



Tratto da “**L’uomo in cerca di un senso. Uno psicologo nei lager**“, di Viktor Frankl

Qualche anno fa mi capitò sottomano un **libro**. Lo trovai in un mercatino dell’usato, le pagine erano ingiallite, la copertina era tutta spiegazzata e il prezzo indicato era in Lire. Credo fosse stato pubblicato almeno quarant’anni prima e se non ricordo male lo pagai uno o due euro, non di più.

Quel vecchio libro malandato mi cambiò la vita. O meglio, la mia visione della vita, di ciò che conta davvero. Mi aiutò enormemente a comprendere cosa significa **trovare un vero senso al nostro esistere**. E soprattutto **perché è fondamentale farlo**, indipendentemente da chi siamo e da cosa facciamo nella nostra quotidianità.

Quel libro si intitola “*L’uomo alla ricerca di un senso – Uno psicologo nei lager*” e fu scritto dallo psichiatra austriaco **Viktor Frankl**.

Uno psicologo nei lager

Viktor Frankl viveva in Austria quando, nel 1938, ci fu l’annessione con la Germania nazista. In quanto ebreo, il giovane psichiatra visse una delle peggiori esperienze a cui una persona potesse venire sottoposta nel Novecento: **nel 1942, all’età di 37 anni, fu deportato nei campi di concentramento.**

Trascorse **più di tre anni nei lager**, dove rischiò di morire più e più volte. Riuscì a sopravvivere al tifo petecchiale che lo ridusse in fin di vita e grazie a una serie di incredibili coincidenze e intuizioni scampò alle camere a gas in decine di occasioni.

Come se tutto questo non bastasse, **Viktor Frankl fu deportato insieme alla moglie e a tutta la famiglia**. Fatta eccezione per la sorella, **tutti gli altri morirono tutti durante la detenzione**. Nel caso della madre e della moglie, Frankl venne a conoscenza della loro morte solo una volta liberato, nel 1945.

Non solo una testimonianza, ma un libro sul senso della vita

Sono tanti i motivi per cui reputo il libro di Viktor Frankl straordinario. Ad esempio perché è **il punto di vista di uno psichiatra**, quindi di un professionista che si occupa di salute mentale, ed è una **testimonianza cruda e diretta** di una sopravvivenza contro ogni previsione.

Eppure, almeno per me, è un altro il motivo per cui questo libro è speciale e può donare qualcosa di inestimabile al lettore: **è un libro sul senso della vita**.

Provate ad immaginare **tutto ciò che Frankl ha dovuto subire**, tutta la paura, tutta la sofferenza, tutta la disperazione. Tutto il tempo, denso come melassa, passato nei lager, le giornate infinite a lavorare senza sosta, al freddo e fortemente denutrito.

Ogni volta in cui il suo destino era completamente nelle mani di esseri malvagi per cui la sua esistenza valeva meno di niente e ogni volta in cui si chiedeva se i suoi cari fossero vivi e stessero bene.

Pensate a tutto questo e chiedetevi **come possa un uomo nella sua situazione credere che la vita abbia un senso**. Primo Levi, ad esempio, disse che *se c'è stato Auschwitz, non può esistere Dio*. La visione di Viktor Frankl, invece, è diversa, perché non si concentra più di tanto sull'esistenza di Dio ma sull'**importanza di trovare un senso**.

Per lui, **questa è la vera salvezza**. Questa *fu* la sua salvezza.

L'importanza di avere un motivo forte per andare avanti

Durante gli anni passati nei lager, Frankl notò che **i prigionieri che riuscivano a sopravvivere erano coloro che avevano uno scopo da realizzare fuori da quell'inferno**. Chi invece non aveva alcun motivo forte e chiaro per resistere e portare a termine una missione personale, era destinato quasi sempre alla morte.

Può sembrare una semplificazione, eppure questo è ciò che lo psichiatra osservò osservando centinaia di persone ridotte a una vita misera e piena di sofferenza. Per alcuni era **l'amore per un figlio o per una consorte**; per altri era un **sogno da realizzare**; per altri ancora era tutta una questione di **ricostruire da zero la propria vita**.

All'inizio per Viktor Frankl fu **il manuale di psichiatria che aveva iniziato prima di essere deportato**. Portarlo a termine, specialmente dopo che ad Auschwitz gli furono sottratti gli appunti di una vita, era una **forte motivazione a sopravvivere**.

