

Il Riorientamento secondo Frankl

Come Affrontare la Sofferenza Esistenziale

di Giovanna Coppini

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

" Se non lo faccio, chi lo farà?

Se non lo faccio ora, quando sarà il momento di farlo?

E se lo faccio per me, chi sono"

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.

Victor Frankl, viennese, medico e psichiatra è il padre fondatore della logoterapia, o come la chiama lui dell'analisi esistenziale, ovvero imparare a combattere il sentimento della mancanza di senso della vita per recuperare il significato della propria esistenza, il senso profondo di ciò che si è e di quello che si fa.

In quanto ebreo viene deportato nei campi di concentramento: trascorre tre anni in quattro lager diversi. Tutta la sua famiglia, che si trova in altri lager viene sterminata.

Il suo lavoro inizia proprio all'interno dei lager ("Lo psicologo nei lager") dove codifica i principi della logoterapia e del disagio esistenziale.

Frankl si rende conto che all'interno del lager sopravvivono, nonostante le violenze subite e le sofferenze,

quelle persone che hanno uno scopo per cui lottare e che hanno (o pensano di avere) qualcuno che li aspetta fuori.

"... soltanto coloro che sapevano che qualcuno li attendeva dopo l'uscita, si sarebbero salvati" (Frankl)

L'analisi esistenziale serve per scoprire e capire i 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 ho un motivo per dire che nonostante le difficoltà, i problemi, la sofferenza, la malattia posso ancora fare qualcosa.

La libertà e la responsabilità sono due concetti fondamentali per la vita dell'uomo.

Frankl sosteneva che la libertà non è da intendersi come libertà da qualcosa (vincoli, problemi..) ma è libertà per, per essere liberi di scegliere cosa ci capita e quale ruolo avere nella vita se vittime o attori.

Solo gli animali hanno il diritto di attribuire ai loro limiti la causa della loro impotenza di fronte alle cose.

L'uomo no.

L'uomo non può dire *"eh ma cosa ci posso fare io se mi è capitato tutto questo, non è colpa mia"*.

L'uomo non solo può, ma deve avere la libertà e il coraggio responsabile di dire sì o no di fronte alle cose.

Deve scegliere anche a costo di prendere la decisione sbagliata.

Perché nella vita, il non decidere significa lasciare le cose così come sono.

Per affrontare le paure, le sofferenze, le difficoltà della vita Frankl suggerisce 3 cose:

- 1) rimanere uniti, in modo da avere una rete che ci impedisca di toccare il fondo
- 2) affrontare i conflitti con le decisioni
- 3) non scaricare la propria rabbia sull'oggetto sbagliato.

L'uomo ha un potere grande quello di perdonarsi.

Il perdono è un gesto che ogni uomo ha il dovere di farsi: la possibilità di andare avanti a vivere un'altra volta.

Da qui si capisce anche il senso della frase "porgi l'altra guancia", che significa non continuare ad offrire alla vita lo stesso lato ma girarsi ovvero offrire l'altra guancia per cercare e trovare nuove soluzioni e trarre nuove forze per andare avanti.

L'uomo che ha uno scopo nella vita è facilitato a trovare il suo senso della vita, che non è senso in se ma deriva dal sapere che mi impegno per qualcosa che ha valore nonostante la stanchezza (di vita) e le difficoltà che incontro.

L'uomo non può impedire alla sofferenza di manifestarsi, ma dato che la vita continua, può trovare anche nella sofferenza un motivo per cui sia importante continuare a vivere e riempire di significati il proprio tempo.

Un esempio di come si può reagire alla sofferenza ce lo dà l'evangelista Giovanni

"Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria di Clèofa e Maria di Màgdala. 26 Gesù allora, vedendo la madre e lì accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: "Donna, ecco il tuo figlio!". 27 Poi disse al discepolo: "Ecco la tua madre!". E da quel momento il discepolo la prese nella sua casa."

Gesù in croce sa che sia la madre sia il suo discepolo stanno soffrendo e pur non potendo porvi rimedio offre una fonte di consolazione e supporto ad entrambi.

Non dobbiamo preoccuparci per le sofferenze, dobbiamo invece preoccuparci per l'assenza di motivi di gioia per i quali valga la pena di sorridere. Riuscire a mettere in pratica tutto questo ci permetterebbe di vivere una vita più piena e serena.

Frankl diceva che *"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”.

Concludo con un augurio, che anche voi abbiate almeno una volta la possibilità di assistere ad un incontro del professor Monformoso e che nella vostra vita siate circondati da persone che vi siano vicine nel momento del bisogno e che sappiano offrirvi un sorriso per rischiarare i momenti più bui.

Bibliografia

Tra il dire e il fare c'è di mezzo l'amare, ed. Apm Carpi 2006 Paolo Giovanni Monformoso

Aiutare alla speranza, Counseling per chi soffre, Paolo Giovanni Monformoso Camilliane, Torino 2003

Te eD io liberi di guarire- liberi di star bene, Ed. Ava- caritas Forlì 1997

Logoterapia e analisi esistenziale, Victor Frankl, Morcelliana, 1953, II edizione rielaborata 1972-1977 (IV edizione).

Uno psicologo nei lager, Victor Frankl - Edizioni Ares, Milano 1998

Informazioni su Viktor Frankl

Viktor Frankl (Vienna, 26 marzo 1905 – Vienna, 2 settembre 1997) è stato un neurologo e psichiatra austriaco, fondatore della logoterapia.

Dal 1942 al 1945 fu prigioniero in quattro campi di concentramento nazisti, tra cui Auschwitz e Dachau. A partire da questa esperienza scrisse "Alla ricerca di un significato della vita" e "I fondamenti spirituali della logoterapia".