

Psicologia

Viktor E. Frankl

Alla ricerca di un significato della vita

1952



PERCHÉ LEGGERE QUESTO LIBRO

La riflessione dello psicologo viennese Viktor Frankl rappresenta la massima esaltazione della libertà individuale, della responsabilità personale e della creatività spirituale nel campo della psicoterapia. Nella terribile esperienza di Auschwitz, Frankl si rese conto dell'importanza decisiva di un compito, un ideale, una ragione per vivere. Solo coloro che avevano dinanzi a sé un compito che li aspettava per essere portato a termine, infatti, trovavano la forza per superare quelle ignobili e degradanti situazioni. Sulla base di questa scoperta Frankl fondò una terapia psicologica, la logoterapia (terapia del significato), i cui principi espose, nella maniera più chiara, in questo libro. L'idea fondamentale è che l'individuo supera le sofferenze interiori nel momento in cui ritrova il senso più profondo della propria vita terrena. Ognuno ha la sua specifica chiamata, la sua vocazione particolare. Per curare la nevrosi e la depressione, la cosa più importante è scoprire il compito per il quale ogni individuo deve lottare nella propria vita.

PUNTI CHIAVE

- La principale nevrosi del nostro tempo nasce dal vuoto esistenziale
- Colui che considera la sua vita come priva di significato non solo è infelice, ma è anche incapace di vivere
- L'uomo che cerca ossessivamente il piacere ed il godimento rimane frustrato nella sua volontà di significato
- La felicità non si può mai raggiungere direttamente, ma solo come sotto-prodotto della realizzazione di un altro obiettivo
- L'individuo realizza se stesso solo quando è impegnato in un compito che lo trascende
- Anche il modo con cui si affronta la sofferenza offre la possibilità di dare significato all'esistenza
- La psicanalisi freudiana rafforza il nichilismo, e quindi la nevrosi, dell'uomo moderno
- La logoterapia è un'educazione alla responsabilità personale, perché spinge l'individuo a interrogarsi sui propri valori
- Il paziente deve trovare da solo il senso concreto della propria vita e la propria missione esistenziale
- La religione non può essere ridotta a patologia o illusione
- La psicoterapia deve conservare una fede incrollabile nella libertà spirituale del malato

RIASSUNTO

La patologia del nostro tempo

Oggi abbiamo a che fare con un nuovo tipo di nevrosi, i cui sintomi più evidenti sono la carenza di interessi e la mancanza di iniziativa. La nevrosi dei nostri giorni è caratterizzata da un indebolimento delle motivazioni. Alla sua base vi è un radicale sentimento di mancanza di significato, che ha molta più importanza del sentimento di inferiorità teorizzato da Alfred Adler e della frustrazione sessuale incriminata dalla psicoanalisi di Freud. Le forme nevrotiche di oggi, in molti casi, sono infatti da ricondurre ad una frustrazione esistenziale, ad una mancata realizzazione dell'aspirazione umana verso un'esistenza il più possibile significativa. Si tratta di un senso di assurdità unito a un senso di vacuità, che può essere definito "vuoto esistenziale".

Una ricerca ha rilevato che il 90% dei casi cronici di alcoolismo è da riportare ad un senso di mancanza di significato. Anche tra i tossicomani e i fumatori incalliti la frustrazione esistenziale è significativamente elevata. Infine, anche gli impulsi aggressivi e criminali sembrano essere radicati laddove è presente un vuoto esistenziale. Contrariamente agli animali, infatti, l'uomo non ha impulsi o istinti che indicano automaticamente tutto ciò che deve fare, e, contrariamente all'uomo del passato, l'uomo di oggi non ha più valori e tradizioni che dicano ciò che dovrebbe fare. Assai spesso, dunque, egli non sa ciò che fondamentalmente vuole fare, ed è esposto ad un grave pericolo: o desidera fare ciò che fanno gli altri, il conformismo, oppure fa ciò che gli altri desiderano o comandano che faccia, il totalitarismo.

