

Viktor Frankl "per sopravvivere"

di ANTONIO MARIA BAGGIO

L'esperienza vissuta dallo psichiatra ebreo in quattro lager nazisti si è tradotta in quella "logoterapia" che cura le nevrosi di massa attraverso l'individuazione del significato della vita di ogni paziente.

Quando Viktor Frankl uscì vivo dal lager di Türkheim, dopo essere stato internato anche ad Auschwitz, Teresienstadt e Kaufering, alla fine di aprile del 1945, aveva quarant'anni e solo quelli; il nazismo e la guerra si erano portati via praticamente tutta la sua famiglia e i suoi beni.

Nel corso di questa esperienza egli aveva consolidato alcune convinzioni che, nella sua professione di psichiatra, andava maturando già prima di entrare nel meccanismo spaventoso dell'Olocausto.

Egli aveva notato che i più resistenti, fra gli infelici che popolavano i campi di concentramento, erano quegli uomini che ancora avevano uno scopo da realizzare, una persona amata da raggiungere, per i quali cioè la vita conservava un significato: e la presenza di un significato alzava la capacità di sopravvivenza.

Il filosofo Federico Nietzsche sosteneva che «chi ha un "perché" per vivere, sopporta quasi ogni "come"»; Viktor Frankl ne trovò la conferma nei lager: «Un uomo pienamente consapevole di questa responsabilità nei confronti dell'ope-

Viktor E. Frankl, viennese, psichiatra di fama mondiale, patì la persecuzione nazista, ed è fondatore di quella che viene chiamata la "terza scuola viennese di psicoterapia" (dopo la psicanalisi di Freud e la psicologia individuale di Adler): la scuola di "logoterapia". Tra le numerose opere: "Logoterapia e analisi esistenziale" (1977); "Uno psicologo nei lager" (1975), libro che ebbe un immenso successo e fu tradotto in numerose lingue; "Teoria e terapia delle nevrosi" (1978); "Psicoterapia della pratica medica" (1974); "Alla ricerca di un significato della vita" (1974); "Dio nell'inconscio" (1975); "Fondamenti e applicazioni della logoterapia" (1977); "La sofferenza di una vita senza senso" (1978). Viktor Frankl è attualmente docente di neurologia e psichiatria alla Facoltà di medicina dell'università di Vienna e professore di logoterapia all'università di San Diego in California. E' presidente della società medica austriaca di psicoterapia.

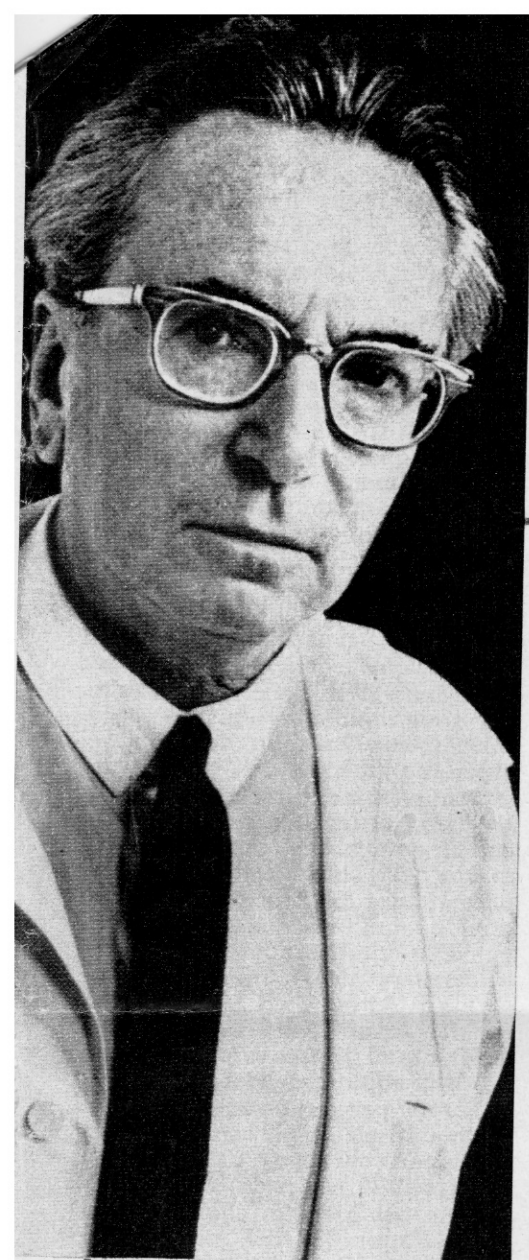
ra che l'attende o della persona che lo ama e che l'aspetta, non potrà mai gettare via la sua esistenza. Egli sa bene il "perché" della sua vita, e quindi saprà sopportare quasi tutti i "come"». (1). La sua azione di psichiatra, per quanto riuscì ad esercitarla, deportato fra i deportati, consisteva nell'aiutare i suoi compagni a trovare un significato alla loro tremenda esistenza, giorno dopo giorno; questo significato costituiva la cura per la malattia del lager.

