

COLLANA  ORIZZONTI

Magda Maddalena Marconi

LA LOGOTERAPIA IN PRATICA

Dialogo immaginario con Viktor Emil Frankl

“Orizzonti”

53

Magda Maddalena Marconi, *La logoterapia in pratica*
Copyright © 2018 Tangram Edizioni Scientifiche
Gruppo Editoriale Tangram Srl
Via Verdi, 9/A – 38122 Trento
www.edizioni-tangram.it
info@edizioni-tangram.it

Collana “Orizzonti” – NIC 53

Prima edizione: maggio 2018, *Printed in EU*

ISBN 978-88-6458-179-8

In copertina: *Fuoco, fiamma*, Roegger – Pixabay.com

Presentazione	9
Introduzione	15
Incontrarsi con Viktor Emil Frankl	16
Chi è Viktor Emil Frankl? ⁽¹⁾	17
Inizio del dialogo tra Viktor e Magda	19
Cos'è la tridimensionalità umana calata nella realtà	22
Sviluppare il bene e la fiducia	26
La tua terribile esperienza	30
Cosa significa ristrutturare	32
La Logoterapia in pratica	35
Il distacco dai genitori	35
Forse non ci amiamo più	38
Non ce la farai mai da sola	39
Desideri bloccati	45
Gli amori antichi	49
Devo comandare per farmi obbedire	52
L'uso delle tecniche psicoterapeutiche	57
Le metafore nella logoterapia	57
Preconcetti pericolosi sulla dimensione spirituale	61
Il vero dramma	66
Rinunciare ad amare	68
Normalità e patologia	69
Eterni genitori, eterni figli	73
Dirsi tutto in coppia	81
La realtà ha due volti	87
La comunicazione intuitiva	89
Non riuscire a dire ti amo o ti voglio bene	91
Fidarsi ciecamente	93
Ho paura di non amare più mia moglie	98
Non mi sento una persona normale	103
Più si cerca, meno si trova ciò che si vuole. Più si cerca, più si trova ciò che si teme	108
La coppia sul divano	113
Considerazioni Logoterapeutiche	116
Una diagnosi infausta	120
Una figlia sbagliata	127
L'idea di perdere la mamma	135

Una donna smarrita	142
Considerazioni Logoterapeutiche	145
I sensi di colpa di un padre	147
Sensi di colpa e dereflessione	152
Si può perdonare una grave colpa?	156
La rabbia nei confronti della madre	160
Esiste la persona giusta?	166
La compatibilità	169
Destino e libertà ⁽¹¹⁾	173
Mi vergogno di dirlo	177
La paura dannosa e la paura utile	180
Dire tutto alla mamma e al papà	183
Dico sempre di sì	188
Rancori d'amore	191
Bisogna sorridere o essere seri con i figli?	199
Non valgo niente	205
Ingabbiata nel passato	210
Conclusioni	217
Note di approfondimento	219
1. Viktor Emil Frankl	219
2. Magda Maddalena Marconi	222
3. Differenze tra psicoterapia e logoterapia	222
4. Psicologismo	227
5. Biologismo	228
6. La relazione tra professionista e paziente	228
7. Tecnicismo	229
8. Riduzionismo	230
9. La dereflessione	230
10. ADHD	231
11. Destino e libertà	232
Riferimenti bibliografici	235

LA LOGOTERAPIA IN PRATICA

Dialogo immaginario con Viktor Emil Frankl

PRESENTAZIONE

Forse è la tecnica dell'umanità che può tutelarci dall'inumanità della tecnica.

Viktor E. Frankl

Chi cerca uno psicoterapeuta, oggi, non ha che l'imbarazzo della scelta. Il panorama delle psicoterapie (al plurale) è vasto e differenziato, a significare una pluralità di approcci metodologici e altrettanti assunti antropologici, più o meno espliciti. Dal punto di vista del cliente, si tratta più che altro di esercitare un'opzione (non sempre facile) e di "testarne" l'efficacia. Dal punto di vista del professionista, la questione si complica: scuole di diverso indirizzo oggi si contendono gli aspiranti terapeuti, vantando ascendenze più o meno illustri. Il presupposto sul quale si fonda la formazione in psicoterapia, però, non è sempre chiaro. Si pensa, perlopiù, che esistano gli psicoterapeuti in quanto esistono le scuole di psicoterapia; in realtà, è vero piuttosto il contrario: le scuole di psicoterapia esistono in quanto sono esistiti psicoterapeuti di grande valore. La questione, dunque, è radicale – e lo psichiatra viennese Viktor Emil Frankl se la pose già nel lontano 1948: si può imparare (e insegnare) la psicoterapia?¹.

Già negli anni '50 del secolo scorso, Frankl dichiarava tramontato il sogno di mezzo secolo: "il sogno di poter contare su una meccanica dell'anima e su una tecnica della psicoterapia oppure –

¹ V.E. Frankl, *Si può insegnare e imparare la psicoterapia? Scritti sulla logoterapia e analisi esistenziale*, Roma, Magi, 2009. Per una introduzione al pensiero di Viktor E. Frankl si rinvia a D. Bruzzone, *Viktor Frankl. Fondamenti psicopedagogici dell'analisi esistenziale*, Roma, Carocci, 2012.

in altre parole – su una spiegazione della vita psichica a partire da meccanismi, o su un trattamento dei disturbi psichici con l'aiuto di determinate tecniche"². Grazie soprattutto al contributo pionieristico di Carl Rogers³, sembra ormai acquisito che il fattore decisivo nel determinare l'efficacia di una psicoterapia non si possa identificare meramente nelle strategie impiegate e nelle teorie di riferimento, ma vada piuttosto ascritto alle caratteristiche personali del terapeuta e alla qualità della relazione terapeutica. In questo senso, tutto ciò che apparentemente si ritiene importante nella distinzione tra un terapeuta e l'altro (ciò che essi *fanno*), risulta come minimo secondario rispetto a ciò che dovrebbero avere in comune (ciò che essi *sono*). Contenuti e metodi, sotto questo profilo, appaiono quasi un alibi per qualcosa di più profondo che avviene al di là di essi. Del resto, come afferma uno dei più noti psicoterapeuti viventi, la terapia: "è principalmente una procedura che mantiene terapeuta e paziente fissati insieme in un compito reciprocamente rilevante e interessante, *mentre la vera forza guaritrice, la relazione terapeutica, attecchisce e guadagna forza*"⁴.

