

**Antonella Arioli – 16 ottobre 2014**

***“Nonostante tutto, dire sì alla vita!” – Viktor E. Frankl***

Grazie per l'invito e l'opportunità che ci date di poter venire a parlare della logoterapia in analisi esistenziale in ambito sanitario e quindi cercando di poter inserire il nostro lavoro all'interno di una prospettiva al giorno d'oggi ora la potremmo vedere, quella della logoterapia.

Il mio compito inizialmente è quello di portare i saluti del prof. Bruzzone che è appunto il responsabile scientifico di questo breve percorso, lui oggi non è potuto essere qui, è dovuto andare ad un congresso, pensava di poter andare domani e invece ha dovuto anticipare la partenza, ma porto i suoi saluti.

Come diceva don Maurizio Lucini io tratterò l'argomento che doveva trattare il prof Bruzzone e lui tratterà l'ultimo "Aver cura di sé", proprio perché c'è una certa consequenzialità degli argomenti e quindi oggi apriremo con la figura di Viktor Frankl, questo psichiatra viennese che oltre che aver teorizzato una particolare prospettiva non solo sull'uomo ma anche sulla psicoterapia e sulla .....(1.20) in generale, è stato anche un testimone e proprio un grande testimone dei principi che predicava.

Sappiamo che questo percorso è fatto di quattro argomenti, la prossima volta ci sarà la dottoressa Murru e l'argomento sarà sull'"Esistenza ferita, malattia e ricerca di senso", quindi ci si concentrerà in modo particolare sul concetto di residenza e sul concetto Frankliano, Forza dello spirito, vi anticipo solo un pochino i nuclei tematici, ecco...e la volta dopo, l'11 dicembre, si proseguirà con la dottoressa Orlando che parlerà di "Accompagnare nelle fasi estreme della vita" e poi continuiamo con "Aver cura di sé, aver cura degli altri" con il prof. Bruzzone che si approfondirà il tema della cura come tecnica ed umanità, insomma e quindi i due poli opposti della tecnica e dell'umanità che qui si intrecciano nella cura dell'anima, come diceva Viktor Frankl.

"Nonostante tutto dire sì alla vita" è un motto tipicamente Frankliano che ha appunto contraddistinto tutta la sua esistenza.

Viktor Frankl dice molte frasi significative che riguardano la sua vita e la sua pratica, ma questa è forse quella che tratteggia meglio tutta la sua vita e la sua opera – *Ho trovato il significato della mia vita nell'aiutare gli altri ha trovare il significato nella loro vita – quindi il fatto di trovare un compito, trovare uno scopo* nel far sì che gli altri trovino a loro volta un compito e uno scopo, poi vedremo meglio nel nostro incontro che Viktor Frankl quando parla di significato, quando parla di senso, quando parla di vita significativa non intende qualcosa di astratto, ma intende qualcosa di molto concreto, secondo lui ogni vita e ogni situazione di ogni singola vita è densa di significato, il significato non è qualcosa da inventare, non è qualcosa che uno si deve in qualche modo inventare essendo slegato dalla concretezza, non è un esercizio di invenzione, ma il significato è qualcosa che bisogna intuire nella situazione concreta, nella quale siamo immersi, il significato è la capacità, o meglio la disponibilità di guardare con occhi diversi una certa situazione, anche se siamo ammalati, anche se

siamo sofferenti e intuire in quella situazione qual è un compito che posso avere, qual è uno scopo che io posso realizzare, qual è quella cosa, quella persona che io posso amare, che posso servire.

Quindi il fatto che Viktor Frankl individui una possibilità di significato in ogni situazione è un fatto che risale alla sua esperienza prima di tutto umana, perché Viktor Frankl è stato prigioniero in quattro campi di concentramento, quindi prima di tutto lui l'ha vissuto su di sé questa possibilità di significato, essere prigionieri in quattro campi di concentramento penso sia una delle esperienze più tragiche che un essere umano può attraversare, eppure lui è riuscito a trovare un significato..non tutti sono riusciti a trovare un significato, abbiamo l'esempio anche di Primo Levi che è poi è morto suicida, quindi ha deciso di darsi la morte e questa cosa ha sempre creato molti dubbi, più che dubbi interrogativi perché in un certo senso nei campi di concentramento suicidarsi era anche facile, bastava bloccare la mano, come dice Primo Levi, sul filo spinato e una persona moriva. Come mai all'interno del campo di concentramento le persone cercavano in tutti i modi di sopravvivere e poi dopo molte quando sono state liberate invece si sono suicidate o comunque sono morte? Si sono lasciate andare? Forse perché c'era qualcosa che le tirava in avanti, c'era qualcosa che le spingeva, che le motivava ad andare avanti. Primo Levi parla di un insopprimibile istinto di vita, Viktor Frankl parla della volontà di significato, dice che ogni essere umano è attraversato, è intriso di una volontà di significato, eccolo qua...noi, Viktor Frankl, il suo pensiero è stato sistematizzato in quella che viene chiamata la Logoterapia e analisi esistenziale, non nasce dal nulla, lui dice che è come un nano sulle spalle di un gigante e il gigante, prima di tutto Freud, e poi c'è anche Adler...lui è stato un allievo di Freud, ci sono testimonianze di molti carteggi tra lui e Freud, ma poi è uscito dalla società psicoanalitica, è stato anche un allievo di Adler, però è andato oltre Freud e Adler o quantomeno è andato oltre la sistematizzazione del loro pensiero.

Sappiamo che Freud, gli psicologi che sono in sala mi scuseranno se sono superficiale, però possiamo dire che Freud enucleava parte del suo pensiero intorno alla volontà di piacere, Adler parlava della volontà di potenza..ecco, Frankl va un pochino oltre, parla della volontà di significato come vi dicevo prima, che non è qualcosa che sostituisce la volontà di piacere o la volontà di potenza, perché comunque sono degli istinti che all'interno dell'essere umano ci sono, la volontà di significato è qualcosa che integra la volontà di piacere e la volontà di potenza...la volontà di significato, secondo Viktor Frankl, è qualcosa che ha a che fare con la dimensione esistenziale dell'essere umano o, come dice lui, spirituale. Nella sua visione antropologica ogni persona, oltre a una parte fisica e oltre a una parte psichica, ha anche appunto una parte spirituale, esistenziale, ma non è l'unico a dirlo, lo dicono anche molti altri pensatori...diciamo che lui punta l'attenzione sulla volontà di significato, su questo dinamismo che fa parte, appunto, di ogni persona che la spinge a cercare un significato. Adesso pensiamo ai ragazzi, pensiamo a tanti adulti, pensiamo alle persone ammalate, appunto, hanno ancora questo dinamismo nella ricerca di senso o quantomeno hanno ancora la voglia di ricercare un senso nelle cose? Purtroppo molte volte vediamo che le persone non sono quelle ammalate, non sono quelle che hanno delle patologie o delle problematiche concrete, ma molte volte anche quelle

che, in modo così superficiale, sembrano che stiano bene, che non abbiano problemi, vediamo che queste persone vivono magari un'insignificanza esistenziale, un senso di vuoto.