Frankl l'ha chiamata appunto "logoterapia", cioè "terapia mediante significato".

A liberazione avvenuta Frankl riprende la professione di psichiatra e si trova in una situazione che per qualche aspetto ricorda quella dei campi di concentramento: molti uomini cercano un significato per la propria vita. Se ne accorge benis-

simo qualunque psichiatra: mentre ai tempi di Adler e di Freud, cioè agli inizi della pratica psicanalitica, la maggior parte dei pazienti doveva essere aiutata perché colpita da particolari frustrazioni, attinenti sovente problemi sessuali, oggi gli psichiatri vengono consultati sempre di più da persone che non accusano particolari problemi, ma sono afflitte da un certo "vuoto esistenziale", da un senso di inutilità della loro vita. Questa assenza di significato conduce ad una vera e propria nevrosi di massa, dalla quale sono colpite specialmente le popolazioni dell'Occidente urbano e industrializzato, dove i modi di vivere hanno subito trasformazioni più radicali e più rapide che altrove.

Le tradizioni sono state distrutte, privando una intera civiltà dei valori accettati per millenni, senza



UNA TECNICA CONTRO LE OSSESSIONI

Il più recente libro di Viktor Frankl uscito in lingua italiana è "Un significato per l'esistenza. Psicoterapia e umanismo" (curato da E. Fizzotti, per Città Nuova Editrice, pp. 194, L. 8.000); esso costituisce una sintesi semplice e completa del pensiero di Frankl, ed è ricco di indicazioni pratiche e di esempi di logoterapia.

Secondo Frankl ogni psicoterapia deve tener conto della capacità che l'uomo ha di andare oltre se stesso, di autotrascendersi, come fa la logoterapia. L'"intenzione paradossale", ad esempio, è una tecnica, ela-

mettere niente, molto spesso, al loro posto. Questo spiega perché soprattutto le ultime generazioni, cresciute in assenza di solide tradizioni, presentino i sintomi tipici del vuoto esistenziale: la depressione, che moltiplica il numero dei suicidi; l'aggressione, che rende la vita associata simile ad una lotta nella giungla; la tossicodipendenza, sia dall'alcol che dagli stupefacenti, che aumenta in progressione geometrica.

Come possiamo giudicare questo fenomeno? Si può dire che chi avverte il senso di vuoto esistenziale è un malato di mente?

Secondo Sigmund Freud, queste situazioni di disagio psicologico non sono nella normalità: « Nel momento stesso in cui si cerca di capire il senso della vita si è malati », diceva il padre della psicanalisi, il quale accettava i valori mediamente accettati nella società del suo

(segue a pag. 49)

borata nell'ambito della logoterapia, che si basa proprio su questa capacità umana. Ecco come funziona.

Esiste un particolare meccanismo psicologico, chiamato "ansietà anticipatoria": esso scatta quando « un dato sintomo evoca, da parte del paziente, l'aspettativa piena di timore che una certa cosa possa succedere ». Si forma un circolo vizioso: « un sintomo evoca una fobia; la fobia provoca il sintomo e il ritorno del sintomo rinforza la fobia ». Il paziente si trova così in un continuo stato d'ansia; poiché la sua paura fa insorgere il sintomo, egli ha paura di aver paura. A questo proposito Frankl racconta di un giovane chirurgo, il quale, ogni volta che vedeva entrare il suo direttore di clinica in sala operatoria, era preso dal timore di mettersi a tremare durante l'operazione; in seguito bastava questo timore perché si mettesse effettivamente a tremare, tanto che si ridusse ad ubriacarsi prima di ogni operazione.

Non tutti i pazienti hanno "paura della paura"; spesso il paziente ha "paura di se stesso", perché è ossessionato dall'idea di poter commettere un omicidio o un suicidio, oppure ha paura che le idee che lo ossessionano siano l'indizio di una psicosi: ha cioè paura di impazzire; anche in questo caso si forma un circolo vizioso, perché più il paziente lotta contro le sue ossessioni, più esse diventano forti: « la pressione produce una pressione contraria e questa, a sua volta, accresce la pressione ».

