

Che cosa è l'ANALISI ESISTENZIALE e la LOGOTERAPIA?

Lo scopo dell'Analisi Esistenziale: aiutare a vivere con un **consenso interiore** alle proprie azioni ("affermazione alla vita")

Definizione:

L'Analisi Esistenziale può essere definita come una psicoterapia fenomenologica orientata all'individuo, con l'obiettivo di guidare una persona alla libera esperienza (mentale ed emozionale), a prendere le proprie decisioni in modo autentico e vero e a scoprire un percorso responsabile nell'affrontare la vita e il mondo.

L'Analisi Esistenziale può essere applicata in casi di disturbi comportamentali (e non) di tipo psicosociologico, psicosomatico e psicologico.

Il processo psicoterapeutico utilizza un'analisi fenomenologica delle emozioni, che sono il centro dell'esperienza.

Il lavoro biografico unitamente ad un ascolto empatico del terapeuta contribuiscono al miglioramento della comprensione emozionale e dell'accessibilità.

Logoterapia è un metodo di consultazione che verte sulla ricerca di senso.

Le quattro Motivazioni Fondamentali Esistenziali:

Frankl considerava la ricerca di senso la più profonda motivazione di ogni persona.

L'attuale Analisi Esistenziale ha sviluppato quattro Motivazioni Esistenziali che possono portare ad una profonda e durevole scoperta personale:

1. La **domanda dell'esistenza**: lo esisto – ma posso essere **in questo mio mondo**? Ho lo spazio, la protezione e il supporto necessario per essere? **Si sperimenta ciò nella accettazione per gli altri** e questo di riflesso ci facilita l'accettazione di se stessi. - L'assenza di tale attitudine all'accettazione può sviluppare stati d'ansia.
2. La **domanda della vita**: lo sono vivo – mi *piace* esserlo? **Ho le relazioni, il tempo e buona vicinanza per poter arrivare a una esperienza de vita** Esperimento le mie emozioni e sento i valori. **Il valore fondamentale della vita comprende una profonda sensazione del valor di vita (del fatto che io sono qui)**. - Deficit in quest'area possono provocare depressione.
3. La **domanda del sé (self)**: lo *sono* me stesso – ma mi sento libero nell'essere me stesso? Sento **il diritto di essere come sono**? Provo attenzione per me stesso, senso di giustizia, apprezzamento, stima, rispetto, il mio valore? - Una carenza a questo livello può provocare disturbi istrionici e di personalità.
4. La **domanda sul senso**: lo sono qui – ma a *quale scopo* sono qui? Cosa, oggi, rende la mia vita sensata, parte di un progetto più grande? Per cosa sto vivendo?- La mancanza di risposte adeguate può portare a tendenze suicidarie varie e può aggravare dipendenze.

Per la pratica dell'Analisi Esistenziale il dialogo è considerato il mezzo principale tale come per una vita piena. C'è un dialogo costante nelle quattro sfide esistenziali: *il mondo, la vita, il se, il senso/ futuro*.

Formazione:

Una formazione in **psicoterapia** dura 4 anni in seminari e comprende una parte teorica, una pratica, una di autoanalisi e infine un 5° anno di supervisione.

Una formazione breve dura 2-3 anni e conduce a un diploma di **counselling**.

Un elenco dettagliato di tutto il percorso formativo è disponibile sul sito

www.existential-analysis.org

Letteratura

Frankl V.

The Will to Meaning,
Alla ricerca di un significato della vita (2004)
Logoterapia e analisi esistenziale (2005)
Dio nell'inconscio. -
Psicoterapia e religione (1990)

Pienezza di vita significa vivere con consenso interiore alle proprie azioni.