

Dal: PERESSON L (Ed) *Lineamenti per una
classificazione delle
Psicoterapie*, Padova:
Ed. CISSPAT, 1987, 111-118

RECENTI SVILUPPI DEI METODI LOGOTERAPEUTICI

di Alfred Längle

Avvertenza: abbiamo di proposito riportato la relazione del prof. Längle integralmente così come l'Autore l'ha esposta in sede congressuale in un italiano che fa certamente onore al nostro Amico straniero ma che non sempre, com'è ovvio, risponde ai corretti criteri sintattici e stilistici della nostra lingua. Ove, difatti, l'avessimo "rimaneggiata", avrebbe perso quell'originalità e quella carica comunicativa di spontaneità che, invece, essa presenta pur in presenza di qualche forma lessicale impropria.

LA REDAZIONE

La logoterapia e l'analisi esistenziale secondo V. Frankl hanno lo scopo di evocare la persona del paziente in un modo integrale. Per questa ragione il compito della logoterapia non si esaurisce nel trattamento di sintomi, di sindromi o di malattie, né nella soluzione di processi intrapsichici trattati in maniera solipsistica o riduttiva.

La logoterapia prende di mira la totalità personale, mira alla dimensione propria umana che si manifesta e realizza nella libertà e nella responsabilità. In altre parole: la logoterapia riguarda l'essenza personale venir alla luce nella scelta (libertà!) e nel dovere di giustificarsi (responsabilità!) davanti a qualcuno con cui sta in rapporto (sia se stesso: la propria emozione profonda, la coscienza; sia una persona amata; etc.; sia Dio). La responsabilità nel senso logoteorico è quindi un'espressione di relazione che si effettua in atti di modo esistenziale che consistono nel dare delle *risposte* personali alle domande della vita. Per dar un esempio: Lei può incontrare la mia persona, adesso,

se stà attento a tutto ciò che è *libero* nella mia condotta e nel mio comportamento che si esprime mediante i gesti, le parole, il viso, le idee etc. La persona che sono si svela così nella *libertà* di aver accettato questa conferenza e nella scelta dei suoi elementi tanto quanto nella *maniera* responsabile del compimento di questo progetto.

Ugualmente la persona del paziente, confrontato con una sofferenza o con un problema, viene alla luce prevalentemente sia nell'*atteggiamento* verso il suo disturbo che nel *modo* di trattarlo responsabilmente secondo il suo sapere e la sua coscienza. La logoterapia ha sempre in considerazione questa realtà specifica umana, a parte tutti i procedimenti appropriati e diretti verso la causa del disturbo (p.e. farmaci, ginnastica, dieta, tecniche di rilassamento, altri metodi psicoterapeutici specifici). Questa sua antropologia integrale offre infatti un contributo fondamentale per una "psicoterapia riumanizzata".

Come si può rendere applicabile questa logoterapia? Sembra pertanto impossibile lo sviluppo di tecniche per una psicoterapia con una antropologia che mira prima di tutto al variabile nell'uomo, a ciò che è libero nell'uomo, che è definitivamente non fissato, non regolato, sempre in grado di "essere-diverso", essendo unico e irripetibile?

Con una tale descrizione della persona, la logoterapia implica fin dal principio l'impossibilità di raggiungere il vero "tu" del paziente tramite metodi fissi. In conseguenza della sua antropologia ogni metodologia in psicoterapia è di interesse subordinato per la logoterapia, che questa vuol raggiungere la persona nella sua libertà e responsabilità. Metodi e tecniche sono deludenti, rispetto alla pretesa antropologico-integrale, perché si limitano al ripetitivo e prefissato.