Le conseguenze di queste affermazioni sul piano della formazione professionale sono di non poco conto: un terapeuta non diventa tale mediante l'apprendimento (per quanto indispensabile) dei principi e delle tecniche su cui sembra fondarsi l'abilità dei suoi mentori, ma soltanto se scopre e sviluppa *il proprio potenziale terapeutico*. Da questo punto di vista, ogni "ortodossia" nella psicoterapia somiglia all'impresa disperata di far rivivere qualcun altro. L'insegnamento altrui dovrebbe, invece, essere una lanterna che rischiarava il cammino di scoperta di se stessi.

² V.E. Frankl, *Alla ricerca di un significato della vita*, Mursia, Milano, 2012, p. 57.

³ C.R. Rogers, *Terapia centrata sul cliente*, Firenze, La Nuova Italia, 2001. Per approfondimenti Cfr. D. Bruzzone, *Carl Rogers. La relazione efficace nella psicoterapia e nel lavoro educativo*, Roma, Carocci, 2007.

⁴ I. Yalom, *Il dono della terapia*, Vicenza, Neri Pozza, 2014 (ePub), p. 306.

Lo stesso Frankl, nel 1947, scriveva che “*le scuole tutte insieme non fanno ancora lo psicoterapeuta, è sempre egli che di queste fa qualche cosa. Tutto infatti dipende dal come si utilizza il materiale a disposizione*”⁵. Questo volume di Magda Maddalena Marconi ha il pregio di inoltrarsi – con l’autonomia e il senso critico che contraddistinguono un terapeuta di provata esperienza – lungo il sentiero di quell’ecletticismo che, per essere proficuo, non dev’essere meramente sommativo, ma autenticamente “integrativo, ossia dimensionale”⁶.

Appare evidente, nei numerosi casi clinici che l’Autrice riporta all’interno di un suggestivo dialogo immaginario con il maestro, che la sensibilità logoterapeutica consente di dischiudere possibilità che altrimenti sarebbero precluse.

Il contributo frankliano alla psicoterapia, infatti, va visto in un’ottica di integrazione: *l’analisi esistenziale*, da un lato, fornisce il quadro antropologico entro il quale possano convergere le diverse prospettive sull’essere umano, in modo da superare le loro apparenti contraddizioni e prevenire la loro indebita assolutizzazione; *la logoterapia*, dall’altro, fornisce gli strumenti per attivare quelle risorse “noetiche” che trascendono i limiti e i condizionamenti psichici.

Certo, anche la logoterapia, nella sua insistenza sulle dimensioni spirituali, può apparire a sua volta, almeno *in teoria*, “unilaterale”; e tuttavia il logoterapeuta può evitare questo rischio se *nella pratica* sa avvalersi dell’apporto di tutte le psicoterapie, scegliendo di volta in volta ciò che appare più adeguato. Del resto, per quanto possano esistere terapeuti autoreferenziali, non esiste terapia esclusiva: “*Nessuna psicoterapia è una panacea*”⁷.

⁵ V.E. Frankl, *Psicoterapia nella pratica medica*, Firenze, Giunti-Barbèra, 1974, p. 14 (in corsivo nel testo).

⁶ V.E. Frankl, *Alla ricerca di un significato della vita*, cit., p. 38.

⁷ *Ibidem*.

Mentre sul piano della sistematizzazione teorica il tentativo di presentare l'analisi esistenziale e la logoterapia entro un modello clinico integrato è stato effettuato con successo⁸, manca ancora sul piano della pratica una adeguata documentazione che consenta di capitalizzare l'esperienza. Il lavoro di Magda Maddalena Marconi contribuisce a colmare questa lacuna, in virtù soprattutto delle esemplificazioni psicoterapeutiche di cui è ricco, dalle quali si può desumere un modo di mettere la *logoterapia in pratica* – certamente personale, d'accordo con lo stile terapeutico proprio dell'Autrice, e nondimeno ricco di intuizioni e di riflessioni utili alla crescita di un patrimonio comune.

Nel 1980, in occasione dell'inaugurazione dell'Istituto di Logoterapia di Berkeley, in California, Frankl iniziò il suo discorso dicendo: "Signore e signori, la logoterapia ancora non esiste affatto. Ciò che ho tentato di fare è porre la prima pietra, Sarete voi a costruirla veramente"⁹. Questo libro si situa esattamente su questa linea di sviluppo della logoterapia e della psicoterapia in generale. E come tale, rappresenta un contributo di notevole interesse e di grande valore.

Daniele Bruzzone

Università Cattolica del Sacro Cuore
Presidente dell'Associazione di Logoterapia
e Analisi Esistenziale Frankliana

⁸ D. Bellantoni, *L'analisi esistenziale di Viktor E. Frankl*, 2 voll., Roma, LAS, 2011.

⁹ V.E. Frankl – F. Kreuzer, *In principio era il senso. Dalla psicoanalisi alla logoterapia*, Brescia, Queriniana, 1995, p. 25.



