



PSICHDINTORNI

Uno psicologo nei Lager di Viktor Frankl

Da anni volevo leggerlo.

Era fuori stampa da un po' e allora ho rimandato e atteso, finché il Natale di quest'anno me lo ha regalato.

Quando è arrivato a casa, ho abbandonato le altre letture e me lo sono divorato in pochi giorni.

Mi è sembrato un libro impossibile da rimandare, da mettere in pausa.

Come nasce questo libro

Frankl, internato in vari campi di concentramento tra cui Auschwitz, Dachau..

"ne esce per miracolo vivo a 40 anni e, rientrato a Vienna, apprende lo sterminio del padre, della madre, del fratello e della giovane moglie - e detta d'un fiato, in 9 giorni, con la voce rotta ogni tanto da crisi di pianto, questo libro".

Gianbattista Torellò

Sopravvivere al Lager

Frankl, che fino a quel momento è stato un medico psichiatra, austriaco, sposato, diventa il prigioniero n. 119.104.

Senza storia, senza nome.

Privati di ogni bene e sottoposti a ogni genere di tortura e di scherno, gli internati spesso si arrendono all'apatia e alla rassegnazione.

"Chi ha un perché per vivere,
può sopportare ogni come."

Nietzsche

Frankl scopre cosa differenzia gli internati che cedono e alla fine muoiono, da quelli che possono salvarsi e si salvano.

"Chi non sa credere nel futuro,
nel campo di concentramento è perduto."

Ciò che permetteva all'uomo di sopravvivere nel campo era **la capacità di conservare speranza nel futuro.**

"Per sopravvivere bisognava imparare
non tanto ad aspettarsi qualcosa dalla vita
ma a immaginare cosa la vita potesse attendere ancora da noi."

Alcuni esempi di uomini elevati dimostravano che c'era la possibilità di scegliere come vivere anche questa abominevole realtà del lager, con dignità, altruismo e rispetto (di sé e dell'altro).

Vivere dunque è **la responsabilità dell'uomo di rispondere in modo originale e creativo** a ciò che gli accade, situazione per situazione.

Restava ancora, per ciascuno, la libertà di **scegliere un certo atteggiamento** di fronte a una serie di circostanze.

Soffrire e morire per qualcosa

“La maggior parte degli uomini nel Lager credeva di aver perso la capacità di autentiche realizzazioni, mentre queste dipendevano da ciò che uno sapeva fare della vita nel Lager: vegetare, come migliaia di internati, o invece, come i pochi, i rari, vincere interiormente.”

E come fosse possibile questo?

Dipendeva dal fatto di **dare un significato anche alla sofferenza**, oltre che alla vita e alla morte. Il fatto che fosse degna di essere vissuta anche questa esperienza in modo onesto e valoroso. Essere degni del proprio tormento.

Frankl osserva anche il legame che c'è tra lo stato d'animo dell'uomo (speranze, coraggio, disperazione, demoralizzazione) e l'immunità, la salute dell'organismo. Per esempio tra il Natale '44 e il Capodanno '45 si era riscontrata una mortalità mai avuta prima. Perché i detenuti speranzosi di poter passare il Natale a casa, avevano subito una grave delusione dall'apprendere notizie sconfortanti dai giornali in merito alla fine della guerra.

Il ritorno alla libertà non fu privo di sofferenza.

Molti scoprirono che non c'era più nessuno ad attenderli a casa.

Che i loro racconti suscitavano parole di circostanza e un "anche noi sai abbiamo sofferto".

A questo molti sopravvissuti reagirono fuggendo e isolandosi dal resto del mondo.

“Eppure all'infelicità non eravamo preparati.”

La cura della parola

Frankl è uno psichiatra e psicoterapeuta che fonda il metodo di cura della Logoterapia, il cui postulato centrale è che la sofferenza dell'uomo si fonda sull'incapacità di dare un senso alla propria esistenza.

La Logoterapia è un approccio positivo ed ottimistico che cerca di **potenziare le risorse dell'uomo** piuttosto che soffermarsi a individuarne le patologie.

Il compito del logoterapeuta è quello di risvegliare nella coscienza del paziente la sua responsabilità e incoraggiare a fare di conseguenza le sue scelte, senza permettergli di scaricare su altri la responsabilità delle proprie decisioni.

Di ispirazione la storia di Viktor Frankl, che emerge dall'esperienza del Lager con la gemma di questa incantevole terapia, intimamente positiva e fiduciosa nell'essere umano, impegnata a condurre l'individuo verso la piena coscienza personale e sociale.

Elisa Vezzi

Psicologa e psicoterapeuta