



L'Ikigai e la ricerca di significato in Viktor Frankl condividono una profonda affinità nella loro esplorazione di ciò che dà direzione e valore all'esistenza umana. Viktor Frankl, psichiatra e sopravvissuto ai campi di concentramento nazisti, ha sviluppato la logoterapia, un approccio terapeutico incentrato sulla ricerca del significato della vita. Il suo pensiero, forgiato nelle condizioni più estreme, offre una potente illuminazione sulla nozione di Ikigai e sulla necessità di trovare un significato alla propria esistenza.

Nel suo libro "Alla scoperta di un senso nella vita con la logoterapia", Frankl sostiene che la ricerca di senso è la motivazione fondamentale dell'essere umano. Secondo lui, ogni individuo ha una ragione di esistere unica, una missione da compiere che dà una direzione e un valore alla sua vita. Questa idea risuona profondamente con il concetto di Ikigai, che invita ognuno a scoprire e a perseguire la sua vocazione personale, allineando le sue passioni, i suoi talenti e il suo contributo al mondo.

Frankl sottolinea che il senso della vita non può essere dato dall'esterno, ma deve essere scoperto da ciascuno attraverso la sua esperienza singolare. Mette in guardia contro il vuoto esistenziale, quel senso di assurdità e futilità che insidia coloro che non riescono a trovare un senso alla loro esistenza. Per Frankl, la chiave per superare questo vuoto risiede nell'impegno verso valori e progetti che ci trascendono. È mettendoci al servizio di qualcosa che ci supera, contribuendo al benessere degli altri e del mondo, che noi diamo un senso alla nostra vita. Questa visione fa eco alla filosofia dell'Ikigai, che incoraggia a trovare un equilibrio tra le proprie aspirazioni personali e il proprio contributo alla società.

L'esperienza dei campi di concentramento ha portato Frankl a sviluppare una visione della resilienza umana di fronte all'avversità. Ha osservato che coloro che riuscivano a trovare un senso alla loro sofferenza, aggrappandosi a un progetto o a un essere caro, avevano

maggiori possibilità di sopravvivere e di mantenere la speranza. Per Frankl, la capacità di trovare un senso nelle situazioni più difficili è una forza fondamentale dell'essere umano. Questa idea risuona con la nozione dell'Ikigai, che ci invita a attingere dalle nostre risorse interiori per superare gli ostacoli e perseguire il nostro scopo di vita, anche nei momenti più bui.

Un esempio sorprendente della convergenza tra il pensiero di Frankl e l'Ikigai è quello di Tetsuko Kuroyanagi, attrice e scrittrice giapponese. Nel suo libro "Totto-chan, la bambina alla finestra", Kuroyanagi racconta la sua esperienza in una scuola alternativa durante la Seconda Guerra Mondiale. Nonostante le difficoltà e le privazioni, ha trovato un significato alla sua vita grazie all'amore per l'apprendimento e alla benevolenza del suo insegnante. Questa esperienza ha plasmato il suo Ikigai, la sua ragione di essere, che si è espresso attraverso il suo impegno per l'educazione e la difesa dei diritti dell'infanzia. Il percorso di Kuroyanagi illustra come, anche nelle circostanze più difficili, la ricerca di senso e la scoperta del proprio Ikigai possano trasformare una vita e avere un impatto positivo sul mondo.

La logoterapia di Frankl propone strumenti concreti per aiutare gli individui a scoprire il significato della loro vita. Uno di questi strumenti è il "questionamento socratico", una tecnica di intervista che mira a stimolare la riflessione e l'insight. Ponendo domande aperte e incoraggiando l'esplorazione dei valori e delle aspirazioni profonde, il terapeuta aiuta il paziente a chiarire la sua visione della vita e a identificare le azioni che danno senso alla sua esistenza. Questo approccio fa eco al metodo di accompagnamento proposto dall'Ikigai Coaching, che mira a guidare gli individui nella scoperta e realizzazione del loro scopo di vita.

Un altro strumento della logoterapia è la "dereflessione", che consiste nel distogliere l'attenzione dai sintomi e dai problemi per indirizzarla verso obiettivi e attività portatrici di senso. Frankl incoraggiava i suoi pazienti a impegnarsi in progetti che li appassionano, a mettersi al servizio degli altri e a coltivare la gratitudine per gli aspetti positivi della loro vita. Questo approccio si avvicina alla filosofia dell'Ikigai, che invita a concentrarsi su ciò che ci anima profondamente e a trovare un equilibrio tra piacere, passione, vocazione e missione.

Il pensiero di Frankl e la nozione di Ikigai ci ricordano che il senso della vita non è qualcosa di astratto o di lontano, ma una realtà concreta che si manifesta nelle nostre scelte e nelle nostre azioni quotidiane. Ogni istante diventa un'occasione per coltivare il nostro scopo di vita, per esprimere i nostri valori e per contribuire al benessere del mondo che ci circonda. Impegnandoci in attività che risuonano profondamente in noi, superando le sfide con resilienza e mantenendo la speranza nei momenti difficili, diamo vita al nostro Ikigai e tracciamo la nostra strada verso un'esistenza piena di senso.

Frankl scriveva: "La vita ha senso solo se gliene diamo uno." Questa citazione riassume con

forza la convergenza tra la logoterapia e l'Ikigai: il senso della nostra vita è una creazione unica e personale, che si costruisce attraverso i nostri impegni e il nostro modo di abitare il mondo. Perseguendo il nostro Ikigai, affermiamo la nostra libertà e la nostra responsabilità nel plasmare un'esistenza autentica e pregnante di senso, anche di fronte all'avversità e all'assurdo.

Punti da ricordare:

1. L'Ikigai e la ricerca di significato in Viktor Frankl condividono una profonda affinità nella loro esplorazione di ciò che dà direzione e valore all'esistenza umana.
2. Secondo Frankl, la ricerca di senso è la motivazione fondamentale dell'essere umano. Ogni individuo ha una ragione di esistere unica che dà una direzione e un valore alla sua vita, un'idea che risuona con il concetto di Ikigai.
3. Il senso della vita non può essere dato dall'esterno, ma deve essere scoperto da ciascuno attraverso la sua esperienza singolare. L'impegno verso valori e progetti che ci trascendono è la chiave per superare il vuoto esistenziale.
4. L'esperienza dei campi di concentramento ha portato Frankl a sviluppare una visione della resilienza umana di fronte all'avversità. La capacità di trovare un senso nelle situazioni più difficili è una forza fondamentale dell'essere umano, un'idea che risuona con la nozione di Ikigai.
5. La logoterapia di Frankl propone strumenti concreti, come il "questionamento socratico" e la "dereflessione", per aiutare gli individui a scoprire il significato della loro vita, un approccio simile a quello dell'Ikigai Coaching.
6. Il pensiero di Frankl e la nozione di Ikigai ci ricordano che il senso della vita si manifesta nelle nostre scelte e nelle nostre azioni quotidiane. Perseguendo il nostro Ikigai, affermiamo la nostra libertà e la nostra responsabilità nel plasmare un'esistenza autentica e pregnante di senso, anche di fronte all'avversità.