

# Uscire dall'io. Intenzione paradossa, dereffessione e alterità

ANTONIO MALO

## 1. Due tecniche terapeutiche

«La Sig.ra A.V. di 45 anni, sposata e con un figlio di 16 anni, presenta da circa 24 anni (!) gravi sintomi fobici quali claustrofobia, agorafobia, ansia di luoghi alti, paura di andare in ascensore, di camminare su un ponte ed altro [...]. Negli ultimi quattro anni dovette essere ricoverata in un istituto. Sia i ripetuti elettroshock che gli intensi trattamenti medici non ottennero alcun risultato. L'unico posto dove poteva trattenersi era un piccolo e ben determinato ambito attorno al suo letto. Nonostante i tranquillanti, era costantemente in uno stato di forte eccitazione. Fu trattata per un anno e mezzo in maniera profonda da uno psicanalista, ma invano. Il 1° marzo 1959 il dott. Gerz iniziò il trattamento con l'intenzione paradossa. Non venne somministrata alla paziente alcuna medicina e poco alla volta si riuscì ad eliminare un sintomo dopo l'altro, una fobia dopo l'altra. Per prima cosa si invitò la paziente a *desiderare* di essere presa da un collasso e quindi a *voler essere* il più ansiosa possibile. In poche settimane la paziente riuscì a fare ciò che in precedenza non era affatto in grado di fare, e cioè a lasciare il reparto, ad usare l'ascensore e cose simili»<sup>1</sup>.

Nel libro *Teoria e terapia delle nevrosi*, Viktor Frankl racconta numerosi casi che per un profano delle tecniche utilizzate dal padre della logoterapia hanno un carattere sorprendente, perfino bizzarro. Non sono, però, tecniche magiche né i loro effetti dipendono dalla

---

<sup>1</sup> FRANKL V. (1978), *Teoria e terapia delle nevrosi*, a cura di E. Fizzotti, Morcelliana Brescia, p. 174 (*Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse*, Ernst Reinhard Verlag, München-Basel 1974).

credulità dei pazienti. Piuttosto, esse hanno a fondamento i processi della coscienza che ci aiutano a comprendere che cosa sia la psiche umana, come funziona e quali disturbi può manifestare un suo cattivo funzionamento.

Cercheremo di analizzare la base antropologica dei processi della coscienza, prendendo spunto da due tecniche usate dalla logoterapia: l'*intenzione paradossa* e la *dereflessione*. Come si vedrà, una teoria adeguata della coscienza è necessaria non solo per affrontare le varie patologie psichiche, ma soprattutto per avere una visione della persona umana come un essere-in-relazione, in grado di trascendere se stesso verso l'altro.

## 2. Coscienza e attenzione

Una delle caratteristiche della coscienza umana è la sua incapacità di fissare l'attenzione contemporaneamente su due realtà o su due aspetti di una stessa realtà, giacché può focalizzare solo un aspetto alla volta. Secondo la *Gestaltpsychologie*, ciò si evince già nelle illusioni ottiche che si producono nel guardare forme che sono ambigue, ossia ammettono due prospettive differenti. Nelle forme univoche, anche con più di un oggetto, non c'è spazio per l'illusione, giacché l'oggetto che sta in primo piano è visto come figura mentre quello che si trova in secondo piano appare come sfondo. L'effetto ottico è possibile invece quando tanto gli spazi neri quanto quelli bianchi danno luogo a forme complete, perché allora vedere una forma come figura o sfondo non è più un dato originario, ma dipende soprattutto dal proprio soggetto osservatore. Di fronte a questo tipo di forme l'attenzione gioca un ruolo essenziale: quando essa si fissa sulla figura costituita dagli spazi neri, quella rappresentata da quelli bianchi diventa sfondo e viceversa. Così nella famosa figura reversibile di Edgar Rubin quando si presta attenzione agli spazi oscuri, allora si vede un vaso, mentre se si guardano quelli chiari il vaso scompare per lasciare il posto a due profili che si guardano a vicenda<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Cfr. CARLSON N.R., HETH C.D. (2010), *Psychology the Science of Behaviour*, Pearson Canada, Toronto, specialmente le pagine dedicate a *Figure and Ground*.

