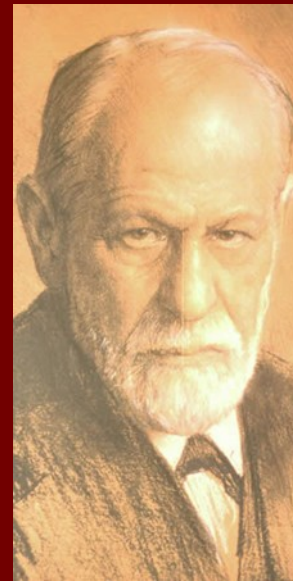


# La terza scuola viennese di psicoterapia



Czerningasse, 7  
Wien



Berggasse 19, Wien



# La logoterapia e analisi esistenziale di Viktor E. Frankl



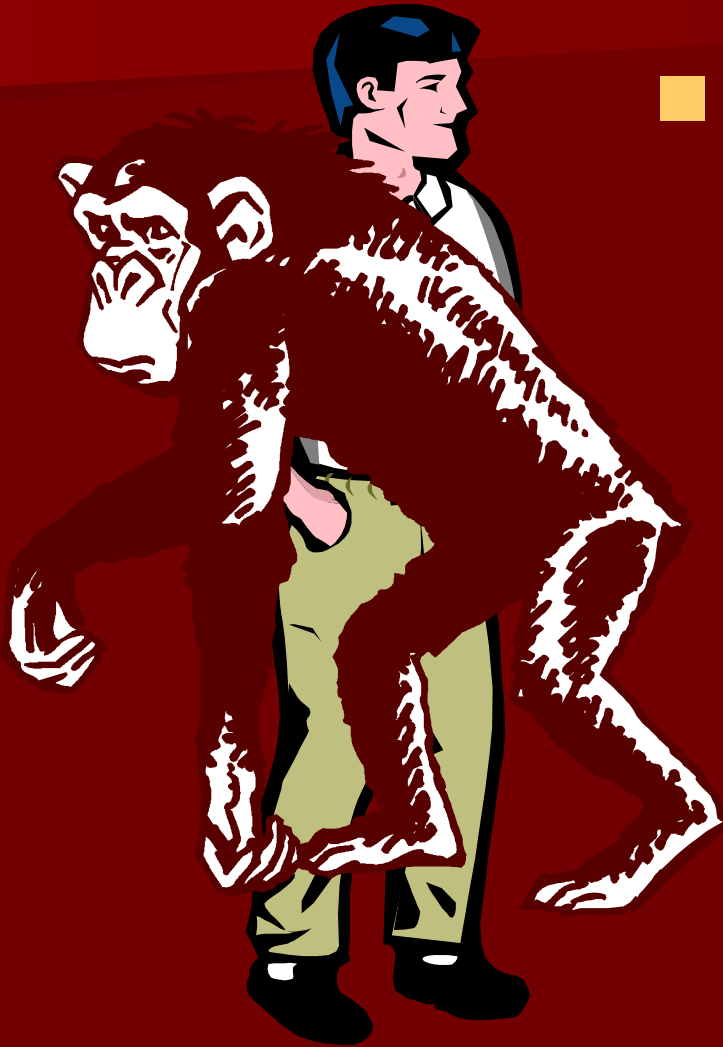
Mariannengasse 1



# Analisi esistenziale

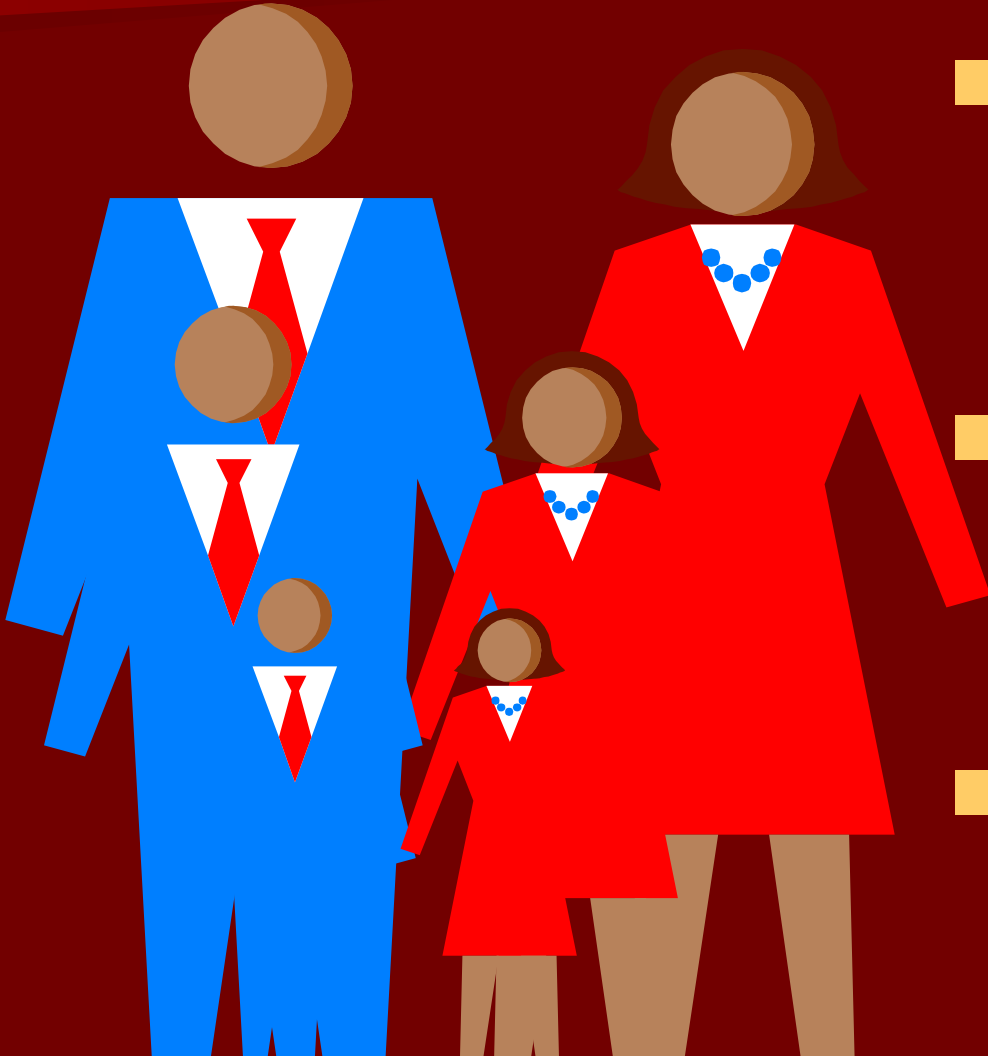
Alla base di un riorientamento  
esistenziale nella psicoterapia  
doveva esserci un'analisi  
dell'esser-uomo: una analisi  
esistenziale.