Vi sarà capitato ancora di vedere persone o di viverlo su voi stessi, di vivere un momento di vuoto esistenziale, di insignificanza, che significa *il non aver più uno scopo, appunto, un compito*, non c'è nulla di particolare che non vada, non c'è appunto una patologia, non è successo niente di traumatico, però c'è questa insignificanza, manca un po' la voglia di andare avanti...ecco, Viktor Frankl l'aveva intuito fin da giovane e quindi aveva cercato di dare seguito a questa intuizione cercando di aiutare soprattutto i giovani, era un periodo in cui a Vienna e non solo, si registrava un alto tasso di suicidi giovanili e quindi Viktor Frankl, anche con altri colleghi psichiatri e psicologi, aveva istituito dei centri di consulenza giovanile gratuiti per ragazzi, centri dove i ragazzi potessero andare in forma anonima e, appunto, in modo gratuito, per avere delle consulenze.

Ecco, Frankl che fa queste cose da molto giovane, prima di essere deportato, prima dell'esperienza della prigionia nei campi di concentramento aveva già intuito che questi giovani avevano alla base del loro disagio qualcosa di diverso dal semplice problema con i genitori, con gli insegnanti e non erano, magari, clinicamente ammalati, aveva notato che c'era una matrice esistenziale nel loro disagio che era appunto questa insignificanza, di non tenere più a niente, di non trovare uno scopo, di non sapere più perché vivere e quindi, ripeto, già da giovane Frankl aveva detto che questi giovani avevano tutti i mezzi materiali per cui vivere, avevano soddisfatto la loro fame ma non avevano ancora soddisfatto la loro fame di senso, quindi c'erano tutti i mezzi per vivere ma non c'era un significato per cui vivere e si pensava ai nostri ragazzi di oggi, penso possa essere ancora attuale, questo pensiero di Frankl, ma non solo i ragazzi anche noi adulti, anche le persone che troviamo che hanno dei problemi, insomma le persone malate con le quali abbiamo a che fare tutti i giorni.

Quindi parlando del disagio Frankl aveva notato alcuni elementi che vi riporto perché sono comunque attuali, ahì noi, un atteggiamento di noipatia che possiamo ritrovare non solo nei ragazzi, ma anche in tanti adulti, in tante persone, l'ossessione in alcuni giovani, in alcune persone per il divertimento ad ogni costo, la passione per il rischio, l'ebbrezza della velocità o addirittura una nevrosi da disoccupazione...lui parlava della nevrosi del manager, di quelli che appena si fermano non sanno cosa fare, che vengono presi da una certa angoscia, che è poi il mal di testa della domenica, no? Quando non sei preso nel vortice delle tue attività inizi ad avere un senso di malessere ed è un po' quello che succede quando si è veramente presi in un vortice di attivismo sfrenato che ci porta a cambiare mille contesti, mille luoghi nel corso di una giornata, ad essere un pochino buttati qua e là e poi quando ci si ferma ci si trova un attimo disorientati...lui parlava quindi a questo proposito della Triade della nevrosi di massa, parlava della delinquenza, parlava del suicidio, parlava delle dipendenze, oggi forse potremmo parlare di bullismo, di server bullismo, di tutti i fenomeni legati al mondo virtuale, ogni giorno sentiamo qualcosa, ogni giorno che ci sono fenomeni di delinquenza, aggressività che ci vengono dal mondo della rete, però sicuramente la delinquenza, il suicidio, la dipendenza, il bullismo, server bullismo sono forme di disagio che possono avere anche una matrice esistenziale, come diceva

Frankl..se noi andiamo un po' alla radice di queste forme di disagio c'è comunque un'insignificanza, c'è il non sapere perché vivere, il non avere più uno scopo e quindi alcuni tratti del contesto che lui rilevava sono anche questi attuali, pensate al nichilismo, Umberto Galimberti ha scritto un libro proprio sui giovani e il nichilismo "L'ospite inquietante" e quindi il fatto che si viva in modo provvisorio, una provvisorietà nella condotta della vita come se tutto passasse e andasse, in realtà non contasse veramente niente, un atteggiamento riduzionistico, quindi un atteggiamento di vita fatalistico, le persone che dicono - *ma tanto ormai le cose sono andate così, non dipende più da me o non dipende niente da me, tanto ormai* - oppure una mentalità collettivistica che è il conformismo, l'essere tutti uguali, di seguire le mode, il seguire magari senza renderci tanto conto degli atteggiamenti e delle consuetudini e poi il fanatismo, che è la matrice del totalitarismo, l'essere votati a degli ideali ma in realtà diventano delle idolatrie e quindi tutti questi atteggiamenti possono essere la base di un disagio esistenziale.

Quindi come vede l'essere umano Viktor Frankl? E come possiamo noi sfilarci alla sua visione per guardare le persone in carne ed ossa che incontriamo? Intanto secondo lui c'è una volontà della libertà e questo va un po' contro il determinismo, pensare che tutto sia già fatto, sia già pensato - dice che l'essere umano è fondamente libero di autodeterminarsi al di là dei condizionamenti interni, cioè quelli che gli vengono dall'ereditarietà e quelli esterni, che gli vengono dall'ambiente, che rappresentano il suo destino, poi vedremo meglio questo punto, però questo non significa che ogni persona, ogni essere umano sia libero a prescindere, sarebbe realistico, tutti noi viviamo dentro una certa cornice ereditaria e ambientale, tutti noi siamo condizionati, siamo nati in una certa famiglia, abbiamo certe caratteristiche, con dei certi tratti di personalità, però è anche vero che tutti noi abbiamo un margine di libertà, che come dice Frankl ci serve questo margine di libertà per contrastare dal punto di vista spirituale questi condizionamenti, che non significa snaturarsi, sarebbe impossibile, ma significa però prendere posizione nei confronti di alcuni atteggiamenti contrastando quindi quell'atteggiamento fatalistico che è un po' rinunciatario, è quello di chi ancora prima di provare dice - *ma tanto è tutto inutile, tanto è così, tanto io sono fatto così e quindi non si può fare niente* - il secondo capo saldo diciamo della sua visione dell'uomo è la volontà di significato che va contro il meccanicismo e quindi la volontà di significato che alla quale accennavo prima, che dice che l'essere umano non è motivato soltanto da un fascio di pulsioni e di bisogni, ma dalla fondamentale esigenza di trovare un senso nelle situazioni concrete dell'esistenza, quindi è vero che noi abbiamo dei bisogni, delle pulsioni, noi siamo fatti anche di bisogni e di pulsioni, ma c'è qualcosa d'altro oltre i bisogni, non abbiamo solo una forza che ci spinge, abbiamo anche qualcosa che ci attrae, se noi pensiamo alle cose alle quali teniamo davvero, sono le cose verso le quali noi sentiamo un'attrazione, che poi sono i valori, sono le cose a cui teniamo veramente, di questi valori, di questi ideali che ci seguono fin da quando siamo piccoli, che li costruiamo nella nostra storia personale, sono degli ancoraggi che noi utilizziamo più o meno consapevolmente per le nostre scelte della quotidianità, tutte le scelte che noi compiamo, da quelle più grosse, importanti a quelle più semplici non sono campate in aria ma si