INTRODUZIONE

Questo libro non offre delle tecniche d'intervento psicoterapeutico – anche perché la letteratura viene continuamente e ampiamente soddisfatta dal lavoro di esimi professionisti che operano nel campo della psicoterapia – ma mira a proporre nuove ristrutturazioni logoterapeutiche (intervento che mira al cambiamento di alcuni pensieri che causano sofferenze) per sbloccare delle situazioni che, per molti professionisti, sono degli enigmi esistenziali molto intricati, oppure di poca importanza.

Nel campo della psicoterapia e della psichiatria fenomenologica, le ristrutturazioni logoterapeutiche non sono conosciute e, in questo lavoro, di “Logoterapia in pratica”, Viktor Emil Frankl e Magda Maddalena Marconi, offrono l'opportunità, grazie al loro dialogo immaginario, di far fronte a molti rebus relazionali sia familiari, sia di coppia, sia nel rapporto genitori-figli, ma anche nel rapporto con se stessi che, molto spesso, creano dei preconcetti insani; questi ultimi incuneano il pensiero in un'unica direzione inflessibile e causano alla persona, vittima di questo tranello, una indomabile rigidità che, con lo stimolo della dereflessione e della ristrutturazione, è possibile modificare: esse hanno la caratteristica di essere flessibili e adattabili a qualsiasi situazione esistenziale della singola persona la quale necessita della versatilità di un professionista che sappia cogliere al balzo, intuitivamente, ciò di cui ha bisogno per risolvere lo specifico problema.

Ristrutturare significa portare alla luce e alla consapevolezza della persona la propria dimensione spirituale che viene spesso trascurata dalle psicoterapie tradizionali.

In questo libro, il termine spirituale non ha valenza confessionale ma fenomenologico-esistenziale.

Anche molte altre psicoterapie prevedono l'utilizzo delle ristrutturazioni ma la differenza è sostanziale: mentre le psicoterapie operano nella dimensione psichica o psicofisica attraverso l'utilizzo di tecniche, strategie, sinonimi, suggestioni, metafore, sillogismi, allegorie, che sono solo alcune delle figure retoriche molto valide ma che vanno a modificare solo la dimensione psichica e il modo di vivere la vita delle persone – che è sicuramente molto ma non risolutivo – la logoterapia va oltre e si impegna a rivitalizzare anche la dimensione spirituale del singolo soggetto e a stimolare qualcosa di diverso, mai vissuto prima.

Il logoterapeuta non è un moralista, né uno spiritualista ma il suo intento fenomenologico (ciò che si vede) è quello di scoprire, attraverso la dimensione spirituale, *come la singola persona vive i propri valori, soprattutto la libertà e la responsabilità*, e non solo la propria visione della vita. Tutto ciò allo scopo di trasformare il dolore, l'ansia, la depressione e certe forme di pensiero disturbante, in forme nuove di pensiero che diventa aperto e genera stati di serenità, di completezza, di equilibrio, ma anche di eroismo.

La stesura del libro prevede il ricorso alla formula del dialogo immaginario tra Viktor Emil Frankl e l'autrice del libro. Questa scelta favorisce il lettore che può comprendere meglio come uscire da certe insidie del pensiero senza ricorrere necessariamente a una psicoterapia oppure quando la stessa si è conclusa senza aver risolto alcuni aspetti del disagio che la logoterapia è in grado di risolvere. Tutto questo con l'aiuto di due professionisti che si confrontano e desiderano approfondire i temi trattati.

INCONTRARSI CON VIKTOR EMIL FRANKL

Immaginiamo questa situazione - a carattere salottiero - in cui Viktor Emil Frankl⁽¹⁾ e Magda Maddalena Marconi⁽²⁾ disquisisco-

no amichevolmente solo per il piacere di uno scambio di pareri e di informazioni psicoterapeutiche e logoterapeutiche⁽³⁾.

L'ambiente in cui spesso si ritrovano è una splendida veranda arricchita da vetrate in stile Liberty con le classiche decorazioni sinuose ed eleganti ispirate al mondo vegetale e all'arte orientale che le arricchiscono: tutto l'ambiente, immerso nei colori tenui e nella raffinatezza dell'arredamento, si presta in modo favorevole a questi incontri e invita i due professionisti a riflettere, seduti comodamente su poltroncine molto confortevoli e in tono con l'ambiente elegante, su molti aspetti della logoterapia e dell'analisi esistenziale esperiti nel percorso professionale di entrambi. Fanno da cornice alcune splendide piante rampicanti e cadenti molto sensibili al minimo moto di vento che s'insinua nella veranda. In tutta questa situazione molto rilassante e suggestiva, si coglie un gradevole e più che mai appropriato sottofondo musicale *blues* che riporta la mente a un passato particolarmente dolce e carezzevole.

Comodamente seduti, Viktor e Magda, disquisiscono sulla possibilità di modificare la comunicazione tra le persone al fine di migliorarla e di renderla semplicemente meno conflittuale. L'argomento li appassiona molto e il fatto di ritrovarsi spesso per considerare l'adeguatezza o meno degli interventi con i pazienti, soddisfa entrambi.

In questi scambi reciproci, Viktor si pone sullo stesso piano di Magda ma, lei, si sente particolarmente privilegiata e fortemente motivata ad acquisire sempre più e sempre meglio, il suo sapere.