# Riduzionismo antropologico



- Riduzionismo: tendenza a **minimizzare o sminuire** la portata di un fatto o di un fenomeno (da *Dizionario Lingua Italiana De Agostini*)

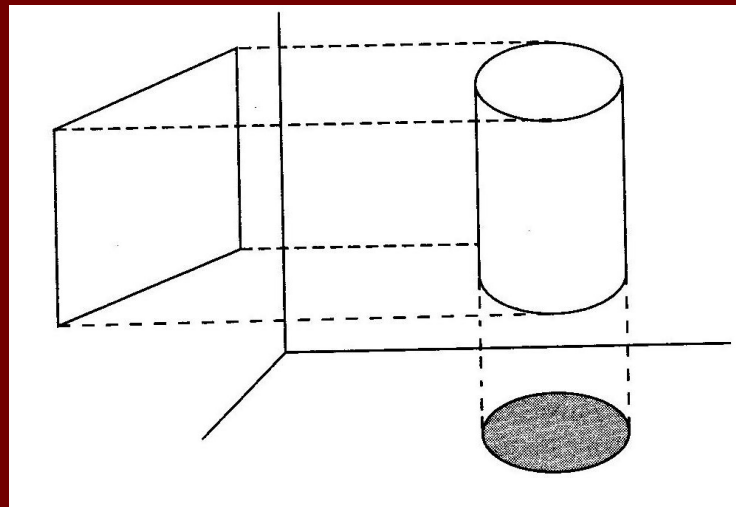
# Antropologia di Viktor Frankl



- **Livello noetico**
- **Livello psicologico**
- **Livello biologico**

# La prima legge dell'ontologia dimensionale

*"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"*



“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.