Qualcosa di simile accade quando si fissa l'attenzione su se stessi (sull'io) o sugli altri. Infatti, quando l'attenzione è rivolta all'io, gli altri diventano sfondo; quando ci soffermiamo sugli altri, l'io allora diventa sfondo. In altre parole: non possiamo pensare contemporaneamente a noi stessi e agli altri. C'è però un'importante differenza rispetto alle figure reversibili, dove non si può parlare di una struttura originaria, perché essere figura o sfondo non dipende dagli oggetti visti ma dal soggetto. Mentre nell'attenzione all'io o all'alterità esiste, invece, una coscienza originaria: quella rivolta verso l'altro, giacché per propria natura la coscienza è intenzionale. Ciò di cui sono inizialmente conscio, non è dell'io ma dell'alterità; anzi senza questa coscienza non posso diventare consapevole di me stesso. Certamente, una volta acquisita, la coscienza di se stessi è concomitante a ogni atto di coscienza. Nella coscienza concomitante di se stessi, però, l'attenzione non è rivolta direttamente alla propria soggettività. Perciò essa rimane sempre come sfondo. Per fissare l'attenzione su se stessi è necessaria, invece, una riflessione.

Ma come è possibile spostare l'attenzione dagli altri a se stessi? Sant'Agostino è stato uno dei primi a porsi questa domanda. Secondo lui, la chiave del problema si trova nel ruolo dell'anima nell'azione. Il vescovo d'Ipiona pensa che affinché si dia qualsiasi operazione conoscitiva — dalla sensazione al pensiero — sono necessari tre principi: l'oggetto, l'atto e l'attenzione<sup>3</sup>. Di questi tre, solo l'attenzione dipende dall'anima. Perciò per agire, l'anima deve applicare l'attenzione all'oggetto\*. Ecco perché — in linea con il pensiero di Sant'Agostino — per rivolgere la coscienza verso l'io è necessario focalizzare l'attenzione su se stessi.

\*mediante la volontà

Molti secoli dopo, Cartesio giunse a una simile conclusione sostenendo che per fissare l'attenzione sull'io si deve eseguire un atto di volontà. Infatti, alla base del noto *cogito ergo sum* si trova il dubbio come atto posto dal soggetto: un voler dubitare di tutto<sup>4</sup>. L'attenzione

---

<sup>3</sup> «Inoltre, come il volere applica il senso al corpo, così egli applica la memoria al senso, e lo sguardo del pensiero alla memoria. Ma lo stesso volere, che li mette insieme e li combina, li divide anche e li separa» (SANT'AGOSTINO, *De Trinitate*, XI, cap. 8).

<sup>4</sup> Su questo punto si può vedere CARDONA C. (1978), *René Descartes: Discorso sul metodo*, Japadre, L'Aquila, p. 32 e MALO A. (2011), *Cartesio e la postmodernità*, Armando, Roma, pp. 41 e sgg.

si concentra così necessariamente sull'Io, giacché per dubitare di tutto non è possibile dubitare che si sta dubitando, ovvero dell'esistenza di un Io che dubita<sup>5</sup>. Il pensatore della Turenna ci insegna che ogni volta che la nostra attenzione è concentrata su noi stessi in quanto "Io", alla base c'è un atto di volontà.

Ma perché l'anima fissa la sua attenzione? Perché è interessata, perché quella realtà non le è indifferente. Certamente, il grado di volontarietà è diverso in un'attenzione prestata a una sensazione, alla scoperta di un principio metafisico e, ancor di più, all'incidenza che un particolare evento ha sulla propria vita.

Normalmente non ci accorgiamo dell'atto che muove la nostra attenzione, perché, a differenza del dubbio iperbolico, esso non si riferisce direttamente all'Io, ma a ciò che gli è esistenzialmente legato, come accade nelle preoccupazioni economiche, lavorative e sentimentali. Infatti, ciò che ci preoccupa è qualcosa che ha per noi una grande importanza.

Forse l'ambito in cui l'atto di volere e la riflessione sull'Io restano ancora più nascosti è quello degli atti coatti e dell'ansia perché sembrano lontani da ogni interesse, fino ad apparire contrari allo stesso volere. Infatti, come la fobia o l'ansia che non si vorrebbero possono dipendere dal proprio volere? Non è contraddittorio?

