate și dezinteresat chiar și în cele mai mari suferinți și pierderi.

Căutarea sensului diferă de la un om la altul, de la o zi la alta, de la o oră la alta. Nici omul, nici soarta lui nu poate fi comparată cu un oricare alt om și o altă soartă. Nici o situație nu se repetă și orice situație necesită răspunsul său propriu. Deci, atunci când omul își caută sensul el trebuie să fie orientat spre sine, spre ceea ce îi place, ce dorește, spre ceea ce îl face fericit și împlinit. Uneori în căutarea acestui sens trebuie să parcurgi cale îndelungată, dar rezultatul merită efortul depus. Tot așa cum Alchimistul lui Paolo Coelio, a trebuit să facă un drum pînă la piramide ca să afle că de o viață întreagă dormea pe o comoară îngropată, tot așa și noi oamenii, uneori trebuie să trecem prin multe încercări și multe pierderi ca să înțelegem sensul adevărat al vieții noastre, ca să înțelegem ce ne face fericit și pentru ce trăim. În această călătorie ne întîlnim cu multe primejdii, multe încercări, dar dacă avem curajul să trecem peste ele să mergem înainte vom vedea că ele ne-au făcut mai puternici, mai bun, mai înțelept și în acest drum, dacă știm să fim atenți și să observăm lucrurile bune, vom întîlni oameni care ne vor ajuta și vom întîlni și acea persoană, care va fi de acord să ne fie partener de drum, poate chiar pentru toată viața.

Din moment ce omul nu mai este el însuși, nu este în armonie cu lumea înconjurătoare el își pierde sensul vieții. Pierdere totală a sensului vieții are loc atunci când în viața reală nu a mai rămas nici un motiv pentru care omul să trăiască. Cu cît mai multe motive are omul pentru a trăi, cu atît mai mici și neînsemnate sunt problemele sale existențiale. Nietzsche scria că „Cel care are un de ce pentru care să trăiască, poate îndura aproape orice”. Deci, fiecare trebuie să-și găsească acest „de ce?” să răspundă la el, pentru sine, nu pentru altcineva. Răspunsul este foarte personal și nu trebuie comparat cu răspunsurile altora, nu trebuie să credem că scopul cuiva este mai nobil sau mai bun decît al nostru. Ar trebui să ne întrebăm dacă sensul găsit este întradevăr al nostru sau este unul fals. Răspunsul la această întrebare este ușor de văzut. Din moment ce armonia și liniștea revine în viața omului, din moment ce el face cu plăcere ceea ce are de făcut, atunci el și-a găsit sensul.

Voința de sens, văzută de Frankl ca principală forță motivațională a omului, este ultima într-un șir de alte motivații ce o premerge. Conform lui Längle (1994) există patru motivații existențiale fundamentale:

1. Prima motivație răspunde la întrebarea „pot eu să fiu în această lume?”. Este motivația cu privire la supraviețuirea fizică și la depășirea spirituală a existenței - putința de a fi pur și simplu.
2. Această motivație este confruntată în întrebarea fundamentală a vieții: „Eu trăiesc, dar este viața mea bună? Dar dacă în viața mea nimic nu mă bucură, nu mă atrage, merită să trăiesc această viață?”. Putința de a resimți ceea ce este valoros ca atrăgător – viața prin sine însuși.
3. A treia motivație se referă la putința și permisiunea de a fi Eu însumi, ce presupune elaborarea răspunsului la întrebarea fundamentală a persoanei: „Eu sunt, dar am voie să fiu așa cum sunt?”, prin intermediul atitudinii și identificării ajungându-se la „valoarea proprie”, pentru ca atunci, când aceste trei motivații fundamentale personal-existențiale sunt împlinite, persoana să fie pusă în fața acelei motivații, specific umane, pe care Frankl a descris-o ca:
4. Voința (dorința) de sens, ce presupune răspunsul la întrebarea asupra sensului existenței: „Eu sunt aici – de ce este bine acest lucru?”, „ce ar trebui să fac?”, răspunzînd la aceste întrebări, fiecare om pentru sine individual poate ajunge la „sensul vieții sale”.

