

V. E. FRANKL

1. IL PENSIERO

1.1 L'IMMAGINE DELL'UOMO

Dall'opera di Frankl emerge la chiara consapevolezza che, sempre e dappertutto, l'uomo non perde mai il senso della propria esistenza e tutto va fatto per aiutarlo a riscoprire tale senso ed a tradurlo nei comportamenti e nelle scelte di ogni giorno (Frankl 2000).

Egli giunse alla convinzione che fosse indispensabile mettere l'accento sulla persona umana considerata unica, originale, irripetibile, unità corporeo-psichico-spirituale, orientata verso l'individuazione del significato della sua esistenza e verso la realizzazione del compito personale ad essa legato.

Inoltre, nel rapporto tra terapeuta e paziente riteneva che dovesse essere evitata qualsiasi schematizzazione, standardizzazione o visione deterministica dell'uomo e del disturbo psichico, mentre andavano evidenziate la singolarità delle specifiche situazioni e la conseguente individuazione di atteggiamenti di rispetto, di comprensione e di profonda partecipazione ai problemi del paziente.

L'accento sulla persona umana in una prospettiva globale, che abbraccia varie dimensioni (biologica, psicologica, sociologica, spirituale-noetica), caratterizza in forma molto chiara ed evidente il pensiero di Frankl.

Negli anni di appartenenza alla società adleriana di psicologia individuale, egli aveva abbozzato un sistema di pensiero in cui approfondiva le basi filosofiche di una psicoterapia che andasse al di là del riduzionismo freudiano e ponesse al centro la capacità radicale dell'uomo di ricercare valori e significati per la sua esistenza.

In *Zur geistigen Problematik der Psychotherapie* (1938) Frankl delinea la revisione delle posizioni della psicoanalisi freudiana e della psicologia individuale adleriana da una triplice prospettiva: considerare l'uomo anche dal punto di vista spirituale-noetico, superando i limiti dello psicologismo (parlerà appunto, in seguito, di psicologia dell'altezza, in contrapposizione a psicologia del profondo); individuare le categorie di valori che risultano fondamentali per la ricerca e la realizzazione del senso della vita; prospettare la positività del dolore e la possibilità di poter prendere sempre un atteggiamento, anche nelle situazioni-limite. Il punto di partenza fu chiaramente la convinzione che "essere-io vuol dire essere-cosciente ed essere-responsabile" (Frankl 1938, p. 34). Di conseguenza "la psicoanalisi e la psicologia individuale prendono in considerazione, ognuna nel proprio campo visivo, un aspetto dell'esistenza umana, da cui estrapolare un'interpretazione dell'affezione nevrotica. Questo, non di meno,

spiega allo stesso tempo che entrambi i sistemi non sono stati elaborati casualmente, ma che, con una corrispondenza scientifico-teoretica, partono da una necessità ontologica e, sotto quest'aspetto, la loro unilateralità e la loro antitetività rappresentano degli effettivi complementi" (ibidem). E analizzando più a fondo i presupposti antropologici, gli obiettivi e la prassi terapeutica delle due scuole, Frankl ribadiva quanto già negli anni precedenti – e in contesti non ancora specificatamente clinici – aveva intuito: l'esigenza, cioè, di considerare la persona capace di andare oltre il piano puramente psichico, intrapsichico, ambientale e di orientarsi verso la ricerca di valori e di significati. "Chiedendoci allora – così egli scriveva – se, oltre l'adattamento e l'organizzazione, non vi sia, per così dire, un'ulteriore dimensione in cui la persona possa inoltrarsi se la si vuole guarire, oppure, qual sia l'ultima categoria da includere nel nostro quadro della persona umana, se si vuole rendere giustizia alla sua realtà psico-spirituale, giungiamo all'idea della realizzazione, del compimento di un senso. Da notare, in proposito, che la realizzazione dell'uomo va oltre la formazione della sua vita, nel senso che, mentre la formazione è una realizzazione estensiva, la ricerca con la conseguente realizzazione di un senso rappresenta una grandezza vettoriale. La ricerca di senso ha un orientamento, è rivolta verso quella possibilità di valore riservata o, per meglio dire, assegnata a ogni singola persona umana e che deve essere realizzata; è diretta verso quei valori che ogni singolo uomo ha da realizzare nell'unicità della propria esistenza e nella singolarità del proprio spazio vitale" (ibidem, p. 35).

