

Logoterapia Esistenziale

Sempre più spesso si rivolgono allo psicoterapeuta persone con un senso abissale di noia, di apatia e la sensazione di condurre una vita priva di significato. Questo tipo di nevrosi situato nella dinamica esistenziale dell' uomo, viene chiamato "nevrosi noogena" e si manifesta con senso di vuoto, di inutilità, di noia, di insignificanza, di disperazione.

La Logoterapia (terapia del senso; logos = senso, significato) nasce come risposta a questo tipo di sofferenza e come risposta ad una profonda insoddisfazione: un' impostazione troppo organicista , meccanicista e scienziata che ha finito con lo smarrire i grandi interrogativi esistenziali, le problematiche connesse alla condizione umana.

Il grande psichiatra viennese Viktor E. Frankl, colui al quale si deve la nascita della Logoterapia, diceva che quando la scienza assume tali connotati diventa riduzionismo che angustia l' uomo e lo incatena; tanto è vero che l' uomo contemporaneo – anche se pieno di oggetti, di informazioni, di tecnologia – appare smarrito, costretto come un pollo in batteria a nutrirsi, quasi a drogarsi e saziarsi di qualcosa che non sazia e non nutre.

Ecco dunque la necessità di accostarsi in modo diverso a queste persone sfiduciate per aiutarle a ritrovare il gusto di vivere e riscoprire quel carattere di unicità e originalità insito in ogni esperienza vitale; a ritrovare il sorriso anche di fronte agli insuccessi, a capire che la vita è un compito da realizzare con consapevolezza e responsabilità, con la riscoperta e l' introduzione dell' aspetto spirituale che amplia la ristretta visione dell' organismo come fatto esclusivamente psichico e fisico. Un professore diceva appunto che il fondamentale problema della Logoterapia è quello della nostra responsabilità nel fallimento della nostra vita e, per avvalorare quanto diceva, citava un passo dal libro "Salute e salvezza" di H. Fortmann, un prete che lottò tutta la vita contro la paura del fallimento della vita umana di cui l' inferno rappresenta, per così dire, il volto definitivo: "Dalla predicazione attuale è scomparso l' inferno.

Se io fossi parroco ne parlerei una volta ogni tre anni, non di più, perché molti hanno ferite troppo dolorose per poterlo sopportare; ma non di meno, perché la perseveranza nel male fa parte delle possibilità della nostra maturità."

Nessuna meraviglia, quindi, se la psicologia e gli psicoterapeuti affrontino questo problema. Del resto, se pensiamo con che cosa, di fatto, gli operatori del settore hanno costantemente a che fare, risulta chiaro ed evidente un fatto: essi sono a confronto con persone la cui vita è fallita (se ne rendano conto o meno) o che, comunque, hanno paura del fallimento oppure che cercano di sfuggire al fallimento o, ancora, con persone che portano le tracce del fallimento.

Qui sta la sostanza della Logoterapia: ricerca inesauribile del significato (logos) da parte dell' uomo, perché solo così (pur senza dimenticare o scavalcare tutte le altre acquisizioni della scienza medica e psicologica, ma inquadrando in una cornice più ampia) la sofferenza o il fallimento possono trovare un senso. Soprattutto nelle esperienze dolorose l' uomo ha una straordinaria possibilità che non vuol dire né resa né smobilitazione: l' opportunità dell' accettazione che diventa la più alta prestazione che l' essere umano possa realizzare.

Una sofferenza superflua e gratuita è una infelicità priva di nobiltà, ma non esiste azione che non possiamo nobilitare (o santificare), sia agendo sia accettando. Anche in situazioni fatalmente segnate, in gravi prove senza vie d' uscita l' uomo è in grado di nobilitare tutto ciò; dice Frankl: "quando siamo soli, senza speranza e senza aiuto ... siamo interpellati in maniera specifica: ci viene chiesto di cambiare noi stessi." E' ciò che propone e insegna la Logoterapia facendo appello alle facoltà tipicamente umane: l' autoconsapevolezza, che permette all' uomo di essere cosciente di se stesso, l' autodistanziamento che gli consente di affrancarsi, per ciò che è possibile, dai suoi condizionamenti, dalle sue limitazioni e dai suoi pregiudizi, l' autotrascendenza, che gli permette di "tendersi" intenzionalmente verso gli Altri, verso scopi a lui "esterne" e superiori.