
L'uomo è l'artefice della sua vita

Autore: AA.VV.

Fonte: Città Nuova

Profeta non riconosciuto nella propria patria : così Elisabeth Lukas descrive il suo maestro Viktor Emil Frankl, il cui centenario ricorre il 26 marzo di quest'anno. Il merito del fondatore della logoterapia e dell'analisi esistenziale è stato di aver inserito in una psicologia senz'anima, una nuova visione dell'uomo, che tiene conto anche delle sue esigenze e risorse spirituali. Elisabeth Lukas è nata a Vienna nel 1942. Dopo lo studio e il dottorato sulla logoterapia come teoria della personalità si trasferì nel 1972 in Germania dove iniziò a lavorare come psicoterapista nella consulenza per la vita e la famiglia. Nel 1986 fondò l' Istituto per logoterapia a Fürstfeldbruck, nei pressi di Monaco, rimanendo alla sua direzione fino al 2003. Ha scritto 30 libri che sono stati complessivamente tradotti in 12 lingue. Dal 2003 vive assieme al marito nuovamente a Vienna. Sig.a Lukas, lei è considerata come una delle allieve più note di Viktor Emil Frankl. Perché si sente così legata proprio a lui? Quando lei studiava, c'erano anche altri grandi psicologi... Non so che tipo di psicologa sarei diventata senza di lui. Avevo cominciato a studiare psicologia per una certa vocazione, qualcosa come un amore all'umanità. Ma verso la fine del mio studio mi sono ritrovata lontana dall'uomo come non mai. Ciò che veniva insegnato era una psicologia dei ratti. Gli uomini venivano osservati come fossero animali e trattati come oggetto di ricerca. Ero paralizzata alla sola idea che basti spostare la leva di deviazione perché la persona si orienti nell'una o nell'altra direzione. Tutto risultava programmabile, facile da individuare. Per caso partecipai a una lezione di Frankl e ne rimasi subito affascinata. Improvvisamente ritrovai le mie radici: l'amore per l'uomo, la stima per ciò che nell'uomo è misterioso e imprevedibile. Lei si è occupata tutta la vita di Frankl. Può spiegare brevemente a chi non se ne intende che cosa egli ha portato di nuovo nella psicologia? All'inizio del XX secolo la psicologia ha dato al concetto anima un suo significato particolare. Originariamente si era visto in essa una scintilla divina, qualcosa d'immortale che collega l'uomo con una realtà trascendente. Ci si riferiva però solo ad alcuni processi interiori nell'uomo, come la memoria, gli istinti, i sentimenti. Ma tutto questo ce l'anno anche i ratti! Lo specifico dell'uomo era andato perso. Il grande valore di Frankl è stato aver inserito in una psicologia senz'anima la dimensione spirituale - come lui la chiama. E questo aspetto spirituale è per lui trascendenza; egli quindi indica qualcosa, nell'uomo, di più grande dell'uomo. Cosa intende con ciò? Per Frankl - che era marchiato dalla fede giudaica - questa dimensione spirituale non è qualcosa che si eredita dai genitori: essa viene in qualche modo consegnata all'uomo col concepimento. Secondo Frankl essa non può né deteriorarsi né morire. Al massimo, a causa di problemi fisici o psichici, può essere murata in se stessa, per cui non riesce più ad esprimersi. Che conseguenze ha tutto ciò per la psicologia? Se esiste qualcosa al di là dei processi fisici e psichici, si può pensare nuovamente a una certa libertà dell'uomo. L'uomo può prendere posizione su ciò che nella sua persona è dato come prestabilito. Chi da piccolo è stato picchiato può dire: lo sono stato picchiato, quindi picchio anche i miei figli, ma può anche dire: Ho sofferto così tanto, voglio ora risparmiarlo ai miei figli. Il nostro passato e la nostra eredità sono il nostro materiale di costruzione. Ma è l'uomo il costruttore! La dimensione spirituale implica anche permettere agli uomini di porsi la domanda sul senso della vita, su ciò che è vero, sul buono e sul bello. Questo, un animale non lo fa. L'uomo soffre per la sua incompletezza e ha nostalgia di come vorrebbe essere. Su questo si basa la sua dignità, ma anche la sua responsabilità. I suoi colleghi non affermano che tutto ciò non è più psicologia, ma religione? Ogni visione dell'uomo si basa su presupposti che non sono dimostrabili. Non si può né dimostrare che questa dimensione spirituale esista, né che non esista. La domanda è quale visione dell'uomo mi aiutata di più a guarire le persone. Se non potessi basarmi su questa dimensione, direi ai pazienti: Tu sei come un computer;

