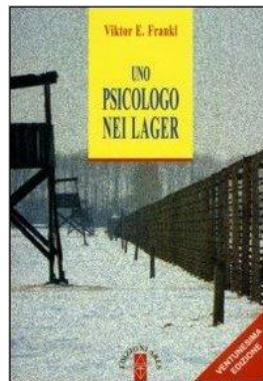


Viktor E. Frankl

Uno psicologo nei *lager*

1946



PERCHÉ LEGGERE QUESTO LIBRO

In questo saggio, scritto di getto dopo la liberazione dai *lager* nazisti alla fine della guerra, lo psicologo ebreo viennese Viktor E. Frankl racconta la propria terribile esperienza nei campi di concentramento di Auschwitz e in altri campi minori. Grazie alla profonda analisi psicologica delle condizioni dei detenuti, *Uno psicologo nei lager* è diventato non solo un best-seller tradotto in 33 lingue, ma anche un testo di notevole importanza scientifica, lettura obbligatoria in diversi college americani. Frankl è convinto che il male dell'uomo del XX secolo non consiste nella frustrazione della sua volontà di piacere, come sosteneva Freud, o di potere, come sosteneva Adler, ma nell'incapacità di dare un senso alla propria vita. Fu infatti nei *lager* che Frankl scoprì l'importanza di una missione, di un ideale, di una ragione per vivere. Solo i prigionieri che avevano davanti a sé un compito che li aspettava per essere portato a termine traevano la forza per superare quelle tremende situazioni. Incitato da questi esempi, Frankl riuscì a trovare un significato anche in quel genere di vita, e si impegnò a comunicare ai suoi compagni di sventura l'importanza di difendere sempre la propria dignità umana e morale anche nelle sofferenze.

PUNTI CHIAVE

- Basandosi sulla propria esperienza personale, l'autore descrive la vita psicologica degli internati nei lager nazisti
- I primi momenti sono caratterizzati dallo choc, dall'illusione, dall'umorismo macabro e dalla curiosità per la propria sorte
- Successivamente subentra l'apatia, l'irritabilità, l'insensibilità
- La vita interiore, focalizzata sulla sopravvivenza, regredisce uno stadio primitivo
- Anche nei campi di concentramento gli uomini conservano però la propria libertà spirituale
- Nella contemplazione delle persone amate il prigioniero può provare brevi momenti di beatitudine
- Solo chi ha una visione positiva del futuro può sopravvivere
- L'internato deve scoprire qual è lo scopo della sua vita e qual è la missione che deve realizzare come individuo insostituibile
- Dopo la liberazione l'ex deportato può soffrire di spersonalizzazione, delusione o amarezza.

RIASSUNTO

Lo choc dell'accettazione

Viktor Frankl visse gli anni di prigionia non come psicologo o medico, se non nelle ultime settimane, ma come un internato medio, lavorando per la maggior parte del tempo come sterratore. Egli quindi ebbe la possibilità di sperimentare in prima persona tutte le fasi spirituali della vita nel *lager* di un tipico internato. Quando il convoglio giunge ad Auschwitz, Frankl e i suoi compagni di deportazione vengono accolti da un piccolo gruppo di internati vestiti a strisce e con il cranio rasato, ma con l'aspetto florido e il tono gioviale.

A questa vista lui e i suoi compagni reagiscono con un sintomo ben noto in psichiatria: il delirio di grazia, quando il condannato a morte comincia, proprio negli ultimi istanti, a farneticare che sarà graziato poco prima della sua esecuzione. Anche i nuovi arrivati si aggrappano a una simile illusione. Questa gente che ci accoglie, pensano, non ha l'aria di star male, ha una buona cera e persino voglia di ridere: chi mi dice che non capiterò anch'io nella situazione abbastanza felice e fortunata di questi detenuti? Non sapevamo ancora, commenta Frankl, che quel gruppo di internati scelti per accogliere i nuovi prigionieri rappresentavano una piccola *élite*.

Nelle ore successive, di fronte all'estrema brutalità della vita nel campo, cadono però tutte le illusioni. Eppure, ricorda Frankl, la maggior parte di noi ha una reazione inattesa: affiorano l'umorismo macabro e la curiosità di quello che sarebbe accaduto in seguito. I prigionieri si sorprendono constatando la propria resistenza alle condizioni più avverse. I libri medici, commenta Frankl, mentono, perché sottovalutano enormemente quello che può sopportare un uomo. Ad esempio, non è vero che un uomo non può stare sveglio più di un certo numero di ore.