L'"intenzione paradossale" permette di uscire dal circolo vizioso: essa può essere definita come « un processo dal quale il paziente è incoraggiato a fare, o a desiderare che accadano proprio le cose di cui egli ha paura ».

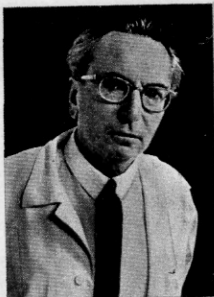
Ecco la relazione di uno psicologo: « Vicki, una ragazza della scuola media superiore, venne a trovarmi nel mio studio di "consigliere".

Gridava e diceva di avere come un nodo in gola che le impediva di parlare, benché fosse stata una delle migliori studentesse negli altri corsi che aveva frequentato. Le chiesi il perché di quel nodo in gola o se avesse un'idea di come le fosse venuto. Mi disse che ogni volta che si alzava a parlare in aula, essa diventava via via più spaventata al punto di non poter spicciare una sillaba né restare in piedi. Aveva molti indizi di ansietà anticipatoria... provai con l'intenzione paradossale". Ingiunsi fermamente a Vicki di mostrare, il giorno dopo, a tutta la classe quanto essa fosse piena di paura; avrebbe dovuto gridare, piangere, tremare e sudare il più possibile e le spiegai come. L'indomani, durante il suo discorso, essa tentò di dimostrare quanto fosse piena di paura; ma non ci riuscì. Invece essa fece un discorso che il suo professore classificò con la massima votazione ».

Un altro caso è quello di una donna, che lamentava il fatto « che il suo sonno era disturbato da incubi in cui si vedeva perseguitata da persone che stavano per spararle o per pugnarla. Anche il sonno del marito era disturbato dalle sue grida e lui doveva svegliarla. Alla donna vennero date istruzioni precise perché si sforzasse di fare ancora tali sogni, ma tenesse duro e si facesse pure sparare o pugnalare, e il marito venne invitato a non svegliarla in nessun caso se l'avesse sentita gridare. La prima volta che la incontrai mi raccontò che non era più stata afflitta da alcun incubo, anche se suo marito si lamentava che lei lo aveva svegliato con le risate che faceva dormendo ».

L'"intenzione paradossale", che è solo una delle tecniche di cui si serve la logoterapia, ha mostrato di funzionare anche in casi di insonnia, balbuzie, agorafobia, ed altri, e si può applicare anche nelle fobie e nelle ossessioni dei bambini. ●

VIKTOR
FRANKL



(segue da pag. 17)

tempo, senza metterli troppo in discussione.

Viktor Frankl la pensa invece diversamente: «Lungi dal rivelare una malattia mentale, colui che si tormenta per trovare un senso alla sua vita dimostra, piuttosto, la sua umanità. Non occorre che uno sia nevrotico per provare interesse alla ricerca del significato della vita, ma è necessario che egli sia un essere autenticamente umano».

Nessun altro animale si è mai preoccupato del significato della propria esistenza; la ricerca del significato è una caratteristica dell'essere umano e c'è stata sempre, anche se solo oggi si esprime in massa e in forme drammatiche. E' questa volontà di significato che ha condotto molti deportati fuori dai lager: la sopravvivenza cioè, è dipesa sovente dalla capacità di indirizzare la propria vita verso un obiettivo, di vivere "per qualcosa" o "per qualcuno".

In altri termini, l'esistenza dipendeva dalla capacità di trascendere il proprio io, di vivere quella fondamentale dimensione dell'esistenza che è l'auto-trascendenza. La logoterapia conduce proprio in questa dimensione: essa non vede l'uomo come un sistema chiuso, ma lo aiuta ad essere aperto e ad influire sull'ambiente, a modificare la realtà che lo circonda, cioè a trovare quei significati di cui la vita non rimane mai priva. Non è un "paziente" in senso classico quello di cui stiamo parlando, ma un uomo normale, che proprio perché normale cerca un significato per ogni cosa che fa, ed ogni situazione in cui si trova: è la prolungata assenza di significato che può frustrarlo e condurlo a quelle particolari nevrosi di cui si occupa la logoterapia.