Colui che considera la sua vita come destituita di qualsiasi significato non solo è infelice, ma è anche incapace di vivere. Infatti la volontà di significato possiede qualcosa che la psicologia americana indica come "valore per la sopravvivenza". Non è stato certo di secondaria importanza l'insegnamento tratto dall'esperienza personale nei campi di concentramento di Auschwitz e di Dachau: in grado di sopravvivere a quelle tragiche

situazioni-limite erano solo coloro che guardavano al futuro, ad un compito che li attendeva, ad un significato che avevano da realizzare.

La felicità non si può raggiungere direttamente

Il fondatore della psicologia umanistica, l'americano A.H. Maslow, considera la volontà di significato come la "primaria" motivazione dell'uomo. Il sentimento della felicità, invece, risulta essere piuttosto una manifestazione laterale dell'aver raggiunto il proprio scopo. Non la si può mai raggiungere direttamente, ma solo come sotto-prodotto della realizzazione di un altro obiettivo. L'uomo che in misura tanto rilevante cerca il piacere ed il godimento alla fin fine risulta essere uno che, nei confronti della sua volontà di significato, della sua motivazione "primaria", è rimasto frustrato. Non può dunque essere felice.

Il desiderio è spesso un ostacolo a se stesso. Ci sono infatti degli effetti che non si lasciano in alcun modo afferrare, ma che vengono raggiunti quando non li si cerca. Ne è un esempio il sonno. Quanto più una persona si tormenta e tenta violentemente di addormentarsi, tanto meno ci riesce. Lo stesso vale per la salute. Che cosa succede quando un uomo si preoccupa eccessivamente della sua salute? Nello stesso momento egli si ammala appunto perché, in questo istante, soffre di ipocondria.

Quindi anche la ricerca del piacere di cui parla la psicanalisi di Freud e la ricerca del dominio di cui parla la psicologia individuale di Adler rappresentano degli ostacoli di rilievo: quanto più ci si preoccupa non del compito da realizzare, ma piuttosto del suo risultato; quanto più ci si preoccupa dell'impressione sugli altri, del proprio dominio, tanto più è difficile conseguire l'effetto desiderato. Così la propria ambizione costituisce un ostacolo nella carriera dell'arrivista.

In nessun caso, comunque, si può trovare il significato della propria vita nell'appagamento e nella realizzazione di se stesso, anche se ai nostri giorni tali espressioni sono divenute degli slogan. Al contrario, l'uomo non è fatto per appagarsi e realizzarsi. Se è vero che l'appagamento e la realizzazione di se stesso hanno un loro posto nella vita umana, essi

possono essere conseguiti solo come effetti indiretti, e mai come intenzioni dirette. Solamente nella misura in cui ci diamo, ci doniamo, ci mettiamo a disposizione del mondo, dei compiti e delle esigenze che ci interpellano, nella misura in cui ciò che conta per noi è il mondo esteriore ed i suoi oggetti, e non noi stessi o i nostri bisogni, nella misura in cui noi realizziamo dei compiti e rispondiamo a delle esigenze, nella misura in cui noi attuiamo dei valori, e realizziamo un significato, in questa misura solamente noi ci appagheremo e realizzeremo noi stessi.

In una parola, l'essenza dell'esistenza umana sta sua autotrascendenza. Essere umani, cioè, vuol dire essere orientati verso qualcosa che ci trascende, verso qualcosa o qualcuno che sta al di là e al di sopra di noi stessi, come un ideale da realizzare o un altro essere umano da incontrare o da amare. Di conseguenza, l'uomo è se stesso ed è felice nella misura in cui si supera e si dimentica. Come ha scritto il filosofo Max Scheler, "Solo colui che accetterà di perdersi per una causa, troverà autenticamente se stesso".

