

Logoterápia és egzisztenciaanalízis – 2017

LOGOTERÁPIA
ÉS
EGZISZTENCIAANALÍZIS
2017

Logoterápia és Egzisztenciaanalízis
Nemzetközi Tudományos Egyesület (LENTE) – Kolozsvár
Logoterápia Alapítvány – Budapest

Az Erdélyi Magyar Filozófiai Társaság lapja
Kiadja a LIBROFIL – az EMFT kiadója
Megjelenik negyedévente Kolozsváron

Alapítási év 2009

IX. évfolyam 3. (24.) szám, 2017. külökiadvány

Főszerkesztő: Egyed Péter

Szerkesztőség: Bene Adrián, Nagy Réka, Rigán Lóránd,
Soós Amália-Mária szerkesztőségi titkár,
lapszámfelelős

Vendégszerkesztők: Sárkány Péter, Vik János

Szerkesztőtanács: Gál László, Horányi Özséb, Laczkó Sándor,
Losoncz Alpár, Seregi Tamás,
Mészáros András, Ungvári Zrínyi Imre,
Valastyán Tamás, Veress Károly, Zuh Deodáth

Korrektúra: Szabó Beáta
Levelezési cím: office@emft.ro

Szaklektorált kiadvány.

Támogatók:



Grafikai arculat: Gregus Zoltán
Műszaki szerkesztés: Metaforma Kft., www.metaforma.ro
ISSN 2067–2268

Tartalom

A kiadvány szerkesztőinek előszava	7
--	---

TANULMÁNYOK

SZILIKA-IVÁN Emőke Reziliencia – a rugalmas ellenálló képesség érték- és értelemcentrikus megközelítése.....	9
--	---

PATAKY Krisztina Belső-team a színpadon. Egy logoterápiás gyakorlat ismertetése.....	25
--	----

VARGA Szabolcs The Socratic Dialogue as a Possible Method of Supervision	40
---	----

BARCSI Tamás The Foundations of the Value-restrained Discourse Ethics.....	57
---	----

FORRÁS

Viktor E. FRANKL A feltétlen ember. Metaklinikai előadások (Részlet)	67
---	----

Alex PATTAKOS Gondolataink rabjai: Viktor Frankl elvei az értelem felfedezéséről az életben és a munkában (Részletek).....	104
---	-----

MŰHELY

Az értelmes élet jegyében –
Viktor E. Frankl (1905–1997) munkássága
Segédanyag a német nyelvű
„*Lebe(n) voll Sinn*” *Das sinnzentrierte Leben(swerk)*
Viktor E. Frankls című roll-up vándorkiállítás befogadásához ... 129

PÁRBESZÉD

Az életértelem föllelésének útjain bábáskodni.
Beszélgetés Zsók Ottóval 189

SZEMLE

Edith Eva Eger: A döntés (Dombrádi Zita)..... 195

Edward Marshall – Maria Marshall:
Anthropological Basis of Meaning Centered Psychotherapy
(Dobrocsi-Raáb Nóra)..... 199

A kiadvány szerkesztőinek előszava

Előszavunkat a tavalyi lapszámunk, a *Többllet* VIII. évfolyam 3. (21.) szám, 2016-os külöнкиadvány hiányosságának pótlásával kezdjük: ugyanis sajnálatos módon lemaradt két megjelentetett szöveg fordítójának a neve. A 2016-os kiadványban az Elisabeth Lukas: *Éltető forrás, a család* és Elisabeth Lukas – Heidi Schönfeld: *Értelemközpontú pszichoterápia* című szövegek fordítója Kalocsai-Varga Éva. A pontatlanságért a felelős szerkesztők ezúton is a fordító elnézését kérik!

Jelenlegi kiadványunk tanulmányai elsősorban módszertani-gyakorlati szempontból reflektálnak a segítő munka és az etikai reflexió lehetőségeire. A *Forrás* rovat két szöveg fordítását közli. Az első Frankl egyik előadásának részlete, amelyben a szellemi dimenzió megközelítésének filozófiai és pszichiátriai problémáit elemzi, a másik szöveg pedig Alex Pattakos értelmes munkáról szóló könyvéből két fejezetet tesz magyarul elérhetővé.

Műhely rovatunkban az egri Eszterházy Károly Egyetem Roma Szakkollégiumának szervezésében megvalósult német nyelvű roll-up vándorkiállítás segédanyagát közöljük. Meggyőződésünk ugyanis, hogy ez az anyag a kiállítás nélkül is jó bevezetést kínál Viktor E. Frankl munkásságába. Beszélgetőpartnerünk az idén a Délnémet Logoterápiái Intézet vezetője, az erdélyi származású Zsók Ottó volt.

Ismételten köszönettel tartozunk az Erdélyi Magyar Filozófiai Társaság vezetőségének és a *Többllet* folyóirat főszerkesztőjének, valamint a szerkesztőségi lapszámfelelősnek, hogy ebben az évben is megjelenhetett a kiadványunk!

Kolozsvár–Budapest, 2017. december 30.

Sárkány Péter
Vik János

TANULMÁNYOK

Szilika-Iván Emőke

Reziliencia – a rugalmas ellenálló képesség érték- és értelemcentrikus megközelítése

Kulcsszavak: *értelemkeresés, értékteremtés, munka, egyén, munkavállaló, vezető, szervezet, változás, logoterápia, Logo-OD*

A reziliencia a latin *resiliere* (visszapattan, visszaugrik) szóból ered. A fogalom tulajdonképpen a kihívásokhoz – vizsontagságok, nehézségek, veszély, trauma, tragédia vagy különféle eredetű stressz – való sikeres alkalmazkodás képességét jelenti. Más megközelítésben a reziliencia a dinamikus rendszerek azon képességét is jelenti, amelynek segítségével a rendszer sikeresen alkalmazkodik az életképességét, működését, fejlődését megzavaró hatásokhoz, hasznosítani tudja a meglevő erőforrásait jóllétének fenntartásához, pszichobiológiai képességeinek megerősítéséhez, a stresszre adott sikeres válaszreakciójához, valamint tudatosan és integráltan törekszik az „önmagával egységben maradásához”, sikeresen építve korábbi tapasztalataira és az azokból levont konzekvenciákra.¹ A fizikai és mérnöki tudományok a rezilienciát tipikusan a stresszel szembeni megküzdő kapacitásnak tartják. Szerintük aki reziliens, képletesen szólva olyan, mint a rugó vagy a gumibroncs: tegyenek vele bármit, ha elengedik, hamarosan visszaáll eredeti helyzetébe.

1 Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014): Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5.

A kanadai Rezilienciakutató Központ szerint² a nagy viszontagságoknak való kitettség vonatkozásában a reziliencia az egyén azon képességét fedi le, amelynek segítségével képes megtalálni pszichológiai, szociális, kulturális és fizikai erőforrásait jóllétének fenntartásához, s ezen túlmenően képessé válik arra, hogy egyénileg és kollektíven is „harcra szálljon” azért, hogy ezen erőforrásai értelemmel teli módon kerüljenek felhasználásra. Ezen újszerű megközelítés a rezilienciának az egyéni jóllétre vonatkozó aspektusát kitágítja és egy nagyobb szociális-gazdasági keretbe helyezi, kiegészítve az érték- és értelemközpontú megközelítéssel. Ennek értelmében az egyéni sikeres alkalmazkodás mellett megjelennek a család, a közösségek, tágabb társadalmi csoportok, akár az állami, szociális támogatást nyújtó szervezetek is, akik jelentős hatással vannak az egyén hatékony, rugalmas alkalmazkodó képességére. Hiszen a reziliencia egy olyan viszonyfogalom, amelyben az öröklött biológiai és pszichológiai adottságok és a környezeti tényezők együttese váltja ki az adaptív reakciót és határozza meg a reziliencia mindenkori mértékét, vagyis a „kötelező drámákkal” való megbirkózás sikerességét.

A logoterápia és egzisztenciaanalízis egy, az érték- és értelemközpontú filozófiai és pszichoterápiás megközelítés, a túlélés és az értelmes élet pszichológiájának kereteit és alapjait fekteti le. A logoterápia és egzisztenciaanalízis azért alkalmazható jól egy sor orvosi, viselkedésbeli, egészségi és szociális probléma megoldására, így a rezilienciaképesség fejlesztésére is, mert a stresszre adott válaszadásra van pozitív hatással, támogatja és elősegíti a nehézségek elviselését, a stresszes és traumás helyzetből való felállást és felépülést. A logoterápia azzal gyógyít, hogy összeköti és felismerteti az egyénnel saját erőforrásainak tárházát. Az ember a lelkierőjének alkalmazásával lesz úrrá a bajon és gyötrelmen, ami a különféle emberi szenvedésből fakad. A logoterápia kevésbé fókuszál a szenvedés kiváltó okára, sokkal inkább annak legyőzésére koncentrálna, az egyén erejére épít, mintsem a „patológiára”.³

2 International Resilience Project (2006). *International Resilience Project Research Report*. Halifax Nova Scotia, Dalhousie University. <http://resilienceresearch.org/resources/publications>

3 Graber, A. V. (2004): *Viktor Frankl's logotherapy: Method of choice in ecumenical pastoral psychology*. Wyndham Hall Press, Lima.

Tanulmányomban azt kívánom bemutatni, hogy hogyan és miért jelenthet hatékony és valódi megoldást a logoterápia és egzisztenciaanalízis érték- és értelemközpontú megközelítése és gyakorlati alkalmazása a rezilienciaképesség fejlesztésére és erősítésére. A feltevésém tehát az, hogy a logoterápia előnyösen és jótékonyan befolyásolja a rezilienciaképesség komplexitását meghatározó témérdek biológiai, pszichológiai, szociális és spirituális tényezőt. A tanulmányban ismertetem azokat a pszichoszociális tényezőket, amelyek a korábbi kutatások alapján kiemelkedően pozitív hatást gyakorolnak a stresszre adott válaszadásban, és így hozzájárulnak a rezilienciaképesség növeléséhez, valamint bemutatom, hogy ezen tényezők esetén miként releváns a logoterápia és egzisztenciaanalízis megközelítés alkalmazása. A bemutatott pszichoszociális faktorok között pozitív beállítódáson és aktív tetteken kívül érzelmek is szerepelnek, mint például az optimizmus, de mint beállítódás ott van az aktív problémafókuszú megküzdő képesség, a morális bátorság, az altruizmus, a fizikai egészség és fittség fenntartása, az érzelmek szabályozásának képessége, a kognitív flexibilitás, a vallásosság/spiritualitás, a pozitív szociális támogatás, az értelmes célkitűzés birtoklása.

A tanulmány szakmai vázát a Steven M. Southwick, Bernadett T. Lowhert és Ann V. Graber által végzett kutatás és a belőle készült tanulmány képezi, amelynek címe *A logoterápia relevanciája és alkalmazhatósága a stresszel és traumával szembeni reziliencia növelésében.*⁴ Ez a mai napig a legátfogóbb tanulmány, ami a logoterápia és a reziliencia kapcsolatával foglalkozott.

Bízom abban, hogy a jelen tanulmányban ismertetésre kerülő kutatási eredmények inspirálóan hatnak a szakemberek, köztük az személyes tanácsadók és a szervezetfejlesztők számára is, és belőlük muníciót tudnak kapni a rezilienciaképesség megerősítését szolgáló szükséges és kívánatos beavatkozások elvégzéséhez.

4 S. M. Southwick, B. T. Lowhert, A. V. Graber (2016): *Relevance and Application of Logotherapy to Enhance Resilience to Stress and Trauma*. In A. Batthyány (ed.): *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna 1*, Springer International Publishing Switzerland, 131.

Véleményem szerint a logoterápia és a reziliencia kapcsolatának feltérképezése kimondottan hasznos lehet az üzleti világban is, hiszen a változások, a krízisek, a bizonytalan feltételek és körülmények, a váratlan események sajnos itt is jelen vannak, napjainkban pedig ezek a legfontosabb kihívások, amelyekkel egy üzleti területen mozgó szervezetnek szembe kell néznie. Véleményem szerint ezekkel a kihívásokkal csak egy érték- és értelemfókuszú reziliens szervezet tud igazán jól és bátran, megfelelően felvérteződve szembenézni. Érdemes és örömteli felfedezni, hogy a logoterápia és egzisztenciaanalízis újabb lehetőséget kapott, hogy megmutassa értékeit ezen a szakterületen is, hiszen a küldetése alapján éppen ezeket az eredményeket tudja és kívánja megtámogatni egy mély, egzisztenciális szinten történő beavatkozással, amely a záloga egy valóban hosszú távú és stabil átalakulás biztosításának. Bízom abban, hogy a tanulmány kiindulópontja lehet a jövőbeli fejlesztéseket szolgáló, a pozitív gyakorlati eredményeket megalapozó kutatási területek és konkrét kutatási programok meghatározásához, nemcsak az egyénre, hanem a szervezetekre vonatkoztatva is.

A rezilienciaképesség és annak növelésének legfontosabb összetevői

A rezilienciaképességet egy frappáns definíció így írta le: „A bénító stressz ellen szerzett immunitás. A nehézségből való felállás képessége. A belső erő, amely megnöveli a sikeres eredmény valószínűségét.”⁵ Ahogy a testnek az immunrendszer erősítéséhez fizikális, szellemi és lelki szinten történő beavatkozásokra van szüksége, úgy a rezilienciaképesség, amelyet az előző definíció immunitásnak, védettségnek nevez, növelése is több szinten megvalósuló, sokrétű beavatkozásokat igényel. A rezilienciaképesség megszerzéséhez és növeléséhez az alábbiakban felsorolt legfontosabb aktív cselekvésekre, valamint szellemi és lelki beállítottsági jellemzők elsajátításra van az egyénnek szüksége:

5 George S. Everly, Jr. PhD (2009): *The resilient child. Seven essential lessons for your child's happiness and success.* DiaMedica Publishing, New York, 69.

- Létesítsen kapcsolatokat
- Törekedjen arra, hogy a válságokat leküzdhetetlen problémáknak lássa
- Bízson abban, hogy le tudja győzni a nehézségeket
- Fogadja el, hogy a változás része az életnek
- Menjen előre a céljai megvalósítása felé
- Tegyen határozott lépéseket
- Keresse a lehetőségeket önmaga (mélyebb) felfedezésére
- Nézzen magára pozitívan
- Tartsa szem előtt a feladatait, fókuszáljon arra, ami igazán lényeges, értékes és értelemmel teli
- Őrizze magában a reményteljes szemlélet
- Vigyázzon magára, gondoskodjon testi, lelki és szellemi kondíciójának megőrzéséről
- Legyen optimista
- Legyen rugalmas
- Nézzen szembe a félelmeivel
- Tisztázza és fogalmazza meg az értékeit
- Legyen önzetlen és szolidáris az embertársaival
- Törekedjen a transzcendens megtapasztalására, ápolja magában a hitet
- Tudjon nevetni, ha kell, saját magán is
- Vállalja a felelősséget a tetteiért, gondolataiért, érzéseiért

Ezen tényezők közül, elsősorban a korábban említett tanulmány alapján, a következő rezilienciaképesség növelését szolgáló pszichoszociális jellemzőket tekintjük át részletesebben:

1. Optimizmus
2. Félelemmel való szembenézés
3. Értékek megfogalmazása
4. Önzetlenség, altruizmus
5. Hit, spiritualitás
6. Rugalmasság
7. Elfogadás
8. Tudatos újraértékelés
9. Humor
10. Aktív megküzdőképesség
11. Felelősség

Optimizmus

Az optimizmus a pozitív jövőbe vetett hit, abban való bizalom, hogy a jövő ragyogó lesz, van fény az alagút végén. Nagyon sok tudományos irodalom igazolta, hogy a pozitív érzések és az optimizmus összekapcsolódik a jó fizikai és mentális egészségi állapottal. A megfigyelések arra engednek következtetni, hogy a pesszimistákkal összevetve az optimista emberek nagyobb hajlandóságot mutatnak a problémák megoldására való törekvésben, hajlamosabbak az életet értelmesnek látni és megélni, melyek fontos jellemzők a rezilienciát illetően.⁶

Több kutató jutott arra a véleményre, hogy a reziliencia leginkább a realista optimizmussal hozható kapcsolatba, Reivich és Shatté azt állapította meg, hogy a reális optimista ember nem hagyja figyelmen kívül a negatív információkat, nagyon is tudatában van azoknak, csak hamarabb el tudja azokat engedni, és figyelmét a potenciális megoldásra fordítja.⁷

Viktor Frankl az optimizmust egy erőforrásnak tekintette, az élethez való pozitív hozzáállás kialakítása miatt az optimizmus a logoterápia egyik központi eleme. Frankl így ír: „A logoterápia az életet optimista megközelítéssel szemléli, mivel azt tanítja, hogy nincs olyan tragikus vagy negatív álláspont, amit az ember ne tudna pozitív kimenetelűvé alakítani”.⁸ A logoterápia azt mondja, hogy a szenvedés, a bűn és a halál – ezt a hármat Frankl a tragikus triáznak nevezte el – ellenére az ember igent tud mondani az életre, ez pedig azon a feltételezésen alapul, hogy az életnek bármilyen körülmények között és bármilyen nehézség ellenére is van értelme, amelyet az ember meg tud látni és amelyre rá tud találni. Ez pedig azt eredményezi, hogy az ember képes mindenből kihozni a legjobbat, az optimálisat.

6 Ju, H., Shin, J. W., Kim, C.-W., Hyun, M.-H., & Park, J.-W. (2013): Mediatlional effect of meaning in life on the relationship between optimism and well-being in community elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 56, 309–313.

7 Reivich, K., & Shatté, A. (2003): *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books, New York.

8 Frankl, V. E. (1988): *The will to meaning. Foundations and applications of logotherapy*. Meridian, New York.

A félelemmel való szembenézés

A félelemnek hatalma van az életünk felett, alapvetően elengedhetetlen az életben maradásunkhoz, de ugyanakkor be is szűkítheti a lehetőségeinket vagy le is béníthat minket. A félelem a bizonytalanság, az ismeretlennel szembeni gyávaság egyik formája. A bizonytalanság, annak félelme, hogy nem tudunk mindent teljesíteni, megfoszt bennünket az erőnktől. Az, aki a félelem miatt nem cselekszik, egyre inkább elgyengül, ugyanúgy, mint ahogy mozgáshiányos életmód mellett az izmok is petyhüdtté válnak. A félelmünkkel való szembenézés a rezilienciaképesség egyik fontos összetevője. A veszéllyel való találkozáskor a szimpatikus idegrendszer aktiválódik – szembeszállok vagy elmenekülök a veszélytől. A stresszhormonok és a neurotranszmitterek (idegingerület-átvivő anyagok) száma növekedni kezd (pl. kortizol), amelyek fokozzák a veszélyt kiváltó ingerre való fókuszálás képességet, a veszélyre adott választ és azt, hogy az emlékezetünkbe kódolni és elmenteni tudjuk a veszélyhelyzetet. Teljesen természetes, hogy az ember kerüli azokat a helyzeteket, amelyek aggodalommal töltik el, a számára traumás helyzetekre sokáig és nagyon pontosan emlékezik, a körülményeket egész pontosan fel tudja idézni. Az ezekről a helyzetekről bennünk élő félelem emlékeit az ember nem tudja felülírni és átalakítani. Azonban a félelemmel való szembenézés a növekedés katalizátorává tud válni, és sok új lehetőséget tud kinyitni az életben.