Questa limitata importanza delle tecniche, magari la loro impotenza sul piano personale ed esistenziale, rivela dall'altra parte il loro mero significato, che è da vedersi, secondo la logoterapia, nella *mediazione* di processi personali: nell'*evocazione* e nella "pro-vocazione" della persona, il compito è di *prendere posizione* rispetto alle possibilità trovate. Questo concetto basilare del significato dei metodi tiene largamente aperta la porta dell'incontro personale nell'interrelazione terapeutica, che è tenuta da un rispetto fondamentale del tu, un rispetto che proibisce ogni manipolazione a uso di pressione. La logoterapia non ha per scopo il condizionare o il decondizionare, né intende arricchire l'arsenale di strategie psicologiche o di sviluppare la capacità d'esprimersi. Tutto ciò può essere necessario e significativo. Ma lo scopo della logoterapia è la stimolazione del paziente per una presa di posizione autentica per il significato della situazione - un processo che è correlato allo stesso tempo all'opposizione delle altre possibilità situazionali da respingere. È questo il concetto teorico che sta dietro alla tecnica classica

della logoterapia, l'intenzione paradossale (e questa è la differenza fondamentale tra l'intenzione paradossale di Frankl e gli interventi paradossali della terapia sistemica, ove l'intenzione del paziente non è tema principale).

Anche negli altri metodi logoterapeutici lo stesso concetto è vitale: nella dereflessione tanto quanto nel cambio d'attitudine. Al centro sta sempre la persona ammalatasi nella sua esistenza e venuta in pericolo di cadere nel vuoto abissale di una vita senza senso.

A questo punto voglio presentare per la prima volta due sviluppi recenti di metodi logoterapeutici: l'uno riguarda la ricerca di significato, l'altro la pratica dell'intenzionalità umana.

1) *Metodo d'avvicinamento al senso esistenziale*

Il cliente che soffre di un vuoto esistenziale o di disperazione sarà guidato verso il possibile significato della situazione considerata. Il metodo si accosta alla realtà obiettiva per giungere alla forza e all'impegno personale del soggetto, così avviandosi su un campo neutrale e lontano dall'io all'essenza della persona stessa. Questo procedimento riduce il pericolo di diniego prematuro, avendo per primo lavorato sull'apertura mentale e psichica.

I passi sono, in breve e nello schema funzionale:

- cognizione
- valutazione
- decisione
- impegno personale (realizzazione).

Le funzioni aderite corrispondono alle seguenti qualità psicologiche:

- ricettive
- creative
- produttive
- dedicative.

Il processo impiega diverse capacità personali cominciando dalla conoscenza, passando poi alla coscienza, per continuare al livello di libertà e responsabilità, e finalmente alla trascendenza di sé stesso, all'esistenza.

Un esempio può spiegare brevemente il metodo.

Un insegnante, quarantenne, è disperato dopo la separazione della moglie che se n'è andata con un altro uomo. È due anni che io conosco il paziente, quando venne con una nevrosi d'ansia, guarita intanto con l'aiuto dell'intenzione paradossale. Dopo la scomparsa della moglie era sul punto di suicidarsi. Si era ricordato di me e venne a vedermi. Abbiamo lavorato molte ore nel senso dell'intervento di crisi e dopo

aver ricominciato a vivere e aver ripreso i contatti con gli amici, ora mi ha posto un problema nuovo che rappresentava, dopo quel lungo processo di lutto, un sintomo di vuoto esistenziale sull'immagine di una depressione.

Mi racconta che da qualche giorno i pensieri vanno automaticamente a sua moglie, non solo prima di addormentarsi, ma anche durante il giorno quando non è occupato, o quando fa cose che ha spesso fatto assieme a lei, cinque e più mesi fa. I pensieri, contro voglia, poi si fanno indipendenti e finiscono sempre per renderlo depresso e vittima paralizzata. Perciò non vuole che vengano, ma, cosa strana, senza di essi la vita è troppo vuota.

Ciò che manca a questo uomo, riassumendo l'esplorazione, è un vero significato capace di riempire la sua vita. Ma cosa si fa quando non si trova subito un significato di tal dimensione? – Come reazione i pazienti spesso si lasciano perdere in varie forme di surrogato; in questo caso è la nostalgia.

Il compito logoterapeutico è a questo punto quello di trovare un vero significato assieme al paziente, un senso anche modesto. Possiamo al primo passo, a scorgere la realtà e le possibilità del paziente. Il paziente la descrive così: *“La realtà è, che sono solo e che devo far la spesa, che ho sempre fatto assieme con lei. Le possibilità in una tale situazione? – Posso ricordarmi in modo intenso di lei, come l'ho fatto; o posso tornare a casa per evitare la situazione, o posso concentrarmi su ciò che faccio, o posso chiedere ad un amico di accompagnarmi...”*.