Inoltre, ricorda Frankl, stemmo nudi al freddo autunnale dopo le docce, ma nessuno si ammalò; non potemmo mai lavarci i denti, ma le gengive furono più sane di prima malgrado la grande carenza di vitamine; non ci lavammo per molti giorni, ma nessuno ebbe piaghe purulente nonostante le ferite alle mani sporche per i lavori di sterro: «Comprendemmo presto quanto fosse vera la frase di Dostojewski che definisce l'uomo come l'essere che si abitua a tutto» (p. 46).

La vita nel *lager*

Passato il primo stadio di choc, il detenuto scivola nel secondo stadio, quello dell'apatia. Poco a poco, muore internamente. Soffre innanzitutto di una sconfinata nostalgia per la gente di casa, e prova disgusto per tutte le brutture che lo circondano. Successivamente l'abitudine lo porta ad assistere con indifferenza agli episodi più crudeli. Ogni aspirazione, e così tutta la vita spirituale, si concentra in un solo compito: la pura conservazione della vita, propria o altrui. Questa insensibilità dell'internato lo porta a svalORIZZARE tutto ciò

che non può essere utile ai fini della sopravvivenza, perché al prigioniero sembra un lusso esagerato. Scompare ad esempio l'istinto riproduttivo. Nei sogni e nei discorsi dei prigionieri, infatti, non affiorano mai fantasie sessuali.

Cosa sogna invece più di frequente l'internato? Pane, torte, sigarette e un bagno caldo. Di cosa parlano più spesso fra di loro i prigionieri? Di cibi, ricette e menù! L'istinto della nutrizione prende il sopravvento, e la vita psichica regredisce a un livello primitivo. I prigionieri uccidono in sé ogni interesse culturale, con l'esclusione della politica (la ricerca di informazioni sull'andamento della guerra è frenetica, ma spesso le notizie sono contraddittorie e non affidabili) e della religione.

Il prigioniero da poco arrivato nel *lager*, osserva Frankl, nota con stupore e turbamento la forza e la profondità del sentimento religioso. Le cerimonie e le preghiere improvvisate sono sempre molto suggestive. In generale, quando la sera gli internati rientrano nelle baracche si sente il tipico sospiro di sollievo, perché un altro giorno è passato. Il momento più brutto della giornata è invece il brusco risveglio.

La scoperta dell'interiorità

In un campo di concentramento il prigioniero rischia di perdere la sensazione di essere ancora un individuo dotato di dignità e libertà spirituale. Gli pare di essere una pecora in un gregge, e tende a farsi assorbire dalla massa per non farsi notare. Uno dei comandamenti di autodifesa più importanti nel *lager* è infatti quello di non attirare su di sé l'attenzione delle SS con un qualsiasi, anche minimo, gesto appariscente. Un'altra regola di vita, seguita anche da Frankl, è quella di non interferire mai con il destino. L'internato sfugge a ogni iniziativa e teme ogni decisione, preferendo sempre che la sorte lo liberi dalla tremenda costrizione di decidere, quando una scelta sbagliata può determinare, per motivi imponderabili, la vita o la morte.

Anche nel campo di concentramento, tuttavia, è possibile ritirarsi dallo spaventoso ambiente circostante per rivolgersi al regno interiore della libertà spirituale. Solo così si spiega il paradosso di alcuni individui costituzionalmente delicati che sopravvivono al

lager meglio di persone robustissime. Frankl, come molti altri prigionieri, pensa spesso alla moglie che ha voluto fedelmente seguirlo nella deportazione, ma che non rivedrà mai più. Con lei ha un dialogo interiore, la sente rispondere, vede il suo sguardo. In questi momenti comprende che l'amore è il punto più alto al quale l'essere umano possa innalzarsi, e che l'uomo, anche quando non gli resta più niente, può sperimentare, sia pure per qualche attimo, la beatitudine suprema nella contemplazione interiore dell'essere amato.

Molto frequente negli internati è anche il ripiegamento nel passato attraverso i ricordi delle piccole cose della vita quotidiana. Si verifica inoltre un'accresciuta sensibilità per la bellezza della natura o per l'arte. Nelle baracche si organizzano degli spettacoli molto seguiti, e coloro che hanno una bella voce sono molto invidiati e fortunati, dato che, intonando qualche famosa aria italiana, riescono a ottenere porzioni di rancio supplementari o altri vantaggi.

Anche l'umorismo è un'arma dell'anima nella lotta per l'autoconservazione, perché permette per qualche secondo a creare un distacco rispetto alla realtà. Il dolore umano, osserva Frankl, si comporta come un gas, che riempie ogni spazio vuoto. Grande o piccolo che sia, occupa per intero l'animo umano, e quindi è sempre relativo. I prigionieri possono così provare autentiche gioie per piccole cose, ad esempio quando vengono assegnati a lavorare al chiuso o quando ricevono un giorno di riposo per malattia.