A logoterápia foglalkozik a félelemmel – egy konkrét logoterápiai módszerrel, a paradox intencióval oldani lehet a fóbiákat és a szorongásokat. A módszer megközelítése nem a félelmek előli kitérésre biztat, hanem arra, hogy ne vessük ki azokat; úgy, hogy megpróbáljuk akarni őket. Az akarás és a félelem kizárják egymást, mert amit akarunk, attól nem félhetünk. És miután nem félünk valamitől, nem is terhel tovább bennünket. Már maguk az ilyen irányú tanácsok is a kliens felé groteszkként hatnak. Nevet rajta, kevésbé veszi komolyan a problémáját, ezáltal eltávolodik attól. A humorral a későbbiekben még foglalkozunk, a humor ennek a módszernek egyik erős eleme. A paradox intenció magában rejti azt, amit Frankl jó passzivitásnak hív, mivel a kliens csökkenti a tüneteit ahelyett,

hogy azoktól elfutna (ez lenne a rossz passzivitás). A logoterápia másik klasszikus módszere a dereflexió, amelynek az a célja, hogy a túlzott önmegfigyelést – a hiperreflektiót – „elfelejtessük” a klienssel. Ehhez olyan, a külső világban jelen lévő, a szellemi dimenzióban megjelenő „értelmet” kell találni, amely fontos annyira az egyénnek, hogy figyelmét a továbbiakban erre irányítsa. A módszer a homeosztázis elv tagadására épül. Az egocentrikus, önmegvalósító célok helyett az egyénnek a rajta kívül álló világ megismerésére, megértésére és megélésére kell törekednie; öntranszcendentálnia kell önmagát. Azzal, hogy az egyénnek a figyelmét egy új dologra kell fordítania, és arra kezd fókuszálni, hogy ezt teljesítse, elsajátít egy aktív-problémamegoldó megközelítést, amely segítségével képes lesz a félelemmel teli helyzetekkel megküzdeni.

Értékek megfogalmazása

A morális és etikai értékek, mint az erény, morális személyiség, önuralom, tudás, kitartás, bátorság, a célokhoz való szigorú ragaszkodás, a legjobb akarása, alázat, emberi méltóság, a nehézségekkel való szembenézés. Ezek a reziliencia és az erős személyiség értékei. A bátorság egyúttal a kitartás az értékek mellett. A morális bátorság: a legnagyobb érték (virtus) valamennyi között, az elköteleződés bizonyos morális alapelvek és alapértékek mellett és annak elfogadása, hogy a nehézség és veszély esetén is kiállunk az alapértékeink mellett.

Frankl hitt az univerzális és örök értékekben. Fabry azt mondta: „az értékek nem mások, mint az idő próbáját kiállt viselkedési szabályok, amelyek a korok bölcsességeiben tükröződnek vissza”,⁹ ilyenek például az őszinteség igénye, a házasságtörés tilalma, de a tízparancsolat is egy ilyen értékszabályrendszer.

A logoterápia központi témája az értékteremtés, melynek útján az ember értelemre tud találni. Frankl meghatározza az értékek hierarchiáját, az értelem akarásához és felfedezéséhez az értékteremtés útját kell végigjárni. Az alkotói értékkel, például a munka

9 Fabry, J. B. (1975): *The pursuit of meaning: Logotherapy applied to life*. Mercier Press, Dublin.

során megélt értékteremtéssel az értelem az egyén saját képességeinek, talentumainak alkalmazásával érhető el. A beállítódási érték akkor megvalósítható út, amikor nincs lehetőség alkotásra és szemlélődésre, korlátozottság áll fenn. Ilyenkor marad az elfogadás, a kereszt cipelése, a bátorság a szenvedésben, az emberi méltóság megőrzése. A harmadik érték kategória az élmény érték, amely a természettel, vallással, kultúrával, igazsággal, szépséggel és szeretettel való találkozáskor nyilvánul meg. A logoterápia filozófiájában az embert a szellemi mivoltja teszi valóban emberré, ettől válunk többé, mint csupán egy biológiai termék. Az emberi szellem ereje az ún. noétikus dimenzióban létezik, az ember szellemi mivoltja ad erőt ahhoz, hogy a szenvedésekből felülemelkedjen, kiemelkedve a pszichofizikai síkból, még akkor is, ha az beteg.

Önzetlenség, altruizmus

Az altruizmus vagy a mások jólétéért való aggodás összekapcsolódott a pozitív mentális egészséggel, a jóléttel és rezilienciával. Egy amerikai kutatás, melyet a Massachusettsi Egyetemen¹⁰ végeztek el, beszámolt arról, hogy a szociális érdeklődés, mely nagyon közel áll az altruizmushoz, összekapcsolódott a jobb fizikai és mentális állapottal, a stressz csökkenésével, jobb életvezetéssel, kevesebb depresszióval és reménytelenségérzéssel. Azt is megállapították, hogy akár kapunk, akár adunk szociális támogatást, az javulást eredményez a mentális egészségi állapotunkban, ám az adás erősebb javulást hozott, mint a támogatásban való részesülés. Több kutatás foglalkozott azzal, hogy egy másik emberről való gondoskodás, vagy gyermekeknél egy háziállatról való gondoskodás, a felelősség felvállalása jobb közérzetet teremt, növeli a szociális érzékenységet, a figyelemátirányítás képességében ad gyakorlatot. Ezen keresztül növeli az önbizalmat és erősíti az élet értelmességébe és céljába vetett hitet.

10 S. M. Southwick, B. T. Lowthert, A. V. Graber (2016): *Relevance and Application of Logotherapy to Enhance Resilience to Stress and Trauma*. In A. Batthyány (ed.): *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna 1*, Springer International Publishing Switzerland, 138.

Az altruizmus megint a logoterápia egyik központi eleme, a dereflexiót, vagyis az önmagamtól való eltávolodást segíti elő, és egy másik személy, valami nálamnál nagyobb lény vagy cél felé indít el. Frankl így ír erről: „Amikor egy dolog szolgálatába állok, akkor elsősorban nem magamat, hanem a dolgot látom magam előtt. [...] Nekem tehát ezt a Valamit, illetve Valakit kell szem előtt tartanom, nem pedig a saját önmegvalósításomat.”¹¹

Hit, spiritualitás

Nagyon sok kutatás állapította meg azt, hogy a pozitív vallásgyakorlás támogatja az érzelmi és fizikai jólétet, csökkenti a depressziót és a vérnyomást, javítja az immunrendszer működését, teljes bizonyossággal növeli a rezilienciát.¹² Fallot és Heckmann kutatása beszámolt arról, hogy mentálisan beteg és komoly problémákkal küzdő nők között végzett kísérlet során a vallásos megküzdési stratégiák alkalmazása traumás élethelyzetekben csökkentette a poszttraumás stresszt.¹³

Frankl a logoterápiát egy életfilozófiának és terápiának tekintette, nem vallásnak.¹⁴ A spirituális elnevezés a logoterápiában nem a vallásos jelentésre vonatkozik, hanem az ember egyedi, csak az emberre jellemző dimenziójára, a szellemi vagy spirituális dimenzióra. Ennek ellenére Frankl ismeri és érti a vallásos hit erejét és reziliencianövelő potenciálját. Egy helyen így ír: „S végezetül, a vallás egy spirituális horgonyt ad az embernek, egy olyan biztonságot, amit semmi más

11 Frankl, V. E. (1986): *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy* [A new approach to the neurotic personality which emphasizes man's spiritual values and the quest for meaning in life]. Vintage Books, New York, 294.

12 McCullough, M. E., Hoyt, W. E., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Thoresen, C. (2000): Religious involvement and mortality: A meta-analytic review. *Health Psychology*, 19 (3), 211–222.

13 S. M. Southwick, B. T. Lowther, A. V. Graber (2016): Relevance and Application of Logotherapy to Enhance Resilience to Stress and Trauma. In A. Batthyány (ed): *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna 1*, Springer International Publishing Switzerland, 139.

14 Vö.: Sárkány Péter (2008): *Filozófiai lélekgondozás. Fenomenológia – egzisztencia-analitikus logoterápia – filozófiai praxis*. Jel, Budapest.

nem tud megadni. Az én állításom szerint a végső értelemben vetett hitet megelőzi a végső létezés iránti bizalom, az Isten iránti bizalom.”¹⁵ A logoterápia mindazonáltal nagyon jól összeilleszthető sok vallási irányzattal, mégis sokkal inkább lényeges a holisztikus megközelítése, az ember mindhárom dimenziójának a gyógyítása a test–lélek–szellem egységének megteremtésével. A gyógyítás eredményeképpen segít értéket és értelmet találni egy nehézségből vagy szenvedésből való felállás megtanulásában, és a vallásos értékeket potenciális erőforrásnak tekinti az értelemre és az öntranszcendenciára való rátalálásban.

Frankl számára a vallás egy erő- és a rezilienciaforrás, amely segíti az egyént a noétikus vagy spirituális dimenziójának az elérésében, „ahol megtalálhatók azon minőségek, mint az értelem akarása, célorientáltság, ötletek és ideák, kreativitás, képzelet, hit, a fizikai síkon túli szeretet, a felettes én mögötti tudat, öntranszcendencia, elköteleződés, felelősség, humorérzék és a választás szabadsága”.¹⁶

Rugalmasság: elfogadás, kognitív értékelés, felelősség

A rugalmasságnak, vagyis hogy egy ember miként gondolkodik és viselkedik egy stresszes és kihívást jelentő helyzetben, nagyon erős hatása van a rezilienciára. Ha széles a repertoárunk a megküzdési stratégiákból és eszközökből, és képesek vagyunk a mechanizmusok között gyorsan váltani, ha szükséges, az nagy segítségünkre van a kihívásokra való legmegfelelőbb válasz megtalálására. Egyre több kutatás állapítja meg azt, hogy a reziliens emberek hajlamosak többféle gondolati és érzelmi stratégiát alkalmazni a stressz csökkentésére. Ilyen technikák lehetnek például annak az elfogadása, amit nem tudok megváltoztatni, az érzelmek kifejezése a bátorság felélesztésére, a szerencsétlenségekről és a nehézségekről gondolt hiedelmek újragondolása, a humor használata, a lehetőségek felismerése.¹⁷

15 Frankl, V. E. (1988): *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York, NY: Meridian. 145.

16 Fabry, J. B. (1975): *The pursuit of meaning: Logotherapy applied to life*. Mercier Press, Dublin, 16; Frankl vallásfilozófája.

17 Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012): *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press, New York.

Amikor elfogadunk dolgokat, amiket nem tudunk megváltoztatni, azokat, amelyek kívül esnek a szabad akaratunk határán, ezt sokan a rezilienciaképesség jelenlétének vagy nagy erőforrásnak tartják. A fókuszálás képességének aktiválása, vagyis hogy arra fókuszáljak, ahol képes vagyok változást előidézni, ami a hatáskörömön belül van, hiszen ezért tudom vállalni a felelősséget is. A korlátok elfogadásához társítható egy jobb mentális és érzelmi állapot, jobb stressztűrő képesség, és ezáltal erősebb reziliencia.

Frankl hitt az ember szabad akaratában. Hitt abban, hogy az ember mindig képes arra, hogy megválassza a hozzáállását és az adott helyzetre való válaszát, amelyekért a teljes felelősség is az övé.

A kognitív értékelésnek a negatív gondolatokra való pozitív hatása miatt erősíti a rezilienciát. Azaz egy helyzet értelmességének az újragondolása növeli a rezilienciát. A kognitív újraértékelés jó hatással van a negatív érzelmekre, képes azok kordában tartására is.

A logoterápiában gyakran használjuk a kognitív újraértékelést. A rezilienciára vonatkozóan a logoterápia a stresszt a növekedés szükséges velejárójának tekinti, az értelembeteljesítés eszközének tartja, és nem akarja ezt elkerülni. A logoterápia a múltbeli bukásokat és hibákat a jövőre vonatkozó leckéknek tekinti, amiből tanulni lehet és kell.

Humor

A kognitív értékelés másik formája a humor, melyet fontos összekapcsolni a rezilienciával. Nagyon sok kutatási eredmény számol be arról, hogy a humor milyen nagy mértékben csökkentette a félelmet, és növelte a stressz tolerálását és a rezilienciaképességet.¹⁸ Sok esetben a humorral leszünk képesek eltávolodni az adott nehéz helyzettől, a távolsággal megszerezni a helyzet fölötti kontrollt, és ezáltal képesek leszünk azt kinevetni. Nagyon érdekes eredményeket hoztak az agy képi eljárással történő kutatásai, ugyanis azt mutatták meg, hogy a humor és az idegsejtek aktivizálódása összekapcsolódott, s ennek folytán olyan agyi részek

18 Uo.

aktiválódnak, melyek felelősek a motivációért, jutalomért és az elfogadásért.¹⁹

Frankl azt vallotta, hogy egyedül az ember képes arra, hogy a hősiességével vagy humorával egy fájdalmas helyzetből eltávolodjon. Ahogy korábban említettük, a paradox intenció mint logoterápiás módszer is használja a humort, és Frankl javasolta is, hogy amennyire csak lehet, vessük be a humort a kezelések során.

Felelősség

A felelősség a reziliencia lényege. Felelősség a következők iránt: a félelemmel való szembenézés, a szabad akarat és szabad lehetőségek meghatározásának a képessége, a pozitív érzelmek és a realista optimizmus erősítése, az etikai és morális értékek meghatározása és felvállalása, a segítségkérés és a segítségnyújtás, a problémák aktív megoldása, mintsem elkerülése, negatív, stresszes és traumát okozó helyzetek kognitív újraértékelése és kellemes megvilágításba helyezése, a lehetőségek keresése nehéz helyzetben, a képességek fejlesztése a célok elérése érdekében, a kihívások elfogadása, a bukásokból való tanulás, stresszkezelés és a stresszes helyzetből való tanulás.

A felelősség a logoterápia lényege. Erre világít rá Frankl: az embernek szabad akarata van, hogy megválassza hozzáállását, szabad akarata van eldönteni, hogy mit talál értelemmel telinek, és azt választja. Ahhoz, hogy megtaláljuk az erőt, az elköteleződést, reziliensnek kell lennünk.

A felelősség felvállalásához, mely a reziliencia és a logoterápia lényege, bátorságra van szükség. Frankl így róla csodálatosan: „A felelősség valami, amivel találkozunk és igyekszünk tőle elszaladni. Van valami félelmetes az emberi felelősségvállásban. Félelmetes belegondolni, hogy ebben a pillanatban már a következőért vállaljuk a felelősséget, és minden felelősség a kicsitől a nagyig az

19 S. M. Southwick, B. T. Lowthert, A. V. Graber (2016): *Relevance and Application of Logotherapy to Enhance Resilience to Stress and Trauma*. In: A. Batthyány (ed.): *Logotherapy and Existential Analysis, Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna 1*, Springer International Publishing Switzerland, 143.

örökkévalóságért hozott döntés – amelyet minden pillanatban valósággá teszünk, vagy elveszítjük a lehetőséget, azt, ami abban a pillanatban a rendelkezésünkre állt. De csodálatos tudni, hogy a jövő, a miénk, az emberek és a körülöttünk levő dolgok jövője – még egy aprócska vonatkozásban is – az adott pillanatban meghozott döntésünkön múlik.”²⁰

Az előbbieken áttekintettünk néhány pszichoszociális és spirituális tényezőt, amelyeknek fontos szerepe van a rezilienciaképesség növelésében, és megmutattuk, hogy ezen tényezők esetében hogyan és miként tud a logoterápia és egzisztencialízis támogató, a rezilienciaképesség elsajátításában és hosszú távú fenntartásában sikeres beavatkozás lenni.

Reziliens szervezet

A továbbiakban röviden összefoglalom a szervezeti rezilienciára, a reziliens szervezetre vonatkozó ismereteket.

A reziliens szervezet nemcsak túléli a válságot, hanem főként a bizonytalan világban küzd. A különböző szektorokban működő különféle nagyságú szervezetek esetében a rezilienciára vonatkozóan 3 különböző jellemzőt és 13 mutatót lehet beazonosítani. Ezeknek birtokában képesek a szervezetek a hatékony normál működésre („business as usual”), krízis esetén a gyors és erős válszadásra, valamint a válság utáni felépülésre és újbóli elindulásra.

A 3 jellemző és a 13 mutató:

Vezetés és kultúra – Hálózatok és kapcsolatok – Változásra való nyitottság

- vezetés
- helyzetfelismerés
- innováció és kreativitás
- proaktivitás
- stresszgyakorlási tervek
- tervezési stratégia

20 Frankl, V. E. (1986): *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy* [a new approach to the neurotic personality which emphasizes man's spiritual values and the quest for meaning in life]. Vintage Books, New York, 74.

- egységes cél
- határok lebontása
- tudásátadás
- belső erőforrások
- eredményes partnerkapcsolatok
- döntéshozatal
- dolgozói elkötelezettség

Minden szervezetnek van egy saját belső „tökéletes zűrzavara” – az eseményeknek és a körülményeknek a kombinációja, amely magában hordozza a térdre esés, illetve az értékteremtés, az értelemre való rátalálás lehetőségét.

A reziliencia egy stratégiai képesség, mely nem csupán a válság túlélésére való képességet takar. Az igazán reziliens vállalatok még két fontos képességgel rendelkeznek: az előrelátás és a helyzetfelismerés képességével, amelyek segítenek megelőzni a válság elmulását, valamint hogy képesek a válságot egy stratégiai lehetőség forrásává változtatni, azaz a logoterápia szavaival élve megtalálni a válságban az értelem lehetőségét.

Minden szervezet egy nagyobb rendszerben él

Mivel minden szervezet kapcsolódik egy másikhoz, egy hálózat része, így nemcsak neki, hanem a többi tagnak is reziliensnek kell lennie ahhoz, hogy a nagy rendszer reziliens tudjon maradni. Egy szervezet pedig önmagán belül is remélhetően sok reziliens egyedből épül fel, és van velük kapcsolatban. A szervezetet alkotó vezetők és munkatársak rezilienciaképessége meghatározza a szervezet rezilienciaképességét. Ugyanígy kifelé is kapcsolódik, így a rezilienciája függ a helyi közösségének, üzleti szektorának és tágabban véve az országának a reziliens képességétől. Egy szervezet sem lebeg magányos szigetként a viharos tengeren.

Nagyon sok dolgot magától értetődőnek veszünk az életben – annyira igaz ez, hogy legtöbbször nem vagyunk képesek felismerni az élet által nyújtott, sokszor nehézségekbe csomagolt ajándékokat. Fontos, hogy a megjutalmazott tudatosságával éljük a mindennapjainkat, hogy amikor nehézség és kihívás elé kerülünk, ne felejtjük el azt lehetőségnek látni, érezni és felfogni, alkalmazkodni hozzá,

amennyire tudunk, és a pillanat vagy helyzet adta értelemfelhívásra értékteremtéssel válaszoljunk.

Abstract

Resilience, the Bouncing Back Capability From the Value and Meaning Focused Point of View

Keywords: *resiliency, resilient person, resilient organisation, logotherapy, value and meaning centered approach, spirituality, religion, optimism, responsibility, facing fear, altruism, acceptance, cognitive reappraisal, humour, stress, faith, active coping*

In this essay I examine whether logotherapy and existential analysis can have a positive effect on problems related to stress response and is able to build resilience or not. If it can, then how and why can it be considered as an effective intervention for individuals and organisations when they face a crisis.

Szilika-Iván Emőke 1969-ben született Budapesten.

Hívószavai: érték, értelemkeresés, szellemiség, felelősségvállalás, fejlődés és fejlesztés

Kérdései: Ki vagyok én? Hova tartok, mik a céljaim? Mik az értékeim, és azokkal milyen értékteremtő tevékenységet tudok folytatni?

Szakmai címkéi: marketing, CSR, coaching, logoterápia és egzisztenciaanalízis, értékközpontú innováció

Szenvedélyesen érdeklődik az emberi tehetség, a 'talentumok' iránt, hogy azokat miként tudjuk felfedezni magunkban, bátran megmutatni a világnak és jól élni velük a mindennapokban. Szereti a változást, szeret tanulni, és szereti a tanultakat továbbadni. Szereti az emberek társaságát, csodálja az egymásra figyelésen, a tiszteleten és a bizalmon alapuló együttlétek alkotó erejét. Gyermekkorától vonzza a segítő hivatás. Dolgozott kis- és nagyvállalatnál, magyarnál és külföldinél, főként marketing területen. Szereti az üzleti környezetet, hisz a vállalatok magasabb rendű hivatásában: a közjó szolgálatában. Meggyőződése, hogy hosszú távon a felelős, etikus és inspiráló munkahelyek a nyertesek.