Ma egli è un individuo, ossia indivisibile di un insieme di dimensioni



# Infatti...

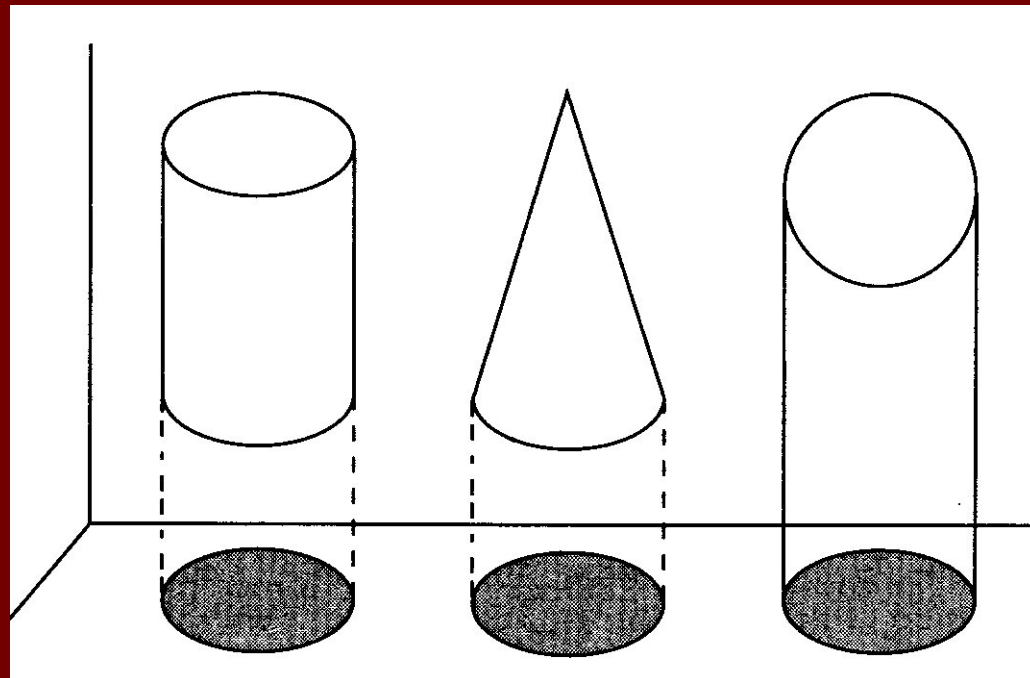
- La proiezione nel piano biologico metterà in luce solo fenomeni somatici,
- mentre la proiezione nel piano psicologico rileverà esclusivamente fenomeni psichici.

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 (dell'individuo)



# Seconda legge

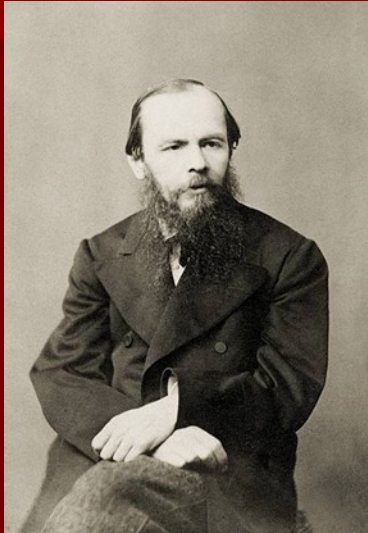
*"Differenti fenomeni, proiettati al di fuori della propria dimensione in una stessa dimensione inferiore alla propria, danno origine a figure che appaiono ambigue"*



Ciò rimanda alla ambiguità della psichiatria: nella interpretazione, nella diagnosi e nella terapia.