Avendo raccolto le informazioni sulla realtà e sulle possibilità in maniera neutrale e obiettiva segue il passo della valutazione delle possibilità. Richiesto sul valore di ciascuna possibilità il paziente risponde: *“Fuggire nella nostalgia, per il momento, è assolutamente sgradevole. Ma dopo soffro di più... Rivolgersi ad un amico sarebbe esagerare la situazione. Sono in grado, adesso, di superarla da solo. – (Terapeuta:) È importante riflettere sulle cause, ma essenziale è sentire che è bene in sé. E non posso pretendere da un altro di far le spese per me”*.

Tipicamente il processo si sviluppa per esclusione: *“Sento che non devo lasciar da parte il ricordo della moglie. Questo mi è troppo prezioso. E sento che non devo più distruggermi in questa maniera perdendo nella nostalgia di una cosa che tanto non tornerà”*.

Arriviamo al terzo passo, alla decisione riguardo alla possibilità, cosa che sembra assai complicata con questa valutazione vaga. Ricordiamoci che ogni decisione per un significato è una risposta all'invito e al dovere della situazione, sulla base della comprensione di sé stesso (cioè del proprio dovere, col quale è connessa la stima di sé stesso). In questo caso non ci siamo trovati in un conflitto di valori con la

decisione. La valutazione della situazione e della propria biografia portava in linea diretta alla decisione di lasciar venire i ricordi della moglie, di non respingerli o svalutarli. Egli sentiva che lo doveva a sua moglie e al suo amore (intenzionalità!) che era di tanto valore che non voleva rinunciarvi. Però non voleva più andarne tanto lontano, ma col ricordo nel cuore voleva continuare l'attività quotidiana necessaria. La realizzazione del piccolo significato di far le spese, e gli altri significati come correggere i compiti o riprendere le relazioni sociali e amichevoli sarà, d'ora in poi, accompagnata dai seguenti processi mentali, caratterizzati dalla forza d'opposizione personale, che riprendono in modo condensato il sistema dei quattro passi che portano al senso esistenziale. Ecco il dialogo interiore che il paziente finalmente ha trovato nella terapia e poi utilizzato:

“Ecco di nuovo questi pensieri – li conosco già bene, non è vero? Vengono spontaneamente in queste situazioni...” (Fase di constatazione; stabilizzazione di sé stesso e blocco dei pensieri; autodistanza).

“Per me è chiaro che tornino questi pensieri. Sono infatti un ricordo di un periodo molto bello della mia vita! Davvero non vorrei fare a meno del tempo passato con lei. Manterrò sempre un buon e vivo ricordo di lei e di tutto ciò che abbiamo fatto insieme! E nessuno mi può portare via quel tempo vissuto con lei, è custodito bene e al sicuro della mia biografia...” Accettazione del problema e riconoscimento del valore (cf. FRANKL 1977, pp. 69-71) che fornisce la base per la volontà autentica del significato).

“È bene che non dimentichi i periodi importanti della mia vita, ma adesso ne ho incominciato uno nuovo. Se continuo a seguire la nostalgia finisco per essere deluso, come ho già sperimentato. Il ricordo vivo mi mostra come è importante far il meglio di ogni situazione! Adesso il meglio è di cominciare con...” (Opposizione noetica alle condizioni e decisione per il significato di situazione con, in seguito, dedizione a un valore autotrascedente).

Per arrivare fin qui sono state necessarie tre sedute sbloccare il paziente da questi pensieri paralizzanti. Egli si sentiva già più libero, non più vittima ma attore, non più vuoto ma riempito, non confuso ma orientato. Era di nuovo maestro della sua vita. E quando il vuoto esistenziale emerge furtivamente lo affronta sistematicamente, come mi ha affermato qualche mese dopo.

2) Pratica dell'intenzionalità

“Essere-uomo vuol dire rivolgersi verso qualcosa che sta oltre se stesso, che è diverso da se stesso. Qualcosa o qualcuno: un significato da realizzare o un persona da incontrare. E solo nella misura in cui

l'uomo in tal modo si trascende, realizza se stesso: nel servire una causa o nell'amare una persona" (FRANKL 1978, p. 201).