Pataky Krisztina

Belső-team a színpadon

Egy logoterápiás gyakorlat ismertetése

Nem a probléma a probléma.

A probléma a hozzáállásod a problémához.

(Jack Sparrow: *A Karib-tenger kalózái*)

Az alábbiakban leírt csoportos technika a Viktor Frankl által alapított logoterápia és egzisztenciaanalízis eszköztárából való. Az eljárást Shultz von Thun ötlete alapján Wolfram Kurz, Boglarka Hadinger és Renate Mrusek dolgozta ki elsősorban kétszemélyes helyzetre.¹ A belső-team a színpadon, vagy röviden a belső színpad, ennek a terápiás eszköznek a továbbgondolása, fejlesztése, csoportos helyzetre való adaptálása. Már az elején fontosnak tartom megjegyezni, hogy ezt a technikát megkülönböztetem a pszichodrámatól, amely egy sokkal sokrétűbb, önálló elmélettel és módszertannal rendelkező pszichoterápiás iskola, valamint a Hellinger-féle családállításól. A részletesebb összehasonlításra a gyakorlat ismertetése után térek ki.

A belső színpad gyakorlat önállóan csak döntési, elakadási helyzetekben, szupervízióban,² önismereti céllal alkalmazható, ebben az esetben is csak csoportvezetésben jártas, képzett logoterápiás tanácsadók vezetésével. A logoterápiás megközelítés és a logoterápia emberképének a szem előtt tartása nélkülözhetetlen a gyakorlat eredményességének a szempontjából.

A logoterápia alapvetései a gyakorlat nézőpontjából

Frankl emberképe többdimenziós, mely szerint az ember testi–lelki–szellemi dimenziók egysége, és ezek kölcsönösen hatnak

1 Vö.: Kurz 2013, 91–124; Hadinger 2013, 169–204; Mrusek 2013, 125–167.

2 Varga 2016, 249.

egymásra.³ A testi és lelki dimenziók a fizika, a biológia és a lélektan törvényeinek megfelelően determináltak. Ha pusztán ezek működnének bennünk, akkor egyszerű automataként élnénk. Előre megírt forgatókönyvek szerint ösztöneink, késztetéseink vagy berögződött szokásaink, sémáink határoznák meg a cselekedeteinket. Frankl szerint az ember azonban mint szellemi személy szabad, szembe tud helyezkedni ezekkel az automatizmusokkal, és akár éppen ellentétesen is tud cselekedni, ha ennek látja értelmét. Az ember fő motiváló ereje ugyanis Frankl szerint az értelem akarása.⁴ A hegymászó világában értelmes feladat a hegy meghódítása. Ennek érdekében szembehelyezkedik a saját testi és lelki szükségleteivel, éhez, fárad, és otthon hagyja a szeretteit, hogy elérje célját. Számára értelmesek ezek a lemondások, de nem biztos, hogy mindenkinek annak tűnnek. Aki a kapcsolatait tartja a legfontosabbnak, az értetlenül áll azelőtt, hogy más ilyesmért kockára teszi az életét. Az értékpreferenciáink nem egyformák. Mindannyiunknak egy sajátos, csak ránk jellemző mintázatba rendeződnek az értékei, amelyek mind egy-egy értelemelehetőséget képviselnek. Az egzisztenciaanalízis során éppen ezeket az értelemelehetőségeket kutatjuk fel, az értékeket és ezek egymáshoz való viszonyulását, amelyek a kliens személyes értékrendszerét képezik.⁵ Mivel a segítő és a kliens értékvilága szükségszerűen különbözik, fontos, hogy a segítő különbséget tudjon tenni ezek között, és ne a saját értékrendjét erőltesse rá a kliensére. A segítő önismereti tapasztalata ebből a szempontból is elengedhetetlen.

A nem észlelt értékek

Az értékek feltérképezése során több nehézséggel is találkozhatunk. A munka egyik nehézsége, hogy vannak olyan értékeink, amelyeket nem észlelünk, Frankl szerint ezek a szellemi tudatlanunkban rejtőznek.⁶ A rejtőzködő értékeink száműzetésének

3 Frankl 2010, 19.

4 Frankl 2010, 83.

5 Sárkány, 2014, 98–100; Sárkány 2015, 83–104.

6 Frankl 2002, 17–25.

többféle oka lehet. Családunk hagyományai (vagy épp azok hiánya) egy kész értékrenddel vesz körül bennünket születésünktől fogva. Ha a családban büntetik a kíváncsiságot és az önálló gondolkodást, kíváncsi gyermekként azt éljük meg, hogy rosszak vagyunk. Így a kíváncsiság értékét száműztük. Az is előfordulhat, hogy az érték azért kerül el a figyelmünket, mert ellentétesnek észleljük egy másik, nagyra becsült értékkel. Ha kiemelten fontos nálunk a másikra figyelés, akkor az önmagunkra való figyelést önzésnek, negatívumnak élhetjük meg akkor is, ha ezt konkrétan nem kísérté nehezeltés.

Beszűkülség

Előfordul az is, hogy észlelni ugyan észleljük az értéket, de úgy érezzük, hogy a megvalósítása elérhetetlen a számunkra. Ilyenkor az derül ki, hogy nem vagyunk tudatában a szabadságunknak. Mert ha mást nem is, de a problémához való hozzáállásunkat mindig meg tudjuk változtatni. Ha távol vagyok egy szeretett személytől, akkor vele lenni ugyan nem tudok, de tudok rá gondolni, levelet írni hozzá vagy megtenni a kedvéért valamit akár úgy is, hogy ez egyhamar nem fog kiderülni a számára.

A lemondás képessége

További nehézség, hogy ha észleljük is az értéket, és már látjuk is, hogy mit kellene tennünk, akkor kiderül, hogy ennek ára van. Hogy más értékekről le kell mondanunk a megvalósításuk érdekében. Ezt nevezi Boglarka Hadinger a „zsömle árának”.⁷ Nem lehet a zsömle is hazavinni és az árát is magtartani. Ha sikeres vagyok, annak könnyen az lehet az ára, hogy páran irigyek rám. A kérdés, hogy meg tudom-e fizetni azt az árat. A lemondásra való képtelenségünk hátterében az állhat, hogy nem érzékeljük pontosan a mögötte rejlő érték számunkra képviselt jelentőségét. Ilyenkor fontos az értékhiérarchia tisztázása.

7 Hadinger 2013, 67.

Kellemetlen érzelmek

A szellemi tudattalanban rejtőzködő értékekhez az érzelmeink lehetnek az útjelzők. Minden érzelmi komplexum mélyén egy érték található, amelyet megvalósítottunk (öröm), amelyet meg akarunk védeni (düh), amelynek félünk az elvesztésétől (félelem), vagy amelyről már azt gondoljuk, hogy elvesztettük (szomorúság). Ezek az értékek garantálják, hogy a kellemetlen érzelmeket kiváltó üzenetek átfordíthatóak pozitív üzenetökké, ami kulcsfontosságú a gyakorlat szempontjából. A munka során szükségszerűen fogunk találkozni kellemetlen érzelmekkel. Fontos felismerni, hogy a kellemetlen érzelmek elkerülésére tett erőfeszítések akadályoznak bennünket az érzelmek mélyén rejlő érték megvalósításában.

A szeretet retorikája

Ahhoz, hogy a kliensünket hozzásegítsük a saját értékhorizontjának feltérképezéséhez és az életvezetésének az értékek irányába való elmozdulásához, Elisabeth Lukas szerint a „szeretet retorikája” a legalkalmasabb nyelvi eszköz a terapeuta vagy tanácsadó kezében, amelynek négy fontos aspektusa különíthető el:⁸

(a) A személy felértékelése (emberkép)

A logoterápia emberképéből kiindulva mindig a kliens szellemi személyét és annak teljességét tekintjük irányadónak. Figyelmünket a kliens pozitív megnyilvánulásaira irányítjuk. Ennek alapja a Rogers által megfogalmazott feltétel nélküli elfogadás, de valójában ezen túlmutat. Képesnek tartjuk a klienst olyasmire, amit ő még esetleg nem nézne ki magából, és amint szükségesnek látjuk, ezt hangsúlyozzuk is. Boglarka Hadinger ezt nevezi „Klimt-pillantásnak”.⁹ Nagyon fontos azonban, hogy mindez a hitelesség talaján álljon. Vagyis csak akkor mondjuk ezeket, ha valóban így gondoljuk.

8 Vö. Lukas 2011, 75–89.

9 Hadinger 2013, 189.

(b) A másik tisztánlátásának elősegítése

A világaink különböznek. Ezért nyugodtan kérdezzünk rá, ha valamit nem értünk pontosan a kliens gondolatmenetében. „Segíts, hogy megértssek...” A gyakorlat szempontjából kiemelten fontos, hogy a kliens minél pontosabban fogalmazza meg azokat a mondatokat, amelyeket a szereplők szájából hall. Lehet, hogy ő maga sem veszi észre, hogy amit ő magától értetődőnek gondolt, az mások számára nem az. Miközben számunkra érthetőbbé teszi a belső világát, ő maga is tisztábban fogja azt látni.

(c) Játék az alternatívákkal, a szabad játéktér (szabadság)

Fontos, hogy a kliens maga találja meg a belső szereplőinek a mondatait, a kérdéseket és a válaszokat is. De előfordulhat, hogy megakad egy-egy mondat megfogalmazásában, és nehéz onnan kibillenteni. Ha ilyenkor egyszerűen csak felkínálunk alternatívákat, és nem erőltetjük rá a másokra a véleményünket, akkor a szabadságára irányítjuk a tekintetét. Tudnád-e úgy mondani, hogy...? Hogy hangzik a számodra, hogy...?

(d) Az értelem kipuhatolása (felelősség)

Viktor Frankl szerint sajátosan emberi jellemzőnk, hogy főként olyan dolgokat teszünk, amelyeket értelmesnek találunk. Cselekedeteink mozgatórugója az értelem, és ha nem találjuk ezt az értelmet, akkor elbizonytalanodunk vagy egyenesen kétségbeesünk. Frankl szerint nem nekünk kell feltennünk a kérdést, hogy „Mi az életünk vagy a dolgok értelme?”, hanem az élet kérdez, és mi válaszolunk.¹⁰ A kérdés mindig a konkrét helyzet: eltörött a lábam. A válasz pedig az, hogy ebből a helyzetből mit fogok kihozni. Siránkozom, vagy a kényszerű szabadidőmben elkezdek spanyolul tanulni. Életünk minden pillanata felkínál számunkra egy-egy lehetőséget, amelyet értelemmel tölthetünk meg. És mi felelünk, ez a felelősségünk. Hogy jól válaszoltunk-e, az kívülről nem megítélhető, attól függ, hogy a saját lelkiismeretünkkel összhangban cselekedtünk-e. Érthető hát, hogy minél jobban ismerjük a belső világunkat, minél tisztábban halljuk a lelkiismeretünk hangját, annál jobb, értelmesebb döntéseket tudunk

10 Frankl 2005, 187; Frankl 2016, 201–202.

hozni és ezek alapján élni. A későbbiekben részletezett gyakorlatban a szereplők épp ezeket a hangokat jelenítik meg, és így járulnak hozzá a számunkra lehető „legértelmesebb” döntéshez.

Az egzisztenciaanalízis módszertana

Az egzisztenciaanalízis módszertani lépéseit Sárkány Péter fogalmazta meg.¹¹ A szerző felhívja a figyelmet arra, hogy a lépések felsorolása nem időbeli sorrendet takar, elkülönítésük a folyamat megértését szolgálja.¹² A lépések a munka során áthatják egymást, egymással szorosan összefüggenek. Mindezeket figyelembe véve a vázlatpontok legjellegzetesebb megnyilvánulásait emelném ki a belső színpad gyakorlat megvalósítása során:

I. Az élethelyzet elemzése

(1) *A segítő (fenomenológiai) attitűd érvényesítése*: a csoport légkörének megteremtése.

(2) *Az egyéni szemantika feltérképezése*: a belső hangok felismerése és elkülönítése.

(3) *Az élethelyzet meghatározása*: a belső hangok ábrázolása a színpadon.

II. Az egzisztenciálék feltárása

(1) *A szerelem dimenziója*: a csoport és a helyzet iránti elköteleződés, az öndistancia megjelenése.

(2) *A szabadság dimenziója*: a kliens a Rendező, a megadott keretek között dönthet a szereplők helyzetéről és megnyilvánulásáról.

(3) *A felelősség dimenziója*: a kliens hogyan él azzal a lehetőséggel, hogy átfogalmazhatja a mondatokat és átrendezheti a képet.

III. Értelem-értelmezés

(1) *Értelemkeresés*: a feladat iránti elköteleződés, a közös munka.

(2) *Értelemtalálás*: a pozitív üzenetek megtalálása, a szereplők új helyének a megtalálása.

(3) *Értelemmegvalósítás*: a csoportban való munka, a rendezés egész folyamata, valamint az, ahogy a feladatot a kliens saját magára vonatkoztatja, ahogy a saját beállítódását megváltoztatja.

11. Sárkány 2015, 98–99.

12. Sárkány 2015, 94.

A gyakorlatban mindhárom Frankl által leírt értékmegvalósítási lehetőség fontos szerepet kap.¹³ Alkotói érték megvalósítása: hiszen egy közös alkotás születik, a rendező megalkotja a belső világát, és közös koncentrált figyelem kíséri a rendezői munkát. Élményérték megvalósítása: adott a közösségi élmény, a csoport befogadó és elfogadó közege ugyanis nélkülözhetetlen eleme a gyakorlatnak. *A beállítódási érték megvalósítása* voltaképpen a gyakorlat célja. Ritka, gyógyító erejű és nagyon is emberi pillanatok az ilyenek, amikor a három értékmegvalósítás egyszerre teljesül, ha a beállítódásunkat meg tudjuk változtatni, saját magunk válunk az alkotás tárgyává, és részesülhetünk abban az élményben, hogy mintha a világ is megváltozott volna. Talán általánosságban is kimondható, hogy a változás éppen az ilyen pillanatok mentén lehetséges, akár egy kataritikus *abal* élmény átélésével, akár sok apró, szinte láthatatlan lépés egymásutánjával alakul a személyiségünk. A logoterápiában azonban itt nem állunk meg, tovább kutatunk önmagunkon túlmutató feladatok és cselekvések irányába.

Az értékek színpadra állítása közben a kliens kap egy új perspektívát, az öndistancia által kívülről képes rálátni saját belső állapotára. Új összefüggéseket lesz képes meglátni, új felismerésekhez juthat. És emellett lehetősége nyílik a belső szabadságának megélésére is az értekeivel való közvetlen találkozás és rendezői munka által.

A gyakorlat rövid leírása

Rendező: A kliens, aki a problémát hozza a foglalkozásra

CSV: A foglalkozás vezetője

SV: segédvezető

Bevezető kör

A bevezető körben a csoporttagok kiválasztanak egy számukra aktuális problémát, döntési helyzetet. Egy papírlapon dolgozva ábrázolják saját maguk számára a bennük megjelenő belső hangokat, amelyek a problémával kapcsolatban felmerültek bennük

13 Frankl 1997, 70–72; Frankl, 2005, 267–268.

(részletesen lásd a kötetben).¹⁴ A kör azzal zárul, hogy mindenki megosztja a csoporttal, hogy hány szereplőt sikerült azonosítania, valamint jelzi a csoportnak, hogy készen áll-e arra, hogy a csoport az ő színpadképét jelenítse meg. Egy önként vállalkozó lesz a Rendező.

Színpad

– A bemelegítő kör után a CSV felkéri a Rendezőt a jelen színpadának ismertetésére. A jelen színpadán a Rendező belső hangjainak, belső párbeszédeinek szereplői jelennek meg a jelen helyzettel kapcsolatosan. Milyen fontos hangok, szereplők vannak most előtérben?

– A szereplőknek a Rendező már nevet adott az előkészület során, most kiválaszt valakit a társaságból, aki a számára a legjobban megtestesíti az adott szerepet.

– Ezután a személyt beállítja egy, a szerepet kifejező pózba úgy, hogy először ő maga mutatja be a pózt. Utána a szereplőt beleségíti ebbe a pózba, testét, fejét, végtagjait igazgatva, mint egy szobrot. Közben arra is ügyel, hogy az új szereplők a már felállítottakkal a megfelelő téri viszonyba kerüljenek, a közelség–távolság és az egymás felé vagy egymástól elfelé fordulás dimenzióiban. Az SV a szereplő mellett állva segít ezek megvalósításában.

– Ezután megfogalmazza azt a mondatot, amire a szereplő felszólítja. Mit mond a szereplő? Mit akar a Rendezőtől? Mire szeretné rávenni? Fontos, hogy nyelvtanilag egy felszólítást vagy óhajtást fogalmazzon meg.

– A Rendező elmondja a szereplő „szövegét”, beállva a helyére. A szereplő ezt pontosan visszamondja. A Rendező változtathat, ha nem elégedett így a mondattal, kívülről hallgatva.

– Aki nem lett szerepre kiválasztva, ülve marad kinn a körben.

– Ha kész a színpadkép, a Rendező kiáll a nézőtérre és meghallgatja, ahogy a szereplők sorban visszamondják a szöveget a helyzetüknek és hangerejüknek megfelelően, hátulról előre haladva.

– Ezután meghallgatja a mondatokat egyszerűen.

14 Hadinger 2013, 189–191.

*

– A CSV megkérdezi a Rendezőt, hogy mennyire tetszik neki így a színpadkép. Azután felhívja a figyelmet arra, hogy VALÓJÁBAN MINDEN SZEREPLŐ JÓT AKAR a Rendezőnek, csak nem jól fejezi ki magát.

– A Rendező feladata, hogy egyesével minden szereplőnek megköszönje a szereplést, és megtalálja, hogy az adott szereplő milyen jót akar voltaképpen neki (mi az az érték, amit a szereplő képvisel). Közben a szereplő mozdult, testtartása is változhat. Ebben a CSV és az SV is segítségére lehet szükség esetén.

– Ezután a Rendező ismét kiáll a nézőtérre és meghallgatja, ahogy a szereplők visszamondják a módosított, pozitív tartalmú szöveget a helyzetüknek és hangerejüknek megfelelően.

*

– A CSV ismét megkérdezi a Rendezőt, hogy mennyire tetszik neki így a színpadkép.

– Azután felhívja a figyelmet arra, hogy ő, a kliens MAGA A RENDEZŐ! SENKIT NEM LEHET KIRÚGNI A TÁRSULATBÓL, DE A SZÍNPADKÉPET ÁT LEHET RENDEZNI.

– Felkéri a Rendezőt, hogy rendezze át a színpadot úgy, ahogy a számára a legmegfelelőbb volna, ami a leginkább a segítségére lenne jelen helyzetében. Hozza előtérbe a megfelelő szereplőket, és a helyzetben kevésbé hasznosakat kérje meg, hogy húzódjanak háttérbe.

– Rendező átrendezi a szereplőket a rendelkezésre álló térben.

– Ezután a Rendező ismét kiáll a nézőtérre és meghallgatja, ahogy a szereplők visszamondják a módosított pozitív tartalmú szöveget az átrendezett helyzetüknek és hangerejüknek megfelelően.

– A CSV ismét megkérdezi a Rendezőt, hogy mennyire tetszik neki így a színpadkép. Mi a lehetséges cselekvésének iránya? Majd emlékezteti, hogy az első lépést ezennel megtette a változás irányába, de kitartóan tovább kell haladnia. Mondja meg: mi az a lépés, amit már ma megtehet, hogy a dolgok ebbe az irányba alakuljanak? És tegye is meg még ma!