Un cilindro, un cono e una sfera, che abbiano lo stesso diametro, generano in proiezione un cerchio equivalente. Se invece di immagini geometriche si prendono in considerazione i fenomeni di Dostoevskij o di Bernadette Soubirous o Ludwig Wittgenstein.

Proiettandoli nel piano psicologico, lo psichiatra vedrà in



Dostoevskij epilettico!

Bernadette isterica



Witgenstein Borderline

Non c'è altro da vedere dal punto di vista psichiatrico. Un tale ambito non coglie la prestazione artistica dell'uno, la vicenda religiosa dell'altra, e la grande produzione filosofica dell'ultimo.

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

# La dimensione noetica

Abbraccia tutti i fenomeni specificamente umani: la capacità di essere libero e responsabile, la capacità di prendere posizione nei confronti dei condizionamenti ai quali si è sottoposti, la capacità di autodistanziarsi e di trascendere se stesso, infine, la tensione dell'uomo verso significati e valori



“L'uomo -afferma Frankl- entra nella dimensione noetica ogni qualvolta **riflette su se stesso**, sul proprio comportamento, ogni qualvolta si mostra conscio di se stesso, ogni qualvolta fa esibizione del suo **«essere cosciente»: innalzarsi sopra se stessi** e valutare il proprio comportamento

# I. La libertà della volontà

Contro il pandeterminismo, giacché  
"parlando di libertà della volontà  
non si intende in alcun modo  
includere alcun indeterminismo a  
priori.

*E' una libertà da e una libertà per..*

# Libertà da ...

1. Istinti e pressioni psicologiche interne.
2. Ereditarietà genetica e fattori biologici che sono semplicemente delle predisposizioni generali che l'uomo possiede ma dalle quali non è posseduto.
3. Condizionamenti ambientali e sociali,

# Libertà per ...

Formare la propria personalità, per prendere posizione (autodistanziarsi), per essere responsabile.

In virtù della dimensione noetica, l'uomo è libero di superare la **fatticità psico-fisico-sociale**. L'essere umano entra in una perenne dialettica tra l'essere di fatto ed il poter essere sempre differente.

# La responsabilità

dal latino *respondere* capacità di rispondere

Tale definizione implica che quella dell'uomo non è soltanto una libertà dall'essere spinto, ma è anche responsabilità per cui e di fronte a cui si è liberi

# Ma di fronte a cosa si è responsabili? di fronte a qualcuno

*Hillel il Vecchio: "Se io non lo faccio io chi altri lo farà? E, se lo faccio solo per me stesso, cosa sono? E se non lo faccio ora, quando?"  
(Pirkei Avot, 1, 14)*

Queste domande chiamano in causa a) l'unicità dell'uomo e la singolarità del momento, b) la capacità di autotrascendenza, c) presente e passato

*a) Unicità e singolarità* rimandano al fatto che ognuno di noi è posto (nella sua singolarità e irripetibilità) di fronte a situazioni che si presentano nel qui ed ora alle quali spetta dare una risposta. Non esiste una risposta giusta o sbagliata esiste una risposta personale e, appunto, unica.



*b) Autotrascendenza* dell'esistenza umana che è sempre aperta verso qualcuno da incontrare o qualcosa da realizzare.

c) E se non lo faccio ora?

Le situazioni si presentano nel qui ed ora. La singolarità del momento per eternare i significati.

Si è responsabili di fronte a qualcosa:  
alla propria *coscienza*

La coscienza è un fenomeno tipicamente umano e, come tale, non è originato da una somma di processi condizionati, come potrebbe avvenire per gli animali.

La coscienza potrebbe essere definita come la capacità di cogliere in maniera intuitiva, pre-logica ciò che deve essere realizzato (fatto).

