



Alex Learns Italian — Book Club · Episode 21 / 56 · B1 · 07:27

Man's Search for Meaning

Uno psicologo nei lager (Man's Search for Meaning)

OVERVIEW

Summary

Viktor Frankl era uno psichiatra di Vienna che ha passato tre anni nei campi di concentramento nazisti. Nella prima metà del libro descrive cosa facevano i campi alle menti dei prigionieri. Nella seconda spiega la logoterapia: l'idea che il nostro impulso più profondo non è il piacere o il potere, ma il bisogno di un senso per cui vivere.

Transcript

Uno psicologo nei lager (Man's Search for Meaning)

Quando Viktor Frankl è arrivato ad Auschwitz, nascondeva qualcosa nel cappotto. Era il manoscritto del suo primo libro, anni di lavoro. Le guardie glielo hanno tolto, insieme ai vestiti, ai capelli e al nome. È diventato il numero 119.104. Poco dopo gli hanno dato gli stracci di un uomo già mandato alla camera a gas. In tasca ha trovato una pagina strappata da un libro di preghiere ebraico. Allora Frankl si è posto la domanda più dura della vita. Se tutto ciò che ho creato è sparito, la mia vita ha ancora un senso?

Io sono Francesco di Alex Learns dot com. Oggi approfondiamo il libro Man's Search for Meaning di Viktor Frankl.

Viktor Frankl è nato a Vienna nel 1905 ed è morto lì nel 1997. Ha studiato medicina e ha lavorato come psichiatra e neurologo. Negli anni Trenta curava pazienti suicidi in una clinica di Vienna, e aveva già iniziato a costruire la logoterapia. Nel 1942 il consolato americano gli ha offerto un visto. Lo ha lasciato scadere, perché non voleva lasciare soli i genitori anziani. A settembre la famiglia è stata arrestata. Frankl ha passato tre anni in quattro campi. La moglie, i genitori e il fratello sono morti tutti. Ha scritto questo libro in nove giorni.

Il libro ha due parti e un poscritto aggiunto dopo. La prima parte è la storia di Frankl come prigioniero. Descrive tre fasi mentali: lo shock dell'arrivo, una specie di morte emotiva, poi il difficile ritorno alla libertà. La seconda parte spiega la logoterapia. Logos è una parola greca che significa senso: la logoterapia aiuta le persone a trovare qualcosa per cui vale la pena vivere. Il poscritto aggiunge ciò che lui chiama ottimismo tragico: dire sì alla vita affrontando con onestà il dolore, la colpa e la morte. Storia e teoria si mettono continuamente alla prova.

1. Il nostro impulso più profondo è una volontà di senso. Freud diceva che le persone sono spinte dal piacere. Adler diceva il potere. Frankl non è d'accordo con nessuno dei due. Dice che il bisogno umano più forte è vedere uno scopo. Nei campi ha visto che funzionava. I prigionieri che sapevano di avere un compito in attesa avevano più probabilità di sopravvivere. Frankl citava spesso Nietzsche: «Chi ha un perché per cui vivere può sopportare quasi ogni come.»

2. È la vita a fare le domande, e noi rispondiamo. La maggior parte di noi chiede cosa aspettarci dalla vita. Frankl ribalta la cosa. La vita ci interroga, ora dopo ora, e noi rispondiamo con ciò che facciamo. Quindi non esiste un unico senso della vita. Lo paragona agli scacchi. Chiedi a un campione la mossa migliore del mondo e non può rispondere, perché dipende dalla scacchiera davanti a lui.

3. Ci sono tre strade verso il senso. La prima è creare qualcosa o compiere un'azione. Frankl è rimasto vivo in parte perché progettava di riscrivere il libro perduto. La seconda è vivere un'esperienza o amare qualcuno. Durante una marcia gelida verso un cantiere, teneva in mente il volto della moglie e sentiva gioia reale, anche se non sapeva se fosse ancora viva. La terza strada si apre solo quando la sofferenza non si può evitare.