CHI È VIKTOR EMIL FRANKL?⁽¹⁾

Viktor Emil Frankl fu uno psichiatra e neurologo, del secolo scorso, che fondò la Logoterapia e l'Analisi esistenziale a Vienna. Il nucleo centrale del suo pensiero si fonda sul presupposto che l'uomo è libero e responsabile nei confronti della propria esistenza e, nel-

la tridimensionalità che lo contraddistingue (corpo, mente e spirito), egli è sempre in grado di far fronte alle sue vicissitudini esistenziali grazie ai propri valori e ai propri significati. Solo tramite l'autotrascendenza – che è il livello più elevato, quello spirituale – l'uomo realizza il suo *poter divenire ciò che potenzialmente può divenire*. Grazie ai propri *valori di creazione* (tutto ciò che creo, che attuo nella mia vita, ciò che lascio come traccia), i *valori di esperienza* (ciò che vivo come esperienza, ciò che la vita mi chiede) e i *valori di atteggiamento* (come reagisco di fronte agli eventi forti della vita, quali valori metto in atto per affrontarli), l'uomo si distanzia da se stesso ed è in grado di dare un senso pieno alla propria esistenza. Se, al contrario, l'uomo si autocentra, tende a iper-riflettere e a non relazionarsi con gli altri e con le altre cose, rischia di ammalare il corpo, di frenare la mente e di soffocare lo spirito (inteso come personale bagaglio valoriale che si estrinseca nella propria possibilità di trascendersi verso l'altro e verso le altre cose del mondo).

Relazionarsi non significa solo parlare e disquisire con gli altri ma significa, soprattutto, saper ascoltare, saper rispettare i ragionamenti altrui ed evitare di bocciare le idee altrui con lo scopo di far risaltare soltanto le proprie; significa imparare a stare in disparte quando è il momento adatto e stare al centro solo nel momento in cui è corretto farlo. In sintesi estrema: rispetto, dignità, etica e attenzione; che vuol dire rispetto del pensiero altrui, dignità propria e altrui da tutelare; etica del dialogo con i rispettivi accorgimenti sociali e attenzione al senso del discorso altrui.

Il pensiero di Frankl non si avvale di una epistemologia specifica in quanto essa è statica, scientifica e dogmatica; il suo pensiero è di tipo antropologico, e proprio perché tale, non è falsificabile perché parte dal principio dell'unicità del singolo individuo il quale crede nei propri valori indiscutibili. Se io credo in alcuni valori, nessuno li può falsificare perché sono miei e credo fermamente in essi. Ne consegue che l'antropologia umanistico esistenziale di Frankl non

prevede mai che qualcuno possa arrogarsi il diritto di cambiare i principi e i valori di qualcun altro. Questo però non nega la possibilità di accogliere teorie ed epistemologie diverse per integrarle con la logoterapia. Anche il riduttivismo non è falso ma è parziale, quindi tutte le dualità possono inserirsi nella tridimensionalità della logoterapia. Come sostiene Popper, se una teoria è incompleta è per ciò stesso falsificabile.

INIZIO DEL DIALOGO TRA VIKTOR E MAGDA

Viktor: Ciao Magda! È bello ritrovarsi in questo stupendo luogo che favorisce le riflessioni che ci stanno a cuore e che anche oggi ci accingiamo a fare. La nostra personale unicità ci caratterizza anche come psicoterapeuti quindi, come sempre ci succede, emergeranno elementi interessanti.

Magda: Grazie Viktor, sono in sintonia con te, sai? Per me è molto importante condividere la mia esperienza professionale con te anche perché, nel corso del tempo, sono diventata logoterapeuta; nel senso che, pur adottando molte modalità d'intervento che ritengo utili per i miei pazienti, io rimango fondamentalmente ben salda non solo a un modo d'essere dal quale non potrei più prescindere, ma coltivo le modalità d'intervento tipiche della logoterapia perché si attagliano perfettamente a come io sono. Non potrei essere logoterapeuta in studio e un'altra persona fuori dallo studio. Sarebbe una fatica insopportabile passare da un ruolo all'altro ogni giorno. E non sarei autentica.

Viktor: Ti capisco e condivido. Attualmente che tipi di problemi ti prendi in carico?

Magda: Beh, mi piace ricevere qualsiasi persona dall'infanzia alla terza età, comprese le coppie e le famiglie. Non seguo le persone

dipendenti dall'alcool e dalle droghe, sai ho fatto una scelta quando ho iniziato a ricevere circa 25 anni fa.

Viktor: Capisco, certo, comunque un larghissimo spettro di casi e immagino che tu abbia fatto i tuoi percorsi formativi prima di iniziare.

Magda: Certo, certo, dopo la laurea in psicologia clinica, ho acquisito alcuni titoli quadriennali e biennali in psicoterapia clinica, grazie ai quali ho imparato anche l'ipnosi eriksoniana sia profonda che vigile poi, in seguito, ho frequentato una scuola sistemica per approfondire le dinamiche famigliari e di coppia e ho concluso con una esperienza di psicoterapia breve strategica ad Arezzo con Giorgio Nardone. Pensa che gli anni precedenti la laurea avevo già scoperto la logoterapia e il suo studio mi ha appassionato fino a oggi.

Viktor: Caspita! Ne hai fatte di esperienze!

Magda: Sì, sai, nei miei studi cercavo sempre qualcosa che mi desse la possibilità di sbloccare davvero i problemi delle persone, ma mi sono resa conto che le tecniche arrivavano fino a un certo punto. Certo, sono molto importanti ma non bastano e la logoterapia ha risposto a molte domande alle quali le altre scuole faticavano a rispondere e, alcune, non rispondevano proprio.

Viktor: In che senso? Cosa intendi dire?

Magda: Beh, mi riferisco, per esempio, alla dimensione noetica dell'essere umano, quella che mi mancava ogniqualvolta mi trovavo con pazienti che, una volta superati i vari problemi d'ansia, lamentavano una insoddisfazione di fondo che li tormentava. Non riuscivano a specificare esattamente il malessere ma, dopo il supe-

ramento dei problemi psicologici, rimaneva sempre qualche sospeso che non li rendeva sereni come dovrebbe invece succedere dopo una buona psicoterapia.

Viktor: L'hai riscontrato anche tu, vero?