La volontà di significato

Freud e Adler hanno colto solo una parte delle cause delle nevrosi contemporanee. Queste infatti non si radicano necessariamente in un complesso d'Edipo o in un sentimento d'inferiorità, ma possono anche avere la loro origine in un problema spirituale, in un conflitto morale e in una crisi esistenziale. La psicoanalisi di Freud ha messo in luce la tendenza al piacere, mentre la psicologia individuale di Adler ci ha familiarizzato con la volontà di potenza, sotto la forma della tendenza a farsi valere. Ma la volontà di significato si radica molto più profondamente nell'uomo, il quale continuamente si sforza di dare alla sua vita la più grande pienezza possibile di significati. Il preoccuparsi del significato della propria esistenza caratterizza l'uomo in quanto tale. È del tutto impensabile che un animale sia preso da una simile preoccupazione.

Ai nostri giorni l'uomo non soffre tanto del sentimento di essere meno capace di un altro, ma piuttosto del sentimento che la propria esistenza non ha alcun senso. Questo sentimento può essere definito "frustrazione esistenziale". Schopenhauer riteneva che l'umanità oscillasse perennemente tra il bisogno e la noia. Ebbene, ai nostri giorni

abbiamo a che fare più sovente con la noia che con il bisogno. La noia infatti, il linguaggio stesso ce lo insegna, può essere “mortale”. Spesso i suicidi possono essere riportati ad un tale vuoto interiore. Quando si dispone di tutto il necessario, infatti, può sopraggiungere il vuoto. Per vincere la frustrazione esistenziale è sempre di grande aiuto avere qualcuno di cui prendersi cura o un compito da svolgere.

Anche la sofferenza può dare ad una vita la sua pienezza di significato. L’atteggiamento che il malato assume di fronte alla malattia, il modo in cui affronterà una sofferenza inevitabile racchiude una possibilità di dare significato alla sua esistenza. Quando ogni azione suscettibile di modellare il destino diventa impossibile, occorre adottare l’atteggiamento che conviene di fronte al destino che si impone. Come scriveva Goethe, non esiste azione che non possiamo nobilitare. Anche l’accettazione del proprio destino è un’azione, o meglio una “prestazione”, forse la più alta che all’uomo sia dato di realizzare.

L’individuo che soffre, l’*homo patiens*, può quindi ancora realizzarsi perfino nel peggiore insuccesso, nello scacco più disastroso, quello della morte. Purtroppo la tendenza dell’uomo moderno a cercare delle scappatoie dinanzi alle difficoltà, alla sofferenza, all’angoscia e alla morte, lo precipita in un circolo diabolico, perché l’uomo che non vede nella sofferenza alcuna possibilità di significato non fa che accrescere ulteriormente la sofferenza che necessariamente incontra nella propria vita. Nella nostra epoca tanti sprofondano nella disperazione più cupa perché dubitano del significato della loro vita, perché sono incapaci di soffrire e sopravvalutano e idolatrano la capacità di godersi la vita.

Contro il nichilismo della psicoterapia moderna

Se la psicoanalisi di Freud regredisce verso il passato, la logoterapia si rivolge al futuro, alla speranza di realizzare un compito esistenziale, perché non ci si può rassegnare a ciò che è avvenuto nell’infanzia. L’uomo non è solo ricerca del piacere o del successo, ma è molto di più: è anelito al domani, all’avvenire, all’infinito. La popolarità di cui gode dappertutto la psicanalisi freudiana, purtroppo, non depone in suo favore ma, piuttosto, contro l’uomo moderno, che la utilizza per rafforzare la sua nevrosi e il suo nichilismo.

La psicologia del profondo, con la sua spinta a “smascherare” gli aneliti e le preoccupazioni del paziente, risponde proprio alla tendenza moderna a svalorizzare tutto. Sullo sfondo di tale tendenza smascherante vi è un disprezzo per tutto ciò che è spirituale, che si presenta come essenzialmente nichilista. L’atteggiamento dello psicologo che si accanisce a smascherare tutto si tramuta in cinismo e diventa esso stesso una maschera. Gli serve infatti come maschera del suo nichilismo.

