

Logoterapia e Analisi Esistenziale (V. E. Frankl)

Viktor Emil Frankl è il fondatore della terza scuola di psichiatria viennese (dopo Freud e Adler).

Come la psicoanalisi analizza le profondità dell'inconscio pulsionale, libidico, così la logoterapia sonda le profondità dell'inconscio noetico, spirituale e si focalizza sul logos, inteso come il "senso", il significato, il perché.

Per la logoterapia il presupposto della salute mentale è la ricerca e la scoperta del senso personale della vita. L'obiezione cinica, tipica della cultura contemporanea, oppone alla speranza e alla fiducia la realtà sociale del crollo dei valori.

La ricerca ossessiva della felicità personale può deformare l'originaria domanda di senso. Frankl ci ha insegnato che più si vuole raggiungere la propria felicità, più si ottiene l'effetto contrario, a causa della iperriflessione. La felicità intesa come appagamento, non come semplice e puro piacere, deriva da un atteggiamento di apertura nei confronti della vita, dalle risposte che diamo alle richieste dell'esistenza. La tensione verso il logos (significato, senso) comporta una soddisfazione noetica (da NOUS = spirito, coscienza) che va oltre il principio omeostatico del piacere freudiano e talvolta può essere in contrasto con esso. Le differenze tra la visione freudiana e quella frankliana appaiono ancora più evidenti se si focalizza l'attenzione sul tema della "crisi esistenziale". Per Freud essa rappresenta una forma di nevrosi, di malattia, mentre per Frankl costituisce un'esperienza naturale, necessaria, ineliminabile, poiché appartiene alla nostra più intima struttura d'essere.

Interrogarsi sul senso della vita, disperarsi di fronte all'assurdità apparente della propria situazione esistenziale è un fenomeno naturale della coscienza, del NOUS, che comporta coraggio e onestà intellettuali; il guardare in

faccia, senza infingimenti, la propria problematica esistenziale implica l'essere pronti ad osservare cose sgradevoli, che vorremmo rimuovere.

Al contrario, una vita disimpegnata, senza obblighi, scopi, sfide, costruita mediante la frustrazione delle maggior forza motivazionale in nostro possesso, cioè della "volontà di significato" rappresenta franklianamente una forma di nevrosi sconosciuta alla psicoanalisi: la nevrosi noetica. Frankl, nei centri giovanili di prevenzione del suicidio, aveva compreso che l'unico modo per capire il disagio altrui era quello di rinunciare ai propri parametri intellettuali, alle categorie psicologiche, ponendosi in un rapporto paritetico IO-TU, da persona a persona, come compagni di viaggio nella ricerca di senso.

Scoprire la possibilità di scelta, attivare in senso positivo l'immaginario, significa preparare un allargamento dell'orizzonte intenzionale, mostrando la gamma di alternative.

Il disagio esistenziale è spesso causato da un impoverimento dell'orizzonte che si riduce ad un'unica possibilità di senso, quindi ad una perdita della possibilità di scelta.

L'analisi esistenziale, nel presente, tende all'attuazione dei progetti individuali, calibrati secondo le attitudini personali, gli interessi, le aspirazioni, le qualità del carattere, mediandoli con i diversi compiti apparentemente meno significativi che la vita ci propone nella quotidianità. Focalizzando questi compiti, la logoterapia si impegna ad esplicitarne il senso in essi racchiuso, a prima vista indecifrabile, senza commettere l'errore di inventarlo.

Il NOUS (spirito, coscienza), per ricercare il senso della vita deve attuare i seguenti. passaggi :

LIBERAZIONE DAGLI ATTEGGIAMENTI MALSANI, tramite l'analisi esistenziale, che si avvale di tecniche dialogiche e di analisi dei sogni . In questa prima fase il soggetto prende coscienza che esiste in lui una volontà di

significato che non deve essere rimossa. Egli si impegna a salvare la sua vita dal non senso e dal fatalismo.

EVOCAZIONE DELLE POTENZIALITÀ NOETICHE LATENTI, tramite l'analisi esistenziale, l'analisi dei sogni, l'oniroterapia, il logodramma, le visualizzazioni guidate. All'evocazione delle virtualità positive segue la presa di coscienza e la successiva integrazione: i nuovi atteggiamenti positivi vengono integrati con i vecchi già consaputi.

MEDITAZIONE SULLA TRIADE TRAGICA E SUGLI ESISTENZIALIA, sulle tematiche della sofferenza, della colpa, della morte, della libertà, responsabilità, unicità etc. Si affronta la dialettica progetto-fallimento attraverso l'analisi dei propri vissuti intenzionali. La scelta noetica fa sì che la persona si senta a posto con il "proprio se stesso" heideggeriano, prevenendo le fughe della psiche (alibi, scuse, rinvii) dettate dalla paura di realizzare progetti ardui e difficili. Il fantasma del fallimento può essere riproposto dalla psiche per boicottare la realizzazione del progetto e frustrare la volontà di significato alleata al NOUS.

ATTUAZIONE DELL'AUTODISTANZIAMENTO E DELL'AUTOTRASCENDENZA.

Autodistanziarsi noeticamente significa allontanare lo sguardo da se stessi, dai propri particolari somatici e psichici, dai cosiddetti sintomi, che invece vengono focalizzati da altre forme di analisi. Anche la logoterapia ha bisogno di segni da cui partire per ricercare il logos, ma non li ricerca a livello introspettivo, essendo convinta che l'iperriflessione su se stessi impedisce di cogliere in profondità il proprio "esser così", la propria essenza. L'autodistanziamento permette di allontanarci dal vissuto psichico emotivo, dagli impulsi contraddittori, conquistando quella distanza critica che ci rende capaci di distinguerli dalle ragioni del cuore: solo allontanandoci da noi stessi possiamo discriminare i moventi che ci attirano dalle cause impulsive che ci condizionano.

L'apertura verso gli altri in un atteggiamento di amore e di dedizione rappresenta la vetta del training logoterapeutico, l'autentica autotrascendenza.