fondano su qualcosa, le scelte che noi facciamo le facciamo per qualcosa e quindi si basano su dei valori, molte volte non sappiamo nemmeno noi quali sono questi valori, quali sono questi discriminanti, però li abbiamo, li abbiamo fortunatamente, come dice Frankl, forse ciò che ci differenzia dal mondo animale è proprio questo, il fatto di avere dei valori, di avere una coscienza, che poi è la sede dei nostri valori e poi alla fine c'è un significato della vita che è contro il nichilismo imperante, quello che tematizza appunto Umberto Galimberti, l'essere umano non è condannato a naufragare nella disperazione del non senso, ma anzi è sempre, anche se inconsciamente pervaso da una fede incondizionata in un senso incondizionato della vita, ripeto una fede incondizionata in un senso incondizionato della vita...pensate che Frankl dice che anche il suicida è pervaso anche se in modo distorto da una fede nel senso della vita, perché altrimenti non riuscirebbe a fare un gesto così forte, così eclatante come quello di "Levar la mano su di sé" come diceva Jean Amery, che ha scritto appunto un libro intitolato "Levar la mano su di sé", che è un libro sul suicidio, lui aveva tentato il suicidio eppure ha scritto questo libro, che era autobiografico, parlava della propria esperienza e poi si è suicidato realmente e quindi diceva, Jean Amery, Frankl lo diceva anche lui in altri termini, che purtroppo questa voglia di senso, questo desiderio di trovare un senso può anche esprimersi in forme distorte e il suicidio ne è una prova, ne è un esempio e quindi il significato della vita c'è, ogni situazione ha un significato, il fatto che noi non riusciamo a trovarlo non significa che non ci sia e in ogni situazione noi troviamo dei significati diversi perché il significato prospettico, dice Frankl, non è soggettivo nel senso del relativismo puro, è prospettico, cioè ognuno di noi ha una propria prospettiva, abbiamo degli occhiali diversi con i quali vediamo la realtà, però è anche vero che questi significati sono comunicabili tra di noi e fanno parte di un mondo che tutti condividiamo, di un mondo della vita, come si dice, che è condivisibile, quindi il significato della vita c'è in ogni situazione e noi gli vogliamo credere, in questo senso è un atto di fede, il credere che ogni situazione possa essere piena di significati.

Ecco io non so quanti hanno visto questo film "Ugo Cabret", l'avete visto? Qualcuno sì, qualcuno no, poi magari guardiamo un piccolo spezzone di 4 minuti, in questo film c'è questo ragazzino che ad un certo punto parla con una sua compagna, sono due pre-adolescenti, a me piace molto far vedere questo dialogo tra ragazzini perché è proprio esemplificativo di come alcune volte la voglia di cercare un senso prorompa nell'esistenza delle persone, anche nelle situazioni di sofferenza come è la situazione di questo ragazzino, lui vive una situazione di grande sofferenza e dall'esterno una persona potrebbe dire *ma che significato ci trova questo bambino nella vita? Che cosa ci può trovare nella vita, in una situazione come la sua?* E invece lui ci trova un significato ed ad un certo punto dice "che se non trovi il significato nella tua vita si è come un meccanismo rotto, si è come un orologio rotto" perché tutti noi abbiamo uno scopo, tutti noi abbiamo un compito, sta a noi cercarlo, sta a noi trovarlo, qui è chiaro che esiste il compito esistenziale, quello grande, diciamo che tiene sotto la nostra vita, quello che Frankl prima ha esemplificato la frase - *ho trovato il mio scopo, ho trovato il mio significato nell'aiutare gli altri a trovare un significato* - diciamo che questo è il suo compito

complessivo, ma il compito complessivo delle nostre vite è fatto da tanti piccoli compiti, in realtà questo film "Hugo Cabret" è bello perché esemplifica come dare senso alle nostre vite, non serve tante volte filosofeggiare o essere molto introspettivi, serve guardare quello che stai facendo, serve osservare bene la tua situazione e cogliere in quell'istante, in quella situazione concreta che cosa tu puoi ancora fare, quali sono le cose che puoi ancora fare? Le risorse che ancora hai? E quindi non concentrarti su quello che non hai o su quello che ancora non riesci a fare o che non puoi più fare, ma su quello che ancora puoi fare, nonostante tutto ed è quello che come educatrice mi trovo spesso a fare ad esempio con i ragazzi disabili, i ragazzi che hanno delle gravi disabilità, adulti, spesso hanno un atteggiamento arrendevole, spesso hanno l'atteggiamento un po' vittimistico perché magari dato anche da noi educatori, che magari anziché spronarli a fare certe cose ci viene naturale di sostituirci molte volte ed io tante volte mi devo sforzare di ricordarmi che le loro risorse le hanno e che quindi il fatto che io chieda uno sforzo a questo ragazzo per fare quella piccola cosa, per me piccola ma per lui grandissima è uno sforzo che devo fare, prima di tutto su di me, per ricordare che ha delle risorse, che lui lo può fare.

Quindi la prospettiva di Frankl si inserisce comunque, vi dicevo prima nasce dal nulla ma si inserisce in una tradizione psicologica – psicoterapeutica, Abraham Maslow ha autorizzato la cosiddetta Piramide dei bisogni umani, partendo da quelli fisiologici fino ad arrivare al bisogno quello più in alto, di autorealizzazione, i bisogni fisiologici sono quelli appunto basilari, Abraham Maslow dice – se tu senti il bisogno della fame prima di tutto cercherai di lavorare per spegnere questo bisogno, poi dopo sentirai gli altri bisogni – poi dopo c'è bisogno di sicurezza, quello che avvertono molto spesso i bambini, il fatto di sentirsi al sicuro, ma anche noi adulti avvertiamo il bisogno di sicurezza, il bisogno di appartenere a qualcuno, a un gruppo, il bisogno di affetto e poi il bisogno di stima e di autorealizzazione, sentirsi autorealizzati. Frankl cosa dice? Che oltre questi bisogni ci sono anche appunto bisogni spirituali, l'esigenza di dare un senso e che probabilmente non è più sopra di tutti, ma è intorno a tutti questi bisogni, perché la sua esperienza nei campi di concentramento dice che anche quando senti la fame hai lo stesso bisogno di trovare un senso, non è che la fame spenga il bisogno di senso, c'è lo stesso il bisogno di senso, è come se accompagnasse tutte le altre esigenze...quindi l'esigenza spirituale è qualcosa di più complessivo, diciamo, qualcosa che in realtà non si spegne mai e che abbiamo sempre, anche quando, appunto, ci sono i bisogni fisiologici..ecco, questa immagine l'abbiamo vista molte volte, su molti testi...Viktor Frankl è stato appunto deportato dai campi di concentramento e lui spesso ha riportato una frase che dice – chi ha un perché nella vita può sopportare quasi tutti i come – e lui appunto è stata una testimonianza di questo, il fatto di avere un compito, di avere qualcosa che ti attrae ti può aiutare a sopportare quasi tutti i come e questo qualcosa che ti attrae è la forza di resistenza dello spirito, come la chiama lui, oggi si parla molto di resistenza, di riuscire a resistere, ma non solo resistere, ma uscire fortificati da un'esperienza critica, che appunto è facile dirsi ma non è facile a farsi, perché già è difficile star dentro una situazione critica, uscirne pure rafforzati richiede uno bello sforzo, compito fortissimo...la forza di resistenza

dello spirito è ciò che ci sostiene, se è vero che abbiamo la dimensione spirituale e se è vero che abbiamo una coscienza individuale all'interno della quale abbiamo dei valori, questi valori ci sostengono ed è questo che ci permette di resistere nelle situazioni estreme, anzi questa sacca diciamo di forze, di energie, queste riserve di energie spesso sono sollecitate quando ci sono periodi critici, quando ci succede qualcosa, quando c'è qualcosa di tragico, quante volte succede che una persona che sta male, è ammalata, che ha un periodo di grande difficoltà, di sofferenza fisica e psichica, in realtà tira fuori delle energie e delle riserve che non ci aspetteremmo mai e molte volte sono quelle persone che consolano le altre persone che le vanno a trovare, sono quelle persone che riescono ad essere più serene rispetto alle altre persone, perché appunto viene sollecitata questa forza di resistenza dello spirito, il fatto di trovare comunque un senso.

