

# LOGOTERAPIA

La ricerca di senso

Edeltraud Gamper  
GIOTI, 08.11.2018



**Le “tre vie principali” per  
realizzare il senso**

# **l'azione, l'esperienza, l'atteggiamento.**

1. Il senso si realizza attraverso l'**AZIONE** quando faccio qualcosa per qualcuno o con un fine concreto.
  2. Il senso si realizza attraverso l'**ESPERIENZA** quando vivo la bellezza e la natura, la relazione con una persona, la sua unicità.
  3. Il senso si realizza attraverso l'**ATTEGGIAMENTO** quando affronto una situazione difficile con “dignità”, senza lasciarmi sopraffare dagli eventi o dalle emozioni.
-



“

È necessario cominciare da sé stessi, ma non finire con sé stessi, conoscersi, ma non preoccuparsi di sé, occorre una meta che sia al di fuori di sé stessi.

”

**Viktor Frankl**

---

# I molteplici aspetti del disagio esistenziale

## Condizioni di crisi vissute dal paziente oncologico:

- l'impatto dei percorsi terapeutici lunghi e difficili sull'individuo e sulle sue relazioni con gli altri
- l'imprevedibilità degli eventi
- il senso di incertezza
- la perdita del controllo
- il tema della finitudine

# I molteplici aspetti del disagio esistenziale

Ognuna di queste condizioni di crisi è quindi un'opportunità che, se colta, si trasforma in una profonda riflessione sulla propria vita e sulla possibilità di attuare nuove modalità di far fronte alle sfide della vita, sulla possibilità di attribuire un significato diverso alle proprie esperienze.

# L'approccio della CURA DEL SÈ

## Riflessioni ed elaborazioni sulla base della logoterapia:

- Sviluppare la **fiducia in sé** stessi e negli altri
- **Aprirsi** alle relazioni
- Conoscere **luoghi di pace** e modi per raggiungerla
- Prestare attenzione alla propria **comunicazione** (esempio: anche la comunicazione con sé stessi!)
- Vivere nel **momento**
- Concentrarsi sull'**esistenziale**
- Rispettare i propri **limiti** e bisogni fisici
- Voler vedere il **positivo**, il bene
- Imparare a provare **gratitudine** e a usare la **gentilezza**

**Secondo la logoteoria,  
un supporto  
logoterapeutico  
individuale o di gruppo,  
stimola il cambiamento  
nelle seguenti aree:**

- 1. Risorse personali**
  - 2. Autoconsapevolezza**
  - 3. Percezione della propria forza interiore**
  - 4. Relazioni interpersonali più profonde**
  - 5. Maggiore apprezzamento della propria vita**
-



**La condivisione delle esperienze e delle riflessioni e lo scambio di opinioni hanno un impatto rassicurante e stimolante.**

## Tre obiettivi principali degli incontri:

1. **Un ancoraggio ai propri valori, intendo un “ri-allacciamento” della persona con il proprio sé**
  2. **Una ri-valutazione della propria identità, nonostante la malattia e/o grazie alla malattia**
  3. **Prendere coscienza della libertà interiore, per rendere l’idea uso spesso l’espressione “prendere la bussola in mano”**
-



“

A un uomo si può togliere tutto, eccetto una cosa, l'ultima sua libertà: la libertà di scegliere il proprio atteggiamento in qualunque circostanza, la libertà di scegliere il proprio modo di comportarsi.

”

---

**Grazie.**

Edeltraud Gamper  
[www.logoterapia.ch](http://www.logoterapia.ch)