- A Rendező mindenkinek megköszöni a szereplést.
- A CSV megköszöni a Rendezőnek.

Visszajelző kör

A visszajelző kör során mindenkinek alkalma nyílik a gyakorlattal kapcsolatos érzések, élmények megosztására. A szereplők beszámolhatnak a szerepükkel kapcsolatos érzéseikről.

Módszertani adalékok az egyes elemekhez

A gyakorlat során a kliens hozott problémájához kapcsolódó értékeket jelenítjük meg egy színpadon. Az értékek itt mint szereplők, felszólításként jelennek meg a kliens gondolataiban, mint egy-egy belső hang. Ezek a hangok különböző tanácsokkal, ötletekkel látják el a klienst azzal kapcsolatban, hogy mit tegyen ebben a helyzetben.

A hangok száma változó lehet, de ha túl kevés például kettő, akkor gyanakodhatunk, hogy ezek mögött állnak további szereplők is. Ha jól körüljárjuk a helyzetet, úgy 5-12 szereplő kerülhet elő. A túlzottan kevés szereplő jele lehet a beszűkültségnek, melynek oldására feltétlenül szükség van, különben a gyakorlat kontraindikált.

A színpadon kifejezetten belső hangok szerepelnek, melyeknek nincs konkrét személyiségük. Ha a valóságban a kliens-Rendező köti is a hangot egy konkrét személyhez, azzal dolgoznunk kell, hogy ezt leválassza róla. Ez igen fontos különbségtéves, hiszen lehet, hogy a szomszéd valóban „rosszat akart” neki, de a számunkra az az énrész lesz a fontos, amelyik erre rezonál, amelyik miatt ezt mégis belső hangként észleli. Ha pusztán kívülről jönne, nem lenne helye a színpadon. Ha ezt a lépést elmulasztjuk, és nem saját belső hangként gondol rá a kliens, kevésbé vagy egyáltalán nem lesz esélyünk a későbbiekben fontos lépés, a pozitív szándék kiderítésére.

A szereplők felszólítják, utasítják a Rendezőt valamilyen viselkedésre, tehát addig nem állhatunk meg, amíg a megfogalmazott ítélet vagy kijelentés át nem kerül felszólító vagy óhajtó módba.

Ha már tisztáztuk, hogy ezek valóban belső hangok, akkor jogos az az állítás, hogy az esetlegesen bántó, kellemetlen, rossz érzéseket keltő hangok mögött is valami jó szándék húzódik meg. Ez

az énrészünk is jót akar nekünk, csak rossz eszközöket használ, rosszul kommunikál. Mi lehet az a jó, mi lehet az az értékes dolog, amit nekünk szeretne? Milyen érték felismerésére és gyakorlására szólít fel minket?

Ezt fogjuk kideríteni. A szereplők mondatait át kell írunk pozitív tartalmú mondatokká. A kliens maga fogalmazza meg ezeket, a csoportvezető felhívására. Fontos szem előtt tartani, hogy a Rendező fokozottan a figyelem középpontjában áll, a helyzetben kialakuló módosult tudatállapota miatt ez egy különösen érzékeny pontja a gyakorlatnak. A negatív mondatok átformálása emiatt is szükséges. Ezért a csoportvezetőnek itt kifejezetten erősen kell képviselnie, hogy a Rendező meg fogja találni a pozitív tartalmat. A csoport elfogadó légkörére támaszkodva, a személy felértékelésének alkalmazásával segítheti a folyamatot. Így tanúi lehetünk annak, hogy például a „Fogd be!” mondat átalakulhat erre: „Szeretném, ha figyelnél másokra”, vagy a „Ne bénázz!” helyett a „Szeretném, hogy sikeres legyél” óhaj jelenik meg. Végző esetben a csoportvezető, a segítőtje vagy a szerepben lévő személy is ajánlhat ilyen pozitív alternatívákat mintegy ugródeszkeként, de fontos, hogy végző soron ez a kliens, a Rendező mondata legyen.

A pozitív mondatokat végighallgatva már tanúi lehetünk egy rácsodálkozásnak. Egy új minőség, valamiféle családi érzés jelenik meg. Átéélhető a társas támogatás ereje, részesei lehetünk a Frankl által megfogalmazott „élmény-érték” maximális megvalósulásának. Ebben az erőterben tud megmutatkozni igazán a kliens belső szabadsága: szabadon, a szereplők sértődése nélkül tud választani közülük, hogy kit szeretne közelebb tudni magához, és kit fog a háttérbe küldeni. Egymás mellé tehet eddig látszólag ellentétes szereplőket, egymás kiegészítésére. Nem hagyható ki a humor szerepe sem ebből a fázisból, volt, aki ebben a fázisban összehozta az „anyósát” a „pszichológussal”.

A gyakorlat végén egy konkrét feladatot fogalmazunk meg: mi az, amit már ma megtehet a kliens a cél elérésének érdekében? Természetesen fontos, hogy ez egy olyan apró lépés legyen, amit valóban meg is tud tenni.

Összehasonlítások

A gyakorlat eltér mind a pszichodramától, mind a Hellinger-féle családállításától, még ha az egyes elemek emlékeztetnek is ezekre a módszerekre. A következőkben röviden kiemelnék néhány jellegzetes különbséget. A belső színpad gyakorlat főképpen a tudatosság szintjén zajlik, a kliens-Rendező döntéseket hoz a benne megjelenő hangokkal kapcsolatban, így változtatja meg a saját beállítódását az adott problémához, vagyis beállítódási értéket valósít meg. Fontos különbség továbbá a gyakorlat végén megfogalmazott konkrét feladat.

Összehasonlítás a pszichodramával

Moreno pszichodramájának emberképe nagyon közel áll a logoterápiás emberképhez. „A pszichodráma végül is nem más, mint a belső világ láthatóvá tétele, a lélek, a lelki történések komplex valóságának megjelenítése a háromdimenziós térben.”¹⁵

Logoterápiás szemszögből mondhatjuk tehát, hogy a pszichodráma a belső szabadságunk tökéletes megnyilvánulása, a belső szabad játéktér gyógyító kiaknázása. A pszichodráma a legismertebb, Magyarországon is elfogadott csoportpszichoterápiás irányzat. Kiválóan felépített, komplex, önállóan hatékony megközelítés, amely a személyiséget érintő kérdések szinte minden válfajában használható. Maga a drámajáték dinamikus, a munka közben egy folyamat részesei lehetünk, amely gyógyító erővel bír. Ezzel szemben a fenti gyakorlat csupán döntési, önismereti helyzetben alkalmazható, önállóan nem képez terápiás folyamatot, esetleg a része lehet ennek. A kép itt statikus, egy állókép, ahol a szereplők nem játszanak, csupán a hangjuk jelenik meg.

További különbség, hogy a *belső színpad* gyakorlatban a Rendező a kliens, az állókép változásaiért egyedül ő a felelős, a csoportvezetők csak kísérik ebben a feladatban. A kötött forgatókönyv a kereteket tartja feszesen, hogy mindenki a figyelmét a kliens-Rendező belső szabadságra irányítsa. Ezzel szemben a pszichodramában a vezető

15 Pintér 2010, 1.

aktívan részt vesz a kliens, a protagonista játékanak a rendezésében. Az ő kreativitása és intuíciója nagyban hozzájárul a játék alakulásához. Ez fontos is, hiszen a drámajáték kötetlen, nincs előre megírt forgatókönyve.¹⁶

Összehasonlítás a Hellinger-féle családállítással

A Hellinger-féle családállítással kapcsolatban fontosnak tartom kiemelni, hogy a „szellem” kifejezés használata jelentősen eltér a logoterápiában és a családállításban.

„Egy családban mindenki mindenkivel – beleértve az őseket is egytől egyig – kapcsolatban áll, mintha lenne egy nagyobb közös lelkük. Ebben a közös lélekben, amelyet szellemi mezőnek is nevezhetünk, továbbra is jelen vannak mindazok, akik valaha is idetartoztak.”¹⁷

Már e rövid idézetből is kiderül, hogy Hellinger a lelki és szellemi kifejezéseket szinte szinonimaként használja, míg más helyen (ugyanebben a könyvben) magának a szellemi dimenzióknak is több szintet tulajdonít. Frankl ezzel szemben világos különbséget tesz a lelki és szellemi dimenziók között. Az ő megközelítésében a lelki dimenziókhöz tartozik a gondolkodásunk, érzelmeink, viselkedésünk. A szellemi dimenzió területén többek között az önreflexió, önellátó, önfelülmúlási képességünk, szeretetünk, a humorunk, a lelkiismeretünk található. Fontos különbség továbbá, hogy amíg a lelki dimenzió meg tud betegedni, addig a szellemi dimenzió nem betegszik meg.¹⁸ Az fordulhat elő csupán, hogy a hozzáférés korlátozódik, vagy nem lehetséges a testi-lelki képességek, betegségek miatt. Gondoljunk itt egy csecsemőre vagy egy kómában fekvő betegre.

További különbséget jelent a fentiekhez hasonlóan a gyakorlat kötött formája. A családállítás során mind a vezető, mind a résztvevők főként aktív, intuitív módon vesznek részt a munkában.¹⁹

16 Pintér 2014, Kökény 2015, 331–348.

17 Hellinger 2008, 53.

18 Frankl 2010, 17.

19 Hellinger 2011.

Irodalomjegyzék

- Frankl, Viktor E. (1997): *Orvosi lélekgondozás*. UR, Budapest
- Frankl, Viktor E. (2005): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Jel, Budapest
- Frankl, Viktor E. (2010): Az egzisztenciaanalízis és logoterápia alapjai. In: Sárkány Péter, Zsók Ottó (szerk.): *A logoterápia alapjai*. Jel, Budapest, 9–185.
- Frankl, Viktor E. (2016): *Mégis mondj igent az életre*. Európa, Budapest
- Hadinger, Boglarka (2013): Személyiségfejlesztés a gyakorlatban. In: Hadinger, Boglarka–Mrusek, Renata–Kurz, Wolfram: *Értelemkeresés és személyiségfejlesztés*. Jel, Budapest 169–204.
- Hellinger, Bert (2008): *Maradandó boldogság*. Moira–22 Bt.
- Hellinger, Bert (2011): *A forrás nem kérdi, merre visz az útja*. Bioenergetic, Budapest
- Kökény Veronika (2015): A pszichodráma csoport és annak alkalmazásai. In: Szőnyi Gábor (szerk.): *A pszichoterápia tankönyve*. Medicina, Budapest, 331–348.
- Kurz, Wolfram (2013): Értelemkeresés a lélek belső értékkonfliktusainak legyőzése által. In: Hadinger, Boglarka–Mrusek, Renata–Kurz, Wolfram: *Értelemkeresés és személyiségfejlesztés*. Jel, Budapest 91–124.
- Lukas, Elisabeth (2011): *A logoterápia tankönyve*. Agapé, Szeged
- Mrusek, Renata (2013): Logoterápiai gyakorlat. In: Hadinger, Boglarka–Mrusek, Renata–Kurz, Wolfram: *Értelemkeresés és személyiségfejlesztés*. Jel, Budapest 125–167.
- Pintér Gábor (2010): *Integrált Tréning Modell* <http://www.morenocentrum.hu/index.php/integralt-trening-modell> letöltés: 2018. 01. 09.
- Pintér Gábor (2014): Hatótényezők és kompetenciák a pszichodrámban. *Pszichodráma Újság* 2014 (ősz), 12–27.
- Sárkány Péter (2014): *A filozófia mint praxis. Tanulmányok a filozófia, a pszichoterápia és a szociálpedagógia határterületeiről*. L'Harmattan–Sapientia, Budapest
- Sárkány Péter (2015): Az értelemközpontú egzisztenciaanalízis módszertana. *Többlet* VII. évfolyam 3. (17.) szám (Logoterápia és egzisztenciaanalízis 2015. különiadvány), 83–104.
- Varga Szabolcs (2016): A logoterápia eszköz- és módszertárának alkalmazási lehetőségei a szupervízióban II. *Képzés és gyakorlat*. 14. (1–2)

Abstract

Inner-Team on Stage

Keywords: *logotherapeutic exercise, existential analysis, group, inner freedom, Inner-Team, change, responsibility, spirituality, rhetoric of love*

Based on the idea of Schulz von Thun called Inner-Team, Boglarka Hadinger, Wolfram Kurz and Renata Mrusek developed some logotherapeutic exercises. On the basis of their work I offer a new group exercise, called Inner-Team on Stage, or shortly Inner-Stage exercise. In its review I make a point of some methodological issues and I show what distinguishes it from psychodrama and from Hellinger's family constellations.

Pataky Krisztina pszichológus, tanár. Módszerspecifikus végzettségei: logoterápia és egzisztencializmus (2012), személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás (2017). A Logoterápia Alapítvány kurátora és oktatója, a MASZPTE vezetőségi tagja, tanácsadó egy meddősegi intézetben. Szenvedélye a logoterápia és Frankl emberképének széles körű alkalmazása és terjesztése. Szerzője egy iskolai személyiségfejlesztő programnak (TI és ÉN= MI), valamint személyiségfejlesztő társasjátékoknak.

Szabolcs Varga

The Socratic Dialogue as a Possible Method of Supervision

We spend the significant part of our life among family, colleagues, and friends, creating an environment where interactions occur, our physical and mental condition is challenged, and so it is necessary that we react back. That means that the climate we adapt to in a workplace environment or experience at home as well as our interactions at work or being at home are not irrelevant and carry a difference. As a result, we need to maintain and improve our professional personality, and supervision could offer assistance in this regard.

The concept of supervision has been defined in great many ways, but it's not my intention to list them all here. However, it is important to retain the main criterion of this concept, according to which the supervision is a self-reflective, self-learning process about one's own individual vocational activity, carried out in order to ensure the effectiveness of future professional operations. The focus in supervision falls on the process of learning from the professional self-reflection. As the professional and the private personalities cannot be distinctly separated, individual personality development impresses also professional operations.

Supervision is characterized by methodological eclecticism and uses multiple psychotherapeutic as well as other methods and tools in order to help supervisees to position and to observe themselves outside a given situation. In order to achieve this objective, one can use several techniques from the field of art therapy and personality development, but, in spite of this variety, the supervisor relies primarily on the method of asking questions. Logotherapeutic counselling also uses

questions but also its own techniques that are not common to other approaches.

In the present paper, the author analyses the Socratic dialogue as a therapeutic tool used in logotherapy as well as its possible application in the process of supervision.

According to Viktor E. Frankl, human existence comprises three different levels (dimensions): somatic, psychological, and spiritual level. These levels are not completely separated but are interconnected based on the principle that 'the whole is greater than the sum of its parts'. The level of physicality is the operating theatre of interactions at cellular level, bio-physical functions, as well as physical and chemical processes. The psychological dimension is where cognitive and emotional manifestations take place. The spiritual dimension is where sovereign and deliberate decisions, creativity, religiousness, conscience, scale of values, and the feeling of love are rooted. As opposed to the first two dimensions, the third dimension grants the possibility of free resolution (nopsychic antagonism, see below). The mental level (noetic dimension) ensures the specific functioning of humans, as people, but it is not identical with intelligence.¹

Frankl's theory on human dimensions can be easily applied to the process of supervision. Supervision in the third – spiritual – dimension operates with concepts of deliberate and independent choices, love, conscience and scale of values that offer a good starting point for self-reflection, as well as development of the supervisee.

Being a man (always) also means that we are destined to give ourselves, to something, which work devotes ourselves to one person we love or to God whom we serve.² According to the dimensional ontology, the higher, generic noetic dimension incorporates the lower dimensions too. Mankind remains united despite of being diverse.

The unity of mankind and the concept of mankind oriented towards someone or something could act like a basis for supervision as well. The goal of professional personality development is not to conduct an in-depth analysis but to 'jog' a blocked person and move him/her out of this state. The understanding and acquiescence of the fact that the essence of human existence is the orientation toward someone or something could act as the decisive moment in supervision.

1 Lukas 2011.

2 Frankl 1996, 25 p.

The Socratic dialogue plays a role mainly in teaching philosophy and ethics, while as a tool of personality development it is linked to Viktor E. Frankl's logotherapy and to its own therapy and counselling.

Leonard Nelson adapted the Socratic method contained in Platonic dialogues to group dialogues, and then Gustav Heckmann ensured its further development.³ The philosophical method emphasizes comprehension and understanding one's own person, progressing from the examination of individual occurrences to a general definition. Contrary to Plato's Socratic dialogues, Nelson and his followers do not manipulate, but they show respect for the other party. In this case, we cannot talk about a dialogue between parties – which would not even be possible due to the number of people involved –, it is rather the case of groups of 5–10 people conducting discussions as a group for 3–4 hours. The main objective of these group discussions is the creation of a definition/notion bearing the acknowledgement of the whole group.⁴ Researches distinguish between two types of Socratic dialogue: explanatory and normative dialogue.⁵

The first type can be used both in the case of groups as well as individuals. The Socratic dialogue follows the teaching steps described below.

1. Finding the topic. The first step for the group is to agree on which notion is to be defined during the group session. An optimal way of posing the question is asking 'What is ...?'

Supervision sessions often deal with the frequently forgotten fact that different people attribute different meanings to a given concept. Clarification of these concepts can contribute to jogging the supervisee out of his/her state of being stuck, and the clarification can also help the supervisee to identify the source of conflict that led to his/her being stuck. The Socratic dialogue takes under close examination basic concepts such as '(human) value', 'empathy', 'involvement', 'work ethic', and the like. The main role of the supervisor is to pay attention to the 'keywords', to gather

3 Sárkány 2012, 2016.

4 Sárkány 2012.

5 Staveman 2007.

them, but at the same time the supervisor has to leave the possibility of choosing and of creating a definition ready to be given to the group of supervisees.

Because supervision aims for a professional personality development, it proves to be useful even in this phase of the Socratic dialogue, to ask group/team members during instruction to think within the framework of expressions tied to their daily line of work. However, it is usually the definitions of general terms that take place in these cases; so, naturally, it is not a mandatory requirement (nor can it be) to limit definitions only to work-related ones. In my understanding, the insertion of Socratic dialogue in the process of supervision can be quite efficient, taking into consideration that a thematic not exclusively belonging to the workplace environment may put forward other criteria, too, and so, eventually, the process of supervision may continue gaining new momentum.

2. *Finding examples.* After identifying a thematic common to all team members, they are required to sketch up an example regarding the topic of choice. In this phase, examples will not be elaborated in detail, but they have the potential of encompassing an ampler example referring to the subject matter. *It becomes inevitable at this stage of the supervision process that group members include private life examples regarding the subject of choice.*

3. *Detailed analysis of an example.* Much like with the first step, the group selects at this stage a story which offers the most appropriate solution to answer the question raised in the first step. Then, the person assigned to the case is invited by the group leader to present the previously chosen story in full detail. Members of the task group are expected to help completing the presentation by asking detailed questions.

4. *Constructing definitions.* After a detailed analysis of this example, the group uses it to construct a definition based on consensus and offers a response to the question asked in the first phase of the process. This definition will be then applied to the problem previously outlined by the team members. Also, it will be tested if the definition created is applicable to the examples, and in case it does not apply to each and every one of them, the process of creating a definition will be resumed and continued until the creation of a definition matching every single

example brought up by team members. *The process of conceptualization takes most of the time, comprising the actual team work and common effort. This is also the most active part of the process: positions and opinions are confronted in an interactive way.*

5. *Trial. The closure of conversation.* This is the phase where examples and questions regarding the newly created definitions may be formulated. The aim of speculative definitions is to test whether the newly created definition is time resistant or not. In case the definition proves to be weak and can be contested by group members, the definition may be reformulated or restructured. If the definition resists speculation, the group takes notice thereof, and the leader closes the procedure.⁶

Heckmann's guidelines need to be applicable not only for the process of the Socratic dialogue but also to every other process of supervision. The answer to the problem posed by the supervision process can be given only by a participating member (or members); the supervisor must refrain to the role of a background supporter. He may support and motivate participants, but he may not provide ready answers.