E quindi qual è l'insegnamento che Frankl ha tratto dai campi di concentramento? E' proprio che se c'è la sofferenza, c'è un senso si cade nella disperazione, ognuno di noi attraversa nella propria vita situazioni di sofferenza ed ognuno di noi da un significato, un significato in base alla propria soggettività, per me un'esperienza di sofferenza può avere un sapore, può avere un vissuto che magari per un'altra persona può averne un altro, un'esperienza di lutto, un incidente, un trauma, può avere appunto, io gli do un senso, può avere un certo vissuto emotivo, questa esperienza se non diventa un'occasione di crescita, quindi se non ci trovo comunque un compito dentro questa esperienza di sofferenza si cade davvero nella disperazione...ecco perché, ad esempio, i genitori che hanno perso dei figli in incidenti stradali, persone ammalate che poi sono riuscite a guarire, ecco molte di queste persone si rigenerano, si rivitalizzano, come se tornassero a nuova vita trovando degli scopi che sono arrivati a quella situazione di sofferenza, che nascono da quella situazione di sofferenza, magari mettendosi a servizio degli altri, facendo un'associazione, facendo qualcosa che ha un significato e che però non l'avrebbero trovato se non avessero attraversato quella situazione di sofferenza.

Quindi vi leggo un'altra frase di Frankl che dice – nessuna situazione della vita è realmente priva di senso, ciò vuol dire che gli stessi elementi che apparentemente sembrano segnati dalla negatività, come il caso della tragica triade dell'esistenza umana, cioè la sofferenza, la morte, la colpa, possono sempre essere trasformate in una conquista, in una autentica prestazione a patto che sia assumono nei loro confronti un atteggiamento e una impostazione giusti.

Una cosa che a me piace di Frankl è che ci stimola a non essere troppo autoreferenziali, a non essere sempre con lo sguardo verso di noi, a guardare le nostre cose, le nostre magagne, cose che non vanno, che molte volte ci portano ad ingigantire, prima diceva una vostra collega, ridimensionare...ecco questa è una finalità fondamentale, dovremmo davvero tutti ridimensionare un po' lo sguardo verso di noi, perché riflettere sulle esperienze non vuol dire stare continuamente con lo sguardo verso di noi, vuol dire che in quelle esperienze ci trovi dei compiti che ti aiutano ad aprire lo sguardo e ad averlo al di fuori di te e allora ci rendiamo conto che non siamo poi così interessanti,

che molte volte più interessante è quello che ci circonda e allora è lo sguardo nuovo di cui parla Edith Stein, che è stata una grande filosofa, studiosa dell'empatia, lei ha detto che noi riusciamo ad empatizzare con le altre persone quando riusciamo a guardarle davvero e dovremmo avere quello sguardo spalancato che hanno i bambini, che tante volte riescono a cogliere nell'esperienze quotidiane delle cose che noi adulti non riusciamo più a vedere, quindi il guardare davvero chi hai davanti, il guardare davvero la situazione nella quale sei, non avere uno sguardo distratto di chi ormai le ha già viste tutte e non si aspetta più niente, ma l'essere davvero interessato a quello che è intorno e allora si che scopri quale può essere un compito, che ancora aspetta te, solo te, spetta proprio te, nonostante tutto, nonostante la tua sofferenza, nonostante la sofferenza delle persone che ti stanno intorno, nonostante tutte le cose brutte che ci sono, però c'è ancora quella cosa che tu puoi ancora fare e allora ti dinamizzi e allora hai voglia la mattina di alzarti, di lavarti, di fare qualcosa..la cosa più brutta è quando ti alzi la mattina e dici - e adesso che faccio? - ecco, non significa, porsi questa domanda non significa essere depressi..cioè porsi la domanda del senso non significa essere ammalati, come diceva Frankl, ma significa essere sani, il chiedermi che cosa faccio adesso? Ma qual è il senso di questa cosa? Significa che la mia coscienza si sta un po' svegliando...Freud diceva che quando noi ci poniamo la domanda del senso vuol dire che non stiamo bene ..vuol dire che già..lui supponeva già una patologia..Frankl dice - no, forse il contrario, è più preoccupante quando non ti chiedi mai il senso delle cose, quando vai avanti in modo automatico, quando hai preso delle strade, hai fatto delle scelte che ormai ti sembrano quelle e basta, diventano degli automatismi e allora vai avanti giorno per giorno, senza chiederti niente, degli interrogativi di senso quando ti vengono fuori cerchi di buttarli giù perché magari hai paura che ti mettano in crisi e non metti più in crisi niente perché in realtà non ti vuoi interrogare su niente e poi però questi interrogativi si fanno sentire perché la nostra coscienza parla anche se noi non la vogliamo ascoltare e allora magari ci sono tutte quelle forme di disagio, comunque di malessere che possono essere più o meno somatizzate, il mal di testa, il mal di pancia, se devo andare a lavorare piuttosto non so cosa farei, mi viene il mal di stomaco oppure sento più semplicemente che piuttosto che varcare la soglia di quel luogo non so cosa farei, perché non ci trovo più un senso.

Quindi ogni situazione limite può diventare un'esperienza di crescita interiore, dice Frankl e questo penso possa essere un monito, ogni situazione limite può diventare un'esperienza di crescita.

Ecco questi sono i pizzini, sono degli appunti che Frankl ha steso nei campi di concentramento stenografati per scrivere poi il suo testo fondamentale "Logoterapia- analisi esistenziale", non so se qualcuno di voi l'ha letto, io ve lo consiglio caldamente perché è un po' il fondamento del pensiero di Viktor Frankl e qui dentro c'è un pochino tutto, la sua visione dell'uomo, la sua visione della vita e anche la sua visione della cura, di come aiutare le persone, però le sue intuizioni c'erano già prima, per esempio ha aperto i centri per gli adolescenti già prima, diciamo che l'esperienza del lager ha corroborato, è stato come dice lui un esperimento un crucis che non ha fatto altro che evidenziare ancora di più le grandi risorse spirituali che ha l'essere umano.



Ecco questo è *Uno psicologo nel lager*, che ho portato qua proprio da fare vedere, che è un libricino molto agile, piccolino, ma molto denso, tratta sull'esperienza del lager da un punto di vista esistenziale, racconta come nonostante la vita fosse, sappiamo no inumana, in realtà le persone, non tutte, ma molte persone sono riuscite a tirar fuori il lato più umano di se cioè lo staus spirituale, naturalmente dicevo non tutte perché se fosse automatico, se fosse una cosa che viene naturale sarebbe troppo facile e allora probabilmente non ci sarebbe tante forme di disagio esistenziale..non si può pensare che sia una cosa che viene in modo automatico, però ci sono delle situazioni che in alcune persone stimolano e in altre no, perché? Questo dipende dall'esperienza di vita che hai avuto, dal tuo atteggiamento appunto nei confronti della vita, dalle risorse che riesci a mettere in campo anche perché ti hanno insegnato oppure no a metterle in campo...oggi si parla dell'educazione, si parla molto oggi di educazione, ma poco di educazione esistenziale, si parla di educazione emotiva nelle scuole e va benissimo perché è molto vicina all'educazione esistenziale, però io vorrei molte volte che nelle scuole si parlasse di educazione al senso, i nostri ragazzi, anzi i nostri bambini, a interrogarsi sul senso, sul significato che hanno le cose che fanno, le esperienze che attraversano e quindi a coltivare questa dimensione esistenziale che hanno perché altrimenti, come dice Galimberti, dentro poi hanno un deserto di senso e allora poi ci stupiamo quando succedono delle cose eclatanti e diciamo "Caspita, questi ragazzi qui non capiscono il senso delle cose!", ma forse perché nessuno gli ha insegnato a coltivare il senso delle cose, alcune persone lo fanno da se, quindi è un'auto educazione, ma non tutti riescono a farlo da sé, sarebbe altrimenti troppo facile, troppo semplice e allora dovremmo aiutare i nostri ragazzi a farlo, anche i nostri bambini, ad interrogarsi sul senso delle cose.

