



ultimi post | tag | utenti online | foto | video | audio

Cerca su Splinder

chi sono



commenti recenti

archivio

oggi
settembre 2008
agosto 2008
luglio 2008
giugno 2008
maggio 2008
aprile 2008
febbraio 2008
--- 2007 ---
--- 2006 ---
--- 2005 ---

categorie

links

logocounseling

Cerca sul blog

partecipano

foto recenti

Per riflettere...



Logo-Script



Vedi altri media

bottoni



contatore

visitato 45228 volte

LogoCounseling®

LogoCounseling. Il counseling centrato sul Significato: uno stare insieme... insieme per stare meglio... insieme per crescere... insieme per comprendere... insieme per scegliere di vivere sempre... e ancora... nonostante... e condividere...

LUNEDÌ, 19 MAGGIO 2008

Il Magazine di Personae

(www.personae.it)

Magazine n. 7 del 15 maggio 2008

Approfondiamo...l'articolo del mese



IL RIORIENTAMENTO SECONDO FRANKL:

COME AFFRONTARE LA SOFFERENZA ESISTENZIALE

di **Giovanna Coppini**

*"La vita non è qualcosa,
ma l'occasione per fare qualcosa"*
Victor Frankl

Pensavo che saremmo stati quattro gatti a presenziare l'incontro dal titolo "Come affrontare la sofferenza esistenziale".

E invece mi sbagliavo.

La sala era gremita, c'erano perfino delle persone in piedi per poter assistere all'incontro su Victor Frankl e il disagio esistenziale tenuto dal professor Paolo Giovanni Monformoso.

Questo è il sintomo che le persone sentono il bisogno di porre rimedio alle sofferenze, proprie e altrui.

Victor Frankl, allievo di Freud, medico e psichiatra è il padre fondatore della logoterapia, o come la chiama lui dell'analisi esistenziale: la terapia per imparare a dare un senso alla propria vita, in modo da recuperare il significato dell'esistenza e il senso profondo di ciò che si è e di quello che si fa.

Ebreo viennese, Frankl viene deportato durante la seconda guerra mondiale nei campi di concentramento: trascorre tre anni in quattro lager diversi. Tutta la sua famiglia, che si trova in altri lager viene sterminata. I suoi studi iniziano proprio all'interno dei lager dove, grazie all'osservazione dei comportamenti dei deportati, codifica i principi della logoterapia e del disagio esistenziale.

Frankl si rende conto che " .. soltanto coloro che sapevano che qualcuno li attendeva dopo l'uscita, si sarebbero salvati", ovvero all'interno dei lager sopravvivevano, nonostante le violenze subite e le sofferenze inflitte, solo quelle persone spinte da uno scopo per cui lottare e dalla speranza di trovare qualcuno fuori ad aspettarle.

L'analisi esistenziale non è altro che la ricerca dei motivi per cui è valsa la pena vivere la vita.

"Dobbiamo per questo cercare di appoggiare il nostro cuore su qualcuno o qualcosa per trovare la forza di andare avanti nonostante le difficoltà".

Nonostante è la parola che in logoterapia è sinonimo di guarigione: ovvero, nonostante le difficoltà, i problemi, la sofferenza, la malattia, posso ancora fare qualcosa.

Questo mi colpisce. In fondo allora, dovrebbe essere semplice vivere una vita serena e migliore.

Invece proviamo un gusto perverso nel complicarci la vita, facendoci travolgere e trascinare nel vortice del malessere dagli eventi esterni e dalle emozioni.

Da quando lavoro con e per le persone, mi sento diversa, arricchita e "cresciuta".

Ho imparato che la responsabilità, verso di se, verso gli altri e anche verso il proprio lavoro e la libertà di entrare in relazione con gli altri e con

il mondo che ci circonda sono due aspetti fondamentali.

Perché chi trova un amico, trova il tesoro dell'amico!

Se condividiamo con gli altri noi stessi, i nostri saperi, le conoscenze ma anche i problemi e le difficoltà costruiamo delle reti, grazie alle quali possiamo conoscere cose nuove, trovare il conforto per un dolore e imparare nuove soluzioni per risolvere e affrontare le difficoltà.

Frankl sosteneva che la libertà non è da intendersi come libertà da qualcosa (vincoli, problemi..) ma libertà per essere liberi di scegliere cosa ci capita e per diventare attori del film più importante: la nostra vita.

Non si può dare la "colpa" al caso o peggio alla sfortuna quando ci capitano le cose, dobbiamo avere la libertà e il coraggio responsabile di compiere delle scelte anche a costo di prendere la decisione sbagliata. Perché il non decidere significa lasciare le cose immutate.

Inoltre, in caso di errore, possiamo sempre aggrapparci al salvagente del perdono che è possibilità di andare avanti a vivere un'altra volta, di "porgere l'altra guancia". E' il dono più grande che l'uomo può fare a se stesso.

Chi ha uno scopo per cui lottare riesce a dare un senso alla propria vita nonostante le difficoltà, i limiti, e gli sgambetti che la vita ci fa.

Non possiamo impedire alla sofferenza o alla malattia di manifestarsi, ma dato che la vita continua, si può trovare anche nella sofferenza un motivo per cui sia importante continuare a vivere e riempire di significati il proprio tempo.

Il professor Monformoso, nonostante sia un rinomato professore universitario e noto medico, mi ha profondamente colpita con la sua semplicità nell'affrontare un tema così complesso. Monformoso lavora tutti i giorni a stretto contatto con la sofferenza che deriva dalla malattia. E la sua testimonianza mi ha fatto capire che ho ancora molta strada da fare, visto che a volte, di fronte alle difficoltà, invece di cercare gli aspetti positivi, cedo il passo allo sconforto.

L'augurio che mi faccio e che vi faccio è quello di assistere ad incontri come questo, dove ci viene data la possibilità di costruire delle reti, entrare in contatto con altre persone, confrontarsi, imparare e crescere attraverso la condivisione dei "vari tesori".

Frankl sintetizza benissimo ciò che volevo esprimere

" Essere uomo significa avere un compito da realizzare, avere una persona da amare e avere la capacità di sopportare un dolore quando questo capita in sorte".

postato da: [pacomonfi](#) alle ore 19:04 | [link](#) |
categorie:

SABATO, 17 MAGGIO 2008



Rafforza il piacere,
favorendo il desiderio di guardarci.

Dona la forza di subire liberi, deboli offese,
sentiamo ferite dolenti dentro al cuore.

Tu, io, la possediamo
grande cura soffusa invade l'animo.

Regna silenziosa,
ti tocca senza forzati decanta soave l'amore
ti unge di forza potente ti fonde con sé, guardandoti negli occhi.

Desti il tuo sorriso, guardi i miei occhi;
sono diverso, ma ora non sei solo,
sei là con lei pronto ad aiutarmi, a essere come te vivo.

Sono vivo come te, amo, soffro, gioisco;
umile guardo il mondo.

Sappi che il sentimento ti appartiene;
coltivalo: è la **SOLIDARIETA**

**Stamane, a Busto Arsizio, abbiamo vissuto
un bel momento di impegno
a favore degli altri.**

**Altri in stato di sofferenza,
altri che hanno bisogno di altri...**

**In "Aula Suor Bianca",
in quell'ospedale che tante volte ho frequentato,**