Ma l’attenzione su argomenti filosofici quali il senso ultimo e supremo della vita non sono affatto semplici “sublimazioni degli istinti repressi”, come scrive Freud. Sono la caratteristica primaria dell’uomo, un elemento costitutivo dell’esistenza umana. Una psicoterapia conscia della propria responsabilità non deve mai dimenticare l’espressione di Nietzsche, “Chi ha un *perché* nella vita, sa sopportarne quasi tutti i *come*”.

Va dunque condannato l’atteggiamento smascherante dello psicoanalista, che prova una sorta di malvagio piacere nel distruggere le illusioni spirituali dell’uomo. Lo psicoanalista, già nel momento in cui invita il paziente a stendersi sul lettino e ad abbandonarsi al gioco delle libere associazioni, rivela un’immagine dell’uomo ben determinata, che mette tra parentesi la personalità del paziente, permettendo allo psicoanalista di evitare un incontro personale da persona a persona, una di fronte all’altra, con gli occhi negli occhi.

L’atteggiamento dello psicoanalista che pretende di astenersi da qualsiasi giudizio di valore rappresenta esso stesso un giudizio di valore. Del tutto all’opposto la logoterapia, in quanto terapia basata sulla ricerca del logos e del significato, si occupa esplicitamente di valori. Mentre gli psicoanalisti moderni sono ossessionati dal timore di imporre ai loro pazienti certi valori, la logoterapia si presenta come una educazione alla responsabilità, perché non ha altra preoccupazione che quella di ampliare al paziente il campo di visuale dei valori, per lasciarlo in seguito decidere da solo quale significato concreto e quali valori personali intraprenderà a realizzare. Il medico non può dare un senso alla vita del paziente. Il significato, in ultima istanza, non può essere dato, ma deve venir trovato dal paziente per conto suo, perché è sempre concreto e individuale: può essere una persona

cara cui prendersi cura, un'opera da portare a termine, un dovere da compiere, una missione da realizzare, un ideale da perseguire.

Il paziente come essere libero e responsabile

La psicologia del profondo vede nell'uomo un essere mosso esclusivamente dai suoi impulsi e prigioniero di essi. In sostanza, un essere che non fa che soddisfare degli istinti. Si tratta di un'immagine caricaturale dell'uomo che lo sfigura e lo snatura, perché elimina la sua aspirazione verso i valori, che caratterizza effettivamente l'uomo, e non la riconosce più se non come aspirazione al piacere.

In realtà non esiste un istinto religioso o un istinto morale, nel senso in cui vi è un istinto sessuale o ad alimentarsi. Io non sono spinto verso Dio da un istinto, ma occorre che ogni volta mi decida pro o contro di lui. Io non sono spinto verso la legge morale dalla mia coscienza: succede piuttosto che davanti alla mia coscienza io mi debba ogni volta decidere. Per questa ragione occorre che la psicoterapia consideri l'uomo come un "essere libero", perché una psicoterapia interamente determinista e fatalista correrebbe il rischio di imitare semplicemente la nevrosi, invece di combatterla.

La pratica medica non cessa di confermare ciò che ho chiamato il mio Credo psichiatrico: la fede incrollabile nella personalità spirituale del malato, anche se psicotico. Il nevrotico non è libero nel senso che sarebbe responsabile della sua nevrosi, ma è assolutamente responsabile dell'atteggiamento di fronte alla propria nevrosi. Anche quando soccombe a una psicosi, la parte spirituale dell'uomo non può ammalarsi: al contrario è proprio essa che permette al malato di reagire alla malattia. Anche un'esistenza psicotica conserva un certo grado di libertà. L'uomo che soffre di depressione può infatti sempre assumere un atteggiamento di contrapposizione. Grazie alla sua spiritualità le pulsioni dell'uomo, al contrario di quelle dell'animale, possono sempre essere dominate e padroneggiate.