Magda: Sì, certo, Viktor, molto spesso e sempre di più, poi ho capito che se si cura solo la patologia e si trascura la dimensione spirituale che, sola, caratterizza l'essere umano, si perde di vista l'uomo nella sua tridimensionalità e il malessere lo conferma, sì, lo conferma perché una persona per stare veramente bene, ha il diritto di riequilibrare le tre dimensioni; non basta superare i sintomi psicofisici che caratterizzano la bidimensionalità (psico-fisici). Bisogna lavorare per le tre dimensioni, altrimenti si avverte un malessere causato dalla incompletezza dell'intervento. Purtroppo le scuole di formazione psicoterapeutica curano soltanto la bidimensionalità. Mi rattrista e mi preoccupa notare degli psicoterapeuti che si sentono forti perché hanno interiorizzato un certo numero di tecniche ma non sanno come muoversi di fronte ai disagi spirituali. Credono che per spirituale si intenda la sfera confessionale, mistica e ascetica, o quella in opposizione alla sfera materiale o sensibile, o chissà quale stranezza da non considerare. Niente di tutto questo! Poi ne parleremo.

Viktor: Mi gratifica vedere come ti appassiona la logoterapia.

Magda: Molto Viktor. Ti dicevo che proprio il suo approfondimento mi ha dato quegli strumenti per aiutare le persone oltre i loro sintomi, quindi oltre il loro corpo, oltre la loro mente, proprio per evitare di scivolare nello psicologismo⁽⁴⁾ o nel biologismo⁽⁵⁾ perdendo il resto, quel resto che caratterizza ogni persona e che, secondo me, non va mai trascurato; intendo parlare proprio

della dimensione spirituale che è più elevata rispetto alle altre due, nel senso che è comprensiva, cioè comprende le altre due.

Viktor: Certo, certo, è proprio così, quindi hai potuto riscontrare anche tu questa necessità.

Magda: Caro Viktor, mi lusinghi se dici “anche tu”.

Viktor (risatina): Io ho fatto le mie e tu fai e farai le tue esperienze che non saranno mai sovrapponibili perché siamo tutti unici e irripetibili, quindi è impossibile fare la stessa esperienza, essendo noi due persone distinte.

Magda: Concordo con te e penso che questa sia una grande opportunità per i logoterapeuti, ma anche, ovviamente, per gli psicoterapeuti. Sai, quello che ho scoperto vivendo la mia professione, è che se mi fermo al primo step risolutivo, cioè al primo benessere che il paziente avverte e mi comunica come suo cambiamento, perdo l'uomo perché lo privo della sua dimensione umana. Credo sempre più fermamente che lo studio della psicoterapia – qualsiasi essa sia – più la conoscenza e lo studio della logoterapia e una buona conoscenza di medicina, dovrebbero sempre procedere insieme per aiutare davvero le persone in difficoltà.

Viktor: Ti stai riferendo alla tridimensionalità umana, vero?

COS'È LA TRIDIMENSIONALITÀ UMANA CALATA NELLA REALTÀ

Magda: Certo Viktor perché, come sostieni tu, non possiamo e non dobbiamo impoverire l'essere umano come se fosse solo un corpo con i suoi sintomi o solo una mente con i suoi disturbi o solo uno spirito con la sua esistenza, non si può.

Ti espongo questa riflessione, Viktor, per sapere se sei d'accordo su come la elaboro.

Viktor: D'accordo, ti ascolto con piacere.

Magda: Come sappiamo, le dimensioni sono tre: fisica, psichica e spirituale.

Parto dalla prima: considerando un conflitto in coppia, può accadere che la dimensione fisica venga trascurata. Cosa succede? Succede che può comunque esistere una sintonia tra le altre due dimensioni psichiche (per cui si ragiona bene insieme, ci si sente capiti, si condividono i progetti e la vita) e le due dimensioni spirituali (l'autotrascendenza come gioia per la soddisfazione dell'altro; il percepire le potenzialità dell'altro: tutto il suo poter diventare che non è ancora agito, con i suoi valori, significati e scopi) ma manchi però la dimensione fisica. Lascio in sospeso questo primo discorso che riprendo dopo.

La seconda situazione riguarda la trascuratezza della dimensione psichica. Cosa succede? Succede che può esserci una sintonia tra le altre due dimensioni (fisica e spirituale) ma manchi quella psichica, quindi le due persone non si raggiungono col pensiero, parlano poco, non si conoscono, non esprimono le emozioni, non esiste uno scambio intellettuale, però a livello fisico tutto va abbastanza bene o, in alcuni casi, molto bene e a livello spirituale ci può essere un'intesa.

La terza situazione è relativa alla trascuratezza della dimensione spirituale. Cosa succede? Può succedere che a livello fisico vada più o meno bene (si vive bene l'intimità, la sessualità e tutto ciò che riguarda il contatto fisico) e a livello psichico ci sia una discreta o buona intesa. Ma, in questo caso, non si riesce ad amare veramente perché l'intesa spirituale è fondamentale per dare quel valore aggiunto al rapporto di coppia che riguarda l'intesa valoriale, il piacere di sapere che l'altro è felice nel fare ciò che desidera e tutto ciò che riguarda la sua esistenza.

Viktor: Sì, certo. Poi ci sono gli altri tre casi.

Magda: Infatti! gli altri tre casi si creano quando in coppia esiste solo una dimensione: o fisica, o psichica o spirituale. Allora vediamo che in tutte e sei le situazioni, manca o un livello di intesa o due, ma questo non ci deve far pensare che le situazioni siano irreversibili. Si può quasi sempre riequilibrare, dico quasi perché dipende molto dalla motivazione delle persone ma anche dal loro grado di sensibilità.