# Essa è:

- pre-logica. L'uomo non coglie il significato delle situazioni attraverso uno sforzo di analisi razionale, ma attraverso un "sentire" emozionale, del tutto intuitivo. Solo a posteriori la coscienza può essere razionalizzata.
- È una voce che parla a me, ma che non indica delle soluzioni, è una voce che interroga. In tal senso, l'uomo non deve essere capace solo di rispondere alle domande che pone la vita, ma anche a quelle che pone la propria coscienza

# Radici inconsce della coscienza

L'Io «*spirituale*» ha anch'esso una profondità inconscia. Si tratta di qualcosa che rientra nella fatticità allo stesso modo in cui vi rientrano lo psichico ed il corporeo. **E' l'essenza della persona. Come essenza è una "pura realtà di realizzazione", non suscettibile ad alcuna riflessione. Frankl usa la similitudine dell'occhio.**

## II. La caratteristica dell'autotrascendenza: *essere-con*

La dimensione noetica è aperta al mondo esterno.

“L'autotrascendenza pone l'accento sul fatto, antropologico in senso fondamentale, che l'esistenza umana è orientata sempre verso qualcosa o qualcuno che sta al di là di se stesso: un significato da realizzare o un'altra esistenza umana da incontrare. L'uomo è realmente tale solo quando si dona pienamente ad un compito, quando supera e dimentica se stesso, nel servire una causa o nell'amare un'altra persona”.

Inerente a questa caratteristica dell'autotrascendenza è pertanto il bisogno dell'uomo di spingersi al di là di se stesso: dedicarsi ad un compito, dedicarsi ad altri esseri umani. Questo bisogno viene riconosciuto in termini antropologici come *volontà di significato* e in termini psicologici come *bisogno di significato*.



### III: Tensione verso il significato 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".*

# Occorre sgombrare il campo da eventuali equivoci


- Per volontà di significato non si intende "volere il significato", la volontà di significato è la tendenza dell'uomo verso un significato, una tendenza che fa appello al sentire emozionale più che al volere intellettuale. Così come non si può voler amare, voler volere, non è possibile "volere il significato"

*"Appellare alla volontà di significato vuole dire lasciare che il significato risplenda da se stesso e poi rimettere alla volontà di volerlo"*

- Non si può parlare di spinta o pulsione al significato. Nella prospettiva frankliana l'uomo non è spinto al significato da pulsioni, cadrebbe così la caratteristica della libertà della dimensione noetica. Egli è attirato da un mondo di significati per i quali deve decidersi.

# Oltre l'omeostasi

La concezione di Frankl è nata dalla persuasione dell'insufficienza dei due concetti motivazionali delle scuole di Freud e di Adler, rispettivamente la volontà di piacere e la volontà di potenza. Né l'uno né l'altro partivano da una vera comprensione dell'uomo.



Per 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. Inoltre, egli ritiene che il principio del piacere è autodistruttivo, in quanto più si tende al piacere, meno lo si raggiunge.

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.



# Il significato esistenziale

*Cos'è significato?*

*"significato è ciò che viene significato, sia da una persona che pone una domanda, sia da una situazione che, anch'essa, implica una domanda e attende una risposta. Non posso dire la mia risposta è esatta, devo cercare di trarre il vero significato dalla domanda che mi viene rivolta"*





# Ne deriva

- **il significato è concreto**, dipende dalla situazione reale e concreta che sfida la persona.
- **Il significato è unico** giacché la persona unica è interrogata da una situazione anch'essa unica ed irripetibile.



- Il significato è "oggettivo". A parere di Frankl i significati non vengono dedotti arbitrariamente dall'uomo, essi sono dati oggettivamente. Ciò rimanda alla concezione fenomenologica di Nicolai Hartmann



# Per Hartmann

- La conoscenza è «determinazione del soggetto da parte dell'oggetto». Ciò lo pone in una posizione diversa rispetto alla fenomenologia di Husserl secondo la quale «occorre andare verso le cose». Per Hartmann la fenomenologia coglie i fenomeni e non la cosa. Il fenomeno non è l'oggetto, l'oggetto è trascendente (va oltre il fenomeno)



- L'oggetto non esiste perché è presente alla coscienza, ma c'è di per sé (è un reale di per sé).
  - «Le cose non ci sono perché noi le conosciamo. Ma le conosciamo perché ci sono»
- Potremmo dire: «Non siamo noi a porci il problema del significato, è il significato che si pone dinnanzi come problema»



Esisterebbe, dunque, un "regno oggettivo" di significati, una gerarchia che è possibile cogliere solo attraverso l'intuizione emozionale. Ecco pertanto che il significato non viene attribuito dall'uomo, esso viene scoperto e non attribuito. Attraverso una comprensione di tipo gestaltico.