In cases of individual conversations, the Socratic dialogue will adapt as follows.⁷

1. *Selection of the topic.* The first step means that the client identifies and communicates the concrete life situation he/she would like to deal with.

2. *Posing the question and the first answer.* The therapist tries to specify the problem and uses questions like 'What does it mean that...?', 'What is the...?' in order to bring the other person closer to the problem posed in the first step.

3. *Detail the topic.* The therapist asks the client to list some concrete examples in order to demonstrate what he/she understood from the steps described under par. 2.

6 Sárkány 2012.

7 Based on what has been said and given out through hand-outs during the lecture of Péter Sárkány in 2013/14 regarding the training of logotherapeutic counselling and personality development (see the source: Heckmann 2002).

4. *Further detail and rephrase.* This step helps the therapist in defining and facilitating the identification of questions. Also, new examples may be included.

5. *Rebuff. Creating uncertainty.* The therapist tries to induce a state of uncertainty by asking the client questions like ‘Do you think that...?’ ‘Are you sure that...?’ These questions and similar ones are oriented to the client, addressing him/her directly.

6. *Searching for alternatives. Providing a non-contradictory definition.* This stage comprises the presentation of the two extremes of concepts relating to the problem posed. ‘What if...?’ ‘How would you find...?’ ‘Would you be satisfied if...?’

7. *The result of the dialogue. Finding one’s own truth.* Not even at this point must the therapist give ready answers to clients because the client must draw his/her own conclusions or personal truth based on all the steps taken before.

The normative Socratic dialogue is similar to the individual dialogue presented before and can be applied – mostly in cases of moral conflict or situations of choice – by respecting the following steps.

1. *Choosing the topic.* The first step means that the client identifies and communicates the concrete life situation he/she would like to deal with. In the classic Socratic dialogue, the starting point is also a concrete situation.

2. *Detail the topic. Aspects of everyday life.* The therapist tries to specify the problem and uses questions like ‘What does it mean, that...?’, ‘What is the...?’ in order to bring the other person closer to the problem posed in the first step.

3. *Collecting negative and positive ethical values/aspects.* The therapist asks the client to name and detail possibilities and take into consideration positive and negative norms in order to see the advantages and disadvantages of any given choice.

4. *Collection/grouping of relevant ethical standards and other important aspects.* In this case, the therapist gathers relevant norms and aspects in order to help and facilitate the client in making his/her decision. The therapist will present any aspect with its ramifications and consequences that are important to the client (material considerations, safety aspects, socio-cultural consequences, etc.).

5. *Identifying additional aspects.* This point is mainly identical to the one presented above and offers clients an opportunity to chart new prospects and make their decision as conscious as possible.

6. *The importance and reflection on ethical values/norms/aspects.* This phase comprises the assessment of concepts, notions, and aspects concerning the previously defined question or problem. One must decide what is important and what matters? Also, what are the perspectives/values/norms the client wishes to align to? 'Which can pass up?'

7. *The decision. Discovering one's own truth.* Not even at this point must the therapist give ready answers to clients. The therapist can explain to the client why he/she made that specific decision, which were the objectives and values he/she kept in mind.

The explanatory and the normative Socratic dialogue bode well also in situations of individual supervision, such as in questions related to work ethic, inner norms, as is the dilemma of changing job. Also, it may be an important help in the case of conflicting work and individual (inner) ethical norms. Plus it can be helpful in the case of conflicting norms between the outer world and one's inner scale of values as well as in cases of resolving inner dilemmas. It is useful also when resolving private life issues with deep impact (i.e. should I take a job abroad even if it means I get to see my family only 1-2 times a month; should I leave my current employment where I feel nice and respected for a more highly paying job; my boss promoted me/ would like to promote me, but I don't know if I am up to it, etc.). As with every supervision session, applying Socratic dialogue individually or collectively comprises work with concrete questions and notions. Searching for and identifying opportunities is not the supervisor's job, but it will be a task for the supervisee.

The Socratic dialogue helps solving individual problems. This means the recognition that a person is in harmony or in antinomy with his/her own individual values and life goals. Only personal reflections unveil the means and tools for success. According to Socrates' opinion, a recognition bears motivation for action if it has been reached by personal, painful reflections. If the Socratic dialogue helps us to construct individual recognitions, inner conflicts can be solved individually and in a permanent way. The goal of the Socratic dialogue is the true self-knowledge, which may ensure true personal development, a good life (<http://www.philvia.de/blog/die-methode-des-klassischen-sokratischen-dialogs> download time: 15 December 2017).

The Mechanism of the Socratic Dialogue

Supervision is also called as 'learning to learn' because the subject of the supervision observes his professional operation, and thereby he/she learns his/her own 'operation'. In parallel with the supervision, in close conjunction with it, the Socratic dialogue can also be called problem-based learning. If we accept this statement, the Socratic dialogue can have the following effects in a supervision process:

- adaptation and participation in changes;
- problem solving in new and future situations;
- creative and critical thinking;
- adopting a holistic approach to problems, situations;
- accepting different individual viewpoints;
- successful cooperation;
- accepting differences and strengths of learning;
- increasing of basic knowledge;
- promoting and developing of self-directed learning, implementation of leadership skills.⁸

Development of Cooperative Skill and Ability

The professional development of personality is also feasible in the forms of individual, group, and team supervision. In terms of the Socratic dialogue, team supervision may represent the biggest challenge for the supervisor. Such supervision processes carry specific methodological elements. Members of the group are working at the same workplace, many of them in the same jobs. In many cases, team members happen to work in the same hierarchy or on different hierarchical levels.

Different job descriptions implying different work schedules are included in many cases. In many instances, age plays a role, and so generational differences may be present. Besides, sex, friendships, and animosities can also be sources of conflict.

8 Barrows, Tamblin, 1980, Engel 1997, citing: <http://ofi.hu/problemaalaputanas>) (downloaded on 12 January 2018).

Professional self-development can be realized in individual form and in the forms of group and team supervision as well. Among these and in the aspect of the Socratic dialogue, the greatest challenge for the supervisor probably lies in team supervision. These types of supervision processes carry special methodological features. The members of the group work from the same workplace may share identical jobs. It often occurs that the members of the team include participants from the same workplace hierarchy or different hierarchical levels – often members come from superior/inferior positions. The different jobs and positions imply different duties and work schedules. Often there may be generational differences, too, based on the different ages. Also, different sexes, friendships, and animosities could be sources of conflicts.

In the group form of the Socratic dialogue, participants spend their time together for the duration of at least 3–4 hours continuously, concentrating on one question. They are in the same room, and they find themselves in a new situation which is different from their everyday job. Also, the session is different in terms of the usual supervision methodology. The fact of being locked up together and the ‘pressure’, the motivation of solving the given task together activates such forces within the team members that put the relationships between the members of the team in a new perspective. The situation of the Socratic dialogue makes cooperation inevitable between them.

The supervisor’s role is that of a facilitator in this case too, just like during the traditional supervision sessions. But here the supervisor tends to remain in the background even more.

During the teamwork, the cooperation between the members is a fundamental question. It is an absolutely necessary condition of efficient work. If someone cannot or does not want to cooperate with his/her colleagues at the workplace, then he/she will not be a part of the community anytime soon. In the process of the Socratic dialogue, due to its space and time aspects, cooperation with the members of the team is inevitable, so to say. The reserved and more inactive people can also participate in the process of defining the concept. Throughout the creation of the common point of view, not even these persons can be forced into the role of ‘approving and nodding’. The supervisor’s role is to notify the members of the team that they have to create a

definition of the concept which all of them can accept. In most cases, this is not even necessary as the process of thinking together activates such forces in all the people that exclude the option of remaining in the background.

The Development of Communication Skills

A very important basis of cooperation is the sufficient quantity and quality of communication with one another. It is impossible to not communicate, as 'no communication' is a form of communication, too. During the Socratic dialogue – based on the type of the task –, the verbal and written forms of communication (and also the accompanying metacommunication) are mainly emphasized. The way of the discussion, the differences in the descriptions, the modality, the emphasis, tone, etc. all carry different messages about us, about one another in such situations.

During the definition of a concept, different notions, words and views are coming up all the time, and many times they are completely new to certain people. The novelty of these words is a learning process at once, while it also enriches the spectrum of verbal expression skills. There is almost continuous communication between the members of the group during the Socratic dialogue. Unlike the 'usual' methodology of the supervision, the supervisor remains in the background to the greatest possible extent. He/she facilitates, keeps the process within the boundaries. The members of the group carry on free discussions and debate with one another. It is unusual for someone in the group to not get involved in this discussion. If it does happen by any chance, the supervisor can bring to his/her attention the fact that the purpose of this definition-creating process is to form a definition that all the members of the group can approve of at the end. This motivation or 'warning' by the supervisor can lead to cooperation between the group members, and it can inspire the more active members to get the shier persons involved as well. It is difficult for any member of the group to remain in the background if his/her peers are interested in his/her point of view. The involvement of the group member in the communication is strongly coherent with the cooperation skills. The intercommunication strengthens the cooperation.

One of the most important conditions of the organizations is the proper communication between its members. In most cases, the disturbance of the harmonious operation is caused by communication problems between the members of the organizations. The conditions of the sufficient communication include the right stating of the messages, their transmission to the recipient, and the feedback from the recipient whether or not he/she understood the content of the message. The damage of the communication process at any point causes an insufficient information flow, which can lead to misunderstandings.

The harmony is broken, a conflict is created. The conflicts based on these misunderstandings can be prevented and solved by the regular control and maintenance of the communication channel. However, the causes of the conflicts arising within the organization are not only to be found in the insufficient communication and the related information.⁹

The Development of the Conflict Resolution Skills

The communication shows correlations not only with cooperation skills and abilities but also with conflicts. The typology of the conflict can be approached differently. One of these ways is the classification by the causes of the conflict. According to this, we can classify conflicts in five different categories.

Relationship conflicts can occur due to strong negative feelings, the lack of feelings, or stereotypical thinking. The causes of this conflict originate in bad communication, lack of communication, or repetitive negative behaviour, too. Because of that, the relationships are full of disputes, which can lead to an expansive and destructive conflict spiral.

In our case, it is also useful to mention the value-based conflicts, which are rooted in the real or supposed collisions of the questions of faith. The values comprise convictions according to which people live their lives. The values indicate what is 'right', what is 'wrong', 'righteous', and 'unjust'. Different values do not necessarily lead to conflicts. People can live in harmony with one another along different

9 Csepeli 2001.

value systems too. A conflict can be created if a person wants to enforce his/her values onto the other person, thus excluding the other one's convictions.¹⁰ During the Socratic dialogue, members of the group deal with these exact values, the clarification of and the agreement on these concepts.

Due to the 'constraints' of the cooperation, the optimal solution may arise from the means of conflict resolution. The original situation of the Socratic dialogue can create a cooperative, constructive, and problem-solving conflict situation.

The Socratic dialogue focuses on and develops mainly the problem-solving conflict resolution from among the methods listed below:

- winner-loser,
- conformist,
- evasive,
- compromising,
- problem solving (winner/winner) – strategy: the participants aim at resolving the problem in a way in which the interests, needs, and convictions of both sides prevail. They mutually accept the self-assertiveness of their partner-in-conflict, they are open to self-adjustment, ready to cooperate, and behave empathically in order to find the best solution alternatives. Both sides will be committed to the mutually accepted solution.¹¹

If we consider conflict as a destructive force, then we have to face the fact that it diverts the energy/attention from the real problem, it destructs virtue, it emphasizes the difference between the individual and the group, it deepens the differences, hinders cooperation, it induces irresponsible behaviour, creates suspicion and distrust, and it reduces sufficiency and productivity.

While opposed to this, the view of the constructive conflict raises new questions related to the matter in dispute, it helps to clarify the question/problem, improves the quality of problem resolution, enhances cooperation and the spontaneity of communication, it activates cooperation, and in the case of creative conflict resolution it strengthens the relationship between the partners-in-conflict, it

10 <http://www.internetmediator.com/medres/pg18.cfm>

11 Szőke-Milinte, 2006.

improves productivity. The use of the Socratic dialogue within the supervision process can help the partners affirm that during their work and everyday life they should look at the questions in dispute in a constructive way and accept them as situations that need to be resolved.

The Joy Factor – the Flow Experience

The most important thing in life is to find whatever gives us joy and whatever can make us whole. The purpose is to feel good in that and to carry humanity forward through it. We should find what happiness is to us; we can find the meaning of life when a human completely immerses him- or herself in the activity he/she is doing. The feeling of concentration and control is very high then, and one can feel like an energy bomb, as if the everyday problems disappeared and the problems dissolved in the background. One's sense of time changes then, too, because he/she can feel like time has stopped. Any activity can lead to this feeling: doing sports or arts, playing with children, or working in a factory.

This means that flow does not depend on content or subject, but the quality of the activity. The most important thing is to have a specific goal set before us. No challenge can be too high, but it cannot be too low either: we have to set it to optimal level. We may come to the best achievement through the right measure, and we can relate our abilities to that. This is important because the result influences our state of being: if we achieve a good performance, then we feel good and happy, but if we fail to perform well, then we find ourselves in a bad mood, and the series of failures lead to depression. During the activity, we do not experience the feelings of happiness because we concentrate too much, but afterwards the feelings of self-assurance, completion, and fulfilment emerge – which have been reported by the subjects of Csíkszentmihályi's experiences as well. Those who often experience the flow have a better quality of life as well.¹²

12 Source: http://hu.wikipedia.org/wiki/Cs%C3%ADkszentmih%C3%A1lyi_Mih%C3%A1ly (downloaded on 12 January 2018).

During the Socratic dialogue, the passing of time remains often unnoticed. As it is characteristic for work done with joy and enthusiasm, the participants may easily 'work' 3–4 hours without noticing the passing of time, while defining the concept. A team or group supervision means 1,5-hour sessions. The group works with specific cases of a supervisee then. Many times, the group works with two different cases of supervisees in 2 x 1,5 hours. During the use of the Socratic dialogue, the 3-hour duration is a minimum timeframe. It often occurs, however, that the group does not finish the definition of the given concept during the time available for the supervision.

In this case, the supervisor can do two things. He/she can expand the timeframes for the participants or he/she can guarantee the opportunity to continue the defining of the concept during the next session. In my opinion, the latter one is the more efficient solution.

Goal Orientation. Looking for Meaning

As we are considering the Socratic dialogue mainly as a tool of logotherapy in our case, we cannot ignore the referring statements by Viktor E. Frankl either.

According to Frankl, humans are enthused by the searching and longing for meaning. 'One can fulfil himself only to the extent of fulfilling a meaning.' 'Thus it is in vain to impose on someone 'to want meaning' – appeal to the search of meaning means much rather: allowing the meaning to expose itself and allowing the willpower to want this meaning.'¹³

According to Frankl, the pursuit of joy and happiness separates us more and more from these concepts. What one is really looking for is the foundation, the reason to be happy. If we have this reason, then the feeling of happiness emerges naturally. So, happiness is not a goal but a consequence; the consequence of a meaningful life. However, it is not the mission of logotherapy to give meaning to one's life; everyone has to find that for himself.¹⁴

13 Frankl 1996, 229. p.

14 Frankl, 1996.

Supervision is an activity that aims at the prevention of the burnout syndrome at work. The employees who spend decades at the same workplace or job often face these challenges. The question of 'how do I feel now at my workplace and in my job?' often results in negative answers. The change or stagnation in the workplace environments, the lack of motivation can manifest in purposelessness and joylessness. Approaching this challenge not only from the view of logotherapy but also that of supervision, the role of the supervisor is not to provide the client with the discovery of the meaning in his/her work but to bring to the supervisees' attention the fact that he/she has to find the answer to his/her unhappiness at work. He/she must be made aware that the happiness of work does not need to be set as a goal, but it will emerge as a consequence of his/her meaningful activities. Definition making in the Socratic dialogue is a purposeful activity. It motivates the participants towards cooperation – a 'meaningful task' – that is based on positive attitude. During the resolution of the task, the participants can gain insight into an activity that focuses on meaning. Taking that into further consideration, they recognize that only a meaningful activity/way of life (work) can be a source of their satisfaction and happiness.

Proceeding with the thoughts above: '...the meaning of life must not be asked, but the question needs to be answered, as long as we take responsibility for life. This implies, however, that the answer can never be given in words but in acts, by doing acts.'¹⁵ '...what we sense when finding the meaning is... it is a possibility: it is the opportunity of changing the reality'.¹⁶ One must not ask what is the meaning of life, but a man has to answer this, like he is asked to. Life continuously asks us questions, which we need to answer through actions: this is how our being becomes a responsible living.¹⁷

According to Frankl, there is no situation in life that is really meaningless. He says that this comes from the fact that the seemingly negative sides of human existence (e.g. the tragic triad: suffering, guilt, and death) can all be transformed into some kind of positivity by the right attitude and actions.¹⁸

15 Frankl 1996, 238. p.

16 Frankl 1996, 241. p.

17 Frankl 1996.

18 Frankl 1996.

During the supervision sessions, supervisees often say 'I can no longer see any purpose of my work' or 'this whole thing makes no sense at all'. This is often expressed by people who earlier used to do their work with joy and chose a profession that made them happy for many years, and thus they were able to pass on happiness to others, too. The supervisor's task in this case focuses mainly not on discovering the source of this unhappiness by psychological research but to support the person with the problem in order to find the meaning of his/her existence and work. During the application of the supervisor's questions and other methods, his/her mission is to 'plant' the opinion and conviction that is relevant from the aspect of logotherapy as well – that even suffering has a meaning – in the supervisee's way of thinking. I think that the interiorization of this attitude or 'worldview' should not only be the necessary foundation of the long-time joyful work but also of the life lived in completeness. This is in strong correspondence with the other principle by Frankl, according to which self-realization cannot be a purpose per se, it can only appear as a side-effect when a person completely devotes him/herself to a task (or another person). Thus, it is needed for the self-realization that the supervisee looks at his/her existence and activity related to a certain scale of values (creative, attitude- or experience-related).

In Martin Seligman's opinion, our work can be our profession if we identify and properly exploit our signature strengths (all the natural good qualities and characteristics and virtues of a person). People are happier when they consider their everyday work as a profession. This can also be achieved if they change their attitude and discover the deeper meaning of their life, its higher-level purposes.¹⁹

References

- Barrows, Tamblyn 1980, Engel 1997, citing: <http://ofi.hu/problemaalapu-tanulas>
- Dalai Lama–Cutler, C. Howard (2004): *A boldogság művészete a munkában*. Trivium Kiadó.
- Csepegi, György (2001). *A szervezkedő ember*. Osiris Kiadó: Budapest.
- Frankl, Viktor E. (1997). *Orvosi lélekgondozás*. UR Kiadó.
- Frankl, Viktor E. (1996). *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Kötet Kiadó.