Conform analizei existențiale se descriu patru premise pentru existență (Längle,1997):

1. capacitatea de a accepta condițiile vieții (raportarea la realitate și capacitatea de a avea încredere); 2. de a trăi cu propria simțire (relații și valori); 3. valorizarea a ceea ce este individual și unic (respect față de felul, libertatea și demnitatea persoanei, chiar și a celei proprii); 4. a acționa și a se angaja pentru ceea ce dă sens.

Din cele enumerate putem constata că, omul poate să își găsească sensul propriu, dacă el va urma premisele sau cel puțin una din premisele enumerate.

Conform lui Frankl manifestările de bază ale vacuumului existențial sunt: plictiseala și apatia. Plictiseala este imposibilitatea de a manifesta interes, iar apatia – este incapacitatea de a manifesta inițiativă. Frankl consideră că cauza acestora sunt următoarele:

1. Nici un instinct sau imbold nu spun omului ce ar trebui să facă, ceea ce îl diferă de animale.
2. Spre deosebire de trecut, la moment, nici un fel de tradiții, valori și conveniențe, nu îi spun ce să facă.

De multe ori omul nici nu știe ce vrea să facă și de multe ori el face ceea ce fac alții sau ceea ce vor alții de la el. Ca rezultat apare vacuumul existențial, care poate fi văzut și prin prezența disperării. Disperarea este lipsa credinței și a speranței. Pierderea acestora din urmă poate duce omul într-o prăpastie din care este greu de ieșit. Scăparea este în găsirea unui sens în tot ceea ce se întîmplă, acest sens este ca un firicel de iarbă, ca o ață ce poate ridica omul din beznă.

Analizînd cele spuse putem înțelege de ce Schopenhauer afirmă că „omenirea este menită să oscileze neconținut între necazuri și plictiseală”.

Plictiseala apare din cauza existenței timpului liber. Astfel, în psihologie este cunoscut sindromul „nevrozei duminicare”, când oamenii se plictisesc duminica și nu știu cu ce să se ocupe și atunci încep să-și caute de lucru, ocupații sau cad într-o mică depresie. De ce fugim oare de timpul liber? Nu pentru că ne este greu să ne aflăm singuri cu noi înșine? Ne e teamă că o să ne punem întrebări existențiale? Oare nu vorbește aceasta despre faptul că noi ne ascundem, ne ascundem de sine însuși, fugim și găsim scăpare în rutină, în lucruri banale, care ne fac să uităm de necesitățile noastre spirituale, care ne fac să nu auzim strigătul sufletului nostru.

**În concluzie** putem spune că, căutarea sensului vieții este motivația principală a vieții umane. Acest sens este unic și specific, deoarece trebuie găsit și realizat de fiecare persoană în parte.

Frankl, este cel care a întors psihologia cu fața spre spiritualitatea omului. El a reușit să demonstreze prin dovezi empirice că omul are nevoie de un sens, de voință de sens și aceasta îl deosebește de celelalte creaturi terestre. Misiunea noastră este să găsim acel sens propriu care ne dă aripi, voință și forță să trăim, să creăm, să iubim să mergem înainte necătfînd la toate greutățile și încercările vieții.

Noi nu trebuie să întrebăm viața ce a făcut ea pentru noi, ce ne dă ea nouă, dar trebuie ea să ne întrebe – ce am făcut noi pentru ea și cum am folosit și am primit ceea ce ni sa dat.

## **Literatura:**

1. Victor Frankl. *Omul în căutarea sensului vieții*. București 2009, Editura Meteor Press.
2. Carmen Costea, Constantin Popescu, Alexandru Tașnandi. *Criza e în noi*. București 2010, Editura ASE.
3. Ирвин Ялом "Экзистенциальная психотерапия". М.: "Класс", 1999-
4. Райгородский Д.Я. Психология зрелости – Самара: изд. дом «Бахрах-М», 2003
5. Толстых А. Возрасты жизни – М.: 1988
6. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени – М.: Прогресс, 1994
7. Якобсен Б. Жизненный кризис в экзистенциальной перспективе: могут ли травма и кризис рассматриваться как помощь в личном развитии? – <http://hpsy.ru/public/x2267.htm>
8. Пустота и экзистенциальный вакуум: перспективы экзистенциальной терапии.  
Автор: Алексей Большанин Опубликовано: July 9, 2009, 12:21  
[pmhttp://flogiston.ru/articles/therapy/existential\\_vacuum](http://flogiston.ru/articles/therapy/existential_vacuum)