1.2. INCONTRO NELL'AMORE

Frankl afferma che chi vive un rapporto d'amore scorge, anzi anticipa a se stesso qualità nascoste della persona amata che chiedono di essere realizzate. "L'amore scorge e schiude [...] le possibilità di valore nel tu amato. Anche l'amore, nel suo penetrante sguardo spirituale, anticipa qualcosa: si tratta delle possibilità personali, non ancora realizzate, che la persona amata, nella sua concretezza, ancora nasconde in sé" (Frankl 1990, p. 39).

Ogni atto d'amore non può che essere un dono, ma ogni dono sollecita una risposta. Ogni atto d'amore, quando è veramente tale, dischiude delle possibilità, è sorgente di creazione, migliora. Ogni atto d'amore, quando si trasforma in un incontro sincero e gratuito con l'altro, fa schiudere il cammino della speranza ed è capace di andare al di là della pura e semplice soddisfazione dei bisogni. Ogni atto d'amore, infatti, salvaguarda la singola persona con il suo ricco mondo interiore, con le sue appartenenze, con le sue tensioni e le sue inclinazioni. "Si accetta solo chi si conosce. Ma si conosce solo nell'amore", scrive Romano Guardini (1992, p. 30). E quindi nella relazione.

Qualunque tentativo di ridurre l'uomo, ciascun uomo, ad un insieme di bisogni, o di considerarlo ciò che non è, nella sua unicità e irripetibilità, è fargli e farci violenza. Ma nella violenza non c'è conoscenza, né speranza.

L'uomo che noi incontriamo, l'uomo ferito, l'uomo che vive nella notte, ha davanti due possibilità: rigettare se stesso, oppure accettare se stesso. E noi sappiamo che si accetta solo chi ha sperimentato l'amore, la vera accoglienza, la solidarietà. È questa la condizione che conduce l'uomo a prendere posizione rispetto al proprio presente e al proprio passato. È la realizzazione di quelli che Frankl chiama "valori di atteggiamento" (Frankl 1977, p. 85).

Ogni incontro, però, non è solo un luogo di fedeltà all'essere, alla vita e al rapporto, nella misura in cui l'orizzonte è l'autotrascendenza. Ogni incontro porta con sé anche dei rischi. Frankl, riferendosi all'azione terapeutica, ne indica due: la cosificazione dell'uomo e la sua manipolazione (Frankl 1977, pp. 273-276).

La cosificazione ha luogo quando il processo di soddisfazione dei propri bisogni occupa la quasi totalità dello spazio e del tempo, invece di essere l'occasione per la manifestazione e la comprensione dell'uomo nella sua totalità.

La manipolazione si verifica allorché ognuno propone le proprie esperienze, i propri schemi ed i propri valori culturali, inglobando o ridimensionando ciò che è proprio della persona che incontra. "Sono capace di prevenire e di soddisfare tutti i tuoi desideri", sembrerebbe quasi che egli dica. Il passo verso il delirio di onnipotenza è, a questo punto, breve.

Il rapporto, allora, prima ancora che essere e delinarsi nella sua dimensione psicologica e sociale, rappresenta lo svolgersi di un incontro tra due persone che hanno pari dignità. E su questo piano, prima ancora di tutte le parole, di tutti i messaggi non verbali, di tutte le speranze e di tutti i condizionamenti, si comunica esistenzialmente un'unica, grande verità: "Tu per me esisti! E sono contento di condividere con te il cammino faticoso e, talvolta, in apparenza fallimentare della ricerca di senso". L'importante allora è camminare insieme, perché solo un itinerario di solidarietà permette di scorgere le infinite possibilità di significato racchiuse nella nostra esistenza. E ben a ragione, perciò, lo psichiatra Karl Jaspers ebbe ad affermare che "ciò che l'uomo è, lo è in virtù della cosa che egli riesce a far sua" (cit. in Frankl, 1978, p. 181). Così come tornano di profonda e fiduciosa attualità le parole di Kierkegaard, anch'esse fatte proprie da Frankl: "Ahimè, la porta della felicità non si apre verso l'interno così che a slanciarsi contro di essa non serve a nulla; ma essa si apre verso l'esterno e perciò non c'è nulla da fare" (Kierkegaard 1972, p. 10).