19 Dalai Lama–Cutler 2004.

- Heckmann, G. (2002). *Lebensaufgaben des sokratischen Gesprächsleiters*. In: D. Birnbacher–D. Krohn: *Das sokratische Gespräch*. Reclam: Stuttgart.
- Lukas, Elisabeth (2011). *A logoterápia tankönyve*. Agapé Kiadó: Szeged
- Sárkány, Péter (2012). *A szókratészi párbeszéd mint az etikai személyiségképzés modellje*. In: *Vigilia* 2012/7, 489–494. http://vigilia.hu/node/Vigilia_2012_07_facsimile.pdf.
- Sárkány, Péter (2016). *Meaning-Centred Existential Analysis. Philosophy as Psychotherapy in the Work of Viktor E. Frankl*. Königshausen & Neumann: Würzburg.
- Szöke-Milinte, Enikő (2006). *Konfliktuskezelés és pedagógusmesterség*. Országos Pedagógiai Könyvtár és Múzeum: Budapest.
- Stavemann, Harlich H. (2007). *Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung*. Beltz: Weinheim-Basel.
- <http://www.philvia.de/blog/die-methode-des-klassischen-sokratischen-dialogs> downloaded on 15 December 2017
- http://hu.wikipedia.org/wiki/Cs%C3%ADkszentmih%C3%A1lyi_Mih%C3%A1ly(downloaded on 12 January 2018)

Kivonat

A szókratikus dialógus mint a szupervízió egy lehetséges módszere

Kulcsszavak: *Viktor Frankl; logoterápia; szupervízió; szókratészi párbeszéd; képességfejlesztés*

A tanulmányban azt kívánom bemutatni, hogy a logoterápia alapfogalmai mennyiben egyeztethetők össze a szakmai személyiségfejlesztés (szupervízió) elméletével, elveivel, nem utolsósorban annak gyakorlatával. Vizsgálom, hogyan alkalmazhatóak e fogalmak a szakmai személyiségfejlesztés eseteiben. Kitérek arra, hogy a frankli emberkép összhangban áll-e a szupervízió céljaival. Bemutatom azokat a logoterápiás alapfogalmakat (noopszichikai antagonizmus, öndistancia, öntranszcendencia), melyek álláspontom szerint alapjait képezhetik a szakmai személyiség fejlesztésének is.

Varga Szabolcs a Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar Gyógypedagógia tanszék docense. Gyógypedagógus, szupervízor, logoterápiái szemléletű személyiségfejlesztő. Egyetemi oktatói munkája mellett tréningek tartásával, szakmai személyiségfejlesztéssel foglalkozik.

Tamás Barcsi

The Foundations of the Value-Restrained Discourse Ethics

Keywords: human dignity, moral philosophy, value-restrained discourse ethics

I. Short History of the Human Dignity Concept

The roots of the philosophical dignity concept can be traced back to the Latin word *dignitas*. In ancient Rome, the expression meant *prominent persons* and *executives*. This meaning was widened by Cicero, who belonged to the stoical school. Cicero writes that man rises above the other beings by the excellence of his soul; this is what makes him similar to God (*De officiis*). Such theories can be read from ancient Greek philosophers; however, Cicero underlines that *each* of us resembles God due to his nature, and thus each person has the same dignity and deserves the same respect. ‘Adhibenda est quaedam reverentia adversus homines et optimi cuiusque et reliquorum.’¹ *The dignity of the prominent persons becomes universal human dignity*. Christians see the basis of one’s dignity in the concept that God created man to resemble Him; numerous Christian theologians dealt with this, e.g. St Augustine, St Thomas Aquinas. Human dignity is still one of the central ideas of today’s theology.

The essence of *universal human dignity* is that everybody has a minimum respect independently of whether they are good or bad or how moral they are, purely because they are human beings, and they have human dignity, a fundamental, inherent value.² Whether this value exists might be a question for discussion. Great philosophers thought that it did not exist or even that the question was wrong. Naturally, Greek philosophers did not talk

1 Cicero 2016, Cancik 2002.

2 Kolnai 1995.

about universal human dignity, but their theories established this principle. Some of the authors who did not accept the concept of human dignity: Hobbes, La Mettrie, Nietzsche, Peter Singer; some of them who thought that even the question was wrong: Wittgenstein, Derrida, Foucault.³

The most relevant dignity interpretation is linked with Immanuel Kant. In his work *Groundwork for the Metaphysics of Morals* (*Grundlegung zur Methaphysik der Sitten*), he writes: ‘Autonomy is thus the ground of the dignity of the human and of every rational nature.’⁴ Therefore, morality is the relation of deeds to the autonomy of will, that is, to the general legislation through the maxims of will, One is allowed to do something that is consistent with the autonomy of will and is not allowed to do something that is inconsistent with it. Thus – according to Kant –, ‘the dignity of humanity consists precisely in this capacity for universal legislation, although with the proviso that it is at the same time itself subject to this legislation.’⁵ The ‘material’ concept of the categorical imperative is one of the most beautiful expressions of the principle of human dignity: ‘Act so that you use humanity, as much in your own person as in the person of every other, always at the same time as end and never merely as means.’⁶

II. A Version of Discourse Ethics: Value-Restrained Discourse Ethics

The discourse ethics represented by Karl-Otto Apel and Jürgen Habermas, just like Kant’s moral philosophy, means a cognitive, formal, and universal concept of ethics. It crucially differs from Kant’s concept at the point that it does not claim norms valid by being extracted from moral principles in accordance with the ‘categoricus imperativus’ but in processes of argumentation between mutually recognized participants. The discourse ethics reformulates the

3 Barcsi 2013.

4 Kant 2002, 54.

5 Kant 2002, 57–58.

6 Kant 2002, 46–47.

Kantian version of the principle of universalization in terms of intersubjectivity. According to Habermas, the Kantian principles of universalization are problematic, creating the impression that each individual could undertake the required test of norms for himself *in foro interno*. But in fact – so Habermas says – the reflexive application of the universalization test calls for a form of deliberation in which each participant is compelled to adopt the perspective of all others in order to examine whether a norm could be willed by all *from the perspective of each person*. Habermas regards the principle of universalization as a *transcendental paradigm*, thus, he educes it from the *presuppositions of argumentation*. Besides the principle of universalization [U]⁷ as the condition every valid norm has to fulfil, Habermas also claims principal [D], which testifies the basic principal of discourse ethics: ‘Only those norms can claim validity that could meet with the acceptance of all concerned in practical discourse.’⁸ Both the Kantian and the Habermasian ethics are eventually based on the *recognition of human dignity*, which is originated by them from the human being’s capacity of autonomous self-determination: the human being is capable of creating valid norms, whether he is bound to them (according to Kant) or rather is an equal participant of the argumentation on moral, being grown up and capable of communication (according to Habermas). Nevertheless, *the concept of human being is problematic* in both cases. According to Kant, it requires moral capabilities, as for Habermas the participant of argumentation on morals must be a grown-up with capability of communication (and argumentation on moral): the issue raised here is whether to use these strict concepts while defining human beings assigned in pursuance of the universalization or use the term in a wider sense. The value-restrained reforming of discourse ethics would be covetable due to

7 ‘A norm is valid when the foreseeable consequences and side-effects of its general observance for the interests and value-orientations of each individual could be jointly accepted by all concerned without coercion.’ – Habermas 1999, 42.

8 Ibid.

the problems with the concepts of human being in both Kantian and Habermasian ethics.⁹

From my point of view, the recognition of human dignity means the recognition of vital interests originating from the self-worth of being human. Every human being represents a value by itself that deserves absolute respect. The primary restraint of moral discourses is the respect of human dignity.

We can sum this up in the *principal of respect for human dignity*: *A human being possesses a self-worth originated from its existence, wherefore his vital interest is to have the sanctity of his life, his most extended freedom, and his unique personality respected equally with the others.*

The principle of human dignity is the primary restraining principle of norm-validating discourses. Vindicating the principle of respect for human dignity means protection of human beings (individuals and communities) from violations and harms of the values sprung from their dignity and self-worth. It is a must to underline that on the principle of human dignity its elements and the human rights originated from the moral discourses shall be performed in case of their valid interpretation being called into question.

In our concept, *personal existence as a specific quality with self-worth makes the basis of human dignity*. Human dignity cannot be based on any kind of capacity or ability due to the fact that capacities and abilities are not constant and equal for every human being (which – of course – does not preclude discussing them as general human abilities). Nevertheless, in the background of this principal, an essential concept of ‘human minimum’ can be found. If we claim the respect of the sanctity of one’s life – one’s most extended freedom and unique personality stem from his self-worth as a human –, we claim that the human being is an autonomous being with an autonomous personality. The principle protects the specific person since it embodies self-worth with its mere existence, but declining the principle supposes a concept of a so-called ‘human minimum’.

9 Barcsi 2013.

Morals cannot be based on sensations and emotions (like it is with Richard Rorty,¹⁰ for example). If that were the case, then it would lead to general moral uncertainty and lack of points of references: one person has an extended interpretation of ‘we’, the other has a narrow one, one person can reckon an act violating or humiliating which the other does not, and so different sensations would result different (re)actions in moral questions. Some point out that empathy can help convict evil but cannot help find out what to do, being an ‘empty’ notion without a definite subject. Still, empathy can initiate the review of the conventional interpretation of a moral norm: e.g. a public storm of indignation caused by human suffering can indicate a moral discourse. In the course of a moral argumentation, we can take other value restraints into consideration. E.g. the secondary value-restraint of moral discourses can be defined as follows: *Human individuals and communities are obliged to take the requirement of preventing the values of nature and human civilization into consideration during their activities.* Due to the primary value restraint, no requirements can be satisfied in such a way that could do any harm or violation to vital interests of human beings.

III. Morals and Law in Respect of Value-Restrained Discourse Ethics

It is memorable that discourse ethics tells apart ethical and moral questions, i.e. the ones referring to ‘good life’ (*values*) and the ones referring to *justice (norms)*. The questions of ‘good life’ always refer to a *particular way of life* or an *individual personal history*, and the cultural values are so much interconnected with a totality of a specific life-style that they cannot claim themselves normative validity, only come after it. Habermas himself implies that legal discourse is mixed in nature, i.e. according to legal norms pragmatic and ethical (when it comes to clarify common social values) discourses can be performed as well as moral ones. There are *legal norms* in the legal system of a state (especially according to constitutional and criminal law) *behind which we can find moral aspects*. In such

10 Rorty 1989.

cases, clarification of the moral basis is indispensable and cannot be completed but through a *societal moral discourse*. I use the term societal moral discourse in the sense of a discourse performed by the citizens of a state to mark it separately from ‘general moral discourses’ (in which every human can take part). All legal communities – in the words of Habermas – are ‘impregnated with ethics’, wherefore elements of the perception on ‘good life’ of the society in question, i.e. a *particular life-style*, also prevail during the interpretation of fundamental rights. That is obvious according to questions such as the limits of freedom, abortion, euthanasia, etc. Nevertheless, at the basis of value-restrained discourse ethics, it is cardinal that public ethical aspects cannot overwrite or be in conflict with the primary expectations rooted in the principle of respect for human dignity. Thus, for example, a legal order which contains a death sentence cannot be supported. The sanctity of life can be interpreted in different ways, but in the case of a death sentence a life of a human being representing self-worth with its pure existence is taken (against its own will), motivated by revenge and deterrence; a person is used as a tool for state interests.

Another issue: the problem of governmental social care. Respect for the sanctity of human life supposes a *minimum level of taking care of every single human*. We cannot discuss sustaining and consummating one’s life or realization of any interpretation of ‘good life’ if the so-called *elemental needs* are not available for the person. Legal interpretation of poverty, neediness, and acceptable standards of living can be different in different countries, but elemental needs (food, clothing, home, and medical attendance) must be guaranteed by the state (even though some elements of these can also make the subject of public discourses). We implement a higher level of social care via aspiring to a state with social justice in Rawls’ term as according to the difference principle (it only permits inequalities that work to the advantage of the worst-off).¹¹ To

11 The two principles of justice. First: each person is to have an equal right to the most extensive scheme of equal basic liberties compatible with a similar scheme of liberties for others. Second: social and economic inequalities are to be arranged so that they are both (a) reasonably expected to be to everyone’s advantage and (b) attached to positions and offices open to all – Rawls 1999, 53.

accomplish the highest possible level of personal freedom, *existence of* and *equal access to* both the *negative and positive freedom* are necessary. By the minimum conditions of positive freedom, we mean the level of possibilities of choice which are indispensable for the individual to use his liberty. This means the abovementioned minimum level of care but can contain other requirements as well (e.g. insuring alternatives, availability of education, access to information, etc.).¹²

Let us bring forward a bio-ethical issue! The improving – therefore non-therapeutic – methods of human biotechnology can violate the concept of ‘human minimum’ underlying the principle of respect for human dignity, as such methods can endanger the human characteristics that are presupposed by the principle of human dignity. The controversy of *reducing vulnerability* arises according to methods and processes of improving genome surgery. Reducing human vulnerability is a basic feature of human culture but cannot be implemented on a way that modifies basic human characteristics and/or narrow the possibility to experience freedom. Regina Ammicht-Quinn notes that there is a dangerously narrow line between the legitimate claim of reducing suffering and the claim of avoiding suffering at all costs. The optimized human will not be human any more but rather a sort of machine since ‘it’ will be lacking in important human characteristics. Therefore, it must be pointed out that vulnerability is a high-level human quality.¹³ According to this concept of human minimum, humans are capable of thinking and communicating, humans are moral beings (can enter into moral discourses), they are able to use freedom, they are vulnerable beings, they are able to feel pleasure and pain; and every human being has a very own personality. We must not get to the point where human beings are ‘produced’ without one or more of these characteristics. In the words of F. Fukuyama, the highest and most admirable human qualities are often related to the way that we react to, confront, overcome, and frequently succumb to pain, suffering, and death. Without these, there would not be sympathy, empathy, bravery, valour, or solidarity.¹⁴

12 McCrudden 2008.

13 Ammicht-Quinn 2003, 42.

14 Fukuyama 2002, 148–177.

I would like to wrap it up by emphasizing the importance of the real public discourses in morally-based legal questions, even if they can be realized (mainly but not exclusively) by ‘solicitors’ standing for different interests of various groups of society. Theoretical experts can take part in the discursion by conceiving theoretical concepts and interpretations.

References

- Ammicht-Quinn, Regina (2003). Whose Dignity is Inviolable? Human Beings, Machines and the Discourse of Dignity. In: *The Discourse of Human Dignity. Concilium* 2003/2, SCM Press: London, 42.
- Barcsi, Tamás (2013). *Az emberi méltóság filozófiája*. Typotex: Budapest.
- Cancik, Hubert (2002). ‘Dignity of Man’ and ‘Persona’ in Stoic Anthropology: Some Remarks on Cicero, *De Officiis* I. 105–107. In: David Kretzmer, Eckart Klein (eds), *The Concept of Human Dignity in Human Rights Discourse*. Kluwer Law International: The Hague.
- Cicero, Marcus Tullius (2016). *De officiis* I.
<http://www.thelatinlibrary.com/cicero/off1.shtml#105> (accessed on: 20.08.2016).
- Fukuyama, Francis (2002). *Our Posthuman Future*. Farrar, Straus and Giroux: New York.
- Habermas, Jürgen (1999). *The Inclusion of the Other. Studies in Political Theory*. Cambridge/MA: Blackwell Publishing.
- Kant, Immanuel (2002). *Groundwork for the Metaphysics of Morals*. Ed. and transl. by Allen W. Wood. Yale University Press: New Haven–London.
- Kolnai, Aurel (1995). Dignity. In: Robin S. Dillon (ed.), *Dignity, Character and Self-Respect*. Routledge: New York–London.
- McCrudden, Christopher (2008). Human Dignity and Judicial Interpretation of Human Rights. *The European Journal of International Law* 19(4).
- Rawls, John (1999). *A Theory of Justice*. The Belknap Press of Harvard University Press: Cambridge/MA.
- Rorty, Richard (1989). *Contingency, Irony, and Solidarity*. Cambridge University Press: Cambridge.

Kivonat

Az értékkorlátos diskurzusetika alapjai

Kulcsszavak: *emberi méltóság, morálfilozófia, értékkorlátos diskurzusetika*

Írásomban az emberi méltóság problémájával foglalkozom. Egy rövid eszmetörténeti áttekintés után felvázolom a Habermas-féle diskurzusetika alapjait. Ezt követően Habermas diskurzusetikájának átalakított változata, az értékkorlátos diskurzusetika keretében az emberi méltóság tisztelete elvének egy lehetséges leírását adom. Végül néhány erkölcsfilozófiai kérdést érintek röviden, megvilágítva azt, hogy miként alkalmazható a leírt morális elv a konkrét problémákra.

Barcsi Tamás a Pécsi Tudományegyetem ETK habilitált egyetemi docense. Főként etikai, kultúrfilozófiai kérdésekkel foglalkozik. Az utóbbi időben megjelent kötetei: *A kivonulás mint lázadás* (Publikon, 2012), *Az emberi méltóság filozófiája* (Typotex, 2013), *Három filozófiai kérdés az emberről* (Attraktor, 2016).

FORRÁS

Viktor E. Frankl

A feltétlen ember

Metaklinikai előadások (Részlet)¹

Bevezetés

Hölgyeim és Uraim!

Nem tudom, mindnyájuk előtt ismert-e, hogy a bécsi rendelőintézetnek ebben az előadótermében akadémiai talajon állnak – tehát tulajdonképpen az egyetem területén. Bizonyára tudják, mit jelent az „egyetem”: *universitas litterarum*ot, a tudományok összességét, a logosz kozmoszát jelenti.

Mindazonáltal önök előtt – akik itt ülnek – még egy további *universitas* is ismert: arra az *universitas*ra gondolok, ami abban a címben jut kifejezésre, aminek elnyerését önök tanulmányaik céljául tűzték ki; ez a *doctor universae medicinae* cím, és épp ez a cím utal arra, hogy az orvostudomány is, az egyetemen belül az orvostudományi kar, ugyanúgy *universitas*; s talán azt lehetne mondani, az *universitas medicinae* úgy viszonyul az *universitas litterarum*hoz, mint ahogyan egy mikrokozmosz a makrokozmoszhoz.

Nos, a szak, az orvostudományi diszciplína neve, amelyet tisztem és feladatomban képviselni: neurológia és pszichiátria. Míg azonban a neurológia, ugyanúgy, mint a többi orvosi szaktudomány, a szomatikussal foglalkozik, a pszichiátria már szétfeszíti ezt a keretet, átlépi a pusztán szomatikus határait, és behatol egy másik

1 Forrás: Viktor E. Frankl: *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Hans Huber, Bern 1996, 69–94.

területre, tudniillik a pszichikai területére. Az *universitas medicinae* mindeközben mégis sértetlen marad; sőt mi több: az úgynevezett neuropszichiátria, vagy inkább a „pszichoszomatikus” orvostudomány formájában a két szak igazi egységet, valódi *unitast* képez. Ez az egység azonban végső soron nem más, mint annak az egységnek a korrelációja, ami jellemzi az orvostudomány tárgyát: az „ember” lényének testi-lelki egységére gondolok. A neuropszichiátria *unitasa* így az ember testi-lelki egységének a megfelelője.

A testi és lelki egysége azonban még messze nem teszi ki az egész embert. Az ember teljességéhez még egy harmadik [dimenzió] is tartozik: a szellemi lényegileg tartozik hozzá az emberhez. Az orvostudomány még ebbe a körbe is behatol: még ide is be merészkedik, mégpedig abban a formában, amit pszichoterápiának nevezünk. Ez persze nem érvényes a pszichologizmus értelmében vett pszichoterápiára: az éppen hogy elvétí a szellemit mint a lelkitől lényegét tekintve különböző, önálló sajátos tartományt; mert a pszichologizmusos pszichoterápia nem ismeri el önállóságát, ennél fogva elsiklik a szellemi mellett, és minduntalan a pusztán lelkinél köt ki. Következésképpen azt a követelményt, hogy az orvostudományon belül az emberben lévő szellemnek is megfeleljünk, csak egy, a „szellemiből kiinduló” pszichoterápia – amiként a logoterápiát definiáltam – képes teljesíteni, illetve a „szellemire is irányuló” pszichoterápia – amiként az egzisztenciaanalízis meghatározható.

