

VIKTOR FRANKL NON BASTA? PERCHÉ L'ANALISI ESISTENZIALE DI BERRA VA OLTRE LA LOGOTERAPIA

https://isfipp.org/viktor-frankl-non-basta-perche-lanalisi-esistenziale-di-berra-va-oltre-la-logoterapia/?utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_source_platform=mailpoet&utm_campaign=luomo-non-e-un-insieme-di-sintomi-non-e-una-diagnosi-105

di Dasein News 14 Aprile 2026

Viktor Frankl ha cambiato il modo in cui pensiamo alla sofferenza e al senso. Ma l'uomo del 2026 non vive nei campi di concentramento: vive nel rumore, nell'eccesso, nel vuoto digitale. Serve qualcosa di più.

C'è una parola che Viktor Frankl ha restituito alla psicologia con una potenza quasi inarrestabile: *senso*. Sopravvissuto ad Auschwitz, medico, pensatore, Frankl aveva visto con i propri occhi fino a che punto un essere umano può sopportare — purché abbia un *perché*. La logoterapia che ne derivò è stata, ed è ancora, una delle idee più feconde del Novecento. Ma le idee più grandi nascono da un'epoca e rischiano di invecchiare con essa. L'epoca di Frankl era quella del totalitarismo, della morte di massa, del dolore fisico come condizione. Il nostro è il tempo del troppo, non del troppo poco.

Il paziente contemporaneo non soffre in un lager. Soffre in un open-space luminoso, con uno smartphone di ultima generazione, circondato da possibilità che non riesce a scegliere. La sua crisi non è di sopravvivenza — è di *orientamento*. E l'orientamento richiede strumenti diversi dalla sola ricerca di senso.

“L'esistenza è tutto ciò che abbiamo, non c'è un altrove da cui osservarla, non c'è una distanza oggettiva che ci consenta di manipolarla come un oggetto. Essa coincide con ciò che facciamo, con ciò che pensiamo, con ciò che sentiamo, con il nostro corpo, con le nostre relazioni, con il nostro tempo, con la nostra finitudine.”

— Lodovico Berra, *Analisi Esistenziale. Teoria, Pratica e Clinica* (ISFiPP edizioni, 2026)

Lodovico Berra, nel suo libro pubblicato nel 2026, parte da Frankl con rispetto e gratitudine — ma non si ferma lì. L'analisi esistenziale che propone va più in profondità: non solo la domanda di senso, ma la struttura intera dell'esistere — il corpo, il tempo, la morte, il progetto, l'autenticità, la visione del mondo. Un orizzonte più largo, e forse più adatto alla complessità del presente.

Viktor Frankl: il genio del senso e i suoi limiti storici

Per capire dove Frankl è ancora imprescindibile — e dove mostra i segni dell'età — bisogna rileggerne il cuore teorico. La logoterapia si fonda su tre pilastri: la libertà di volontà, la volontà di senso e il senso della vita. L'essere umano, secondo Frankl, non è determinato dai condizionamenti biologici o sociali: mantiene sempre la libertà di scegliere il proprio *atteggiamento* di fronte alle circostanze.

Questa intuizione era straordinaria — e rivoluzionaria per un'epoca che aveva visto masse intere abdicare alla propria libertà. Frankl aveva trovato il senso persino ad Auschwitz, e questa testimonianza ha il potere delle grandi esperienze limite: ci dice qualcosa di essenziale su cosa significhi essere umani anche quando tutto il resto è stato tolto.

“Frankl sostiene che, pur essendo influenzato dalle circostanze esterne e dai condizionamenti biologici o psicologici, l'individuo mantiene la libertà di scegliere il proprio atteggiamento di fronte alle situazioni della vita. Questa libertà è inseparabile dalla responsabilità personale di scoprire e realizzare il senso individuale dell'esistenza.”

— Lodovico Berra su Frankl, *Analisi Esistenziale* (2026)

Le tre vie al senso che Frankl individuò — i valori creativi, i valori esperienziali, i valori attitudinali — restano una mappa preziosa. Ma una mappa, per quanto buona, descrive il territorio del momento in cui è stata disegnata.

01 Valori creativi Realizzazione di opere, attività professionali, azioni produttive.

02 Valori esperienziali Incontro con l'altro, esperienza della natura, dell'arte, dell'amore.

03 Valori attitudinali Atteggiamento assunto di fronte alla sofferenza inevitabile, al limite, alla morte.

La domanda che il paziente del 2026 porta in seduta non è «come trovo senso in questa sofferenza?» — è qualcosa di più sfuggente: *«perché, pur avendo tutto, mi sento vuoto?»*. Non è una domanda frankliniana. È una domanda heideggeriana.

