

Logoterapia e *senso* della vita



a cura di Paolo Danza

Logoterapeuta Counsellor Mediatore familiare



La storia di Frankl

- **Viktor Frankl è un neuropsichiatra viennese nato nel 1905 e morto solo pochi anni fa, nel 1997.**

La storia di Frankl

Al ginnasio di Vienna si occupa molto di scienze della natura, ma viene sottoposto a un insegnamento riduttivo: l'insegnante di scienze sostiene che la vita, in ultima analisi, non è altro che un processo di combustione, un processo di ossidazione, e Viktor Frankl si ribella.

La storia di Frankl

La lettura di Schopenhauer lo richiama a scegliere Psichiatria all'Università.

Entrato nel Partito Socialista nel 1924, svolge funzioni di Segretario e si allena coi compagni in lunghe discussioni: Marx o Lenin, Freud o Adler?

La storia di Frankl

Entrato nel circolo di Adler, pubblica nella sua rivista l'articolo "Psicoterapia e visione del mondo" e si allontana sempre più dalla posizione di Freud, che ritiene "inconsistente, anzi patologico, il problema del significato".

La storia di Frankl

Nel 1930 si laurea in medicina. Frattanto riesce a fondare vari "Centri di Consulenza" per la gioventù che presentava sempre più crisi di disadattamento in quel periodo di grande depressione economica: disoccupazione, fughe da casa, suicidi, ecc. Ma nel 1936 si specializza in Neurologia e Psichiatria e nel 1937 riesce ad aprire un suo ambulatorio privato, oltre che lavorare in un Ospedale Psichiatrico di Vienna.

La storia di Frankl

Nel 1938 i nazisti invadono l'Austria e iniziano le persecuzioni razziali; nel 1942 egli ha sposato Tilly, pure ebrea, sperando, come medico d'ospedale, di sfuggire alla terribile sorte dei più.

La storia di Frankl

Una prima scelta, carica di conflittualità morale, s'impone a Frankl: mettersi in salvo, come insistono i vecchi genitori, oppure restare, per assisterli. Ottiene un visto per gli Stati Uniti, ma col lasciapassare in mano non riesce a decidersi.

Al ritorno a casa, vede sopra la radio un pezzo di marmo che il padre ha raccolto tra le rovine della sinagoga distrutta. Porta scolpita la prima lettera del IV Comandamento (*onora il padre e la madre*).

La storia di Frankl

**Prende una decisione il primo giorno di lager:
non sarebbe mai corso al filo spinato.**

**"Quando la vita diventa sofferenza,
sopravvivere è trovare un senso a questa
sofferenza" scriverà più tardi.**

La storia di Frankl

Tra i motivi che lo tengono in vita c'è l'amore per la moglie, la missione di medico e psicoterapeuta fra i compagni di sventura e la speranza di ricomporre il manoscritto confiscatogli dalle SS (l'aveva cucito nell'orlo del cappotto), che racchiudeva le scoperte e le riflessioni di quei primi anni di professione sulla logoterapia.

La storia di Frankl

Dal campo di Theresienstadt a quello di Auschwitz per due anni e mezzo affronta l'esperienza del sopravvivere, accettando le sfide momento per momento. Rischia di morire mille volte, forse l'ultima, la più grave, è proprio nei giorni della liberazione, colpito dal tifo e ridotto a 36 kg. di peso: nel delirio della febbre notturna riesce a scrivere su dei pezzi di carta alcuni tratti della ristestura della sua opera.

La storia di Frankl

Tornato a Vienna, unico sopravvissuto della sua famiglia (con una sorella emigrata a suo tempo in Australia) non accetterà mai il concetto di "colpa collettiva", ma, fedele alla sua filosofia, farà sempre risalire alla responsabilità individuale.

La storia di Frankl

Altre conferme alla sua visione dell'uomo gli erano venute dal lager: per esempio, che anche in quella situazione di assoluta deprivazione di tutto, l'uomo poteva mantenere un suo margine di libertà, poteva ancora decidere come portare quella sventura.

C'era un disperato regredire a forme di ferocia inusitata, sottraendo il pane ai compagni o rubando gli indumenti e gli stivali ai moribondi...