L'ikigai di Viktor Frankl

Per me, la grande bellezza del messaggio di Frankl è proprio questa: **ognuno di noi ha la possibilità di trovare il proprio senso alla vita**. Non ce n'è uno universale, non ci sono regole da seguire. Siamo noi a dover investire tempo ed energie nel **trovare quel motivo per cui continuare ad andare avanti**, anche quando il dolore ci sembra troppo grande.

Questo concetto è meravigliosamente simile a quello di **Ikigai**. Per i giapponesi, l'Ikigai è **il motivo per cui ci alziamo alla mattina e... viviamo**. Non c'è un libretto di istruzioni per trovarlo, ognuno di noi deve impegnarsi nella ricerca. Perché chi ci riesce, ha una ragione per andare avanti sempre, anche nelle situazioni più tremende. Frankl, nel suo libro, cita una frase di Nietzsche che racchiude alla perfezione questo concetto:

Chi trova un perché nel vivere, può sopportare qualsiasi come

Tralasciando coloro che erano destinati alle camere a gas, chi aveva un *perché* per vivere, sopravvisse anche ai lager nazisti. Chi non ce l'aveva, morì a causa dell'incapacità di sopportare il "*come*" era costretto a vivere.

Perché è necessario trovare il proprio senso della vita

Viktor Frankl, come milioni di altri ebrei, **fu spogliato di tutto tranne che della sua nuda esistenza**. Non possedeva più nulla, nemmeno un nome: era diventato un semplice numero. C'era però una cosa che nessuno poteva togliergli, nemmeno il più crudele dei suoi aguzzini: il suo **Ikigai**, ovvero **il senso della sua esistenza**.

Come detto, nel primo periodo **fu il suo manoscritto**. Sopravvivere ai lager era necessario per concludere un'opera che per nessuna ragione avrebbe lasciato incompiuta. A lungo andare, però, quella motivazione così concreta divenne sempre più flebile.

Frankl era nei lager da tre anni, era **denutrito, traumatizzato e costretto a una vita insopportabile**, fatta di paura, ansia e orrore. Ogni giorno era testimone di sofferenze indescrivibili, morte e degrado.

Un libro non poteva più essere un motivo sufficientemente solido per continuare a vivere.

Il suo Ikigai doveva trasformarsi in qualcosa di più grande, più grande delle sue ambizioni terrene e della sua situazione specifica. **Fu così che il suo Ikigai divenne l'amore.**

L'amore, l'unica forza universale

È questa la forza eterna che ci consente di **andare avanti anche quando ci sembra impossibile farlo**. L'amore per i nostri cari, ovviamente, ma anche l'amore per noi stessi e per ciò che possiamo ammirare intorno a noi e di cui in qualche modo, spesso nella più profonda sofferenza, **ci sentiamo parte**.

Un sentimento che è al tempo stesso **interiore ed esteriore**, perché fondamentalmente è *tutto*. L'amore è forse l'unico motivo che sovrasta la nostra unicità e va oltre al relativismo. L'amore è l'unica spinta universale, **l'unica ragione per vivere comune a tutti noi**, indipendentemente dalla situazione in cui ci troviamo.

Ma l'amore, più di tutto, è **una scelta**. Ed è una scelta che nessuno potrà mai toglierci. Nel suo libro, Frankl scrive:

Tutto può essere tolto ad un uomo ad eccezione di una cosa: l'ultima delle libertà umane – poter scegliere il proprio atteggiamento in ogni determinata situazione, anche se solo per pochi secondi.

Siamo sempre liberi, anche in un lager

Questo è un insegnamento potentissimo e straordinario. Può servire a ognuno di noi come **supporto nei momenti di disperazione**, quelli in cui **non abbiamo il controllo del nostro destino**.

Quando stiamo subendo **un'ingiustizia o un atto di prepotenza**, ad esempio. Quando scopriamo di avere una **brutta malattia**. Quando siamo privati della possibilità di **vivere come vorremmo**.

In quei momenti dovremmo ricordarci sempre che **la vera libertà è nel modo in cui decidiamo di reagire a quello che ci accade**.

E che possiamo sempre **scegliere se reagire con amore oppure con mancanza di amore**. Ovvero con il desiderio di continuare a vivere nonostante tutto, oppure con l'arrendevolezza di chi è già morto dentro.

Questo discorso non lo faccio io, una persona cresciuta nel benessere dell'Occidente. È la conclusione a cui giunge il dottor **Viktor Frankl**, un sopravvissuto ai campi di concentramento, quello stesso inferno in cui persero la vita tutti i suoi cari. È lui a dire tra le righe, in uno dei passaggi più emozionanti e forti del suo libro, che **possiamo sempre scegliere**.