Un giorno di tanti secoli fa, un rabbino, appartenente a un movimento mistico ebraico, entrò nella sala in cui alcuni studenti della legge stavano, di nascosto, giocando a dama. Timorosi al suo apparire, i ragazzi misero subito da parte la scacchiera con le pedine. Il rabbino se ne accorse e, invece di rimproverarli, volle dare loro una lezione di vita, tratta proprio dal gioco che stavano facendo. E chiese loro: "Sapete dirmi quali sono le regole della dama?". I ragazzi restarono perplessi e non sapevano che cosa rispondere. Al che egli soggiunse: "Ebbene, ve le spiego io. Le regole del gioco della dama sono tre: 1) Fare un passo per volta; 2) Si può andare solo avanti; 3) Una volta arrivati in alto, si può andare dove si vuole".

L'augurio è che ognuno di noi, alimentando e qualificando la propria concezione della vita con il contributo della logoterapia di Frankl, sia capace di procedere per piccoli passi, andando sempre avanti, mirando con costanza e con impegno alla realizzazione di incontri unici e originali, capaci di inondare la vita di senso e di speranza.

2. I PRINCIPI

La logoterapia è stata ideata da Frankl come intervento per aiutare a ritrovare il senso della propria esistenza. In quanto tale, essa si fonda su una concezione propria dell'uomo, con postulati di base e dottrine che la giustificano, nella convinzione che *“non c'è una psicoterapia senza una teoria dell'uomo ed una sottostante filosofia della vita”* (Frankl 1998b, p. 31).

I lineamenti propri dell'antropologia frankliana mettono in evidenza la considerazione dell'esistenza umana in tutte le sue dimensioni, non solo in profondità, ma anche in “altezza”. Considerato dal punto di vista sia esistenziale che essenziale, l'uomo è un essere finito che continuamente deve passare dal suo essere al suo dover-essere, per cui in lui non si dà coincidenza tra l'essenza e l'esistenza.

Due sono le leggi che Frankl formula a proposito della sua **prospettiva pluridimensionale**. Si tratta delle due note leggi dell'ontologia dimensionale. “La prima è la seguente: *‘Un solo ed identico fenomeno, proiettato al di fuori delle sue dimensioni in altre dimensioni inferiori alle sue, dà origine a figure diverse in netto contrasto tra loro’*” (Frankl 1998b, p. 38). Egli propone l'esempio di un cilindro, che genera due proiezioni contrastanti: il rettangolo nel piano laterale e il cerchio in quello di base.

In forza della prima legge, applicata all'uomo, commenta: “Privato della dimensione specificamente umana e proiettato nel piano della biologia e della psicologia, l'uomo lascia apparire due diverse immagini di sé reciprocamente contrastanti. La proiezione nel piano biologico metterà in luce solo fenomeni somatici, mentre la proiezione nel piano psicologico rileverà esclusivamente fenomeni psichici. Nella prospettiva dell'ontologia dimensionale, però, l'opposizione ora presentata non nuoce all'unità dell'uomo. Allo stesso modo il contrasto tra il rettangolo ed il cerchio non contraddice il fatto che si tratta di due proiezioni dello stesso oggetto, cioè del cilindro” (ibidem, pp. 39-40).

La seconda legge afferma: *“Differenti fenomeni, proiettati al di fuori della propria dimensione in una stessa dimensione inferiore alla propria, danno origine a figure che appaiono ambigue”* (ibidem, p. 39). Avviene così che un cilindro, un cono e una sfera, che abbiano lo stesso diametro, generano in proiezione un cerchio equivalente. Per quanto riguarda la seconda legge scrive: “Se invece di immagini geometriche si prendono in considerazione i fenomeni di Fedor Dostoevskij o di Bernadette Soubirous, proiettandoli nel piano psicologico, lo psichiatra vedrà in Dostoevskij solo un epilettico qualsiasi ed in Bernadette una isterica con allucinazioni visionarie. Non c'è altro da vedere dal punto di vista psichiatrico. Un tale ambito non coglie la prestazione artistica dell'uno, e tanto meno la vicenda religiosa dell'altra. Nel piano psichiatrico ogni fenomeno resta ambiguo, a meno che esso lasci trasparire qualcosa che può stargli dietro o sopra, allo stesso modo come non è possibile riconoscere se sia stato il cono, il cilindro o la sfera a proiettare una determinata ombra circolare”

(Frankl 1977, pp. 55-56).