Quindi nella mia qualità di professore di due discipline, dice Frankl, neurologia e psichiatria, sono pienamente consapevole dei limiti entro i quali l'uomo è sottoposto, condizioni biologiche, psicologiche, sociologiche ..dicevamo, ogni persona nasce all'interno di una cornice, ma sono anche un sopravvissuto a quattro campi di concentramento e sono anche testimone del grado incredibile a cui può giungere l'uomo a sfidare e affrontare anche le peggiori condizioni inimmaginabili.

Questa frase l'ho messa perché Frankl, siccome parla sempre delle potenzialità di significato, della libertà dell'essere umano, non vorrei sembrasse un ingenuo, qualcuno che pratica un ottimismo sfrenato..no, lui pratica quello che chiamavano ottimismo tragico, cioè noi siamo ottimisti certo, però all'interno di una consapevolezza, cioè ognuno di noi ha delle condizioni biologiche, psicologiche e sociologiche all'interno delle quali è nato che magari non può cambiare e molte volte sono tragiche queste condizioni, quindi l'essere ottimisti non significa negarle, far finta che tutto vada bene, significa che anche quelle cose lì, che tu hai bene in mente, che hai consapevolizzato, nonostante questo cerchi comunque di prendere una posizione, cerchi di fare qualcosa..quindi in pratica si tratta un po' della questione del destino della libertà, ci sono delle cose che riguardano il nostro destino, ma altre che riguardano la nostra libertà...ad esempio tutti noi siamo all'interno di una disposizione psicosomatica, dicevamo, abbiamo ereditato certi caratteri e viviamo all'interno di una certa

condizione ambientale, in un contesto che in qualche modo ci condiziona, ci influenza, però questo determina la nostra condizione di partenza . Però è anche vero come dice soprattutto in homo patients che noi possiamo avere una presa di posizione personale nei confronti delle cose; possiamo portare la nostra croce in modi diversi. Possiamo avere una responsabilità nei confronti delle cose. Che responsabilità vuol dire respons ability, cioè l'abilità di rispondere ad una certa situazione; di trovare la mia risposta, non quella che mi danno altre persone, ma di sforzarmi di trovare il mio modo di rispondere.

Quindi se è vero che nasciamo con delle caratteristiche che ci hanno dato, che ci troviamo, è anche vero che io posso prendere posizione nei confronti di queste caratteristiche. Posso scegliere come portare la mia croce, come portare la mia malattia e anche come rispondere a questa mia malattia e quindi è un po' quello che dice Frakl sulla libertà e sulla responsabilità . Ognuno di noi è un essere libero, ma è anche un essere responsabile; quindi vicino alla statua della libertà di vicini dovremmo mettere una statua della responsabilità. Essere libere essere responsabili sono due facce della stessa medaglia che vanno insieme; quindi non puoi essere libero se non sei anche responsabile e viceversa, non puoi essere responsabile se non sei anche libero di fare qualcosa.

Come diceva Carl Diaspes che era un filoso esistenziale ciò che uno è lo è diventato attraverso la causa che ha fatto sua che è un po' come dire a forza di fare il bene, una persona può diventare buona; a forza di agire in un certo modo tutto questo ti influenza, ti forma di auto configura.

Ecco perché ai nostri bambini, i nostri ragazzi è importante far fare delle esperienze che siano delle esperienze che in qualche modo li toccano, quindi aiutarli a riflettere su quelle esperienze, ma fargli fare delle esperienze che li mettono in gioco in prima persona perché quelle esperienze li auto configurano, sono ciò che li fanno diventare quello che sono.

Non c'è quindi solo la disposizione psicosomatica ma c'è anche quindi la possibilità di scegliere di decidere e anche quindi la libertà. Addirittura Sartre parlava anche del fatto che la non scelta è una scelta . Tu non scegli ma in realtà è una illusione la non scelta. In realtà stai scegliendo .Noi tutti i giorni facciamo delle scelte e decidiamo per qualcosa o per qualcuno e decidiamo di far prevalere delle cose o delle persone e di posporre delle altre. Abbiamo sempre delle preferenze e delle priorità, perché siamo liberi di fare queste cose all'interno delle nostre condizioni naturalmente, all'interno di una cornice. Siamo liberi, perché siamo liberi di liberarci da qualcosa ma anche di essere per qualcosa.

Avrete sentito ancora la differenza tra la libertà da e la libertà per, io tante volte non sono libero di liberarmi da certi condizionamenti; non riesco magari a liberarmi da alcuni condizionamenti che mi perseguitano fin dall'infanzia, però nonostante quelli magari posso essere libera per fare qualcos'altro o per dedicarmi a qualcos'altro. Non sempre riusciamo a conciliarci con le ombre che magari ci inseguono fino appunto dall'infanzia per delle esperienze che abbiamo vissuto, per delle esperienze che abbiamo vissuto. Non sempre magari è possibile, però nonostante quelle ombre

possiamo lo stesso trovare degli spiragli di luce, cioè essere liberi di fare delle cose e non appellarci alle cose che abbiamo patito alle cose che abbiamo subito per non prendere posizione.

Questo lo dico perché ho lavorato per un periodo in posti sempre molto solari. Uno era l'O.P.G. Ospedale Psichiatrico Giudiziario, soprattutto con le donne, con le mamme infanticide e l'altro era una Associazione di Milano che si chiama Amico Charlie, non so se qualcuno di voi l'ha sentita che ha a che fare con i ragazzi che hanno tentato il suicidio e quindi si prende in carico il ragazzo ma anche la famiglia e la scuola quando è possibile. Un filo rosso che collega io ho notato in questi due contesti, poi magari ve ne sono altri, era l'appellarsi continuamente a quello che sei stato a stata per non prendere posizione nei confronti del tuo futuro. Cioè il continuare a dire ma io cosa posso fare; io sono stata così; io ho fatto questo; mi è successo quell'altro, quindi avere sempre uno sguardo rivolto indietro a quello che sei stato, che sei stata e non avere lo sguardo rivolto in avanti a quello che ancora puoi fare nonostante quello che sei stata. E questo non significa dimenticare quello che sei stata o rimuovere quello che hai fatto, ma significa che bisogna lavorare per consapevolizzarlo e di lì partire per creare qualcosa.