Bisogna perciò analizzare quest'ambito più da vicino. Apparentemente si è fobici di fronte a un qualche oggetto: lo spazio aperto o chiuso, l'altezza dei ponti e degli ascensori, il sudore, l'arrossire, ecc.; in realtà non è così, perché la fobia non ha un oggetto. Ciò permette di distinguere questo fenomeno dalla paura, che invece lo possiede. Infatti, l'agorafobico non si sente in pericolo negli spazi aperti, ma ha paura di potersi sentire in pericolo negli spazi aperti, il che implica una riflessione vera e propria. Altrimenti detto: il fobico ha la fobia della propria fobia. L'attenzione del fobico si focalizza sulla sua fobia, dando luogo a ciò che Wojtyła chiama emozionalizzazione

---

<sup>5</sup> Nel rendersi conto che si dubita, il pensiero appare con evidenza e, quindi, è affermato dalla volontà come reale ovvero come *sum* (*cogito-sum*) (cfr. DESCARTES R., *Discours*, AT VI).

della coscienza<sup>6</sup>. Come conseguenza, la persona non riesce a separarsi dalla fobia, che tanto lo fa soffrire. a

Invece, la paura ha sempre un oggetto, ossia qualcosa di reale o immaginato (un cane, il buio, un esame) dinanzi al quale ci si sente in pericolo, giacché quest'emozione non è altro che il percepire una realtà come pericolosa. Certamente, è pericolosa per chi ha paura e non per un altro; ciò nonostante, nella paura non si dà nessuna riflessione, ma soltanto una coscienza originaria in cui la relazione fra soggettività e realtà è colta in maniera immediata: faccio esperienza di me stesso in una situazione di pericolo<sup>7</sup>.

## 2. Iperriflessione e intenzione paradossa

Nello studiare questi fenomeni, Frankl giunge a conclusioni molto simili. Egli si rende conto che, ad esempio, le nevrosi implicano sempre disturbi della coscienza — spesso nascosti al paziente —, come l'egocentrismo (in senso psicologico, non etico) e l'iperriflessione, ossia la riflessione che gira a vuoto perché ha perso l'oggetto originario. Di qui l'uso che egli fa di due tecniche, che tendono a ripristinare il normale funzionamento della coscienza: l'intenzione paradossa e la dereflessione.

Per cogliere la portata antropologica dell'impostazione frankliana è necessario spiegare come ha origine l'iperriflessione, che è alla base delle fobie. Questa disfunzione della coscienza si sviluppa in quattro fasi:

1) L'attenzione si sposta dalla situazione pericolosa alla paura di trovarsi in una situazione pericolosa. Come si è visto, lo spostamento dell'attenzione implica un atto volontario.

---

<sup>6</sup> «Una sorta di fenomeno limite è, qui, l'emozionalizzazione della coscienza, dove l'eccesso di emozione sembra distruggere la coscienza e la capacità ad essa connessa di una normale esperienza vissuta» (WOJTYLA K. [2003], *Persona e atto*, in *Metafisica della persona. Tutte le opere filosofiche e saggi integrativi*, a cura di G. Reale e T. Styczen, Bompiani, Milano, p. 896).

<sup>7</sup> Per parlare dei sentimenti Antonio Millán adopera la categoria di «coscienza originaria riflessa» (MILLAN PUELLES A. [1976], *La estructura de la Subjetividad*, Rialp, Madrid, p. 272).

2) La paura della paura rafforza il sentimento stesso di paura, che diviene perciò incontrollabile.

3) La perdita del controllo di sé implica una perdita dell'autostima e del valore della propria esistenza.

4) Il paziente si allontana ancora di più dal mondo e dagli altri, fissandosi sul proprio Io, che a poco a poco si sente schiacciato e chiuso in un comportamento ogni volta più limitato e privo di senso.