Cosa manca alla logoterapia: quattro nodi irrisolti

I limiti storici della logoterapia — detti con rispetto

Il senso come risposta, non come domanda. Frankl presuppone che il senso esista e vada scoperto. Ma e se il problema fosse proprio l'incapacità di formulare la domanda — non l'assenza di risposta?

Il corpo assente. La logoterapia lavora sulla dimensione noetica — spirituale — quasi prescindendo dal corpo. Ma il disagio contemporaneo è spesso somatico: ansia incarnata, burnout fisico, dissociazione. Berra porta al centro il “corpo vissuto” che Frankl lasciava in ombra.

L'autenticità come processo, non come conquista. Per Frankl il senso si trova — quasi un atto puntuale. Per l'analisi esistenziale di Berra e Heidegger, l'autenticità è un lavoro continuo, mai definitivo, sempre minacciato dall'inautenticità quotidiana del “Si dice, si fa”.

La morte come limite, non come struttura. Frankl parla della morte come situazione-limite dalla quale estrarre significato. Heidegger — e Berra con lui — la intende come struttura costitutiva dell'esistenza: è l'essere-per-la-morte che *rende possibile* l'autenticità, non solo che la *mette alla prova*.

Il contributo di Lodovico Berra: l'esistenza come totalità

Il salto che Berra compie rispetto a Frankl è il passaggio da una psicologia del senso a una psicologia — o meglio, a una filosofia clinica — dell'*esistenza nella sua totalità*. Non solo: “*qual è il tuo senso?*” ma: “*come abiti il tuo mondo?*”, “*qual è il tuo progetto esistenziale?*”, “*come vivi il tempo?*”, “*come ti rapporti alla tua finitudine?*”, “*cosa dice di te il tuo modo di stare in relazione?*”.

VIKTOR FRANKL — LOGOTERAPIA

Nucleo

La volontà di senso come motivazione primaria. La sofferenza è sopportabile se ha un perché.

Metodo

Dialogo socratico, dereflessione, intenzione paradossa. Tecniche relativamente strutturate.

Visione

L'uomo tripartito: corpo, psiche, spirito (dimensione noetica). La libertà è interiore, quasi assoluta.

Limite

Lavora prevalentemente sulla risposta alla sofferenza, meno sulla struttura profonda dell'esistere quotidiano, del corpo vissuto, dell'inautenticità.

LODOVICO BERRA — ANALISI ESISTENZIALE

Nucleo

L'esistenza come totalità — corpo, progetto, visione del mondo, relazione, tempo, finitudine. Il disagio è crisi della struttura esistenziale.

Metodo

Atteggiamento filosofico come modalità di presenza. Nessun protocollo fisso: l'analista è lo strumento terapeutico.

Visione

Il Dasein heideggeriano: essere-nel-mondo, essere-con-gli-altri, essere-per-la-morte. La libertà è sempre situata, incarnata, fragile.

Oltre Frankl

Integra il corpo vissuto, l'insufficienza esistenziale, la visione del mondo come struttura patogena, la morte come orizzonte strutturante — non solo come limite da affrontare.

L'angoscia: per Frankl un nemico, per Berra un maestro

C'è un punto in cui la distanza tra Frankl e Berra diventa particolarmente nitida, e riguarda il modo di intendere l'angoscia. Per la logoterapia, l'angoscia è spesso il sintomo di un vuoto esistenziale — la nevrosi noogena — e la terapia lavora per colmarla attraverso la scoperta di un significato.

Per Berra, l'angoscia non è qualcosa da colmare: è qualcosa da *abitare*. Seguendo Heidegger, la riconosce come sentimento rivelatore — quella crepa improvvisa nel quotidiano che squarcia la superficie del “Si dice, Si fa” e ci mette di fronte a noi stessi nella nostra irriducibile singolarità.

“Spesso, nella vita quotidiana, l'esistenza viene vissuta in modo inautentico. Ci lasciamo guidare da ruoli, abitudini, aspettative sociali. Poi accade qualcosa — una crisi, una perdita, una malattia, un improvviso sentimento di angoscia — che in questa prospettiva non è solo un sintomo da sedare. È un sentimento rivelatore che dischiude la struttura profonda della nostra condizione: siamo possibilità, progetto, apertura e limite insieme.”

— Lodovico Berra, *Analisi Esistenziale* (2026) — dall'Introduzione

È una differenza sottile ma enorme nella pratica clinica. Se l'angoscia è un nemico da eliminare attraverso il senso, il terapeuta lavora per riempire il vuoto. Se l'angoscia è un messaggero, il terapeuta aiuta il paziente ad ascoltarla — a capire cosa sta rivelando della struttura della sua esistenza. Il primo approccio può produrre sollievo. Il secondo può produrre trasformazione.