Mi hanno sempre colpito queste mamme quelle dell'O.P.G. perché mi raccontavano alcuni psichiatri che ad un'iniziale periodo di rimozione dove loro rimuovevano il fatto e quindi davano sempre la colpa a qualcun altro, ad un certo punto quando si rendevano conto e consapevolizzavano fino in fondo quello che avevano fatto il rischio suicidiario era elevatissimo perché c'era una sofferenza con la quale non potevano convivere queste donne. Ecco in quel momento sembra paradossale, ma era quello il momento di massima crescita e lì c'era il giro di boa; poter poi dire guarda che da qui puoi partire è vero questa cosa farà sempre parte di te, ma c'è un'altra cosa che è la tua parte spirituale, quella lì non si è intaccata, c'è ancora e quindi tu puoi convivere con la tua colpa, ma nonostante tutto puoi riuscire a costruire ancora qualcosa Naturalmente non è facile, sono percorsi che vanno avanti e durano anni, però sono percorsi di ricostruzione esistenziale.

Penso anche a tante donne che hanno subito violenza; a tante donne che sono state violentate non solo dal punto di vista fisico, psichico, ma anche esistenziale; perché pensate a una donna che magari ha subito per anni una violenza domestica, lei deve ricostruire il suo progetto di sé, deve ricostruire la voglia di riprogettarsi in qualche situazione; quindi deve ricostruire la voglia di dinamicizzare di nuovo la sua coscienza, i suoi valori, riscoprire le cose a cui tiene veramente perché magari si è annullata per anni. Riscoprire quali sono le sue priorità. E guardate che è una fatica incredibile perché la tentazione di tornare alle priorità che ti hanno indotto a credere che fossero le tue è sempre molto forte.

Questi principi che ci siamo detti fino ad ora sono quelli che strutturano la concezione antropologica di Frankl, sono quelli come lui vede la persona: c'è la dimensione corporea, c'è la dimensione psichica poi c'è la dimensione spirituale o etica la chiama lui. E' quella sulla quale si basa la progettazione esistenziale cioè il fatto che una persona si possa progettare a livello esistenziale.

Lui definisce l'uomo come condizionatamente incondizionato, quello che abbiamo detto finora e all'interno di alcune condizioni, ma può essere libero all'interno di queste condizioni. C'è una

situazione di gettatezza come diceva Highel tutti nasciamo gettati in una situazione. Quel gettati fa un po' impressione. Però noi possiamo prendere posizione, possiamo esercitare la nostra libertà spirituale e quindi autodeterminarci appunto esercitare la forza di resistenza dello spirito. In realtà Frankl parla di autoconfigurazione cioè ogni azione che noi compiamo ci auto configura e quindi è come se di volta in volta noi mettessimo una tessera in più nella nostra personalità.

Ecco qua un'altra frase di Frankl "L'uomo è un essere la cui caratteristica essenziale è rappresentata dalla libertà, libertà che va intesa come la capacità che l'uomo ha, nonostante la vasta gamma di condizionamenti, di assumere un atteggiamento nei riguardi di qualsiasi condizione con la quale venga messo a confronto. In questo prendere posizione e precisamente a tale grado l'uomo è libero". Insisto molto su questo prendere posizione e quindi quello di chiedere a una persona con la quale abbiamo a che fare, una persona ammalata chiedergli ma tu in che modo prendi posizione nei confronti di questa situazione come ci stai dentro tu. Qual'è il tuo modo di starci dentro in questa situazione. Certo magari non useremo queste parole e questo tono perché la persona potrebbe dire ma tu con che diritto mi chiedi questa cosa. Magari lo chiediamo in modo più gentile ma il senso è questo . Chiedergli ma il tuo modo proprio tuo accettare questa sofferenza e comunque di starci dentro . Qual è il tuo modo , la tua posizione. Quindi in pratica parliamo di valore di atteggiamento. Quel' l'atteggiamento che tu assumi nei confronti di questa situazione. Mi interessa questo, non solo la malattia che hai, ma il tuo atteggiamento nei confronti della malattia; come la vedi! E come ti vivi tu in questo momento.

In pratica secondo Frankl ci sono tre ambiti di significato tutte le persone, l'essere umano può trovare significato percorrendo tre strade:

- 1) Valori di creazione
- 2) Valori di esperienza
- 3) Valori di atteggiamento

L'essenza dei valori di atteggiamento dice Frankl è costituita da come l'uomo accetta l'eventuale immutabilità del suo fato, quindi l'atteggiamento che assume come lo accetta e poi dice una cosa interessante che soltanto quando una persona non ha più la possibilità di realizzare dei valori creativi solo quando non è più in grado di forgiare comunque il proprio destino, solo allora gli è consentito rivolgersi ai valori di atteggiamento solo allora è autorizzato a limitarsi a portare su di sé il peso della propria croce. Cosa significa che noi abbiamo secondo lui tre grandi possibilità di trovare un significato nella vita. Uno facendo qualcosa che sono i valori di creazione. Se ci pensate è il modo più immediato, io faccio qualcosa, realizzo qualcosa, mi do da fare per qualcosa e quindi in questo senso mi sento di dare un significato alla mia vita quindi il fare qualcosa. Sono i valori di creazione. Però non è l'unico modo ci sono anche i valori di esperienza, cioè il trovare un senso anche godendo di qualcosa, riuscendo ad apprezzare quello che hai, le esperienze che vivi; che poi è la capacità di amare, di empatizzare con le persone. Magari sei in una situazione nella quale non puoi fare niente perché stai male, perché la tua situazione fisica non te lo permette, però forse sei nella situazione di poter godere

di qualcosa, di poter amare e quindi sono i valori di esperienza . Quando non puoi fare né l'uno né l'altro dice Frankl allora devi percorrere i valori di atteggiamento, devi cercare di portare su di te la tua croce nel modo che ti è più idoneo, nel modo che per te è più sensato e quindi è importante come tu affronti una situazione e quindi molte volte dice lui, ma penso sia anche la nostra esperienza non possiamo cambiare le cose, non possiamo cambiare le persone con le quali magari viviamo, non possiamo cambiare una situazione però possiamo cambiare il nostro atteggiamento, possiamo cambiare il modo in cui vediamo queste cose, il modo in cui noi interpretiamo queste cose. Il modo in cui noi le viviamo, il modo in cui noi le interpretiamo dipende ancora una volta dai nostri valori, da valore che io do a certe cose e spesso nelle situazioni critiche dell'esistenza cambiano questi valori, cambia l'ordine di importanza che noi diamo alle cose. Quindi nonostante tutto trasformare le situazioni critiche da ostacoli in leve, in qualcosa che ti può aiutare a trovare un altro senso, a rigenerare un altro senso . E' un po' quello che Frankl chiama la novo dinamica cioè il dinamismo spirituale, quello che vi dicevo prima il sentire che sei ancora alla ricerca di qualcosa è la ricerca di senso il fatto che tu nonostante tutto sei ancora alla ricerca di un significato. Spesso quando si parla di ricerca di senso, lo si usa tanto come etichetta la ricerca di senso ma in realtà è un processo molto importante molto complesso ma anche molto realizzabile. In pratica significa intuire dei significati nelle situazioni e fare di tutto per realizzarli. Frankl dice che solamente nella misura in cui ci diamo, ci doniamo, ci mettiamo a disposizione del mondo dei compiti delle esigenze che a partire da esso ci interpellano nella nostra vita, nella misura in cui ciò che conta per noi è il mondo esteriore ed i suoi oggetti e non noi stessi o i nostri propri bisogni. Nella misura in cui noi realizziamo dei compiti, rispondiamo a delle esigenze, nella misura in cui noi attuiamo dei valori e realizziamo un significato, ecco in questa misura noi ci appagheremo e realizzeremo noi stessi. Lui qui parla di appagamento esistenziale. Avete presente quando ti senti in una situazione di essere al posto giusto e nel momento giusto e non ti pesa la fatica, non ti pesa quello che stai facendo, ma c'è un qualcosa dentro di te che ti motiva, quella motivazioni intrinseca che ti fa fare una cosa perché senti che in quel momento è giusta per te. E' proprio un appagamento esistenziale. E questo significa che abbiamo lo sguardo proiettato fuori di noi siamo riusciti ad autodistanziarci da quello che siamo noi ed ad autotrascinderci, a guardare al di fuori di noi. Ecco quello che dice Frankl qui quando dice nella misura in cui quello che conta per noi è il mondo esteriore non solo quello che succede dentro di noi, ma quello che succede al di fuori .