Per uscire da questo circolo vizioso, si deve smontare questo meccanismo portando alla luce i processi psichici in esso nascosti. Si può partire dalla strategia sbagliata che il paziente usa per spezzare la catena di pensieri, desideri o sentimenti ossessivi. L'errore consiste — secondo Frankl — nel cercare di affrontarli di petto, tentando di superarli con un rifiuto ripetuto. Poiché il meccanismo dell'ansia e delle fobie è legato all'attenzione, più si cerca di rifiutarle più esse si rafforzano. Accade qualcosa di simile quando il professore dice ai suoi studenti: mi raccomando, non dovete pensare a un elefante rosa! Gli studenti che probabilmente non avevano mai immaginato questo strano animale sono indotti a non poter fare meno di pensarci. Ecco perché il paziente che si vieta di avere certi pensieri ottiene il risultato contrario, affondando sempre più in una specie di sabbie mobili che minacciano d'ingoiarlo.

Frankl sostiene che la paura della paura può essere combattuta dal desiderio contrario, cioè dal proporsi quei pensieri, desideri e sentimenti che il paziente tentava inizialmente di rifiutare. Secondo il padre della logoterapia, poiché questi due sentimenti non possono sussistere contemporaneamente, il desiderio sostituisce la paura.

Come abbiamo visto, forse non si tratta semplicemente di sostituire la paura con il desiderio contrario, quanto piuttosto di sostituire il fissare l'attenzione sulla paura, che avviene in modo inconscio, con il fissarla su ciò di cui si ha paura, che accade in modo conscio. Giacché lo spostamento dell'attenzione dal percepire una realtà come pericolosa alla paura della paura dipende da un atto dell'anima, è necessario uno contrario che lo neutralizzi. Il primo atto è una volizione di primo ordine, mentre quello consapevole è una volizione di secondo ordine. Secondo Harry Frankfurt, la volontà umana è in grado

di controllare le volizioni di primo ordine<sup>8</sup>. Su questa distinzione antropologica, anche se non teorizzata da Frankl, si baserebbe la cosiddetta intenzione paradossa: per liberarsi dalla sua fobia l'agorafobico deve volere ciò di cui ha paura; ad esempio, svenire in mezzo alla piazza davanti a tutti. Nel fissare l'attenzione sullo svenimento, la paura della paura diventa puro sfondo e, quindi, svanisce.

All'intenzione paradossa, Frankl aggiunge lo *humour* che permette di non prendere sul serio la propria fobia, perché ciò vuol dire dare troppa importanza a se stessi. Se uno, ad esempio, ha paura di sudare in pubblico, dovrebbe volerlo fare in tale quantità da poter raccogliere vari litri di sudore. L'esagerazione o iperbole permette di distaccarsi da ciò che si sperimenta. San Josemaría raccontava che una volta s'arrabbiò e poi s'arrabbiò per essersi arrabbiato. Siccome tutto ciò accadde mentre camminava per strada e si imbatté in una di quelle macchinette per le fototessere, gli venne in mente di scattarsi una fotografia. La faccia di San Josemaría era bruttissima. Dopo aver riso della sua faccia, decise che non valeva la pena arrabbiarsi. Comunque, per qualche tempo, portò con sé quella fotografia. Così, ogni volta che stava per lasciarsi prendere dall'ira, tirava fuori la fotografia e si faceva una bella risata<sup>9</sup>.

Mediante l'intenzione paradossa insieme al senso dell'umorismo «si ottiene un effetto di *auto trascendenza* o *auto distanziamento* che consiste nel separarsi mentalmente dal proprio problema oggettivandolo e facendo di se stessi un oggetto pensato dall'Io come separato»<sup>10</sup>. Ciò significa che il paziente riesce a superare l'emozionalizzazione della coscienza in modo da poter giudicare la propria fobia, il che implica essere già in un certo senso al di fuori di essa, ma solo in un certo senso.

---

<sup>8</sup> Secondo Frankfurt le volizioni di primo ordine sono i desideri, mentre le volizioni di secondo ordine sono il volere o meno uno di questi desideri (cfr. FRANKFURT H. [1969], "Alternate Possibilities and Moral Responsibility", *Journal of Philosophy*, 23: 829-839. Certamente, la volizione umana non si riduce all'accettare o rifiutare i desideri. Comunque, la distinzione serve a distinguere gli atti inconsci di fissare l'attenzione dal volere ciò che era inizialmente rifiutato.

<sup>9</sup> Cfr. DEL PORTILLO A. (1992), *Intervista sul Fondatore dell'Opus Dei*, a cura di C. Cavalleri, Ares, Milano, pp. 47-48.