La storia di Frankl

...e chi invece trovava ancora la forza di assistere gli altri o sostituirsi ai compagni nelle situazioni più disagiate (cfr. l'eroismo di Massimiliano Kolbe che si sostituisce a un condannato a morte).

C'era chi, per sopravvivere, barattava una sigaretta in cambio del pane; e chi si fumava l'ultima sigaretta per poi lasciarsi morire di inedia...

La storia di Frankl

Quando la vita è ridotta ai minimi termini e tutto appare ormai perduto, rimane ancora una libertà fondamentale: quella di scegliere con quale atteggiamento affrontare il proprio destino.

Tale scelta forse non cambia il destino, ma certamente la persona.

La storia di Frankl

Ecco allora, alcune acquisizioni, intraviste prima e maturate poi, attraverso la prova dell'olocausto:

- **ogni realtà ha un senso;**
- **la vita non cessa mai d'aver un senso, per nessuno;**
- **il "senso" è una cosa molto specifica e cambia da individuo a individuo e, per ogni individuo, da momento a momento;**

La storia di Frankl

- **ogni individuo è unico, irripetibile , insostituibile e ogni vita contiene compiti e incarichi unici che vanno scoperti e a cui si deve rispondere;**
- **è la ricerca dei propri incarichi , e la risposta che si dà loro, che crea un senso;**
- **la felicità, l'appagamento , la pace della coscienza, sono il risultato di questa ricerca (non il fine, e quindi non quello che va cercato primariamente);**

La storia di Frankl

- **il senso di vuoto e di inutilità è inevitabile se non si trascende se stessi, se non ci si consacra a qualcosa (creatività) o a qualcuno (amore);**
- **la sorte avversa non ci impedisce di affrontare il dolore come una prova, un compito, e una sfida : l'atteggiamento dipende da noi.**

La dimensione spirituale

Secondo Frankl, l'uomo è un essere tridimensionale:

- 1. la dimensione somatica (comprende i fenomeni fisici dell'uomo),**
- 2. la dimensione psichica (umore, sentimenti, speranze, desideri, doti intellettuali, comportamenti acquisiti e atteggiamenti sociali),**
- 3. la dimensione spirituale.**



La dimensione spirituale

Nella dimensione spirituale si localizzano

- **le decisioni autonome di volontà e l'intenzionalità,**
- **il pensiero creativo, l'interesse oggettivo ed artistico**
- **la religiosità**
- **la sensibilità etica e la comprensione dei valori.**

La dimensione spirituale fa parte specificatamente dell'uomo e lo distingue dagli altri esseri viventi.

I tre pilastri della Logoterapia

Libertà di volontà

Filosofi e pensatori di tutti i tempi si sono posti la domanda fino a che punto l'uomo sia realmente libero.

Secondo la Logoterapia la libertà di volontà esiste potenzialmente in ogni essere umano.

Naturalmente può essere limitata da malattie, immaturità, senilità, ecc. ma non cambia il fatto che potenzialmente esiste.



I tre pilastri della Logoterapia

Volontà di significato

E' il concetto logoterapeutico della *motivazione* secondo cui è propria dell'uomo la ricerca di un senso della vita.

Questo orientamento al significato è composto da una parte interiore (la ricerca di un senso della vita) e una parte esteriore (il carattere di significato della situazione) che si congiungono.

La L. è perciò una psicoterapia incentrata sul significato.



I tre pilastri della Logoterapia

Senso della vita

La vita incondizionatamente ha un senso e in nessun caso perde questo senso.

Tuttavia, questo senso della vita può sottrarsi alla comprensione umana in quanto va oltre l'uomo steso e deve essere riscoperto e ritrovato in ogni situazione.

Per tale motivo, la Logoterapia è una visione positiva del mondo.



Conflitto tra psichico e noetico

La dimensione psichica e quella noetica dell'uomo non esistono semplicemente una accanto all'altra ma entrano in rapporto, a volte anche in contrasto l'una con l'altra.

Il contrasto si manifesta soprattutto quando i fenomeni spirituali vengono ricondotti a fenomeni psichici.