La prima legge è orientata a stabilire l'*unità dell'uomo* nonostante la molteplicità delle sue dimensioni, mentre la seconda sottolinea che una vera comprensione della personalità si ha soltanto quando si tiene conto che la molteplicità dei fattori che realizzano l'uomo viene concretamente vissuta in una totalità integrata.

Così l'uomo è un'unità, un tutto psico-fisico-spirituale (= noetico): **un essere caratterizzato dalla singolarità, dall'irripetibilità, dalla relazionalità, dalla finitudine.**

L'essenza di questa esistenza umana, però, si trova nel proprio autotrascendimento. Essere uomo, infatti, significa essere sempre rivolto verso qualcosa o verso qualcuno. L'uomo si protende all'esterno ed effettivamente oltrepassa se stesso e raggiunge il mondo che è pieno di esseri a cui relazionarsi e di significati da realizzare.

L'esistenza umana è autentica soltanto in termini di autotrascendenza ed è proprio l'autotrascendenza a costituire il perno su cui poggiano i **tre pilastri** della concezione antropologica della logoterapia di Frankl: la libertà della volontà, la volontà di significato e il significato della vita.

2.1. LA LIBERTÀ DELLA VOLONTÀ

La libertà della volontà comporta una chiara presa di posizione nei confronti del pan-determinismo, giacché “parlando di libertà della volontà non si intende in alcun modo includere alcun indeterminismo a priori” (Frankl 1998b, p. 32).

Secondo Frankl, la libertà della volontà è tale in relazione alla libertà della volontà umana e la volontà umana è la volontà di un essere finito. La libertà dell'uomo non significa che l'uomo è libero dai condizionamenti biologici, psicologici o sociologici, ma piuttosto che è **libero di assumere un atteggiamento proprio nei confronti di qualunque condizionamento o situazione**.

È appunto la libertà della volontà, il suo “*essere libero da*” a renderlo **capace di autodistanziamento**. L'esclusiva capacità umana di autodistanziamento si manifesta non solo nell'eroismo, ma anche attraverso l'umorismo che rende possibile un distacco di giudizio rispetto alle situazioni, alle persone e perfino nei confronti di se stessi.

La libertà fa parte delle capacità specificamente umane. Adottando un'espressione di K. Jaspers, Frankl definisce lo specifico dell'uomo come l'essere che sempre si decide. Tale definizione implica che l'uomo non è soltanto libertà dall'essere spinto, ma è anche responsabilità per cui e di fronte a cui si è liberi: “*essere liberi da, per essere liberi per*”.

2.2 LA VOLONTÀ DI SIGNIFICATO

Secondo Frankl, la motivazione primaria dell'uomo è la volontà di significato, che pone l'uomo in permanente ricerca di un senso della propria esistenza. Egli afferma: “*L'uomo cerca sempre un significato della sua esistenza; egli è sempre nell'atto di muoversi alla ricerca di un senso del suo vivere; in altre parole, è ciò che io chiamo “la volontà di significato”*” (Frankl 1990a, p. 30).

La sua concezione è nata dalla persuasione dell'insufficienza dei due concetti fondamentali delle scuole di Freud e di Adler, rispettivamente la volontà di piacere e la volontà di potenza. Secondo Frankl il principio freudiano del piacere è al servizio del principio dell'omeostasi che descrive l'uomo come un sistema chiuso, per cui, fondamentalmente, tende a mantenere un equilibrio interno e raggiunge questo fine con la riduzione delle tensioni. Del resto anche il principio della realtà è al servizio del piacere, in quanto lo scopo del principio della realtà è di assicurare il piacere, quantunque dilazionato. Secondo Frankl, il principio omeostatico non consente di spiegare fenomeni umani, quali la creatività dell'uomo, che è orientata verso valori e significati. Inoltre, egli ritiene che il principio del piacere è autodistruttivo, in quanto

più si tende al piacere, meno lo si raggiunge. Infatti, nei casi di disturbi sessuali, quali l'impotenza e la frigidity, l'iperintenzione e l'iperriflessione creano dei modelli nevrotici di comportamento.

Per quanto riguarda la volontà di potenza, Frankl pensa che anch'essa è autodistruttiva, perché chi dispiega ed esibisce uno sforzo di autoaffermazione, prima o poi verrà emarginato come uno che cerca unicamente se stesso.