Considerando che le dimensioni umane sono tre, sono sei le combinazioni che si possono comporre, ma attenzione! Non dobbiamo assolutamente pensare che ogni essere umano e ogni coppia debba aderire a una di queste combinazioni – cioè che manchi la dimensione fisica o quella psichica o quella spirituale o ne manchino due e ne resti solo una – perché come sono uniche e originali le individualità, sono uniche e originali anche le coppie e siccome noi, sulla terra, siamo miliardi, è ovvio che le combinazioni siano infinite: su una linea immaginaria di possibilità tra le varie combinazioni, si può collocare una singola coppia che non potrà mai coincidere con un'altra. Detto questo, riprendo il discorso che ho lasciato in sospeso, dicendo che per la carenza fisica, è sempre soggettivo l'esito che la coppia vive. Ci sono coppie che ne soffrono, altre che ne soffrono relativamente, altre che compensano in altro modo, altre che non ne soffrono affatto. Potrei procedere ma penso che l'eventuale lettore capirebbe il senso di questa disquisizione. Cosa dici Viktor?

Viktor: Spero proprio di sì! Le caratteristiche delle persone sono tutte diverse come sono tutte diverse le reazioni a una carenza. Purtroppo, molte volte, si cade nella trappola pregiudizievole che sostiene che se manca la parte fisica, non possa funzionare. In realtà può funzionare benissimo perché dipende sempre dalla singola coppia. E come può funzionare o non funzionare una coppia priva della dimensione fisica, può funzionare o non funzionare se è priva della dimensione psichica o spirituale. Certo

è che, se si crea una sofferenza in una delle due persone, allora si può parlare di squilibrio di coppia. È sempre tutto relativo a come lo si vive.

Magda: Quindi, visto che sei d'accordo con me, mi sento di concludere dicendo che, pur considerando i differenti e infiniti equilibri o squilibri di coppia, sarebbe auspicabile che l'uomo, come un tutto tridimensionale potesse raggiungere le migliori posizioni di equilibrio e sarebbe un bene – vedendolo come individuo potenzialmente più capace di quanto dimostra – che gli venisse offerta la possibilità di raggiungere le sue più alte aspirazioni. Per me è questa la tridimensionalità umana calata nella realtà.

Viktor: Questa tua riflessione è profonda e completa, non lascia spazi vuoti e, a proposito di aspirazioni elevate, avrai sicuramente letto, Magda, che sono stato più volte accusato di sopravvalutare l'uomo, ponendolo su un piedistallo troppo alto: in aviazione c'è un compito chiamato crabbing: mettiamo che spiri un forte vento contrario da nord e che l'aeroporto, dove voglio atterrare, si trovi in direzione di levante, se io volo verso est fallirò la mia destinazione perché l'apparecchio si lascerà trasportare dal vento verso sud-est, perciò, per raggiungere la mia destinazione, devo compensare questa deriva correggendo la linea di volo con il timone, cioè con il crabbing, dirigendo, in questo caso, l'apparecchio verso un punto a nord di quello in cui intendo atterrare. La stessa cosa vale per l'uomo: anche lui finisce a un punto più basso di quello che potrebbe raggiungere se non viene considerato a un livello più alto che includa le sue più alte aspirazioni.

Magda: Bellissimo. Anche se l'ho letto molte volte nei tuoi libri, mi dà sempre sensazioni piacevoli ripensarci e mi emoziona ogni volta che riguardo il video in rete in cui tu spieghi questo principio; mi piace l'enfasi che ci metti nel momento in cui spieghi le

potenzialità umane e anche il fatto che ironizzi sulle tue capacità di spiegarti in lingua inglese. Sei proprio straordinario!

Sai, mi fai venire in mente le coppie che vivono conflitti, proprio perché manca la capacità di valorizzarsi a vicenda nel senso più ampio del termine e raramente trovo una donna o un uomo che, intravedendo nel proprio compagno di vita un potenziale maggiore di quello che dimostra, glielo faccia notare. Per spiegarmi meglio: non intendo dire che si debba spronare l'altro a fare ciò che si pensa possa fare; anche perché si sbaglierebbe e, probabilmente, si otterrebbe l'effetto contrario; ma intendo dire che si dovrebbe sviluppare la fiducia nell'altro, giorno dopo giorno, e mano a mano che lui o lei attua delle cose, dimostrando stupore semplicemente con lo sguardo, l'attenzione, l'ascolto interessato. Solo così si diventa fiduciosi e si trasmette anche all'altro una fiducia piena. Come quando operiamo il bene per diventare persone buone.

Viktor: Interessante questo discorso! Approfondiamolo insieme.

SVILUPPARE IL BENE E LA FIDUCIA

Magda: Molto volentieri Viktor! Secondo me, il bisogno di rispettare il bene è intrinseco in noi e lo dimostra il fatto che ci esprimiamo con ansia e ci vergogniamo se viviamo nel male. Perché il delinquente che viene stanato e arrestato si copre il volto? si copre il volto perché si vergogna di mostrarsi agli occhi degli altri in quanto sa di aver agito male e nel male. Se una persona non si vergogna significa che è priva dei propri confini autoregolativi quindi che è una persona disturbata, che non ha interiorizzato certi valori. Bisogna anche dire che la persona innocente e che è sicura della sua innocenza, fa bene a non nascondere il volto come fece, mi viene in mente ora, Enzo Tortora che subì ogni tipo di vessazione e di iniquità fino ad ammalare il suo corpo e a morire. Lui teneva il volto ben scoperto e si difese con le migliori prove a suo vantaggio

ma, pur essendo innocente si trovò intrappolato non solo in carcere, ma anche in un maledetto coacervo di situazioni e persone che non appartenevano assolutamente al suo mondo. Quindi, in generale, la persona che tradisce o commette atti scorretti lo fa nascostamente, teme di parlarne e, quando trova il coraggio di chiedere aiuto, ne parla con la voce turbata e gli occhi timorosi perché si vergogna e non approva ciò che fa: il fatto stesso di chiedere aiuto dimostra che la persona non solo non accetta il male che sta perpetuando ma desidera uscire dal suo circolo disonesto.