Conflitto tra psichico e noetico

2^ dimensione	3^ dimensione	Il ricondurre erroneamente psiche a spirito porta a:
Destino	Libertà	<i>Pan-determinismo</i> (abbandonato al suo destino)
predisposizione	integrità	<i>Psicologismo</i> (viene trascurata l'autonomia dell'esistenza spirituale intatta e si vede soltanto un apparato psichico cagionevole)
Orientamento al piacere	Orientamento al significato	<i>Riduzionismo</i> (quando si disconosce l'orientamento dell'uomo al significato allora si cade nella tentazione di vedere ogni suo comportamento come espressione di un bisogno istintivo)
carattere	personalità	<i>Collettivismo</i> (si nega la personalità del singolo e si giudicano le persone secondo il tipo caratteriale a cui appartengono)

Destino e Libertà

La psicologia quale scienza è iniziata in modo deterministico

Il naturalismo del XIX° secolo trasmetteva all'uomo la cultura di essere abbandonato al proprio destino

I filosofi esistenzialisti contestano tale concezione deterministica affermando che l'uomo può trovare da sé la sua essenza e costruire un progetto di vita

Secondo la L. (che ha le sue radici nella filosofia esistenzialista) l'uomo può prendere posizione rispetto a eventi della propria realtà personale e/o sociale.

Destino e Libertà

Vediamo tre esempi:

- **paura dei cani (si puÒ avere paura dei cani e difendere un bimbo attaccato da uno di essi)**
- **infanzia negativa (si puÒ avere un'infanzia negativa e nonostante essa vivere una vita positiva)**
- **azioni istintive (l'uomo puÒ avere fame e nonostante ciÒ regalare l'ultimo pezzo di pane al proprio compagno).**



Destino e Libertà

Da tali constatazioni deriva che:

- l'esistenza della libertà implica quello della responsabilità e quindi della colpa (tesi contraria al determinismo, cioè al "vittimismo" che assolve l'uomo da ogni colpa)
- la *coscienza* è un organo di senso; aiuta l'uomo a scegliere ciò che per lui è più sensato tenendo presente i valori universali di convivenza



Predisposizione e integrità

La parte fisica e psichica si possono ammalare, non quella spirituale che in certi momenti può solo offuscarsi.

La Logoterapia tiene conto delle fragilità psico-fisiche della persona ma punta sulle sue risorse per aiutarla.



Predisposizione e integrità

Parte malata.  Parte sana

Ci si concentra sulla parte sana del malato non soffermandosi su quella malata.

In questo è fondamentale “ciò che emana il terapeuta”.

Fondamentale diventa dunque aiutare qualsiasi persona ad accettare il suo carattere e le proprie nevrosi pur rimanendo importante il presupposto che , quando possibile, è importante migliorarsi.



Carattere e personalità

Il carattere è quello che siamo, le nostre caratteristiche innate

La personalità è come viviamo la nostra vita, cosa ne facciamo del nostro carattere
L'Uomo è l'essere che sempre decide quel che è fare della propria vita

La libertà spirituale dell'Uomo implica la sua possibilità di distanziarsi da se stesso (dalle proprie tendenze e dal suo carattere)



Orientamento al piacere e orientamento al significato

**Quando l'Uomo persegue solo il piacere va incontro
alla frustrazione esistenziale.**

**L'Uomo ha bisogno di orientarsi a dei significati che lo
aiutano a dare senso alla propria vita.**



Senso della vita

Come fa l'Uomo a trovare il Senso della propria vita?

Come fa a riconoscere il significato nelle varie situazioni della vita?

Lo aiutano i valori intesi come "stelle che guidano il marinaio nella notte"



I valori creativi

negli individui si sviluppa un'abilità creativa nel cercare un nuovo modo di risolvere vecchi conflitti. Gli individui sono unici e devono scoprire il loro sistema di valori.



I valori di atteggiamento

Si sviluppano soprattutto nelle situazioni immutabili di vita (ad es. malattie croniche) e danno al Mondo l'esempio di una speranza vissuta.

I valori di atteggiamento possono *dare un senso alla sofferenza*



I valori di esperienza

sono determinati dal modo in cui riusciamo a *cogliere* quello che il mondo ci offre (lo spettacolo della natura, un evento della propria vita, una situazione nella quotidianità).



