

## Che cosa è l'ANALISI ESISTENZIALE e la LOGOTERAPIA?

Lo scopo dell'Analisi Esistenziale: aiutare a vivere con un consenso interiore alle proprie azioni ("affermazione alla vita")

### Definizione:

L'Analisi Esistenziale può essere definita come una psicoterapia fenomenologica orientata all'individuo, con l'obiettivo di guidare una persona alla libera esperienza (mentale ed emozionale), a prendere le proprie decisioni in modo autentico e vero e a scoprire un percorso responsabile nell'affrontare la vita e il mondo.

L'Analisi Esistenziale può essere applicata in casi di disturbi comportamentali (e non) di tipo psicosociologico, psicosomatico e psicologico.

Il processo psicoterapeutico utilizza un'analisi fenomenologica delle emozioni, che sono il centro dell'esperienza. Il lavoro biografico unitamente ad un ascolto empatico del terapeuta contribuiscono al miglioramento della comprensione emozionale e dell'accessibilità.

**Logoterapia** è un metodo di consultazione che verte sulla ricerca di senso.

### Le quattro fondamentali Motivazioni Esistenziali:

Frankl considerava la ricerca di senso la più profonda motivazione di ogni persona. L'attuale Analisi Esistenziale ha sviluppato tre ulteriori Motivazioni Esistenziali (o personali) che precedono la motivazione sul senso. Insieme queste quattro motivazioni possono portare ad una profonda e durevole scoperta personale:

1. Noi siamo mossi dalla **fondamentale domanda dell'esistenza**: Io esisto – ma *posso* essere come persona "intera"? Ho lo spazio, la protezione e il supporto necessario per essere? Noi proviamo ciò nel momento in cui ci sentiamo accettati e questo di riflesso ci facilita l'accettazione di noi stessi. L'assenza di tale attitudine all'accettazione può sviluppare stati d'ansia.
2. Noi siamo mossi dalla **fondamentale domanda della vita**: Io sono vivo – mi *piace* esserlo? Provo realizzazione, sentimento e apprezzamento per i valori? Il sentire il valore della mia vita comprende una coscienza profonda del bene che fa l'essere vivi (io sono qui). Deficit in questa area possono provocare depressione.
3. Noi siamo mossi dalla **fondamentale domanda del sé**: Io *sono* me stesso – ma mi sento libero nell'essere me stesso? Provo attenzione per me stesso, senso di giustizia, apprezzamento, stima, rispetto per il mio valore? Un deficit a questo livello può provocare disturbi istrionici e di personalità.
4. Noi siamo mossi dalla **fondamentale domanda sul senso**: Io sono qui – ma a quale scopo sono qui? Cosa, oggi, rende la mia vita sensata, parte di qualcosa di più grande? Per cosa sto vivendo? La mancanza di risposte adeguate può portare a varie dipendenze ed a tendenze suicidarie.

Il tema principale dell'Analisi Esistenziale è *l'interazione* ("dialogo"). L'Analisi Esistenziale divide l'interazione in quattro sfide esistenziali: il *mondo, la vita, il se, il senso/ futuro*.

### Formazione:

Una formazione completa dura circa 6 anni e comprende una parte teorica, una pratica, una di autoanalisi e infine una di supervisione.

Un elenco dettagliato di tutto il percorso formativo è disponibile sul sito

[www.existential-analysis.org](http://www.existential-analysis.org)

### Letteratura

**Frankl V.**  
The Will to Meaning,  
Alla ricerca di un significato della vita (2004)  
Logoterapia e analisi esistenziale (2005)  
Dio nell'inconscio. -  
Psicoterapia e religione (1990)

**Condurre una vita piena di significato comporta fare ciò che si sente e si riconosce essere di valore**