L'indole di ciascuno di noi non dovrebbe mai diventare un alibi psicologico («io sono così, sono fatto così!») ma è fondamentale tener conto del fatto indiscutibile e irrinunciabile che è la persona a decidere – al di là dell'indole che possiede – ciò che vuole fare nel bene o nel male. Come dici tu, la persona *si* decide, quindi ogni decisione che prende, diventa autodecisione cioè autoconfigurazione: io mi configuro come decido per me stesso; mentre io configuro il mio destino, la persona che io sono configura il carattere che ho quindi “*si*” configura la personalità che sto diventando; io agisco non soltanto in conformità con ciò che sono, ma io divento anche in conformità a come opero.

Ciò che ripeto sempre ai miei pazienti è che l'obiettivo non dovrebbe essere “diventare buoni” ma “operare il bene” cioè “fare per l'altro”: nella misura in cui io attuo il bene in coppia o nei confronti degli altri, stimolo l'altro o gli altri a fare lo stesso. E se ciò non accade, il mio obiettivo di operare il bene, comunque mi trasforma interiormente; mi fa stare bene, in pace con me stesso; mi sprona a continuare.

Un'azione, cioè *il fare*, non è altro che il trasferimento – dall'interno di noi, all'esterno – di una *possibilità* per cui la mia azione morale non si accontenta di essere solo un comportamento ma diventa, nel tempo, un atteggiamento morale: si passa dall'azione morale all'atteggiamento morale (*dalla potentia all'actus e all'habitus*). Verso chi dirigere questa azione che diventa poi un atteggiamento.

giamento morale? L'uomo, quando si atteggia in maniera morale, lo fa per una persona, o magari per una buona causa, non certo per la buona coscienza. Avere una buona coscienza non deve essere mai alla base del mio essere buono, ma deve piuttosto esserne unicamente la conseguenza.

La stessa cosa vale per il valore della fiducia. Io mi voglio fidare di te quindi sospendo qualsiasi giudizio sul tuo operare scelte. Attendo e ti permetto di renderti conto che attendo. Dal canto mio, inizio a evitare l'utilizzo di profezie negative nei tuoi confronti. Quelle profezie che non mi permettono di vederti con gli occhi giusti. Quei vecchi pregiudizi che nascondono la tua persona e non me la fanno apparire per come è davvero.

Viktor: È certo che, in questo modo, nullifichiamo la persona nella sua essenza più vera, più autentica. Le togliamo quella sua dimensione spirituale che invece la caratterizza, come dicevi prima, la impoveriamo, le togliamo il suo essere persona.

Magda: Sì, Viktor, sento moltissimo questo discorso quando opero con le persone e sento anche che loro si accorgono che ci credo, lo vedo da come mi guardano. Si accorgono e spesso me lo dicono perché mentre parlo, trasmetto di crederci. Pensiamo al rapporto che abbiamo o abbiamo avuto con una persona della quale ci siamo fidati o ci fidiamo. Cosa facciamo in realtà? Non lo sappiamo definire esattamente ma se ci pensiamo bene, ciò che succede è che ci tranquillizziamo pensando che l'altro non ci deluderà. Ma questo non basta. Per raggiungere il livello più elevato che includa le sue più alte aspirazioni – come dici tu parlando del crabbing – bisognerebbe ascoltare senza giudicare; dimostrare fiducia già dalle piccole cose che la persona attua, ma soprattutto, evitare accuratamente di pronunciare frasi che la vincolino a profezie destinate al fallimento. Solo in questo modo, l'altro si sente libero di osare di più; di intraprendere strade più tortuose; strade che egli

vuole percorrere per raggiungere i suoi obiettivi. Soltanto in questo modo, riesce a tenere il crabbing nella giusta direzione senza il rischio di imbattersi in venti burrascosi che soffino contro, in modo da non perdere quota.

Viktor: Questa è la strada più semplice per recuperare quella dimensione umana di cui abbiamo parlato prima. Ma so che pur essendo la strada più semplice è anche quella alla quale poche persone pensano.

Magda: Purtroppo è vero. Comunque io chiedo sempre alle persone se ritengono importante cambiare atteggiamento nei confronti delle persone con le quali vivono dei conflitti. Tutti lo ammettono ma nessuno sa cosa e come fare, nella pratica. Grazie alle modalità della logoterapia e dell'analisi esistenziale, cerco di offrire delle nuove posizioni dalle quali osservare ciò che l'altro sostiene. Questo non lo faccio per una sorta di buonismo che, in realtà, è un disvalore da evitare – e lo spiego sempre – ma lo faccio per coltivare una maggiore apertura del pensiero perché quando ci si avvicina al modo di ragionare dell'altro, non si perde affatto il proprio pensiero ma, al contrario, lo si arricchisce perché diventa qualcosa di più: più elastico, più aperto, più possibilista, più ricco, più intelligente. Il buon genitore, come il buon docente, il buon allenatore sportivo o il buon dirigente, è colui che riesce a tenere ben a mente tutte le varianti di pensiero delle persone che ha di fronte, man a mano che si creano problemi da affrontare. Trattare tutti allo stesso modo pensando che le reazioni saranno le stesse, significa privare ogni persona della sua originalità. E così si fallisce perché pochi si sentono davvero capiti. A volte nessuno.

Viktor: È un processo di crescita che dà molto sul piano spirituale e questo viene percepito dalle persone, soprattutto da quelle più sensibili.