Assunti basilari di logoterapia

- 1. L'essere umano è un'entità tridimensionale (psico-fisico-spirituale).**
- 2. La vita ha significato in tutte le circostanze, anche nelle più tristi.**
- 3. L'individuo ha la volontà di cercare significato.**

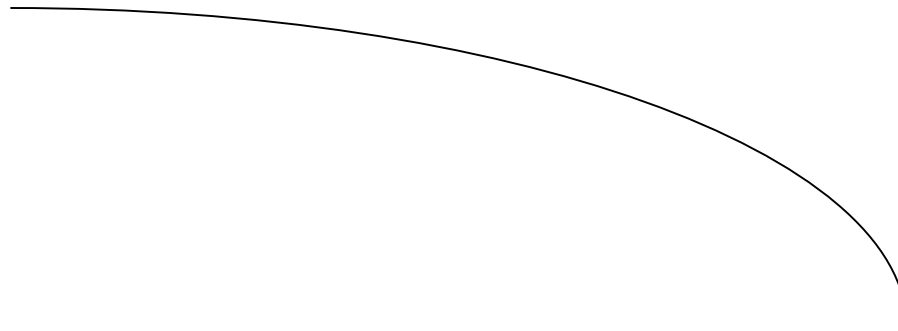
Assunti basilari di logoterapia

- 4. In tutte le circostanze l'individuo è libero di attivare la volontà verso il significato e di trovarlo.**
- 5. Il significato della vita si coglie non facendo delle domande ad essa ma *rispondendole.***

Autotrascendenza

L'Uomo ha bisogno di proiettarsi verso un significato che va oltre se stesso

Voler essere



essere

Arco Noodinamico



Autodistanziamento

L'Uomo può andare oltre le proprie emozioni o problematiche fisiche se ha un Senso per farlo.



Applicazioni della Logoterapia

Tutti possono essere aiutati dalla Logoterapia

**Essendo una visione positiva della vita essa
non ha controindicazioni !**

E' una psicoterapia integrativa



Applicazioni della Logoterapia

Può essere utilizzata con:

- **Anziani (bilancio esistenziale)**
- **Giovani (ad es. orientamento al piacere)**
- **Genitori (problematiche educative)**
- **Madri (ad es. sindrome del *nido vuoto*)**
- **Persone sofferenti in situazioni immutabili**



Modalità operative

- **Gruppo di dereflessione**
- **Logodiarario**
- **Intenzione paradossa**
- **Lista qualità personali**
- **Gruppo di rafforzamento positivo**
- **Dialogo socratico**
- **Questionario decisionale**
- ***...e tutto quello che potete creare voi...***



Bibliografia

Fabry Joseph, "The pursuit of meaning", 1968.

trad. "Introduzione alla logoterapia, Astrolabio, Roma, 1970

Fizzotti Eugenio, "La logoterapia di Frankl"

Un antidoto alla disumanizzazione psicoanalitica Rizzoli, Milano, 1974

LuKas Elisabeth, "Dare un senso alla vita"

Logoterapia e vuoto esistenziale, Cittadella Ed., Assisi 1983

"La sofferenza di una vita senza significato"

Atti del II° Congresso internazionale del CISSPAT, Ed. CISSPAT, Padova, 1978

Frankl Viktor E., "Psicoterapia nella pratica medica", Giunti-Barbera, Firenze, 1974

"Logoterapia e analisi esistenziale", Morcelliana, Brescia, 1977

"Teoria e terapia delle nevrosi", Morcelliana, Brescia, 1978

"Fondamenti e applicazioni della logoterapia", SEI, Torino, 1977

"Alla ricerca di un significato della vita", Mursia, Milano, 1980

"La sofferenza di una vita senza senso", LDC, Torino, 1982

"Uno psicologo nei Lager", Ares, Milano, 1982

"Psicoterapia per tutti", Edizioni Paoline, Roma, 1985

"La vita come compito", Appunti autobiografici, S.E.I., Torino, 1997

Giussani Luigi, "Il senso religioso", Rizzoli, Milano, 1997