Frankl afferma: “Quella che chiamo volontà di significato potrebbe essere definita come la *tensione radicale dell'uomo a trovare e realizzare un significato e uno scopo*” (Frankl 1998b, p. 50).

Dunque il piacere, in realtà, è l'effetto della realizzazione di un significato, invece di essere il fine della tensione dell'uomo. La potenza, a sua volta, anziché essere la fase finale, è in realtà il mezzo per un fine. Perciò non si dovrebbe esaltare troppo il potere della volontà e insegnare una sorta di volontarismo. “Non si può comandare alla volontà – egli scrive -. Non posso voler volere. E provocare la volontà di significato vuol dire lasciare che il significato risplenda da se stesso” (ibidem, p. 58).

Frankl prende le distanze anche nei confronti del concetto di autorealizzazione di A. H. Maslow. In primo luogo, l'autorealizzazione non è lo scopo ultimo dell'uomo. Essa è solo l'effetto del compimento di un significato. Solo l'esistenza che realizza fuori di sé può realizzare se stessa. Prendendo l'esempio del boomerang, Frankl osserva: “*un'eccessiva spinta verso l'autorealizzazione può costituire la strada verso la frustrazione della volontà di significato*” (ibidem, p. 53).

In secondo luogo, Frankl ammette che Maslow, pur riconoscendo alla volontà di significato la qualifica di motivazione primaria, la colloca tra i bisogni superiori dell'uomo, per realizzare i quali “il soddisfacimento dei bisogni inferiori è condizione necessaria” (Frankl 1992, p. 16). A questa tesi egli contrappone due esperienze, apparentemente contraddittorie: da una parte, il mancato soddisfacimento dei bisogni inferiori non impedivano agli internati del Lager di cercare il significato della loro sofferenza e della loro morte, dall'altra, l'esaudimento esagerato dei bisogni inferiori faceva diventare più struggente la domanda di significato: per esempio, l'alcolismo, la diffusione del suicidio, della droga e della aggressività non di rado sono radicati nella sensazione della mancanza del significato (ibidem, pp. 17-22). In base alla considerazione delle due esperienze, Frankl ritiene che la volontà di significato “rappresenta una motivazione sui generis non riconducibile ad altri bisogni né da esse derivabile” (ibidem, p. 16).

2.3 IL SIGNIFICATO DELLA VITA

La tesi centrale della logoterapia è che c'è sempre un significato della vita da realizzare e sta in potere dell'uomo cercarlo e attuarlo. Tale significato è unico e

relazionato ad ogni singola persona e ad ogni singola situazione. “Nel contesto della logoterapia, il significato non rappresenta qualcosa di astratto, ma qualcosa di assolutamente concreto: il concreto significato cioè di una situazione, con cui un’altrettanto concreta persona viene a confrontarsi” (Frankl 2000a, p. 126).

Questo significa l’unicità dei significati. Per Frankl non esiste un significato universale della vita, ma esistono significati unici di situazioni individuali. “Tuttavia fra queste situazioni vi sono anche di quelle che hanno qualcosa di comune e, conseguentemente, vi sono significati condivisi da esseri umani. [...] Piuttosto che essere in relazione a situazioni uniche, tali significati hanno riferimento alla condizione umana” (Frankl 1998b, p. 69). Ed ecco perché li chiama ‘valori’ (ibidem, pp. 68-69).

Tre sono le principali direzioni lungo le quali l’uomo può trovare un significato della vita. La prima consiste in ciò che egli fa, nell’opera che crea, e quindi nel lavoro. Frankl parla, in proposito, di ‘**valori di creazione**’. La seconda è costituita da ciò che la persona sperimenta e vive, amando pertanto qualcosa o qualcuno: sono i ‘**valori di esperienza**’. Ma ci si può anche trovare confrontati con una situazione, che ci sottrae le due possibilità suaccennate per trovare un significato della vita, una situazione che non si può cambiare. Però, resta ancora la possibilità di trasformare il nostro atteggiamento verso di essa, ossia il nostro atteggiamento e noi stessi. Si tratta dei ‘**valori di atteggiamento**’. Nessuna situazione della vita è realmente priva di significato. È il caso della **tragica triade dell’esistenza umana**, formata dal dolore, dalla colpa e dalla morte: “*Il dolore si può trasformare in prestazione, la colpa in elevazione, la transitorietà dell’esistenza umana in stimolo per un agire responsabile*” (Frankl 2000a, p. 128).