<sup>10</sup> VERDONE L. (2005), *Le dinamiche del cuore. Educazione emotiva, valoriale e relazionale*, Effatà, Cantalupa (TO), p. 23.

Anche se la trascendenza a livello teorico è facile da capire, metterla in pratica è spesso molto difficile perché implica un cambiamento di vita. Come fare per renderla possibile? La risposta dei razionalisti come Cartesio è che mettere in pratica la trascendenza dipende dalla separazione delle sostanze nel composto umano: poiché la passione coinvolge solo il corpo, la mente è libera di poterla accettare o rifiutare<sup>11</sup>. Perciò, una delle tecniche consigliata da Cartesio è immaginare di trovarsi a teatro e guardare le passioni (noi potremmo anche dire le fobie) come se si trattasse di una rappresentazione<sup>12</sup>. Certamente questa tecnica di sdoppiamento permette di dare un giudizio razionale sugli stati in cui si trova l'Io allontanandolo dalla fobia; ma potrebbe anche alienarlo. Questa è, ad esempio, la tesi di Freud. Infatti, questo sdoppiamento che possiamo trovare anche in Kant fra il soggetto trascendentale e l'Io empirico, porta Freud a ritenere che alla base delle nevrosi ci sia un conflitto fra il Super-io, erede del complesso di Edipo, e le pulsioni dell'Es con il conseguente disagio da parte dell'Io, che non è padrone in casa propria<sup>13</sup>. Sembra così che l'opposizione fra due soggetti o fra due strutture della coscienza sia causa non solo di sanità, ma anche di disturbo psichico.

Chi ha ragione, i razionalisti o Freud? Secondo Frankl nessuno dei due. Le nevrosi noogene, cioè quelle non organiche, risalgono alla perdita di senso; non a uno sdoppiamento dell'Io né a censure all'istanza libidica. Perciò il superamento pratico delle nevrosi dipende soprattutto dal ritrovamento di un senso per vivere. Al riguar-

---

<sup>11</sup> Nella risposta a Gassendi, Cartesio sostiene che l'estensione della volontà non ha limiti: «Volete che vi dica, in poche parole, a “che cosa può estendersi la volontà oltre i limiti dell'intelletto?”. In una parola, a tutte le cose ove accade che erriamo» (DESCARTES R., *Réponses aux cinquièmes objections*, AT VII, p. 358).

<sup>12</sup> Cfr. DESCARTES R. (2009), *Les passions de l'âme*, in *Opere 1637-1649*, a cura di G. Belgioioso, Bompiani, Milano, art. 93-95.

<sup>13</sup> «L'autorità paterna o parentale introiettata nell'Io vi costituisce il nucleo del Super-io, il quale assume dal padre la severità, perpetuando il suo divieto dell'incesto, e garantendo così l'Io contro il ritorno di investimenti oggettuali libidici» (FREUD S. [1978], *Il tramonto del complesso edipico*, in *Opere di Sigmund Freud*, X, *Inibizione, sintomo e angoscia e altri scritti: 1924-1929*, Torino, Bollati Boringhieri, pp. 30-31). «Di conseguenza ogni *maîtrise* è, insieme, una presa di distanza e un passaggio da automatismi ossia da forze spontanee e ripetitive a un sistema interno di autoregolamentazione consapevole in grado di minimizzare gli effetti dei movimenti non voluti» (BODEI R. [1991], *Geometria delle passioni. Paura, speranza, felicità: filosofia e uso politico*, Feltrinelli, Milano, p. 310).



do il logoterapeuta gioca un ruolo importante. Egli spiega al paziente che c'è un collegamento fra i suoi disturbi psichici e la tendenza all'iperriflessione, indicando che questa inclinazione può essere corretta mediante la sua collaborazione con il terapeuta. Qui si vede come l'alterità prima di essere una struttura della coscienza, è relazione con un'altra persona. Ne deriva che la tecnica dell'intenzione paradossale dev'essere usata insieme a un'altra, la dereflessione.