LA TUA TERRIBILE ESPERIENZA

Magda: Mi permetto di chiederti una cosa sulla tua terribile esperienza nei campi. Sai me l'hai fatto venire in mente tu, parlando della sensibilità delle persone. In quel luogo maledetto, hai trovato delle persone dal comportamento più umano, che non ti saresti aspettato di trovare proprio lì, è vero?

Viktor: Te lo confermo e questo mi ha fatto fare delle riflessioni molto utili sul genere umano; ho dovuto ristrutturarmi (sorriso) rispetto ai miei precedenti pensieri. Hai letto certamente il comportamento di una SS che era il comandante dell'ultimo Lager nel quale fui internato e dal quale mi liberarono. Solo dopo la liberazione, si seppe dal medico del Lager (prigioniero lui stesso) che il comandante aveva speso i suoi soldi per acquistare molti medicinali per salvare gli internati più gravi.

Magda: Sì, sì, certo! e mi ha anche colpito molto; ma io credo in questo aspetto umano che può emergere anche in situazioni dalle quali meno te lo aspetti e magari dalle persone dalle quali te lo aspetteresti, non succede.

Viktor: Esattamente e, sai, quando ho potuto parlare, durante le mie conferenze, della colpa collettiva, ho riportato proprio l'esempio di quell'uomo e sono certo che si è sempre generata una sorta di ristrutturazione negli astanti.

Magda: Sì, è un tema che mi sta molto a cuore perché lo posso calare in ogni situazione in cui viene colpevolizzato un gruppo o una intera classe a causa di una singola persona e quello che hai sostenuto tu a spada tratta, lo sento anch'io. Penso che tu abbia dedicato anche a questo tema, la maggior parte della tua vita per far capire alle persone l'importanza della responsabilità della singola persona e mai della famiglia o della nazione a cui si appartiene, quan-

do quella singola persona commette un delitto o semplicemente un errore, essendo tutti noi unici e irripetibili, esiste solo la colpa personale, della singola persona, quella che ha commesso o che ha permesso che si commettesse un certo errore. Spiegare al mondo questa differenza, secondo me, è fondamentale per sviluppare il valore della responsabilità.

Viktor: Sì, è giusto divulgare dei concetti importanti come questo, per ristrutturare idee rigide e antiche, dietro le quali, spesso, si nascondono le persone ignoranti o che non sono aperte all'idea di mettere in discussione ciò che viene perpetuato da secoli; in questo caso la convinzione di dover castigare o criticare un intero gruppo a causa di una singola persona o di poche persone che sbagliano – e questo vale sia per ciò che è accaduto nei Lager, sia per quanto riguarda la vita di tutti i giorni – mi vengono in mente i bambini delle classi primarie che, ancora oggi, vengono puniti a causa di un soggetto che non ha il coraggio di ammettere il suo errore: pagano tutti per un solo bambino! Pensa, avrebbero pagato tutti i tedeschi, per un sottogruppo di delinquenti capeggiati da Hitler.

Magda: Assolutamente atroce! Ma le vere ristrutturazioni che potrebbero cambiare il mondo, devono ancora iniziare a prodursi. Si conosce ancora troppo poco e si lascia che insulse frange di persone inerudite e becere, si saldino tra di loro allo scopo di inneggiare a ritorni nostalgici improntati solo ed esclusivamente allo sfogo incontrollato della brutalità più cieca. Come sappiamo, i gruppi fungono da corazza difensiva, da protettori della propria incolumità personale e raramente una singola persona che sia sufficientemente equilibrata, attacca con ferocia senza alcun obiettivo. Nel gruppo ci si nasconde e solo quando si è squilibrati – sono convinta di questo – ci si aggrega per brutalizzare le persone, per attuare il male.

Viktor: È un argomento che tocca gli animi sensibili – purtroppo solo quelli – vorrei però che tu, ora, mi spiegassi cos'è, dal tuo punto di vista, una ristrutturazione.

COSA SIGNIFICA RISTRUTTURARE

Magda: Certo, così anch'io mi chiarisco meglio! Sai io sostengo l'idea che si impara molto di più insegnando. Ovviamente non sto insegnando nulla a te, ci mancherebbe altro! Tu, per me, sei il sommo maestro di vita, ma in questo momento mi fa piacere farlo. Poi tu, se lo vorrai, mi dirai cosa significa per te.

Per me, ristrutturare non significa proporre un'alternativa di significato (che è psichico), ma significa cogliere il senso (che è spirituale) di ciò che sta dietro un problema o un errore; significa salvare il senso nobile dell'azione o del pensiero facendo in modo che la persona corregga il significato visibile, tangibile, psichico: si passa dal piano spirituale al piano psichico, si porta alla luce il vero senso di ciò che agli occhi degli altri appare soltanto un problema, per cui ristrutturare significa considerare prevalentemente la dimensione spirituale: è una sorta di squarcio nella dimensione psichica per dare luce e ossigeno a quella spirituale. La ristrutturazione non può essere un discorso logico che inerisca la psiche, può solo passare attraverso di essa, non può sostare, deve andare oltre, altrimenti la reazione della persona rimane solo psichica, cioè logica ma monca.

Mi spiego meglio con un esempio.

Se un bambino dice: "Ho ucciso il mio gattino perché si era rotto una zampa e soffriva", non si dovrebbe sgridare e punire il bambino dicendogli che è stato crudele (rimarremmo solo nella dimensione psichica) ma notare la sua dimensione spirituale che è aver tolto la sofferenza all'animale, dicendo: "sei stato bravo a pensare che il gattino stava soffrendo ma cosa avresti potuto fare per non togliergli la vita?" Lui si stupisce e si ferma a riflettere. Lo si mette a suo agio anziché demonizzare il comportamento attuato;