L'apatia così sovente notata oggi tra gli studenti ha la sua origine nel determinismo assoluto che soggiace alle differenti scienze oppure che viene esplicitamente insegnato. Per decenni si è predicato che l'uomo non è altro che un prodotto dell'eredità e

dell'ambiente, ma la patologia dello spirito del tempo, la nevrosi collettiva dell'umanità, non potrà essere superata senza far appello alla libertà e alla responsabilità. La psicoterapia non potrà affrontare la frustrazione esistenziale e il nichilismo vissuto, se non si è dapprima liberata dal nichilismo intellettuale che fa dell'uomo un *homuncolo*.

Una psicologia dell'altezza, non del profondo

Malgrado tutto il nostro rispetto per il genio di Freud e per la sua opera di pioniere, rappresentata dalla scoperta della psicoanalisi, non possiamo chiudere gli occhi dinanzi a questa realtà: Sigmund Freud era anch'egli figlio del suo tempo e restava sotto il suo influsso. Ed è principalmente in funzione di questo spirito del suo tempo che Freud considerava la religione come una "nevrosi dell'umanità" e come una illusione, svilendola in tal modo all'occhio del paziente.

La religione invece sta molto a cuore alla logoterapia, anche perché la parola *logos* non significa solo significato, ma anche spirito. Al contrario del riduzionismo, la logoterapia si rifiuta di ridurre lo spirito a un qualche fenomeno subumano, e quindi di dedurlo da esso. Già Albert Einstein affermò che chiedersi quale significato avesse la vita vuol dire essere religioso. Questo atteggiamento non ha proprio nulla di patologico. All'opposto di quello che pensava Freud, secondo cui "nel momento in cui ci si interroga sul senso e sul valore della vita si è malati", preoccuparsi del senso della propria esistenza è proprio dell'uomo. Solo l'uomo può porre la questione del senso problematico della sua vita.

È entrata nell'uso l'espressione "psicologia del profondo", ma la logoterapia è al contrario una "psicologia dell'altezza" che prende in considerazione non solo la volontà di piacere dell'uomo, ma anche la sua volontà di significato. Un uomo infatti può sopravvivere solo se vive mirando a ideali. Non c'è bisogno – conclude Frankl – che mi si vengano a rammentare i vari condizionamenti dell'uomo, perché la mia specifica attività di neurologo e psichiatra mi permette di percepire benissimo quanto rilevante sia il determinismo biologico nell'uomo: «Ma, oltre a essere uno specialista in medicina, sono anche sopravvissuto agli orrori perpetrati in quattro lager nazisti durante la seconda guerra mondiale, e quindi so fino a che punto l'uomo resta libero e fino a che punto può

innalzarsi al di sopra di qualsiasi condizionamento ed opporsi ad ogni tipo di circostanze esteriori in forza di quella che uso definire “la forza di reazione dello spirito”» (p. 123).

CITAZIONI RILEVANTI

Il nichilismo, anticamera filosofica delle camere a gas

«I tre grandi tipi di *homuncolismo* che abbiamo conosciuto fino a oggi – il biologismo, lo psicologismo, il sociologismo – come uno specchio deformante, davano all’uomo un’immagine deformata di se stesso, scorgendovi “nient’altro che” un automa tutto riflessi, un apparato istintivo, un meccanismo psichico, un puro prodotto di rapporti di produzione. Ecco ciò che restava dell’uomo. In ogni caso, si era eliminato dall’uomo tutto ciò che ne faceva veramente un uomo ... il fatto di non vedere nell’uomo altro che un prodotto dell’eredità e del mondo circostante, o, secondo l’espressione di allora, “sangue e suolo”, ci ha precipitati tutti nelle catastrofi storiche ... tale immagine dell’uomo – come *homuncolo* – doveva logicamente condurre alla camera a gas. Auschwitz, Treblinka e Majdanek non hanno la loro origine nei ministeri di Berlino, ma primordialmente negli studi e nelle sale di conferenze di scienziati e filosofi nichilisti. Non mi stanco mai di attirare l’attenzione su questo fatto: noi ci troviamo di fronte a scienziati e filosofi nichilisti quando, ad esempio, un autore, premio Nobel, non vede in ultima analisi nell’uomo “nient’altro che dei minuscoli grumi di carbonio e acqua, con un certo numero di impurità, che si disintegrano nuovamente nei loro elementi costitutivi, dopo aver vagato per alcuni decenni sulla superficie terrestre”» (p. 64).