Scegliere l'amore. Scegliere la Vita

Possiamo scegliere se arrenderci alla disperazione oppure trovare un po' di meraviglia e calore in un tramonto su un lager. Possiamo sempre scegliere se abbandonarci alla sofferenza e alla morte, oppure reagire cercando l'amore. Per noi stessi, per la Natura e per le persone che ci aiutano a trovare un senso all'esistenza.

Lascio qui questo passaggio. Oggi è la giornata della memoria e di tutto ciò che successe nei campi di concentramento, è bene ricordare anche questa **immensa lezione di vita:**

Chi avesse visto i nostri volti trasfigurati dall'incanto, durante il viaggio in treno da Auschwitz a un Lager bavarese, quando scorgemmo, dalle sbarre di un vagone cellulare, i monti di Salisburgo, con le cime rilucenti nel tramonto, non avrebbe mai creduto che erano volti di uomini che consideravano praticamente conclusa la propria vita. Nonostante tutto – o forse proprio a causa della nostra situazione – la bellezza della natura, che ci fu negata per anni, ci entusiasmava.

E più tardi, nel Lager, durante il lavoro, qualcuno richiamava l'attenzione del compagno che gli sbuffava accanto, su un quadro meraviglioso che si offriva ai suoi occhi; come avveniva, per esempio, nella foresta bavarese (dove ci toccava costruire enormi fabbriche sotterranee e mimetizzate, per la produzione bellica), quando il sole al tramonto irradiava di luce i tronchi degli alberi, proprio come in un famoso acquarello di Dürer.

E accadde una volta che, di sera, mentre stanchi morti dopo il lavoro ci eravamo già sdraiati per terra, nelle baracche, con la ciotola della minestra in mano, un compagno entrò a precipizio, invitandoci a uscire sullo spiazzo dell'appello, nonostante la stanchezza e il freddo di fuori, perché non dovevamo perdere lo spettacolo di un certo tramonto. E quando, usciti fuori, vedemmo le scure nubi rosseggianti, a occidente, e tutto l'orizzonte animato da nubi multicolore sempre mutevoli, con le loro figure fantastiche ed i loro colori ultraterreni, dall'azzurro cobalto al rosso sangue, e sotto, in contrasto, le tristi capanne di terra del Lager e il paludoso spiazzo dell'appello, nelle pozzanghere del quale si specchiava la bragia del cielo, allora, dopo alcuni minuti di silenzio rapito, qualcuno disse: "Come potrebbe essere bello il mondo!"

Oppure: ti trovi nel fosso a lavorare; intorno, un'alba grigia; sopra, un cielo grigio; e grigia è la neve nella luce pallida dell'alba, grigi sono i cenci che coprono i compagni, grigi i loro volti. Ricominci il tuo dialogo con l'essere amato o, per la millesima volta, ricominci a rivolgere al cielo lamenti e domande. Per la millesima volta lotti per una risposta, lotti per il senso del tuo dolore, del tuo sacrificio – per il senso del tuo lento morire. In un'ultima impennata contro lo sconforto di una morte che ti è davanti, senti che il tuo spirito squarcia il grigio intorno a te, e in quest'ultimo slancio senti come lo spirito evade da tutto questo mondo desolato e assurdo e che alle tue ultime domande sul significato del dolore, risuona da qualche parte un "sì" vittorioso e pieno di gioia, e in quest'attimo risplende una luce nella lontana finestra d'una fattoria che sta all'orizzonte come un fondale, nel grigio disperato di un albeggiante mattino bavarese – et lux in tenebris lucet, e la luce risplende nell'oscurità.

Ed ancora, dopo aver zappato per ore e ore il terreno gelato, è passata la sentinella per deriderti un poco, e tu ricominci il tuo dialogo con l'essere amato. Avverti sempre di più che è qui, lo senti: lei è qui. Credi di poterla raggiungere; credi che basti allungare la mano per afferrare la sua mano. Fortissima, ti pervade la sensazione: "Lei è qui"! Ebbene, proprio in quest'attimo – che succede? Senza rumore, un uccello vola verso di te, si posa proprio davanti a te, sulle zolle di terra che hai spalato dal fosso, e ti guarda senza volgere il capo. Immobile...

Tratto da **"L'uomo in cerca di un senso. Uno psicologo nei lager"**, di Viktor Frankl