Ha már az előbb a szomatikusról beszéltünk, figyeljenek, hogy ezt a fogalmat ne azonosítsák a fizikaival. A szomatikus sokkal inkább vagy több, vagy kevesebb, mint a fizikai – a szomatikus jelentése egyrészt nagyobb, másrészt kisebb fogalomkörre terjed ki, mint a fizikaié. Mert egyfelől – ha ugyanis önök fizikain a fizikálist értik – a szomatikus túlmegy a pusztán fizikálison. Gondoljanak csak arra a körülményre, amit például Haldane a következő szavakkal jellemez: „Ha a biológiát olyan tudományként művelik, ami csak fizikális-kémiai magyarázatokat keres, sem nem egzakt tudomány, sem nem valódi tudomány, hanem csak vak tapogatódzás valami fellelhetetlen után.”

Másfelől viszont a fizikai annyiban mégis több a szomatikusnál, amennyiben a *physis* természetet jelent. A természet azonban

nemcsak a fizikálist és azon túlmenően a szomatikust (biológiai, fizioológiai) foglalja magába, hanem a pszichikait is.

Ebben az értelemben tehát a pszichológia és vele együtt – úgy szólván mint annak alkalmazása – a pszichiátria teljességgel a természettudományokhoz tartozik; míg ezzel szemben a pszichoterápia, aminek a pusztán lelkin kívül mással, tudniillik a szellemivel is dolga van, mindenesetre kiesne a természettudomány keretei közül. Akkor hova tartozik, fogják kérdezni önök. Talán azt fogják gondolni, a szellemtudományokhoz. Ezen azonban általában azokat a tudományokat értjük, amelyek azzal foglalkoznak, amit a filozófusok objektív vagy objektívalt szellemnek neveznek; míg ezzel szemben a pszichoterápia érdeklődésének középpontjában a „szubjektív szellem” értelmében vett szellemi áll. Ezért azon szóban forgó tudomány kapcsán, aminek a pszichoterápia az alkalmazása, noológjáról kellene beszélnünk.

Nos, egy ilyen noológiának s vele együtt az általa megalapozott (nem pszichologisztikus irányultságú vagy alkalmazású) pszichoterápiának már nincs köze a fizikaihoz – a *physis* tágabb értelmében vett fizikaihoz sem, amibe a pszichikai is beletartozik; hanem ez a noológia, illetve pszichoterápia lényegében metafizikai orientáltóságú lenne.

Am semmiképp nem szabad úgy elképzelni, mintha a metafizikai, amit szemlélődésünkbe kénytelenek vagyunk bevonni, a fizikai „mögött” állna: nem a metafizikai áll a fizikai mögött, hanem csak a metafizika állt a fizika után – tudniillik abban az időben, amikor Rhodoszi Andronikosz kiadta Arisztotelész műveit, és az utolsóként tervezett könyvet cím hiányában „metafizikának” (*μετά τὰ φυσικά*) nevezte, egyszerűen, mert a „fizika után” került sorra.

Azt, hogy mennyire nem maga a metafizikai áll a fizikai „mögött”, Max Planck egyik megjegyzése szemléltetheti önök előtt, aki egyszer azt mondta (*Sinn und Grenzen der exakten Wissenschaft*, Lipcse 1942, 20.): „A metafizikailag reális nem a térben áll a tapasztalás-szerűen adott mögött, hanem éppúgy benne is rejlik... Az a lényeg, hogy az érzékelés által felfogható világ nem az egyetlen, ami fogalmilag létezik, hanem van még egy másik világ is, ami számunkra kétségtelenül nem közvetlenül hozzáférhető, amire azonban nemcsak a gyakorlati élet, hanem a tudomány munkái is újból és újból kényszerítő egyértelműséggel utalnak.”

Még világosabbá válhat azonban önök előtt, hogy a metafizikai nem a fizikai „mögött” álló valami, ha emlékeztetem önöket arra, hogy Kant szerint a metafizikának, ami csak egyfajta előtanulmány értelmében „léphet fel tudományként”, lényegében olyasvalamivel van dolga, ami bizonyos értelemben ráadásul a fizikai „előtt” van, a planki értelemben vett „tapasztalásszerűen adott” előtt, tehát a tapasztalás „előtt” áll, tudniillik annak „a priori”-jaként, előfeltételként, a „lehetséges tapasztalat” feltételeként.²

Már beszélnek metabiológiáról (Rudolf Ehrenberg, Erich Heintel). És már régóta szó van metapszichológiáról is; azt azonban, amit általában ezen értenek, jobb lenne „parapszichológia” elnevezéssel illetni – továbbra is a Planck-idézet szavaival élve –, a klinikus „gyakorlati élete” is, a gyógyító „tudomány munkája” is „újból és újból kényszerítő egyértelműséggel” figyelmeztet minket a metafizikaira – vagy, ahogyan azt mostantól kezdve nevezni szeretném, a metaklinikaira.

Heidegger mondta egyszer: „Amennyiben az ember létezik, történik metafizika”. Ám mennyivel több joggal lehetne azt állítani: amennyiben az orvos praktizál, történik metafizika. Amire gondolunk, semmiképpen sem olyan metafizika, amit csak úgy beleviszünk az orvostudományba, mintegy önkényesen neki tulajdonítunk; amiről itt szó van, az inkább minden orvostudomány implicit metafizikája, olyan metafizikai implikációk, amelyek minden orvosi cselekvésben elővételezésként eleve benne vannak. Következésképp az orvosi cselekvés metafizikai elővételezéseiről

2 Kant *Metaphysischen Anfangsgründe der Naturwissenschaft* című művében (2. kiadás, Riga, bei Johann Friedrich Hartknoch; 1787) ezt írja: „az empirikus képzetek sokfélesége” azáltal lehet „empirikus megismeréssé, azaz tapasztalattá”, ha mindenekelőtt a törvényszerűvel kapcsolódik össze (XIII. old.); a törvények azonban Kant szerint „annak a szükségszerűségnek a princípiumai, ami a létezéshez tartozik” (VII. old.). Szögezzük tehát le: Kant szerint minden tapasztalat „szükségszerűségre” irányul. Másrészt az olvasható nála (VIII. old.), hogy a metafizika „olyan törvényekről szól, amelyek egy természetfogalmat egyáltalán lehetővé tesznek”. Szögezzük le tehát, újból: Kant szerint minden metafizika a „tapasztalat lehetőségének” (XVIII. old.) kérdésére irányul. Ha össze akarjuk foglalni, a következő megfogalmazásra merészkedhetünk: az élmény tárgya a valóság – a tapasztalásnak e valóság szükségszerűsége a tárgya –, a metafizika tárgya pedig „a valóság e szükségszerűségének” *lehetősége*.

van szó. Még akkor is, ha ezek az elővételezések általában hallgatólagosak – annál nagyobb annak a veszélye, hogy helytelenek is lehetnek.

Ám még ha az orvostudomány e metafizikai előfeltevései, metafizikai implikációi helyesek is: még akkor sem lesz haszontalan kifejtetni azokat, azt az implicit metafizikai igazságot, ami minden orvostudomány alapjául szolgál, azokat a metafizikai előfeltevéseket, amelyeket magában rejt, kiszabadítani rejtettségükből és egy igazi *αλήθεια*-ba átvezetni.

És mindezt miért?

Th. Vischerttől származik az ismert mondás: „Az erkölcsi magától értetődik”. Nos, talán a metafizikai is magától értetődik, és bizonyos értelemben minden metafizikai tényleg magától értetődő lehet: valamiképp mindenki tud például arról, hogy az embernek teste s lelke van, és szelleme, mint ahogy arról is, hogy szabad és felelős; és ebben az értelemben a metafizika nem mond számunkra mást, mint amit már amúgy is mindenki tud – de mondania kell, mert meg kell védenie azt egy olyan tudomány gúnykacajától, amelyik nem ismeri önnön határait, és ezért állandóan átlépi azokat.

Ha tehát az orvostudomány implicit metafizikája explicitté válik, ha tehát metaklinikairól beszélünk, akkor a magától értetődöt önismeretté alakítjuk. Ezáltal ugyanakkor még másvalami is történik: ellene hatunk a fiatal orvos normális (persze nem az erkölcsi norma, hanem az átlagnorma értelmében normális) fejlődésének – tudniillik annak a fejlődésnek, aminek során a kezdő orvosló eredeti naivitását később annak az orvostípusnak a pusztá rutinja váltja fel, aki immár nem a gyógyászatot, a gyógyítás művészetéről nem is beszélve, hanem már csak egy gyógyító technikát képvisel: ezen orvostípus számára minden „magától értetődő”; bármit is tesz, mindig a „legnagyobb magától értetődőséggel” teszi. Nos, míg ez az átlagos fejlődés a hivatásgyakorlás egyre növekvő ellaposodását vonja maga után, úgy – szeretnénk remélni – a „magától értetődőség” önismeretté fejlődése éppen az orvosi cselekvés mélyebb értelmének és méltóságának elmélyült megértéséhez és ily módon emelkedettebb hivatásfelfogáshoz vezet.

Térjünk vissza még egyszer Planck-idézetünkhöz: Planck itt különbséget tesz az „érzékészlelés világa” és „egy másik világ”

között, „amire [...] a tudomány munkái [...] újból és újból kényszerítő egyértelműséggel utalnak”. Nos, az „érzékészlelés világa” vagy a „tapasztalásszerűen adott”, ahogy Planck még nevezi, pontosan az, amit meg-tapasztalunk (*er-fahren*): ebben, az ilyen tapasztalatban azonban „egy másik világhoz” érünk el – úgy, hogy azt mondhatjuk, e tapasztalat révén eme másik világ partján kötünk ki (*er-landen*). Ám Planck azt hangsúlyozza, hogy „újból és újból” utalnak erre a világra – tehát az semmiképp nincs folyamatosan előttünk, soha nem lesz számunkra *in continuo* átlátható, soha nem látható számunkra „szisztematikus” összefüggésben, soha nem látható szisztematikusan összefüggő egészként; egyszóval: ez a „vidék” soha nem lesz számunkra „kontinensként” látható. Következésképp az orvostudományon belül a metafizikaiért, pontosabban a metaklinikaiért tett minden fáradozásunk ellenére eleve nem lehet szó szisztematikáról, hanem mindig csak problematikáról, azokról a metafizikai problémákról, amelyeket az orvostudomány felvet számunkra, metaklinikai problémákról, amelyeket a klinikai gyakorlat villant fel előttünk, amint megtanultuk, hogy a klinikai jelenségeken túl metaklinikai problémák válnak láthatóvá.

De ne felejtsük el: a nagy rendszerek ideje láthatóan a filozófiában is végleg a múlté. Amennyiben azonban a filozófiát saját tudományán belül többé nem szisztematikusan, hanem történeti megközelítésben művelik, amennyiben eszerint az filozófiatörténet, a filozófia jobbára filozófiai problémátörténet.

Melyek azonban immár az orvostudomány főbb metafizikai problémái, a *kat' exochen* metaklinikai kérdések? Nem mások, mint a *philosophia perennis* örök kérdései. Kiváltképp a következők vetődnek fel ilyenként: a test-lélek probléma és az akaratszabadság problémája. A test-lélek probléma azonban, amint önök immár megértik, nem azonosítható minden további nélkül a pszichofizikai problémával; ami számunkra inkább fontos, az a pszichoszomatikus problémája. Aszerint azonban, amit a bevezetésben az orvostudományi diszciplína adekvát tárgyköréről megtudtunk, világos, hogy a pszichoszomatikus probléma tulajdonképpen igazán a pszichiátria, illetve a neuropszichiátria problémája.

Nos, ami az akaratszabadság problémáját illeti, az igazán, mint hinni szeretném, a test-lélek probléma párja; tudniillik annyiban,

amennyiben végső soron a lélek-szellem problémát foglalja magában, tehát ha úgy tetszik: a pszichoszomatikus problémával szemben a noopszichikait.³ Ha azonban eltekintünk attól, hogy az akaratszabadság problémája beszámíthatóság formájában már szintúgy a pszichiátria, tudniillik a törvényszéki pszichiátria kérdéskörébe tartozna, úgy világossá válik, hogy a lélek-szellem problémának par excellence a (nem pszichológusztikus) pszichoterápia problémájának kell lennie.

I. A test-lélek probléma

Milyen formában jelentkezik a klinikus számára a test-lélek probléma? Ha megpróbáljuk egészen nagyvonalakban körvonalazni, milyen fő formái vannak a betegségek megjelenésének, akkor a következő négy alapkategória mutatható ki: először is ismerjük a szokványos organikus megbetegedéseket; organikusnak minősítendő, amennyiben teljes egészében a szomatikusban játszódnak le: eredetük is a szomatikusban van, s ott is zajlanak le – a szomatikusból keletkeznek és szomatikusan is nyilvánulnak meg. Más szóval: etiológiájuk éppúgy szomatikus, mint szimptomatológiájuk.

Ismerjük továbbá a pszichózisokat. Ezek is szomatikus eredetűek, de a szokványos organikus megbetegedésekkel szemben csak etiológiájuk szomatikus, szimptomatológiájuk azonban sohasem az: hiszen pszichikai szimptomákban nyilvánulnak meg.

Továbbá ismerjük a neurózisokat, mégpedig mint rendkívül finom pszichogén megbetegedéseket; ilyen minőségükben eredetük a pszichikain belülről indul ki – ám szimptomatológiájuk is általában ugyanúgy pszichikai.⁴

Végül ismerjük még a sajátos szervneurózisokat, amelyek az egyszerű neurózisok alcsoportjába sorolhatók. Etiológiájuk – mint a neurózisoké – bár pszichikai, szimptomatológiájuk azonban szomatikus: szimptomáik az érintett szerven mutatkoznak meg.

3 Nem összetévesztendő a – thymopszichével ellentétes – noopsziché fogalmával, ahogyan azt Erwin Stransky használja.

4 Szándékosan kerüljük itt többek között a pszichoanalízis által lefoglalt, prejudikáló és ezért többértelmű „pszichoneurózis” terminust.

Következésképp mind az egyes etiológiákat, mind pedig az egyes szimptomatológiákat illetően különböztetünk meg egy-egy szomatikus és egy-egy pszichikus betegségcsoportot. Másképpen kifejezve: egyik esetben a megbetegedés szomatikus vagy pszichikus, aszerint, hogy miképp „okozott” – másszor „a kórkép megjelenése” szomatikus, illetve pszichikus. Az első esetben tehát a betegségeket szomatogén és pszichogén betegségekre oszthatjuk (osztályozási elv: genesis) – míg a második esetben (osztályozási elv: fenomenológia) a betegségek fenoszomatikusakra és fenopszichikusakra oszthatóak.⁵

Bizonyára nem kell önöket arról meggyőzőnem, hogy olyasmi, mint pszichogenezis, létezik: ezt egész pszichoterápiai demonstrációink⁶ mindig is magától értetődőnek tekintette. Miközben természetesen azt sem hallgathatjuk el, hogy bizonyos körülmények között pszichoterápia még akkor is lehetséges – és szükséges –, ha tulajdonképpen nem pszichogenezisérről van szó. Mint ahogyan azt sem téveszthetjük szem elől, hogy nem lenne szabad mindent pszichogénként = neurotikusként diagnosztizálni csak azért, mert nincs organikus alapja; mert már régen tudjuk, hogy alkalmasint nagyon is vannak olyan tünetek, amelyek nem mutatnak bizonyíthatóan patológiás szervi elváltozást, anélkül azonban, hogy pszichogének lennének: mi funkcionálisnak nevezzük ezeket, és itt különösen az endokrinum, valamint a vegetatívum különféle megbetegedéseire gondolunk. Ezért nyomatékosan fel kell hívni a figyelmet arra, hogy egy neurózis diagnózisa nem szorítkozhat a pszichogén megbetegedésekre, hanem mindenkor kimutatható pszichikai etiológiára is támaszkodnia kell. Következésképpen ez a diagnózis mindig pozitív, azaz sohasem szabad „per exclusionem” felállítani – az negatív diagnózis felállítását jelentené.

Mindenesetre a pszichogenezis is éppoly kevésbé diagnosztizálható „ex juvantibus”; mert nemcsak a negatív szervi lelet nem bizonyítja, hogy pszichogén megbetegedéssel, neurózissal van dolgunk, hanem még a kezelés pozitív hatása, adott esetben a pszichoterápia

5 Vö. Viktor E. Frankl: *Theorie und Therapie der Neurosen*. Reinhardt, München/Basel 1970.

6 Viktor E. Frankl: *Die Psychotherapie in der Praxis*. Deuticke, Wien 1961.

sikere sem. Nemrégiben volt egy teljességgel hisztérikusnak tűnő esetünk, ahol pusztán a kezelés tettetése által – egyszerűen konyhasóoldatot adtunk nagy nyomatékú injekcióval, ami azt jelenti, verbális kísérőszuggeszióval – látványos eredményt értünk el; egy röntgenes kontrollvizsgálat azonban, amit mi magunk – saját látzatkezelésünk eredményének bizonyító erejében nem bízva – még aznap elvégeztettünk, rákos daganatáttét meglétét mutatta ki.

Az, hogy a szóban forgó, csak funkcionális, de nem pszichogén megbetegedések ennek ellenére először is a pszichéből vezethetők le, másodsor pedig vissza is hathatnak a pszichikaira, nem csorbítja megkülönböztetésünk jogosultságát. Hiszen „szokványos organikus megbetegedések” is gyakran vezethetők vissza pszichés okokra – gondoljanak csak olyan összefüggésekre, mint azok a szív- és érrendszeri betegségek, amelyek („reaktívan”) a legkisebb lelki izgalom, tudniillik a velejáráó vérnyomás-emelkedés következtében súlyosbodnak, vagy egyáltalán csak ennek hatására manifesztálódnak. Mindazonáltal a funkcionális megbetegedések visszahatása a pszichikaira – éppúgy, mint a szokványos organikuséi – már a várakozási félelem mindig és mindenhol lehetséges hozzájárulásával is magyarázható: amint ez a végzetes „mechanizmus” elkezd közrejátszani, „másodlagosan⁷ neurotizálható” minden – és nem pusztán egy funkcionális – betegség.

Míndezek után térjünk vissza a pszichogenezis témájához: a lelki befolyásolhatóság lehetőségétől, tudniillik égési hólyagok hipnózis által történő előidézésétől kezdve egészen addig a nem szándékos kísérletig, amikor egy fekélyes páciens gyomrának kétharmados csonkolásánál asszisztáló orvos gyomra olyan akut vérzéses kimaródásban betegszik meg, hogy a következő este ugyanannak a műtétnek kell alávetnie magát (Avancini: *Ein Beitrag zur Neurogenese des Ulcus pepticum*, Wiener klinische Wochenschrift 61, 104, 1949) – mindenféle hatásosan érvényesül a pszichogenezis.

H. Kleinsorge és G. Klumbies a jénai orvostudományi egyetem poliklinikájáról végre szolgáltni tudtak arra vonatkozó egzakt bizonyítékokkal, hogy a szívre gyakorolt pszichikai behatásokra változik az

7 Ez a másodlagos jelleg a „pszichikai felépítmény” (*Überbau*) vagy a „pszichikai főléhelyeződés” (*Überlagerung*) elnevezésben is kifejeződik.

ingerképződés, az elődvar-kontrakció, az izgalmi állapot növekedése a kamrákban, az izgalmi állapot csökkenése, a glükogénrezintézis és a koronaedény-szélesség. Az említett szerzők „hipnózissal váltottak ki különféle lelki élményeket elektrokardiográfiai kísérleti körülmények között, majd értelmezték az elektrokardiogramot”. Ennek során a „gond, bánat és vágyakozás koszorúérgörcs-méregnek bizonyult, az öröm pedig ellenszernek, hatásos gyógyszernek. Az öröm éppúgy koszorúér-tágítóként hatott, mint a nitritek.” Csakhogy mindezen indulathatások elektrokardiográfiai elemzése odáig terjedt, „hogy a szerzők ki tudták mutatni: az öröm nem mindegyik formája tartalmazza a hatékony alkotóelemet. A várakozással teli öröm nem, csak a beteljesült.” Éppoly mulatságosnak, mint amilyen meghatónak találjuk a kutatóknak azt a megjegyzését, „hogy ez az öröm egyáltalán nem bizonyult a luxusélettől függőnek”. Olyan példákat szerepeltetnek, mint a kék ég, színes virágok és a napsütés látványának szuggerálása – „eszközök, amelyek ma is mindenkinek rendelkezésre állnak”, ahogyan a cikkben (*Deutsche Medizinische Wochenschrift* 74, 2, 41, 1949) biztosítanak róla.