"Ciò significa che la radicale intenzionalità dell'umana presenza è costituita dalla tensione originaria che caratterizza l'essere umano inteso nel senso di Heidegger come essere-nel-mondo.

In tale contesto, l'esistenza si esplicita con protensione, come trascendimento, e in quanto tale riscatta il dato e si rivela come apertura dell'essere. Da ciò consegue che l'esistenza, nel suo riferirsi ad altro, è trascendenza e, in questo senso, Frankl afferma che 'l'essenza dell'esistenza umana si trova nel proprio autotrascendimento' (FIZZOTTI 1985, p. 50).

Quando l'uomo non riesce ad arrivare a questo autotrascendimento gli manca, secondo la logoteoria di Frankl, l'essenziale condizione umana.

Il continuo smarrimento di sé stesso non rimane senza conseguenze, e queste si manifestano sotto varie forme di frustrazione, di vuoto esistenziale, di crisi noogene che vanno dallo schifo della vita all'alcolismo, dall'abuso di droghe all'aggressione irrazionale e persino alla nevrosi (angoscia, depressione) e al suicidio.

Il sintomo prodromale e allarmante della cronica mancanza di intenzionalità è l'atteggiamento di *pretenzione* e di *esigenza*.

Con questo atteggiamento non si fa conoscere il mondo come è, come realtà fondata, offrendo appoggio e punti d'orientamenti per l'io.

Invece di conoscere esseri diversi uno è limitato al proprio orizzonte, e qualsiasi altro essere appare sotto l'aspetto dell'utilità propria e dello scopo privato. Nell'esigenza, il soggetto si pone in primo piano, cercando di rendersi assoluto. Cioè in pratica, che p.e. l'uomo non ama la donna, perché essa è bella e cara, ma perché lui ha bisogno di lei, perché vuol avere qualcosa. Il risultato è un comportamento manipolativo.

La nostra esistenza, però, è piena di natura relazionale. La trasgressione di questa "legge esistenziale" conduce all'abisso del niente, sentito come profonda angoscia pertinente, sulla base di una mancante sicurezza di vita. Questo stato viene definito da Frankl come "mancanza di fiducia primaria nell'esser-ci" ("Unvertrowen zum Dascin"; 1959, p. 725).

Come intervenire? Sapendo ciò si può facilmente cadere nella moralizzazione: "Devi soltanto... è necessario... se non diventi altrui-sta...".

Ma questa non è logoterapia, non è buona educazione. Questo procedimento sottopone il cliente ad una suggestione ed una pressione, lontano dall'istruzione all'esistenzialità.

La logoterapia parte dalla supposizione contraria assumendo, che

il cliente, di solito, intende intimamente la piena esistenza. Non conosce, in breve, nell'introdurre un processo *intrinseco* (che significa non minacciante o moralizzante che mira all'esercitarsi nel "*sentir fuori*". Si incomincia con un rilassamento di tipo training autogeno di J.H. Schultz che è molto adeguato per il processo che segue. Anche altri metodi di rilassamento, come l'ipnosi lieve, sono buoni. Importante è soltanto che il paziente si ritrovi in uno stato di calma con una attività intellettuale ridotta, pronto alla emozionalità intenzionale (Scheler). Perché "noi conosciamo la verità non soltanto con la ragione", come ha detto Pascal, "ma anche con il cuore. In quest'ultimo modo conosciamo i principi primi, e invano il ragionamento, che non vi ha parte, cerca di impugnarne la certezza" (PASCAL, 1962, p. 63; devo la citazione a E. Fizzotti, op. cit.).

Il metodo continua poi con la concentrazione sull'immediato e situativo. Se il paziente è seduto, il "sentir fuori" incomincia così: "*Sono seduto, sono seduto su qualcosa che posso sentire. Come è? - È duro, lo sento. È là, lo sento. C'è veramente qualcosa sotto di me. - C'è qualcosa che mi regge. Sento davvero che sono retto? - I piedi toccano la terra, sento la resistenza, etc.*".