Un'analisi esistenziale

La vita nel campo di concentramento smentisce secondo Frankl l'idea secondo cui l'uomo è fatalmente condizionato dall'ambiente in cui si trova: «In base alle esperienze, proprio la vita nel *lager* ci ha mostrato che l'uomo è veramente in grado di "comportarsi diversamente"» (p. 114). Anche in quell'apparente stato di assoluta coazione lo psicologo viennese ha assistito ad esempi di persone che non si sono lasciate sopraffare dall'apatia e dall'irritabilità, ma che hanno scelto di dire una buona parola ai propri compagni o di regalare l'ultimo boccone di pane. Questi casi dimostrano che all'uomo nel *lager* si può

togliere tutto, eccetto una cosa: la libertà spirituale di affrontare, in un modo o nell'altro, una situazione imposta.

Nel modo in cui l'uomo affronta la sofferenza può realizzare una conquista interiore e dare così un senso alla propria vita. Alcune persone raggiunsero, nella catastrofe esterna e perfino nella morte, una grandezza umana che non avrebbero mai raggiunto prima, nella loro esistenza quotidiana. Frankl fa l'esempio di una giovane donna consapevole di dover morire di lì a poco, ma che appariva serena. Gli confessò di essere grata per il suo destino, "perché nella mia vita di prima, quella borghese, ero troppo viziata e non avevo nessuna ambizione spirituale". Proprio una difficilissima situazione esterna può dare quindi a una persona lo slancio necessario per superarsi interiormente.

Solo l'individuo che aveva perso una visione del futuro diventava schiavo degli influssi del mondo del *lager*. Purtroppo in questo ambiente la vita interiore tende a essere "retrospettiva", rivolta al passato, perché svalorizzando il presente si svalorizzano anche le paure che questo comporta. In questo modo però l'internato tende a lasciarsi andare, perché "tutto è inutile".

Nel campo di concentramento chi non sa credere più nell'avvenire è perduto, si lascia cadere interiormente e decade nel fisico e nello spirito. Frankl stesso riuscì a darsi uno scopo immaginando di vivere nel futuro e di tenere una conferenza sui meccanismi psicologici degli internati in un *lager*, in una sala calda, ben illuminata, e davanti a un pubblico attento e interessato. In questo modo prese le distanze dal presente, guardandolo come se fosse già passato, come l'oggetto di un interessante esame scientifico che gli consente di comprendere i disturbi dei suoi compagni nel campo di concentramento e di aiutarli.

L'unica cosa che può indurre l'internato a non lasciarsi morire e a non darsi per vinto è la sua capacità di scorgere ancora uno scopo che dia valore alla sua esistenza. Per risollevarlo occorre dunque indirizzarlo verso uno scopo nel futuro. Frankl cita a questo proposito l'aforisma di Nietzsche: "Chi ha un perché per vivere, sopporta quasi ogni come". Occorre dunque compiere una sorta di "rivoluzione copernicana" sul senso della

vita: «Dobbiamo apprendere, e insegnarlo ai disperati, che in verità non importa affatto cosa possiamo attenderci noi dalla vita, ma importa, in definitiva, solo ciò che la vita attende “da noi”!» (p. 130). Se hai delle responsabilità verso qualcuno o qualcosa, allora devi vivere!

Gli scopi della vita sono sempre concreti e variano da persona a persona. Ci sono dei compiti che solo quell'individuo può portare a termine, perché nessuno può sostituirlo. Frankl racconta di due prigionieri che trovano la forza per continuare a vivere nel presente proiettandosi nel futuro, in cui avrebbero potuto assolvere al loro compito rispettivamente di padre e di scrittore, riabbracciando il proprio figlio e ultimando una collana di libri iniziata ma ancora da pubblicare. L'uno era indispensabile nell'amore del figlio proprio come l'altro era indispensabile per il completamento di quell'opera, dato che nessuno avrebbe potuto sostituirli.

Il ritorno alla libertà

Nell'ultimo capitolo Frankl parla della psicologia dei guardiani del *lager*, e rileva che, se è vero che parecchi di loro erano dei sadici, alcuni compivano degli atti di umanità che provocavano una profonda commozione degli internati. Le personalità sadiche, poi, erano presenti anche tra i detenuti. Questo dimostra che sulla terra esistono soltanto due razze: quella degli uomini per bene e quella dei “poco di buono”, che penetrano e s'infilano in tutti i gruppi umani.

Analizzando lo stato d'animo del detenuto rimesso in libertà, Frankl nota che all'inizio soffre di una evidente spersonalizzazione. Tutto gli pare irrealistico, inverosimile, come in un sogno. Non riesce ancora a crederci, e non riesce nemmeno a provare la felicità: ha dimenticato la gioia e deve prima reimpararla. A volte subentra la delusione di non ritrovare la persona amata, o l'amarezza di chi non riesce a comprendere quanto il detenuto ha sofferto. In ogni caso, conclude Frankl, l'esperienza dell'uomo tornato a casa dal *lager* è coronata dalla splendida sensazione che, dopo quanto ha sofferto, non deve temere più nulla al mondo, tranne il suo Dio.