La morte: da situazione-limite a struttura dell'autenticità

Un secondo punto di distanza riguarda il ruolo della morte. Frankl l'aveva vissuta da vicino, ed era diventata nella logoterapia una delle “situazioni-limite” che possono generare significato: di fronte alla morte, l'uomo è chiamato a rispondere con dignità, a trovare un atteggiamento all'altezza.

Berra, seguendo Heidegger, porta la morte molto più in profondità: non è una situazione-limite che accade al margine della vita — è una struttura dell'esistenza che la attraversa da cima a fondo. L'essere-per-la-morte non è un concetto lugubre: è ciò che rende possibile la scelta autentica.

“È solo attraverso l'anticipazione della propria morte che si può risolvere la dispersione nelle possibilità che si presentano continuamente, in modo tale che le possibilità effettive, cioè situate al di qua di quella insuperabile, possano essere comprese e scelte autenticamente.”

— Lodovico Berra, *Analisi Esistenziale* (2026) — citando Heidegger, *Essere e Tempo* §53

In altre parole: è perché so che morirò che posso finalmente scegliere davvero. La morte non è il nemico dell'autenticità — ne è la condizione di possibilità. Per il paziente del 2026, che vive nell'illusione dell'infinito — feed infiniti, opzioni infinite, rimandi infiniti — questa è forse la sfida più radicale che l'analisi esistenziale pone.

Il progetto esistenziale: dove Lodovico Berra supera entrambi

C'è infine un concetto che Frankl accenna e Berra sviluppa con profondità clinica originale: il *progetto esistenziale*. Non è il piano di vita — non è un insieme di obiettivi. È quella

tensione intenzionale verso il possibile che orienta l'intera esistenza di una persona, spesso in modo implicito, e che può irrigidirsi, distorcersi o smarrirsi nelle crisi.

“Il progetto esistenziale non è un piano rigido né un insieme di obiettivi statici, ma piuttosto una tensione intenzionale verso il possibile, una forma di orientamento del sé nel tempo. È attraverso questo progetto che ogni situazione, anche la più problematica, può essere riconsiderata, interpretata e integrata nel percorso complessivo della propria esistenza, aprendo spazi di consapevolezza, trasformazione e autentica realizzazione.

— Lodovico Berra, *Analisi Esistenziale* (2026)

Il lavoro sul progetto esistenziale è ciò che rende l'analisi esistenziale di Berra e dell'ISFIPP un approccio *clanicamente operativo*, non solo filosoficamente suggestivo. Il terapeuta non si limita a esplorare il passato (come la psicoanalisi) né a ristrutturare il pensiero (come la CBT) né a ricercare il senso nella sofferenza (come Frankl): accompagna la persona a riorientarsi verso il futuro — in modo autentico, consapevole, coerente con ciò che essa è davvero.

La sintesi — detto senza diplomazia

Frankl ha dato alla psicologia la parola *senso*.

Berra e l'analisi esistenziale ISFIPP danno alla parola *senso* un corpo, un tempo, un progetto, una relazione e una morte. Non è una sostituzione: è un'espansione. E per le sfide del nostro tempo — il vuoto digitale, la dispersione dell'identità, l'incapacità di scegliere, la morte rimossa — questa espansione non è un lusso accademico. È una necessità clinica.

Conclusione: non contro Frankl, oltre Frankl

Viktor Frankl rimarrà sempre uno dei pensatori più coraggiosi del Novecento. La sua testimonianza e la sua teoria hanno salvato — non è un'iperbole — molte vite. Ma ogni tradizione intellettuale ha bisogno, per rimanere viva, di essere interrogata, sviluppata, portata più avanti.

Lodovico Berra lo fa con il rispetto che si deve ai maestri — e con la libertà che si deve ai propri pazienti. Perché i pazienti del 2026 meritano un approccio che parli il linguaggio della loro crisi: non solo il vuoto di senso, ma la frammentazione dell'identità, la dispersione nelle possibilità, l'inautenticità digitale, la morte negata, il corpo ignorato.

“Comprendere l'esistenza significa assumersi la responsabilità della propria libertà. È un compito impegnativo, ma è l'unico che valga davvero la pena di essere affrontato.”

— Lodovico Berra, *Analisi Esistenziale* (2026) — dall'Introduzione

Quella responsabilità — verso la propria libertà, verso la propria esistenza nella sua totalità — è il cuore dell'analisi esistenziale. Ed è, forse, la cosa più urgente che la psicologia possa offrire in questo momento storico.

Riferimenti: Lodovico Berra, *Analisi Esistenziale. Teoria, Pratica e Clinica di un approccio filosofico ai problemi della vita*, ISFiPP edizioni, Torino 2026 (ISBN 9788894672084). Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, 1959. Martin Heidegger, *Essere e Tempo* (1927). Sito ISFIPP: isfipp.org