La ricerca di un significato

«In realtà, l’esistenza umana si proietta sempre al di là di se stessa, si rivolge sempre ad un significato. In tale prospettiva, l’uomo deve agire nella sua esistenza non per raggiungere il piacere o la potenza, e neppure la realizzazione di se stesso: piuttosto per conseguire una pienezza di significato ... Ciò di cui l’uomo ha bisogno non è il piacere in se stesso, bensì una ragione per essere felice. Nella misura in cui il piacere viene ad essere il

contenuto della propria intenzionalità, l'oggetto specifico della propria riflessione, svanisce la ragione per essere felice e si dilegua lo stesso piacere» (p. 115).

Anche il dolore può avere un significato per l'esistenza

«Nessuna situazione della vita, infatti, è realmente priva di significato. Anche gli aspetti più negativi, come la sofferenza, la morte e la colpa, possono essere sempre trasformati in una conquista, in un'autentica prestazione, a patto che si assumano nei loro confronti un atteggiamento e un'impostazione giusti. Comunque sia, la vita dell'uomo è cosparsa di sofferenze inevitabili, ed il terapeuta deve ben fare attenzione a non favorire la tendenza del malato a sfuggire alla propria responsabilità di un autentico atteggiamento umano di fronte a tali fatti esistenziali» (p. 121).

L'AUTORE



Viktor E. Frankl (1905-1997), psichiatra, nasce il 26 marzo 1905 a Vienna e muore nella stessa città il 2 settembre 1997. Durante la sua giovinezza ha un rapporto epistolare con Sigmund Freud dal 1920 al 1925, anno in cui aderisce alla Società adleriana di psicologia individuale, dalla quale esce essa due anni dopo. Nel 1930 si laurea in medicina, specializzandosi poi in neurologia e psichiatria. Di famiglia ebrea, nel 1942 venne internato nei lager nazisti, dove riuscì a sopravvivere e a concepire il suo sistema psicoterapeutico, chiamato logoterapia o analisi essenziale, aiutando in quella situazione difficilissima gli altri deportati. L'esperienza vissuta da Frankl nei campi di concentramento fu infatti di fondamentale importanza per lo sviluppo del metodo della logoterapia, che rappresenta, in ordine cronologico, la Terza Scuola Viennese dopo la psicanalisi di Sigmund Freud e la psicologia individuale di Alfred Adler. Scampato allo

sterminio, dal 1946 al 1970 svolge attività clinica come direttore del Policlinico neurologico di Vienna; nel 1955 diventa professore all'università di Vienna, e svolge infine l'attività di scrittore, pubblicando numerose opere specialistiche e autobiografiche. Dal 1970 si trasferisce negli Stati Uniti per insegnare all'università di San Diego, in California.

NOTA BIBLIOGRAFICA

Viktor E. Frankl, *Alla ricerca di un significato della vita*, Mursia, Milano, 2005, traduzione dal tedesco di Eugenio Fizzotti, p. 148.

Titolo originale: *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*

INDICE DEL LIBRO

Presentazione di Eugenio Fizzotti

- I. Patologia del nostro tempo
- II. Logoterapia e psicoanalisi
- III. Psicoterapia sistematica o psicoterapia esistenziale
- IV. La volontà di significato
- V. Verso la riumanizzazione della psicoterapia
- VI. Logoterapia e religione

Bibliografia in lingua italiana su Frankl e la logoterapia