4. C'è una libertà che non si può togliere. I campi erano costruiti per eliminare la scelta. Eppure Frankl ricordava uomini che camminavano tra le baracche consolando gli altri, dando via l'ultimo pezzo di pane. Erano pochi. Ma dimostravano che una persona non è solo il prodotto delle sue condizioni. Ti possono togliere tutto tranne una cosa: come scegli di reagire. Gli è restata impressa la frase di Dostoevskij: temeva una sola cosa, non essere degno della propria sofferenza.

5. Un cambio di atteggiamento può trasformare il dolore in sacrificio. Un vecchio medico è andato da Frankl con una depressione pesante. La moglie era morta due anni prima e lui non riusciva a riprendersi. Frankl non ha offerto consolazione. Ha posto una domanda: e se fossi morto prima tu, e lei avesse dovuto vivere senza di te? «Per lei sarebbe stato terribile», ha detto l'uomo. Frankl ha risposto che lei era stata risparmiata da quel dolore, e che era stato lui a risparmiarla. L'uomo gli ha stretto la mano e se n'è andato calmo.

6. La sofferenza non serve per trovare un senso. È qui che Frankl viene spesso frainteso. Non dice mai che il dolore sia buono. Se puoi togliere la causa del tuo dolore, togliila. Soffrire senza necessità, scrive, è masochistico, non eroico. Il senso è possibile nonostante la sofferenza, non grazie a essa. Solo quando una situazione non si può cambiare, l'ultima libertà diventa quella che conta.

7. La falsa speranza è pericolosa. Il capo blocco di Frankl, un compositore, ha sognato che una voce gli prometteva la fine della guerra per lui il 30 marzo. Le notizie hanno reso quella data impossibile. Si è ammalato il 29 marzo, ha perso conoscenza il 30 ed è morto il 31. Nella settimana dopo Natale del 1944, il tasso di mortalità del campo è salito di colpo. Molti uomini pensavano di essere a casa entro allora. Quando la data è passata, i loro corpi hanno smesso di lottare.

8. La vita moderna lascia uno spazio vuoto dove dovrebbe esserci il senso. Frankl chiama questo il vuoto esistenziale. L'istinto non ci dice più cosa dobbiamo fare, e la tradizione non ci dice più cosa dovremmo fare. Quello che segue è la noia, e ciò che lui chiama nevrosi della domenica: la tristezza piatta che arriva quando la settimana impegnata si ferma. Ha trovato questo sentimento nel 25 per cento dei suoi studenti europei e nel 60 per cento di quelli americani. Depressione, aggressività e dipendenza spesso crescono in quello spazio.

9. La felicità deve seguire qualcos'altro. Frankl dice che successo e felicità arrivano come effetti collaterali quando servi una causa o ami una persona. Se li inseguì direttamente, li allontani. Un giovane medico è andato da lui spaventato di sudare, e la paura lo faceva sudare di più. Frankl gli ha detto di decidere di sudare dieci litri apposta. Dopo quattro anni di fobia, una sola seduta l'ha chiusa. Ha chiamato questa intenzione paradossale.

Allora, cosa restava, una volta sparito il manoscritto e ridotto il nome a un numero? La risposta di Frankl non è una consolazione, né la promessa di un lieto fine. È un compito. La vita continua a porci domande, e noi rispondiamo con il lavoro, con le persone che amiamo e con l'atteggiamento che scegliamo. Prima sistema il dolore che puoi. Per il dolore che non si muove, decidi comunque come portarlo. Il senso non è un grande segreto unico. È il compito, o la persona, che questa ora ti mette davanti.

Audio, timed transcript, and companions online:

<https://alexlearns.com/italian/book-club/frankl-mans-search-for-meaning/>

© 2026 AlexLearns.com — free language podcasts for curious people.