### 3. Dereflessione

Il metodo della dereflessione si basa anche sul concetto d'intenzionalità. Come si è visto, per ottenere che l'intenzione della coscienza si rivolga all'alterità e non all'Io, si deve eliminare l'eccessiva attenzione su di sé. Ciò non si ottiene attraverso il mero rifiuto di pensare a se stessi, poiché esso provoca l'effetto opposto. La coscienza, invece, deve *in-tendere* ciò che è positivo, ossia i valori. Secondo Frankl, il paziente, aiutato dallo psicologo, deve scoprire quei valori che sono in grado di ridare significato alla sua vita. Non basta, dunque, distrarre la propria attenzione con altre cose indifferenti, bisogna piuttosto fissarla su qualcosa di veramente importante per il paziente. Altrimenti, la sua attenzione può essere trascinata dal vuoto creato dalla mancanza di senso. Si vede così il carattere gestaltico che hanno l'ansia e le fobie. In esse il senso fino allora invisibile funge da sfondo, mentre le ossessioni fungono da figura. La dereflessione capovolge questo schema percettivo: il senso diventa figura e le ossessioni sfondo.

Frank individua tre tipi di significato vitale: l'*homo faber*, che compie il senso della sua esistenza dedicandosi a un lavoro creativo; l'*homo amans*, che dà significato alla sua vita attraverso le sue esperienze, i suoi incontri, i suoi amori; l'*homo patiens*, «che sa trasformare anche le situazioni di scacco (malattia, sofferenza, lutto, coscienza della certezza della morte) in prestazioni a favore degli altri, mediante la testimonianza e l'esempio»<sup>14</sup>. Secondo Frankl, solo uno

---

<sup>14</sup> FRANKL V. E. (1992), *La sofferenza di una vita senza senso*, Elle Di Ci, Leumann (Torino), pp. 82-84 (*Das Leiden am sinnlosen Leben*, Herderbucherei 615, Freiburg 1977).

di questi significati è adeguato alla ricerca che il paziente sta facendo. Il terapeuta avrebbe il compito di guidarlo in questa ricerca senza imporne uno.

Un modo di condurre il paziente è indicato da Elisabeth Lukas, discepola di Frankl, nel suo libro *Dare un senso alla vita*. L'autrice indica sei tappe per mettere in atto la tecnica della dereflessione<sup>15</sup>. Le quattro prime tappe consistono nel cercare insieme — terapeuta e paziente — i valori su cui quest'ultimo deve investire le sue energie. Nel redigere un elenco dei principali valori della sua esistenza cercando di capire quali sta perseguendo, il paziente in modo spontaneo rivolge la sua attenzione a qualcos'altro. In seguito, il terapeuta lo incoraggerà a mettere in pratica questi valori finché scoprirà quello di cui nell'attuale circostanza ha bisogno. Infine, il terapeuta svelerà al paziente che egli ha già trovato il modo di combattere la sua tendenza all'iperriflessione. Una volta 'de-reflessa', la coscienza del paziente torna a orientarsi al vivere quotidiano scoprendone così il senso.

Con la dereflessione, il paziente impara a servirsi della coscienza in modo adeguato, giacché — secondo il padre della logoterapia — essa è «la capacità intuitiva di scoprire il significato unico e singolare nascosto in ogni situazione. In breve la coscienza è un organo di significato»<sup>16</sup>. Secondo Frankl, in ogni situazione c'è solo un significato, quello vero. Si tratta di trovarlo e la coscienza viene in aiuto a una tale ricerca. Comunque, il significato «non si riferisce solo ad una determinata situazione, ma anche ad una determinata persona. In altre parole il senso muta non solo di giorno in giorno e di ora in ora, ma cambia anche da uomo ad uomo»<sup>17</sup>. Ed è proprio qui che — secondo me — appare in modo evidente il carattere relazionale della coscienza. La coscienza ha bisogno dell'altro per tornare a essere organo di significato. Si scopre così la struttura ultima della coscienza, costituita da senso esistenziale e relazione interpersonale. Fin qui Frankl.

---

<sup>15</sup> Cfr. LUKAS E. (1983), *Dare un senso alla vita*, Cittadella, Assisi.

<sup>16</sup> FRANKL V. E. (1990), *Alla ricerca di un significato nella vita*, Mursia, Milano, p. 120 (*Der Mensch auf der Suche nach Sinn*, Herder, Stuttgart 1972).