Naturalmente non tutte le nevrosi sono come queste, che Frankl chiama "noogene"; diciamo che le nevrosi noogene sono quelle tipiche

di persone che ad ognuno di noi capita di frequentare: uno studente, un vicino, un amico; ed ognuno di noi può essere un logoterapeuta nella misura in cui in qualunque modo aiuta un'altra persona a scoprire un significato.

La logoterapia ha anche delle tecniche specifiche, che si possono apprendere facilmente e risultano preziose, ad esempio, in professioni come quella dell'insegnante, il quale, conversando, può rimuovere nello studente meccanismi psicologici che lo condizionavano pesantemente. L'uomo vive in una dimensione biologica e in una dimensione psicologica, che lo legano a limiti e condizioni particolari; egli è però capace di innalzarsi oltre questi condizionamenti, perché non può essere ridotto ad un semplice effetto di cause esterne: «Nella mia qualità di professore in due discipline, neurologia e psichiatria, sono pienamente consapevole dei limiti entro i quali l'uomo è sottoposto a condizioni biologiche, psicologiche e sociologiche. Ma, oltre ad essere un professore in due discipline di due campi scientifici diversi, sono anche un sopravvissuto di quattro campi — cioè campi di concentrazione — e come tale sono anche testimone del grado incredibile a cui può giungere un uomo nello sfidare e affrontare anche le peggiori condizioni immaginabili».

L'uomo cioè può far valere la sua dimensione più elevata, che Frankl chiama "noogena", ma che noi potremmo definire semplicemente "spirituale" (2); è mediante questa dimensione che ognuno di noi è in grado di trovare un significato, e dire in cuor suo a qualcuno: «per te». Insomma è vero che molte tradizioni sono crollate, e con esse molti valori, ma è anche vero che su questo deserto stanno sorgendo le persone, che si riconoscono fra di loro come i valori più veri, e sanno anche, quando è il caso, ricostruire le tradizioni.

Antonio Maria Baggio

1) Questa citazione è tratta dal libro: «Uno psicologo nei lager», delle edizioni Ares, nel quale V. Frankl racconta la sua esperienza nei campi di concentramento nazisti. Le altre citazioni dell'articolo sono tratte da: «Un significato per l'esistenza», recentemente pubblicato da Città Nuova Editrice; 2) Cfr. l'articolo di E. Fizzotti «Dopo il divano di Freud la poltrona di Frankl», in "Città Nuova" n. 6/1977.

Editrice
ELLE DI CI

NOVITA' AUDIOVISIVI

ESPERIENZE MISSIONARIE

La serie "Esperienze missionarie" risponde a due obiettivi: offrire audiovisivi per una catechesi sulla Chiesa e sulla sua dimensione missionaria, e presentare ai ragazzi e ai giovani modelli viventi di vita cristiana capaci di suscitare un impegno e di lanciare un appello vocazionale.

Ogni audiovisivo di 48 fotogrammi: Filmina L. 8.000 - Diapositive L. 19.000 - Cassette L. 4.800

Cm 1 ANDATE IN TUTTO IL MONDO

Cm 2 ESODO E INCARNAZIONE

Cm 3 COME IL LIEVITO

Cm 4 CHI ACCOGLIE UNO DI QUESTI PICCOLI...

Ca 13

TAIZÉ: UN CAMMINO DI RICONCILIAZIONE

L'audiovisivo è stato preparato da un gruppo di Fratelli di Taizé. Mentre racconta la storia e descrive la vita della comunità ecumenica sviluppa soprattutto il tema della riconciliazione.

Questo audiovisivo è perciò complementare al precedente "Taizé: lotta e contemplazione" (Ca 4) che riporta specialmente la testimonianza dei giovani che hanno fatto "l'esperienza Taizé".

Filmina L. 8.000 - Diapositive i. 19.000 - Cassette L. 4.800

Cs 3

PADRE KOLBE, UNA VITA DONATA

La canonizzazione di Padre Kolbe ha riproposto al mondo la sua figura e il suo gesto di donazione assoluta. E' il martire del nostro tempo e per il nostro tempo. Si imponeva una nuova edizione dell'audiovisivo nel quale inserire diversi quadri nuovi e alcune foto documentarie che dessero senso di concretezza storica. Così il nuovo audiovisivo è diventato una presentazione della vita del martire.

Filmina L. 8.000 - Diapositive L. 19.000 - Cassette L. 4.800

Per ordinazioni rivolgersi:

EDITRICE ELLE DI CI
10096 LEUMANN (TORINO)

Tel. 011/95.91.091

oppure alle Librerie LDC, LES e Religiose.