Diversamente dalla percezione di una forma pura e semplice, nella scoperta di un significato non si percepisce una figura su uno sfondo, **ma si percepisce una possibilità sullo sfondo di realtà**. Si coglie la possibilità di fare qualcosa, attivamente e concretamente, rispetto alla situazione nella quale ci si trova: cambiare la realtà e, quando ciò è impossibile, cambiare se stessi.



# I valori

"Sono i significati universali che cristallizzano delle situazioni tipiche che la società o l'umanità intera deve affrontare"



Esistono a questo proposito tre categorie di valori:

- I valori di creazione
- I valori di esperienza
- I valori di atteggiamento





# I valori di creazione

Corrispondono alla attività concreta dell'uomo, alla capacità di costruire qualcosa con il proprio sforzo. Ciò che l'uomo riesce a creare con il proprio lavoro dimostra la sua "singolarità" e la sua "unicità" nel contesto in cui vive.

Rappresentano *ciò che l'uomo può dare al mondo.*



# I valori di esperienza

All'interno di questa categoria rientrano le esperienze e gli incontri con gli altri esseri umani. Rientrano esperienze di contemplazione per le meraviglie della natura e le opere d'arte. Infine, l'amore per un altro essere umano che fanno realizzare appieno questi valori.

Rappresentano *ciò che l'uomo può prendere dal mondo.*



# I valori di atteggiamento

Per Frankl anche quando non abbiamo più la possibilità di attualizzare i valori di creazione e quelli di esperienza, anche quando siamo posti di fronte ad un destino ineluttabile e tragico, abbiamo la possibilità di realizzare dei valori, in questo caso valori di atteggiamenti e dotare la nostra vita di senso.



Sono di atteggiamento perché  
riguardano proprio l'atteggiamento  
che possiamo prendere di fronte ad  
un destino tragico ed ineluttabile.  
Quando non si è in grado di mutare  
il destino si può infine mutare se  
stessi.



# La tragica triade dell'esistenza umana

- **la sofferenza.** Attraverso l'atteggiamento che si assume di fronte alla **sofferenza** ineluttabile si riesce a mutare qualcosa di negativo in una *prestazione* di coraggio, sopportazione, umanità che diventa un esempio per coloro che stanno intorno.



- **La colpa.** Il riferimento è ad un colpa realmente commessa. Mentre nella sofferenza si assume un atteggiamento di fronte ad un destino ineluttabile, qui **si assume un atteggiamento di fronte al proprio Io.** Chi ha commesso una colpa ha il diritto ed il dovere di assumersene la responsabilità e cambiare così se stesso.



- **La morte.** *"Domandiamoci - scrive Frankl- cosa accadrebbe se la nostra ventura terrena non fosse determinata nel tempo, ma fosse invece infinita. Se fossimo immortali in questo mondo, avremmo ogni buona ragione per rimandare ogni nostro atto: non avrebbe alcuna importanza compierlo oggi, piuttosto che domani o tra 100 anni."*



- *E invece proprio in considerazione della morte, quale limite insuperabile alle nostre possibilità e al nostro futuro , che noi siamo costretti ad utilizzare il tempo della nostra vita, a non perdere le occasioni che ci vengono offerte, la cui somma finita costituiscono in definitiva il consuntivo della nostra vita"*





# Il vuoto esistenziale

E' il contrario del bisogno di significato. Ossia di un vuoto di significato nella esistenza personale.



# La frustrazione esistenziale

Si tratta di una condizione caratterizzata dalla noia, dalla apatia, dal senso di assurdità, dall'indifferenza. La noia può essere definita come mancanza di interesse, l'indifferenza può essere definita come mancanza di iniziativa.