CITAZIONI RILEVANTI

L'abulia dell'internato

«L'apatia, il torpore, l'indifferenza interna e l'insensibilità progressiva – sintomi della seconda fase di reazioni spirituali, di cui abbiamo già accennato – rendono abulico l'internato di fronte alle percosse che riceve ogni giorno, ogni ora. Questa insensibilità è una corazza necessaria, nella quale l'animo dei prigionieri si rifugia ben presto. I detenuti sono picchiati per i più futili motivi, o senza motivo alcuno ... Fa soffrire molto di più il dolore spirituale: la rabbia per l'ingiustizia subita, o meglio, per l'infondatezza della punizione ... Di conseguenza, ciò che fa più male delle percosse è lo scherno che le accompagna» (p. 54-56).

L'elevazione spirituale attraverso l'amore

«nella situazione esterna più misera che si possa immaginare, nella condizione di non potersi esprimere attraverso l'azione, quando la sola cosa che si possa fare è sopportare il dolore con dirittura, sopportarlo a testa alta, ebbene, anche allora, l'uomo può realizzarsi in una contemplazione amorosa, nella contemplazione dell'immagine spirituale della persona amata, che porta in sé» (p. 74-75).

Ogni individuo ha un compito da portare a termine

«L'essere indispensabile e insostituibile, tipici d'ogni individuo, fanno apparire nella giusta misura, non appena affiorano nella coscienza, la responsabilità che un uomo ha nella sua vita, lo incitano a continuare a vivere. Un uomo pienamente consapevole di questa responsabilità nei confronti dell'opera che l'attende o della persona che lo ama e che l'aspetta, non potrà mai gettar via la sua esistenza. Egli sa bene il "perché" della sua vita – e quindi saprà sopportare quasi tutti i "come"» (p. 134).

Un discorso d'incoraggiamento

«Raccontai ai miei compagni (che giacevano in silenzio, quasi senza muoversi, tutt'al più lasciandosi sfuggire un sospiro commosso) che la vita umana ha sempre, in tutte le circostanze, un significato, e che questo infinito senso dell'essere comprende anche sofferenze, morte, miseria e malattie mortali. E pregai i poveri diavoli che mi stavano a

sentire nel buio della baracca, di guardare negli occhi le cose e la nostra gravissima situazione senza lasciarsi abbattere, nonostante tutto. Li pregai di mantenere il loro coraggio, n piena consapevolezza, perché la nostra lotta senza via di scampo aveva un suo senso e una sua dignità. Dissi loro che in queste ore difficili qualcuno guardava dall'alto, con sguardo d'incoraggiamento, ciascuno di noi, e specialmente coloro che vivevano le ultime ore: un amico o una donna, un vivo o un morto – oppure Dio. E questo qualcuno s'attendeva di non essere deluso, che sapessimo soffrire e morire non da poveracci, ma con orgoglio!» (p. 139).

L'AUTORE



Viktor E. Frankl (1905-1997), psichiatra, nasce il 26 marzo 1905 a Vienna e muore nella stessa città il 2 settembre 1997. Durante la sua giovinezza ha un rapporto epistolare con Sigmund Freud dal 1920 al 1925, anno in cui aderisce alla Società adleriana di psicologia individuale, dalla quale esce essa due anni dopo. Nel 1930 si laurea in medicina, specializzandosi poi in neurologia e psichiatria. Di famiglia ebrea, nel 1942 venne internato nei lager nazisti, dove riuscì a sopravvivere e a concepire il suo sistema psicoterapeutico, chiamato logoterapia o analisi essenziale, aiutando in quella situazione difficilissima gli altri deportati. L'esperienza vissuta da Frankl nei campi di concentramento fu infatti di fondamentale importanza per lo sviluppo del metodo della logoterapia, che rappresenta, in ordine cronologico, la Terza Scuola Viennese dopo la psicanalisi di Sigmund Freud e la psicologia individuale di Alfred Adler. Scampato allo sterminio, dal 1946 al 1970 svolge attività clinica come direttore del Policlinico neurologico di Vienna; nel 1955 diventa professore all'università di Vienna, e svolge infine l'attività di scrittore, pubblicando numerose opere specialistiche e

autobiografiche. Dal 1970 si trasferisce negli Stati Uniti per insegnare all'università di San Diego, in California.

NOTA BIBLIOGRAFICA

Viktor E. Frankl, *Uno psicologo nei lager Ares*, Milano, 2005, traduzione di Nicoletta Schmitz Sipos, p. 176.

Titolo originale: *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*