E come il quadro di Magrint dove di vede questa porta che si apre e praticamente Kikegard diceva una cosa molto bella chela porta della felicità di apre verso l'esterno forse l'insegnamento più importante di Frankl è quello di proiettare il nostro sguardo verso l'esterno è il concetto di trascendenza, cioè il trascendere noi stessi i nostri bisogni per poter essere proiettati al di fuori verso dei valori e delle persone alle quali noi possiamo conferire un valore. Quindi è andare un po' oltre l'autorealizzazione. L'autorealizzazione forse è un effetto dell'autotrascendenza. Cioè nel momento in cui io riesco ad individuare un valore o riesco ad individuare un qualcosa che al di fuori di

me ha un senso e allora mi sento auto realizzato e non è forse il contrario. Non è che mi auto realizzo se trovo un qualcosa di fuori .Quindi l'autorealizzazione diventa un effetto dell'autotrascendenza che è legato a sua volta all'autodistanziamento, riuscire a distanziarsi da sé riuscire ad allargare lo sguardo ad alzarlo e quindi a vedere quello che c'è al di fuori di sé, quello che c'è al di fuori di noi per poter appunto realizzare dei significati .

Il credo psichiatrico di Frankl è che lo spirito non si ammala mai e questa dimensione dentro di noi, questo nucleo che è all'interno della nostra coscienza che è la persona spirituale quello non si ammala mai , quella viene sempre preservata. Lui dice che per quanto una persona possa essere coperta e sfigurata dal processo patologico continua a sussistere sullo sfondo anche se in forma impotente e invisibile, impotente nell'uso adeguato del suo strumento l'organismo psicofisico invisibile fino ai momenti sporadici quello spirito come un raggio penetra attraverso la cappa psicofisica che lo isola da noi quindi diciamo che in qualche modo irrompe, salta fuori. Dice è la parte psicofisica non la parte spirituale che è ammalata e questa cosa dovremmo tenerla in mente sempre, quando abbiamo a che fare con dei soggetti con disabilità gravi, con dei malati psichiatrici. Quello che è ammalato non è la parte spirituale la capacità di dare un senso alle cose c'è sempre e soprattutto la voglia di dare un senso alle cose, quindi la persona c'è sempre dice Frankl anche dietro le barricate della psicosi disturbata, ma non distrutta dallo psicofisico. Quindi essere psichiatra può valere la pena solo nella misura in cui non lo si è per l'organismo psicofisico ma per la persona spirituale che attende così di essere liberata grazie a noi dall'handicap psicofisico. Cioè in pratica ha senso essere psichiatra dice lui se crediamo che ci sia qualcosa che resiste, se crediamo che ci sia qualcosa che non si ammala, se crediamo che ci sia qualcosa che nonostante la patologia può comunque continuare a funzionare che è appunto questa capacità di dare un senso alle cose. Io non se nella vostra esperienza se potete trovare un qualcosa che vi risuona in queste parole di Frankl, però io credo che veramente nelle persone che hanno delle grandi difficoltà delle grandi sofferenze, grandi patologie c'è sempre qualcosa che comunque resiste a queste patologie a queste difficoltà. Magari ti rendi conto che è veramente qualcosa che irrompe come un raggio in un secondo, ma quel qualcosa è un qualcosa che vi fa capire che quella persona può ancora dare un senso a quello che sta facendo, alla sua vita; è un qualcosa che ti permette di dire ma dai che su questa cosa mi posso agganciare e allora magari ci può essere quella risorsa che può mettere in moto. Ad esempio vi dicevo prima dell'Amico Charlie, c'erano dei ragazzi che avevano tentato il suicidio che venivano all'associazione che era difficilissimo trovare questo raggio, ancora questa persona spirituale dentro di loro, perché tutto quello che ti comunicavano era la mancanza di voglia di vivere e non riuscivo a vedere la persona spirituale dentro di loro, vedevo solo le barricate dello psicofisico e basta e quindi molte volte devi avere tu una credenza che ti fa dire ma caspita qualcosa si può fare a qualcosa ci possiamo agganciare e quindi non vi nascondo che molte volte si va per tentativi cioè cerchi di capire che cosa ancora può interessare quella persona, che cosa ancora la può smuovere e quindi cerchi di proporre delle esperienze, cerchi di proporre delle attività. Nel mio caso come pedagogo cerchi di proporre delle esperienze che siano

educative che stimolino un cambiamento e molte volte questo non succede non è detto che ad una intenzione educativa ci sia poi un esito, magari la persona che hai davanti a te non risponde, rimane insensibile. Però mi sono resa conto non mollando, cercando comunque di trovare l'appiglio qualcosa che possa dinamizzare, che possa tirare fuori almeno un po' questa persona spirituale, questa voglia di senso ecco alla fine paga, tiri fuori qualcosa che magari non è quello che cercavi ma una cosa vicina e a quello ci si aggancia per iniziare a strutturare qualche attività, qualche obiettivo a breve termine che si trasforma poi in un compito per quel ragazzo, qualcosa che gli dà la spinta per alzarsi alla mattina, qualcosa per cui valga la pena ancora di vivere. Non è facile naturalmente; molte volte uno si fa prendere dallo scoramento; ma io qui come ne esco da questa situazione, come faccio a dinamizzare la voglia di vivere di un'altra persona, non è facile non la puoi mica instillare, però il non abbattersi il trovare qualcosa anche una piccola luce è quello che paga poi. Quindi come dice Frankl si tratta di presupporre questa volontà di significato è come se dovessimo fare un atto di fede: io credo che in te ci sia questa volontà di significato perché so che questa non si può ammalare.