# Genesi della frustrazione esistenziale

- Infanzia: prodromi del significato.
- Adolescenza: periodo della ricerca di senso
- Stadio del dubbio
- Blocco



# Manifestazioni del vuoto esistenziale

- Triade delle nevrosi di massa: tossicodipendenza e alcolismo, depressione e suicidi, criminalità.
- Nevrosi noogena. Non si tratta di nevrosi in senso stretto, ma sono originate da un conflitto di coscienza, da un problema esistenziale.

# Applicazioni cliniche

Scopo della logoterapia in quanto psicoterapia è il trattamento dei disturbi di minor entità.

Inoltre la logoterapia è una terapia idonea per tutti i disagi di carattere noogeno.

Infine, è una forma di intervento esistenziale per le forme di sofferenza ineluttabile.

# Nei disturbi psicologici

L'assessment logoterapico mira a comprendere:

- a. La storia del disturbo.
- b. Quale siano le circolarità nel quale è coinvolto.
- c. Quale sia l'atteggiamento della persona nei confronti del proprio disturbo.
- d. Quale sia la capacità di autotrascendenza

# Percorso terapeutico generale

## 1. Assessment logoterapeutico.

Si basa su un approccio multidimensionale integrato che cerca di unire:

- a. l'esame bio-fisiologico (per verificare l'esistenza di condizioni patologiche di origine organica)
- b. Psicologico con anamnesi, test, storia del disturbo e di come il paziente ha reagito al disturbo.
- c. Storia sociale

# Prima formazione circolare: reazione ansioso fobica

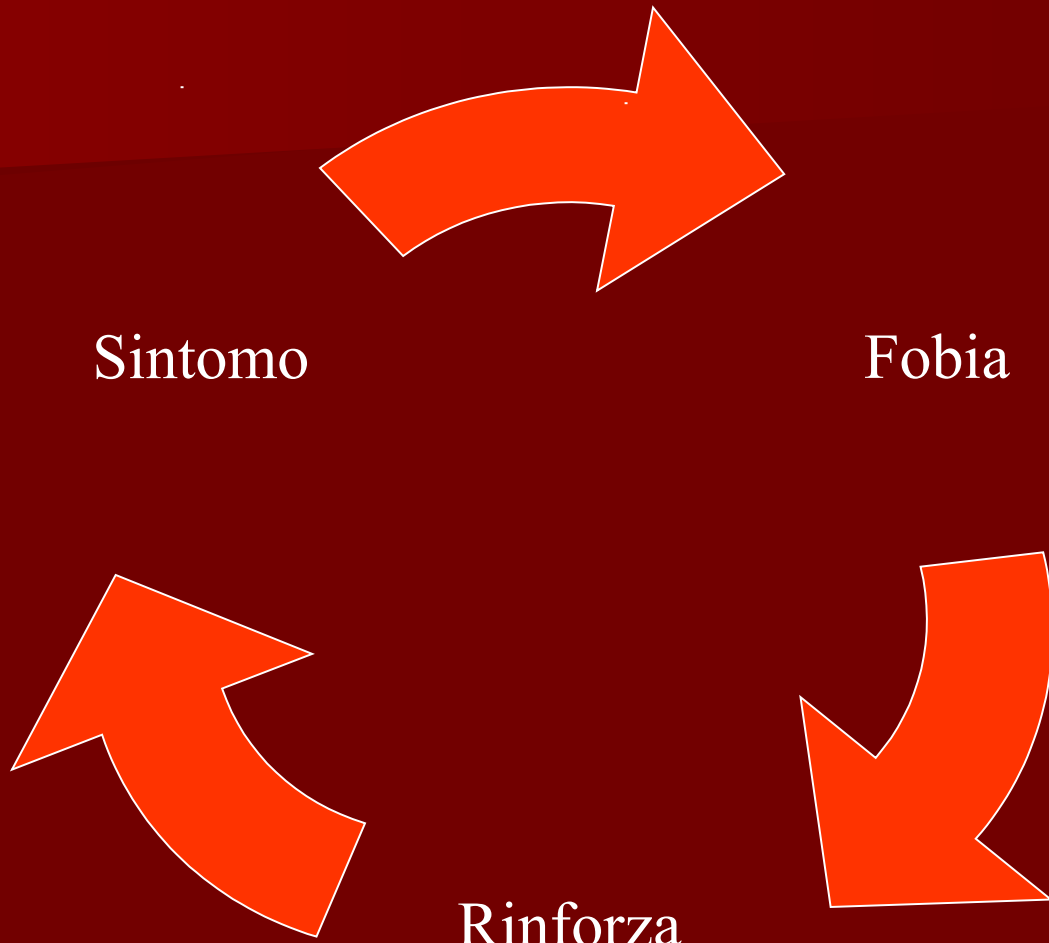
“Prendiamo come punto di partenza il meccanismo dell’ansia di attesa: un dato sintomo evoca, da parte del paziente, aspettativa piena di timore che una certa cosa possa succedere. Il timore, tuttavia, tende sempre a far accadere precisamente ciò che è temuto e nello stesso modo l’ansia di attesa è soggetta con una certa probabilità a far scattare ciò che si teme”