Dopo un lasso di tempo da 3 a 10 minuti circa il paziente che tace viene sciolto dal silenzio per arrivare a una presa di posizione. Questa terza fase serve anche da controllo dei progressi rispettivamente dei blocchi. Il terapeuta entra in dialogo col paziente che rimane nello stato di rilassamento.

"*Che cosa sente adesso? - Cosa La regge? - Cosa sentono le mani? I piedi? Etc.*".

Spesso questi pazienti non riescono a sentire qualcosa fuori di sé. Sentono la loro calma o agitazione, la paura, la tensione, un dolore, la respirazione. In questi casi il metodo va ripetuto fino a che il paziente può sentire *qualcos'altro fuori di sé* che indica al terapeuta che è arrivato ad essere spiritualmente fuori di sé.

Arrivato a questo punto il metodo verrà continuato (nella stessa seduta o in un'altra) allargando la fase del dialogo, preparando così il paziente ad una stabilizzazione autonoma. Viene iniziato in questa quarta fase un "dialogo continuo tra lui e gli oggetti attorno a lui".

(Terapeuta:) "*Non solo con me, ma anche con la sedia sta in un'interazione. Quando sta fermo seduto dice alla sedia: è bene così. Rimaniamo così. Adesso ha cambiato la posizione - che cosa vuol dire questo movimento? - Quando si appoggia, significa che ha fiducia nella sedia? Dice, che Lei gli si affida? Etc.*".

Il paziente s'accorge che da sempre aveva fiducia, ma che non

l'aveva sentito. S'accorge che non aveva accettato che può fidarsi di altro che di sé stesso. La fiducia primaria nell'esistenza è rinata.

Nella fase terminale l'apertura spirituale del paziente sarà stabilita istruendolo a sensibilizzarsi alle risposte ontologiche: (terapeuta:) "*Lei si appoggia sulla sedia, che cosa risponde la sedia? È pronta? La accetta? Etc. - Che cosa Le dice il fatto, che c'è un suolo sotto i piedi? Etc.*".

Se il Suo paziente risponde a questa ultima domanda p.e. con: "Sento che non posso cadere più profondamente del suolo", il suo cuore ha capito.

Con questo metodo, che facilmente può essere variato, si riesce spesso in poco tempo, magari in un'ora sola, a liberare l'autotrascendenza, e con una ulteriore pratica a casa l'intenzionalità innata e adesso sbloccata aiuta il paziente a riaffrontare il mondo in modo nuovo, e anche a superare sintomi psichici e psicomatici che talvolta non spariscono con il solo training autogeno. Qui ho presentato la versione più facile di questo metodo, per poterla applicare facilmente. Tuttavia è da evidenziarsi che questo metodo implica di avere sullo sfondo la logoterapia per poter portare a termine il processo così iniziato.

Con tutta la tecnica, la metodologia e la scienza in psicoterapia non dobbiamo dimenticare che l'uomo ne fugge sempre, un fatto che si riflette in un dictum di Frankl, che assegna ogni tecnica e metodologia in psicoterapia una posizione relativa e di proporzione umana: "Per quanto la tecnica e la scienza possano essere inserite nel campo psicoterapeutico, in fin dei conti è indubitabile che la psicoterapia si basa non tanto sulla tecnica quanto piuttosto sull'arte, e non tanto sulla scienza, quanto invece su una 'sapientia' " (FRANKL 1977, p. 281).

RIFERIMENTI

- FIZZOTTI E., *Prospettive della filosofia dell'esistenza nella logoterapia*, In: Humanitas (Brescia: Morcelliana) 1/1985, pp. 33-58.
- FRANKL V., *Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie*, In: FRANKL V., v. GEBSATTEL V., SCHULTZ I. (Eds): *Handbuder Neurosenldire und Psychotherapie*, vol. III, Monchen: Urban & Schutrazzberg 1959, p. 663-736.
- FRANKL V., *Logoterapia e Analisi esistenziale*, Brescia: Morcelliana, 1977.
- FRANKL V., *Teoria e terapia delle nevrosi*, Brescia: Morcelliana, 1978.
- PASCAL B., *I pensieri*, Torino: Einaudi, 1962.