se sei stato programmato male, hai qualche rotella fuori posto. Vediamo ora perché. Oppure riconosco che egli può essere qualcosa di più di quanto il mondo gli concede di essere e lo ritengo in grado di trasformare persino la sua sofferenza in trionfo. Come aiuta le persone in quanto terapeuta logoterapeutica? Cosa fa di diverso dagli altri? Immagini una persona alla quale una grossa montagna sbarrava la strada sulla quale cammina. Questa montagna può essere una depressione, un'ansia, una dipendenza da qualcuno o da qualcosa, un complesso d'inferiorità. La psicoterapia tradizionale si concentra sull'ostacolo e si chiede: Qual è la causa della montagna? Chi gliel'ha messa sulla strada? Come possiamo aiutare la persona ad abbassarla un po' alla volta? Ma con ciò il paziente è ben lontano dall'averla superata! Per questo la logoterapia si chiede: Cosa c'è oltre l'ostacolo? Cos'è così importante e prezioso da permettere all'uomo di voler andarne al di là di esso?. Allora lei guarda più al futuro che al passato? Sì. Io mi metto assieme al paziente alla ricerca del senso. La logoterapia è convinta che per tutto c'è un senso che bisogna scoprire, non inventare. E il senso ha sempre anche il carattere di compito/impegno. Io non guardo assieme al paziente a ciò che in lui è andato male, ma a quanto di più bello egli contiene in sé. Solo dopo guardo assieme a lui ai problemi che lo circondano. Di che cosa ha bisogno il mondo che egli potrebbe offrirgli? Se si riesce a scoprirlo, allora egli sarà in grado di superare gli ostacoli e ritrovare la gioia di vivere e la fiducia in se stesso. L'uomo è per natura con-creatore. Se può esserlo, si realizza. Non si può tendere direttamente ad autorealizzarsi. L'autorealizzazione è una conseguenza di aver trovato e compiuto il proprio senso, dell'andare al di là di se stesso di un'altra persona. Tutto ciò ha più il sapore di pastorale (cura d'anime) che di psicoterapia. Non fa così confusione tra questi due settori? Niente affatto! Ma logoterapia e assistenza spirituale possono arricchirsi vicendevolmente. La cura spirituale spesso non si accorge che determinati problemi non sono di natura religiosa ma hanno un'origine psico-fisica. A sua volta oggi molte persone pongono domande di natura religiosa agli psicoterapeuti che non sono adeguatamente qualificati per rispondere. Certamente la logoterapia nasce dalla medicina, ma è anche radicata in altre discipline, come la filosofia. Può servirsi della teologia, anche se non è legata a una determinata professione di fede. In fondo tutte le domande sul senso della vita sono di natura religiosa perché si orientano a qualcosa di trascendente. Dove la logoterapia ha dato buoni risultati e dove no? Non è per niente facile trovare dei settori nei quali non abbia avuto risultati positivi... È molto preziosa sul piano della prevenzione, perché chi ha trovato un senso nella sua vita è psicologicamente solido. La logoterapia si può associare bene ad altri metodi quali le tecniche distensive, di meditazione, le cure a base naturale o con medicine. È di grande aiuto anche quando sembra non sia più possibile aiutare e bisogna trovare il modo di far fronte a un destino inevitabile, come per es. nel cancro o nella perdita di una persona amata, di un compito o della patria. Anche quando è necessario superare il senso di colpa, l'accettare la transitorietà e la morte, la logoterapia è sempre un valido aiuto. La logoterapia ha il suo limite quando la dimensione spirituale di una persona non riesce ad esprimersi: sotto l'effetto della droga, in uno stadio grave di psicosi, per serie lesioni cerebrali; ma anche in bambini piccoli nei quali la dimensione spirituale non è ancora sviluppata. Frankl avrebbe compiuto questo mese 100 anni. Il suo modo di pensare viene oggi riconosciuto dalla maggioranza? Nei paesi di lingua tedesca durante la sua vita egli era il profeta non riconosciuto nella sua patria. Ha precorso i tempi. Negli anni Trenta - quando gli europei soffrivano la fame - egli ha predetto che il benessere non avrebbe reso felici gli uomini. E nessuno gli ha creduto. Ma nel miracolo economico degli anni Sessanta fino agli Ottanta è esplosa il numero delle neurosi, delle depressioni e dei suicidi. Nei paesi di lingua inglese invece Frankl è molto noto. Del suo libro La ricerca del significato sono stati pubblicati 9 milioni copie. Nel Canada è stato realizzato un grande progetto logoterapeutico allo scopo di mantenere in vita la cultura indiana. E chi studia medicina nelle migliori università del Sudamerica impara a citare a memoria molte pagine di Frankl. Che cosa avviene dell'eredità di Frankl? Viene solo conservata o si continua a svilupparla? Spero proprio che vada avanti. Io stessa assieme a mio marito sono stata alla direzione dell'Istituto per logoterapie del sud della Germania. In quel periodo abbiamo comunicato a circa 1000 studenti il pensiero di Frankl più fedelmente possibile. Ora c'è una nuova generazione che continua a svilupparlo. ictor E. Frankl

(1905- 1997) era neurologo e psichiatra. Fu docente all'università di Vienna e fu presente in diverse cattedre universitarie in America. La logoterapia da lui fondata viene considerata come la terza corrente di Vienna (dopo la psicoanalisi di Sigmund Freud e la psicologia individuale di Alfred Adler). A 16 anni tenne il suo primo discorso sul tema: Sul significato della vita. Nel 1962 usò per la prima volta la parola logoterapia. Durante la dittatura nazista fu direttore del reparto di neurologia nell'ospedale Rothschild di Vienna. Prima e durante la prigionia in quattro campi di concentramento, la sua teoria sulla libertà e la responsabilità dell'uomo superò una dura prova. Descrisse questa esperienza nel 1947 nel suo bestseller *Man's search for meaning*. Dal 1946 fino al 1970 fu direttore del policlinico neurologico di Vienna. I 32 libri del cittadino onorario di Vienna sono stati pubblicati in 29 lingue.