Sintomo

Fobia

Rinforza



# Ma da cosa è provocata l'ansia di attesa?

Secondo Frankl ciò che i pazienti temono sono le conseguenze dell'ansia:

1. fisiche. Collasso, infarto ictus.
2. Sociali. Brutte figure e vergogna.
3. Psiciche. Perdere il controllo “psicotofobia”

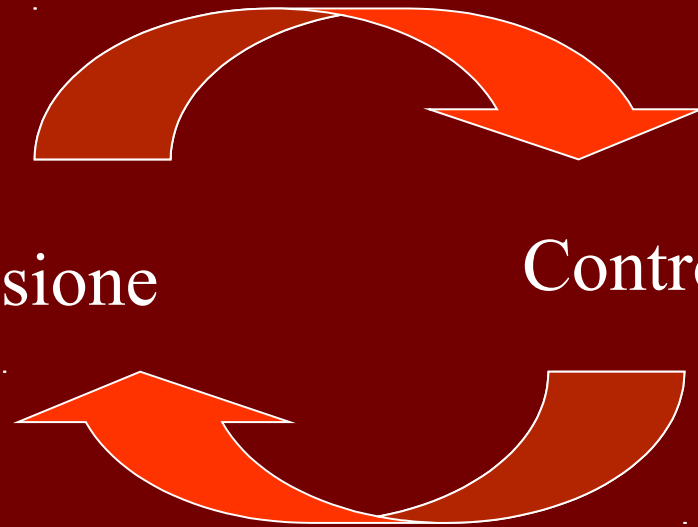
## Seconda formazione circolare: ossessivo-compulsiva

Al contrario delle formazioni ansioso-fobiche in cui si osserva una fuga dall'ansia, nelle ossessioni il paziente cerca di affrontare direttamente le sue rappresentazioni coatte

*“Il paziente è sottoposto alla pressione di rappresentazioni coatte che lo assalgono e reagisce tentando di reprimerle. Cerca cioè di esercitare una contropressione la quale, però, non fa che rafforzare la pressione originaria. Di nuovo il cerchio si chiude e di nuovo il paziente rimane imprigionato nel circolo vizioso diabolico”*

Pressione

Contropressione



*La **pressione*** è rappresentata da idee e fantasie dai contenuti altamente ansiogeni che riguardano danni a se stessi o a persone care. Quindi non siamo più di fronte ad una paura dell'ansia, ma ad una "angoscia dell'individuo di fronte a se stesso". Sembra infatti che questi pazienti abbiano paura di mutare le proprie azioni le proprie orribili tentazioni e che possano veramente commettere qualcosa di irreparabile. Oppure temono che queste idee siano i segni di una psicosi imminente.

A questa pressione i pazienti rispondono con una ***contropressione***, ossia con le compulsioni, rituali e ruminazioni. Ma, come osservato, questa contropressione non fa altro che accrescere ancora di più la pressione.

## c. Noetico.