<sup>17</sup> FRANKL V. E. (1953), *Logoterapia ed analisi esistenziale*, Morcelliana, Brescia (*Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, F. Deuticke, Wien 1946), p. 28.

#### 4. La figura del terzo

A questa struttura frankliana della coscienza si potrebbe, però, aggiungere un'ultima precisazione, affermando che il senso è la relazione interpersonale stessa, in particolare il dono di sé all'altro. Ciò spiegherebbe perché per capire la coscienza non basti una visione psicologista e razionalistica, né una qualsiasi relazione interpersonale: è necessario il dono di sé. Infatti, sia l'*homo faber* sia l'*homo amans* sia l'*homo patiens* possono improntare le loro relazioni interpersonali e, quindi, il loro senso esistenziale sul dono di sé senza per questo perdere la loro specificità; anzi, nella misura in cui si raggiungono i valori che questi tre modi umani incarnano, essi diventano sommamente perfettivi proprio in ciò che li contraddistingue: l'*homo faber* mediante il servizio all'altro, l'*homo amans* mediante la cura, e l'*homo patiens* mediante la speranza.

Scoprire il senso della vita equivale, dunque, a individuare il dono come sua origine. In effetti, sebbene senso e dono siano realtà differenti, solo quando ci si dona si è in grado di accedere a un senso trascendente e, perciò, perfettivo. Ciò vuol dire che nel senso della vita è presente la figura di un terzo. Infatti, il dono e, in particolare, il dono di sé, esige sempre un Terzo trascendente poiché nessuno potrebbe donarsi se prima non avesse ricevuto il dono dagli altri, giacché inizialmente tutti siamo bisognosi. È necessario, dunque, un Terzo che per donarsi non abbia bisogno di ricevere. Questo spiega anche perché la coscienza si rivolge immediatamente all'altro, origine di senso, e perché, per uscire dall'iperriflessione, è necessario l'aiuto di un altro. La coscienza è organo di senso perché sempre aperta, attraverso l'altro, al Terzo trascendente. Perciò essa non è un soggetto trascendentale né il risultato di un processo evolutivo; essa è luogo d'incontro con il mondo e con gli altri e, attraverso di essi, con l'Altro. Certamente, Frankl, come logoterapeuta, non indica un solo senso del vivere, ma una pluralità di sensi. Da un punto di vista antropologico, però, si può affermare che tutti si riducono a uno solo: il dono, perché esso ne è l'origine.

Nell'iperriflessione la coscienza agisce in modo sbagliato perché, invece di rivolgersi all'origine del senso, si ripiega su se stessa impedendo il dono di sé. Mediante la sana autoironia, che ridimensiona le preoccupazioni, la coscienza torna a interessarsi all'altro, il che è condizione di possibilità del dono. Non si tratta, pertanto, di considerare la propria ansia e le proprie fobie come in una rappresentazione teatrale né di sdoppiarsi in due soggetti: l'attore e lo spettatore, giacché queste tecniche non bastano a guardare se stessi e gli altri positivamente. Il vero senso dell'umorismo dipende dal sapersi visti da uno Spettatore divino, capace di guardarci benevolmente, cioè con uno sguardo di Padre.

## **5. Conclusione**

Mediante l'intenzione paradossa e la dereflessione, la coscienza torna a essere immediata riguardo al mondo e all'altro. Liberata dalla riflessione sull'io, la coscienza entra in relazione con gli altri imparando a servirli, amarli e donare loro speranza. L'altro ha la capacità di ridare senso alla vita del paziente perché ogni essere umano è originariamente un essere-in-relazione chiamato, attraverso la figura del terzo, al dono di sé.

Alla base, dunque, dell'intenzione paradossa, della dereflessione come anche dell'iperriflessione è presente la volontà di senso. Infatti, la mancanza di senso può portare la coscienza all'iperriflessione. Quando non è coinvolta con ciò che costituisce il dono di sé nella vita quotidiana, la coscienza può essere assalita da pensieri, desideri e sentimenti negativi che riescono a coinvolgerla pienamente fino a emozionalizzarla. L'iperriflessione è un modo sbagliato di riempire un vuoto esistente. Il dono di sé, invece, è l'unico modo adeguato.