Anche questo è il quadro di Magrid che si chiama proprio chiaroveggenza, vedete che lui guarda l'uovo e in realtà sta dipingendo quello che l'uovo potrà diventare, è un po' quello che potremo pensare anche noi. Questa frase di Goethe dice che se noi prendiamo un uomo per quello che è lo rendiamo peggiore se invece lo trattiamo per quello che dovrebbe essere, allora facciamo di lui quello che può diventare, o meglio diciamo che se lo trattiamo per quello che potrebbe essere per quelle che secondo noi sono le sue potenzialità allora lo facciamo diventare meglio, cioè comunque stimoliamo le sue risorse. Se invece una persona la considero per quello che è nel senso che non mi impegno per tirar fuori delle potenzialità, delle risorse probabilmente non le tirerò fuori queste capacità, queste risorse, quindi si tratta di presupporre che ci siano delle risorse e delle capacità che possono essere ancora sviluppate però voglio dirvelo con la voce di Frank, quindi adesso vi faccio vedere un breve filmato di Frankl tratto da una sua lezione dove parla del principio del krempling cioè il fatto di puntare in alto su una persona per poterne ottenere lo sviluppo quindi la promozione delle sue potenzialità. Ci sono comunque i sottotitoli quindi anche se non si sente benissimo. (Se prendiamo un uomo per quello che realmente è lo rendiamo peggiore ma se lo sopravvalutiamo lo promuoviamo a ciò che può essere realmente. Quindi dobbiamo essere quasi idealisti perché sono così si finisce per essere realmente realistici e sapete chi l'ha detto questo se prendiamo un uomo per quello che è lo peggioriamo ma se lo prendiamo per ciò dovrebbe essere lo rendiamo capace di ciò che può essere. Questo non l'ha detto il mio istruttore di volo non l'ho detto io l'ha detto Goethe l'ha letteralmente detto lui e ora capirete perché in uno dei miei scritti una volta dissi questa è la massima il moto più appropriato per qualunque attività psicoterapeutica e possiamo dire in generale per qualsiasi attività di cura).

Quindi riprendendo il nostro discorso poi lasciamo spazio a qualche domanda, quello che ci vuole dire Frankl è che forse realmente se prendiamo le persone ma anche noi stessi per quello che siamo realmente forse non riusciamo a potenziare tutte le nostre potenzialità forse dobbiamo avere uno

sguardo profetico nei confronti delle persone cioè cercare di vedere al di là, vedere le potenzialità poi magari sbagliamo. Non è detto che le potenzialità che vediamo noi siano delle cose che realmente si realizzano, però dobbiamo provare, dobbiamo avere un atteggiamento come dice Frankl idealistico di chi comunque presuppone delle capacità, delle risorse. Quindi insomma di tratta di dire sì alla vita, dicevamo, non importa che cosa possiamo attenderci noi dalla vita ma forse importa quello che la vita si attende da noi. Come dice spesso e volentieri lui non siamo noi che dobbiamo domandare che senso ha la vita, dobbiamo domandare alla vita che senso ha per noi; ma dobbiamo invece rispondere alla vita, dobbiamo essere noi che rispondiamo alle esigenze della vita. Non dobbiamo avere un atteggiamento attendista di chi dice ma cosa posso più aspettarmi dalla vita; ma avere un atteggiamento invece di chi dice ma cosa posso fare ancora io, come posso rispondere alle esigenze della vita. Quindi non tanto attenderci noi qualcosa dalla vita, ma quello che la vita si attende da noi. Vedete che è proprio un cambio di prospettiva: da un atteggiamento attendistico, diciamo, a un atteggiamento più attivo che dice che cosa la vita si attende da me. Quindi si tratta in sostanza di ascoltare la voce della coscienza. Dicevamo che la coscienza è quell'organo all'interno del quale ci sono i nostri valori. Lui la chiama l'organo di significato o istinto etico soggettivo. Haiddegher la chiama chiamata, noi sentiamo una chiamata. In sostanza se ci pensate le nostre scelte da quelle del quotidiano a quelle più importanti sono sempre motivate da qualcosa, da questo istinto etico soggettivo appunto che ci differenzia dagli animali perché è un qualcosa che possiamo avere solo noi, un qualcosa che noi possiamo sentire in relazione ai nostri significati più profondi.

Questa è Anna Rend quella che ha scritto la vanità del mare, lei dice un qualcosa di molto semplice che però raramente si fa. Un moto semplicissimo fermati e pensa, cioè i tuoi valori, i tuoi significati, le cose che per te hanno molta importanza, spesso tu le hai dentro la tua coscienza, anzi per forza le hai. Ognuno di noi ha dei significati, però quante volte ci pensi a queste cose; quante volte ti fermi e ci pensi., raramente. Alcune volte senti quello che rimbomba dentro di te quando ti succede qualcosa di negativo che ti mette in crisi; ma quando stiamo bene raramente ci soffermiamo a pensare alle cose che hanno valore per noi; oppure releghiamo questi pensieri al momento in cui ci trasportiamo da un contesto all'altro; magari quando ci spostiamo in macchina. Quando siamo in macchina che stiamo guidando pensiamo a delle cose. Però l'importante dice Anna Rend è farlo in momenti che tu ti sei dedicata e quindi cercando di farlo in momenti e spazi che per te possono avere una certa valenza, non ritagliandoti tra una cosa e l'altra dei momenti frettolosi, ma dei momenti che tu consideri dedicati proprio al pensare a riflettere su di te. Quindi dobbiamo cercare di capire che cosa abita, non tanto il nostro inconscio come le intendeva Freud, il nostro inconscio sessuale o istintivo ma il nostro inconscio spirituale. Tutti noi abbiamo in inconscio secondo l'accezione di Freud, ma un inconscio proprio spirituale dove dentro ci sono i nostri significati. Allora dobbiamo di tirarli fuori, dobbiamo cercare di farli venire fuori e quindi consapevolizzarli capirli attraverso la riflessività come si diceva prima e l'esperienza vissuta il vivere dell'esperienza e cercare di capire il nostro significato.



Frankl dice spesso che l'educare oggi i giovani non significa dare delle nozioni ma aiutarli ad affinare la coscienza. Affinare dà il senso di qualcosa che c'è già ma che noi dobbiamo in qualche modo sgrezzare, dobbiamo sempre tenere oliata in qualche modo. Non dimentichiamoci dei valori della nostra coscienza perché se no si addormenta. E' come un muscolo dice Frankl che se tu non lo stimoli pian piano si atrofizza. Quindi cerca sempre di affinare la tua coscienza cerca sempre di chiederti che significato ha una situazione. Cerca sempre di intuirlo non inventartelo perché ti inganneresti; ma cerca di intuire in una situazione cosa tu puoi fare e cerca di realizzarla quella cosa che secondo te puoi fare e vedrai che questo è il modo migliore per affinare la tua coscienza per tenerla dinamizzata. Quindi il significato non è altro che una esigenza racchiusa nella concreta situazione.

Ho messo questo occhio un po' inquietante di Magrid perché significa che forse il segreto sta proprio nello sguardo, Impariamo a guardare le cose, impariamo a vedere cosa ci succede con uno sguardo non patinato, uno sguardo non consueto, non con lo sguardo che ti porti dentro perché magari hai tanti condizionamenti. Cerca di capire qual è il tuo sguardo. Tu cosa ci vedi in questa situazione. In questa situazione quali sono le cose che sono importanti per te. E tu che cosa puoi fare ancora in questa situazione. Secondo te questa situazione in che modo ti chiama, che cosa ti sta sollecitando a fare. Ecco questi sono degli interrogativi che secondo me dovremo fare prima di tutto noi stessi e poi alle persone con le quali abbiamo a che fare all'interno di una relazione; malate o non malate che siano, in una situazione più o meno grave, più o meno intensa. Ma sono degli interrogativi che animano e devono animare ogni essere umano.

Quindi vi lascio con alcune sollecitazioni bibliografiche se vorrete per caso approfondire qualcosa.

Ci sono i testi fondamentali di Frankl e poi due testi di Bruzzone e soprattutto questo che è un libricino agevole e sono i fondamenti psicopedagogici dell'analisi esistenziale di Frankl e sono trattati in modo semplice e comprensibile.

Vorrei concludere con questa frase di Frankl che vi farà riflettere "Agisci come se vivessi per la seconda volta e la prima volta avessi sbagliato tutto proprio come sei sul punto di fare".