Miközben azonban mi egyfolytában pszichogenezisről beszélünk, nem vagyunk tudatában annak, milyen sok problematika – valódi metafizikai problematika – terheli ezt a szót. Ne felejtjük ugyanis el: nem többet s nem kevesebbet feltételez, mint azt, hogy egyfelől a pszichikai, másfelől pedig a szomatikus között egyáltalán létezik olyasmi, mint genezis. Genezisen okozást értünk – amihez okozatnak kell társulnia. Nos, az lenne a helyzet, hogy a pszichogenezis megállapításával már el is köteleztük magunkat a szomatikus és pszichikus közötti kapcsolat, viszony bizonyos elmélete mellett – tudniillik az úgynevezett kölcsönhatás-elmélet mellett?

Önök, hölgyeim és uraim, tudják, hogy a test-lélek problémát illetően, annak problémátörténete során három fő teorémával találkozunk, illetve három ilyen kínálkozik: a kölcsönhatás-elmélet mellett az identitástan, valamint a párhuzamosságtan, a „pszichofizikai” parallelizmus tana. Emlékezzünk azonban vissza arra, mire vállalkoztunk: elsősorban a problémák meglátására. Következésképpen a problémákról kell szövegeznünk – nem pedig valamiféle teorémákról; ez utóbbiakkal szemben nem marad más hátra számunkra, mint amit a régi görögök *εποχή*-nak neveztek: tartózkodni minden elméleti álláspontról.

Azt mondtuk, csak a problémákat akarjuk látni – és, immár hozzá kell fűznünk, az apóriákat is, amelyekkel a megoldásukra tett minden kísérletnek foglalkoznia kellene: azokkal a nehézségekkel, amelyek valamennyi, az egész problémátörténet során tett tipikus megoldási kísérlet velejárói.

Megelőlegezésképpen elmondhatjuk: az a helyzet, és egyelőre az is marad, hogy a szomatikus és a pszichikus nem vezethetők vissza egymásra és nem is vezethetők le egymásból. A szomatikus és a pszichikus másra vissza nem vezethető és másból nem levezethető adottságok.⁸

Ne higgyék, hogy mindezek megerősítésére csak olyan tanúkat tudnék felsorakoztatni, akik – távol és túl minden „egzakt” és „tisza” tudományosságon – értelmetlen spekulációkba bonyolódnak; ellenkezőleg, nem kisebb személyiség, mint Heisenberg volt az – hogy csak egyetlen, egészen bizonyosan egzakt tudóst ragadjunk ki –, aki az alábbi véleményt fogalmazta meg: „Nem várható el, hogy közvetlen út vezessen a testek mozgása és a lelki folyamatok közötti kapcsolat megértéséhez, hiszen az egzakt tudományban is egymástól elválasztott rétegekre esik szét a valóság”.

Am azt se higgyék, hogy a rétegre osztással – tudniillik a testi és lelki elkülönítésével – meg van oldva a kérdés: önmagában az elkülönítés nem elegendő. Kövessük például Nicolai Hartmann gondolatmenetét, aki egy helyütt (*Der reale Aufbau der Welt*, Berlin 1940, 429.) a következőképpen nyilatkozott: „Aki organikus életet mechanikus erőkből és oksági összefüggésekből akar megmagyarázni, aki a tudatot fizikai folyamatokból vagy az ember ethosát pszichikai aktusok törvényszerűségeiből akarja megérteni, az a réteghez tartozás törvénye ellen vét. Egy adott létréteg kategóriáit átviszi egy magasabb rendű sajátosságaira.” Így tehát nem kevesebb, mint négy réteg lenne, amire a lét „szétesik”: a fizikális réteg, az organikusé, a lelkié és a szellemié.⁹

Nos, rendkívül figyelemreméltónak tűnik számunkra, hogy pontosabb megfigyeléssel megállapítható, hogy az említett egyes létrétegek közötti elválasztódás eltérő módon fejeződik ki. Így például nem

8 Vö. Viktor E. Frankl: *Der Wille zum Sinn*. Huber, Bern/Stuttgart/Wien 1972, 153.

9 Vö. Jaspers: „Minél világosabb lesz a megismerés, annál áthághatatlanabb szakadék mutatkozik az anorganikus természeti történések és az élet között, az élet és a tudat között, a tudat és a szellem között.”

vitatható, hogy a fizikai és a pszichikai között kétségtelenül mutatkozik bizonyos párhuzamosság: nem teljesen alaptalanul beszéltek és beszélnek ezért pszichofizikai parallelizmusról. És ha csak az efféle párhuzamosság lehető legbanálisabb megnyilvánulását említem: hogy a dühös ember arca kivörösödik, abban az is megmutatkozik, milyen közel áll a pszichikai a fizikaihoz. Nos, minden melankolikus beteg esetében is párhuzamos „pszichomotorikus gátlásossággal” van dolgunk – olyan tünettől, ami egyszerre lelki és szomatikus; miközben azonban az egyik melankolikus beteg úgy viszonyul pszichoszomatikus megbetegedéséhez, hogy mintegy „feloldódik” benne (amennyiben például „elhagyja magát”), a másik beteg egy és ugyanazon betegséggel szemben talán olyan beállítódást vesz fel, hogy igyekszik védekezni ellene, úgy, hogy végül „fölébe kerekedik” – a szellemi fölébe kerekedik a pszichoszomatikusnak. Itt, amint látják, különböző szellemi beállítódásról, a valamivel szembeni állásfoglalás különbözőségéről van szó, s ez a szellemi állásfoglalás mindig az, ami a párhuzamos pszichofizikai történésekkel szemben távolságot teremt.

Itt tehát már semmi esetre sem lehet párhuzamosságról beszélni, mint ahogy esetleg a pszichoszomatikus esetében; sokkal inkább azt mondhatjuk: a pszichofizikai parallelizmus analógiájára csak „noopszichikai” antagonizmusról lehet szó.

Talán senki nem látta jobban ezeket a viszonyokat, mint Ludwig Klages; amikor egyik könyvének híressé vált címében programadó szándékkal így állítja be a szellemet: „A szellem mint a lélek ellenfele”. Klages tehát nagyon jól látta a létnek ezt a messzemenő tagoltságát, sajátos cezuráját, sőt a szellemi és lelki közötti hiátust; de az „értékhangsúlyt” elvétette – úgy helyezte ugyanis azt el, mintha az embernek vagy az emberiségnek védelmébe kellene vennie a lelket, meg kellene védenie a szellem „életbe”, létezésbe való „betörésétől”. Így tehát azt mondhatjuk: Klages helyesen artikulált – de a hangsúlyokat rossz helyre tette.

Ez lenne hát a helyzet, és maradjunk annyiban – látván, hogy „a rétegek szétváltak”, Heisenberg szerint azokra „esik szét a valóság” –, hogy a világ darabokra van szaggatva? Egyáltalán nem ez a helyzet; mert ugyancsak Hartmann volt az, akitől ez a tézis származik: „A reális világnak van egysége, de az nem egy elv, hanem egy rend egysége”. Létezik tehát egység a világon és a világban; ez az

egység azonban egy magasabb síkon van, ha szabad így fogalmazni – tudniillik magasabb síkon, mint ahol azt a „metafizikai” egység-„igény” rendszerint keresni szokta.

Amennyiben azon fáradozunk, hogy egységes világképet dolgozzunk ki, nem az „elv egységéről” van tehát szó, ahogyan Hartmann nevezi, nem ilyen „elvi” egységről; mert ez az egységesség *à tout prix* egyformaság lenne – egységesség, aminek egyoldalúság lenne az áral.

Az ilyen egyoldalúvá tévő egységesítés pedig annak a világnézetnek a számlájára írandó, amelyiket, szemben a pluralistával, monistának nevezhetünk. Mindenekelőtt két ilyen monista felfogással találkozunk: a materializmussal és a spiritualizmussal. Míg az első a valóságot, a létet, a világot a fizikálisra redukálja, a spiritualizmus a szellemiből vezeti le a világot. Ha úgy tetszik, azt is mondhatnánk: a materializmus – amennyiben mindent „alsóbb” létrétegre redukál – olyan monizmus, amelyik *à baisse* okoskodik, ezzel szemben a spiritualizmus – amennyiben mindent egy „magasabb” létrétegre redukál – olyan monizmus, mely *à hausse* spekulál.

Jól megjegyzendő: spiritualizmusról és nem spiritizmusról beszélünk. Ez utóbbinak ugyanis megvan a maga különös háttere. Hiszen a spiritizmus megszorítás nélkül jellemezhető igazi korcsképződményként: témáját tekintve spiritualistának lenne nevezhető – módszerét illetően pedig materialistának, tárgyát tekintve teljességgel spirituális a nézőpontja – álláspontja tekintetében azonban tipikusan materialista.

Óhajtják ezen igazság bizonyítékát: a spiritizmus például minduntalan „asztrálestekről” beszél, spirituális „rezgésekről – sugarakról – hullámokról” és hasonlókról; tehát nyugodtan lehet mondani, hogy a spirituálisból kvázi-anyagot csinál. Ezt a tényt azonban úgy is ki lehet fejezni, hogy azt mondjuk: a spiritualizmus materializálja a szellemit – s ezáltal maga is azzá lesz, amiről oly sokat és oly szívesen beszél: szellemtörténeti szempontból ugyanis ő maga is „materializációs jelenség”!¹⁰

10 Eltekintve mindama durva antropomorfizmustól, ami általában a spiritiszta koncepció velejárója (gondoljanak csak a szellemek közti rangsorról szóló mendemondára), a spiritizmus esetében tehát mindenekelőtt – ha szabad így kifejeznem magam – „fiziomorfizmusról” van szó.

A spiritizmus nem valódi, hanem pszeudometafizika. Ez azonnal világossá válik, amint megállapíthatjuk, hogy a spiritiszták számára „a fizikai mögött” mintegy metafizikaiként nem a szellemi áll, hanem a spiritiszta a szellemi mögött inkább valami (kvázi) fizikait lát. A spiritiszták tehát nemcsak azon fáradoznak, mint némely metafizikus, hogy a kulisszák mögé pillantsanak – hogy „kiderítsék”, mi állhat „a fizikai mögött” –, hanem a spiritiszták mint igazi pszeudometafizikusok még a háttér mögé is szeretnének bepillantani. Nem elégszenek meg azzal, ami önálló szellemi valóságként nyilvánul meg a metafizikaiban, hanem a spiritiszták – ezek a metafizikai tudálékoskodók, ahogyan még nevezhetnénk őket – ezt a szellemit megint csak úgy kezelik, mintha fizikai lenne, és minden metafizikai megismeréskezdeményezést egy pusztán vulgárfizikai irányába terelnek.

A szellemi mint olyan természetéből adódóan láthatatlan; a spiritiszta pszeudometafizika azonban valamiképp mégis láthatóvá akarja tenni. A szellemit mint láthatatlant nem lehet látni – a „szellemben” ezért bizonyos értelemben hinni kell; a spiritiszta metafizika – amennyiben a szellemit valami olyanná akarja tenni, ami látható, tehát látni akarja – a „szellemlátók” szellemhite, s éppen ezért már babonává is válik.

Még két ellenvetéssel kellene szembenéznünk: az egyik a szelleminek mint láthatatlannak a valóságossága ellen irányul. Azt fogják ugyanis ellenünk felhozni, hogy egyáltalán nem úgy van, hogy valami láthatatlanban hinni kell; sokkal inkább éppen hogy nem lenne szabad hinni abban, ami nem látható. Ezzel szemben azonban hangsúlyoznunk kell, hogy semmiképpen sem minden, ami láthatatlan, pusztán ezért már nem is valóságos. Egy párbeszéd segítségével szeretném ezt megvilágítani önöknek, amint azt egyszer valóban átéltem: egy fiatalember egyszer azt kérdezte tőlem, hogy mi a helyzet a „lélek” valóságosságával – mivel az teljességgel láthatatlan. Nos, egyetértettem vele abban, hogy az agy mégoly alapos boncolgatása, igen, mégoly alapos mikroszkopizálása révén sem lehet soha olyasmit meglátni, mint a lélek; mindezt azonban nem anélkül mondtam, hogy ugyanakkor meg ne kérdeztem volna, ugyan mi okból váгна bele ilyen boncolásba és mikroszkopizálásba. Mire a fiatalember azt válaszolta: az igazság iránti szeretetből, az

igazság megtalálása iránti tudósi-kutatói érdeklődésből! S ezzel a fiatalember már el is jutott odáig, ahova juttatni akartam; mert immár csupán azt kellett kérdezniem tőle, mi más lenne „igazságszeretete” stb., „mint valami lelki – mindenekelőtt pedig: talán úgy gondolja, hogy ezt a lelkit, tehát olyan dolgokat, mint „igazságszeretet” és hasonlók mikroszkopikus úton láthatóvá lehet tenni? És immár számára is világossá vált: a mikroszkopizálással keresett, ám ezen az úton soha fel nem lehető, ez a láthatatlan, éppenséggel a lelki, minden mikroszkopizálásnál eleve, elővételezeten ott volt.

Nos, a második lehetséges ellenvetés ellenkező irányból érkezhet, talán éppen spiritiszta oldalról érhet bennünket a szemrehányás: ezúttal azzal fognak érvelni ellenünk, hogy nem a szelleminek mint láthatatlannak a valóságosságában kell kételkedni, hanem éppen ellenkezőleg azt hányják a szemünkre, hogy éppen a fizikai, tudniillik az anyag valóságosságában való kételkedés a helyénvaló, hiszen újabban maga a modern fizika kezdi feloldani, meghaladni és elvetni ezt a fogalmat. Csakhogy a modern tudományra való ilyenfajta hivatkozás teljességgel megalapozatlan.¹¹ Mindenekelőtt egy jottányit sem változtatna azon, hogy bennünket továbbra is fölöttébb kielégítetlenül hagyja egy monista világgép, még ha a legmodernebb fizikai kutatási eredményekbe öltöztetik is; mert meg kell mondanunk: számunkra teljesen mindegy, hogy olyan dolgok, mint öröm, szeretet, lélek „nem más, mint” molekulák tánca vagy kvantumugrások.

Meglátásom szerint a legbiztosabban ezen a szófordulaton lehet felismerni a nihilizmust: végső soron minden „nem más, mint...”;¹² a széles körben elterjedt véleménnyel ellentétben ugyanis a nihilizmus nem a „semmiről” való beszédben nyilvánul meg – az állítólag ateista, úgynevezett nihilisták (különösen némely egzisztencialisták) „semmije” mögött valami nagyon is pozitív rejtőzhet: bár például Heidegger nemcsak a „semmi” (*Nichts*) főnevet és a „nem” (*nicht*) határozószót használja, hanem egy sajtáságos igét is („*nichten*”); ám

11 Vö. Jaspers: „...az emberek tömege [...] úgy használja a tudomány eredményeit, mint ahogy korábban a természeti népek az európai cilinderkalapot, frakkot és üvegyöngyöket” (*Der philosophische Glaube*, Zürich 1948, 153).

12 Lásd Viktor E. Frankl: *Orrosi lelkigondozás*. JEL. Könyvkiadó, Budapest 2015.

a „semmi”-n, úgy tűnik, épp magát a létet érti – ami azért nevezendő „semmi”-nek, mert az nem létező, nem egy létező „más létezők között”, inkább minden létező alapja. Míg tehát az állítólagos nihilizmus végső soron pozitívizmusnak, sőt egy pozitívissimum – vagy, ha úgy tetszik: egy realissimum – pusztá agnosztikus kijelentésnek bizonyul (ezzel bizonyos hasonlóságot mutatva a „negatív teológiával”), másrészt kitűnik, hogy az úgynevezett pozitívizmus valójában burkolt nihilizmus – tudniillik amennyiben az is azon a véleményen van, hogy a világ „nem más, mint” például az érzékelés összessége (*Mach*).

Egyébként minden „izmus” nihil-izmus: akár a biológizmus véli úgy, hogy minden a biológiaiból kiindulva magyarázandó, vagy a szociológizmus: a szociológiaiból kiindulva – vagy a pszichológizmus: a pszichológiaiból kiindulva – vagy végül az antropológizmus, ami szerint minden (miközben kirekeszti a transzcendenst) az emberi immanencia felől magyarázandó – újból és újból egy ilyen „nem más, mint”-re történő redukcióval van dolgunk; igazság szerint azonban soha nem szabad a vitálist és a szociálist, a lelkit és az emberit ilyenfajta abszolút kiindulásnak beállítani, ily módon „bálvánnyá” emelni: abban a pillanatban – persze nem is korábban, mint abban a pillanatban – a biológiából biológ-izmus, a pszichológiából pszichológ-izmus, a szociológiából szociológ-izmus, az antropológiából pedig antropológ-izmus lesz – más szóval: az egyes tudományok általánosító „világnézetté” válnak. Az igazi metafizikának védekeznie kell velük szemben – vagy, ahogyan máshol fogalmaztunk: az ilyen, saját határait nem ismerő és ezért az azt átlépő tudománnyal szemben a defenzív metafizika a helyénvaló.

A spiritizmus rövid tárgyalásának befejezéseként most szeretnék néhány szót ejteni még annak lelki okairól is. Nem kérdés, hogy az általunk előbb „metafizikai tudálékoskodóknak” nevezettek individuális forrásai az érintett ember neurotikus struktúráiban keresendők és ott is találhatóak; azt sem szabad azonban figyelmen kívül hagynunk, milyen gyakran társul az ilyen neurotikus körképekhez kifejezetten pszichotikus mozzanat, amennyiben ezek az emberek csakhamar elkezdenek minden „mögött” „mélyebb jelentőséget” szimatolni, és mindenféle elhamarkodott átfedéseket és „összefüggéseket” sejtenek a legkevésbé sem összeillő

adottságok között (az asztrológiai értelemben vett kozmikus befolyásoktól kezdve a legegységűbb és legizléstelenebb számmisszítikáig). Efféle pszeudometafizikai viszonyok „látása” olykor olyan mértékét ölthet, hogy eleget tehet a „metafizikai kapcsolat-őrület” diagnózisának.

Az ilyen spiritiszta pszeudometafizika elterjedésének kollektív-pszichológiai gyökereit nem nehéz meglelni: Scheler szerint az embernek vagy Istene van – vagy bálványai vannak. Csak tovább kell vinnünk ezt a gondolatot, s akkor azt mondhatjuk: az embernek vagy hite van, vagy babonái vannak.¹³ És minél kevesebb szó esik a szellemről, annál többet beszélnek szellemekről.

Hogy milyen mélyek a babonába és csodába vetett hit iránti készség kollektív-pszichológiai gyökerei, s hogy ez milyen hibaforrásokat rejt magában, leginkább talán akkor válik világossá önök előtt, ha röviden összefoglalom, mit eredményezett például Mirin Dajo esetének klinikai vizsgálata. Mirin Dajo azt állította magáról, hogy sebezhetetlen. Ennek bizonyítékául tényleg többször átszúratta magát egy vívótőrrel. Nos, figyelemre méltó, hogy a klinikai demonstráción jelen lévő laikusok erre elhitték, hogy a döfésnek a szívet is el kellett találnia – jóllehet a vívótört a mellkas jobb oldalán döfték át. (Itt és a következőkben Schläpfernek, a Zürichi Sebészeti Klinika munkatársának és Undritznek, a Bázeli Orvosi Társaság tagjának idevágó publikációira hivatkozom, amelyek a *Schweizer Medizinische Wochenschrift* 1947-es, illetve 1948-as évfolyamában jelentek meg.) Nos, mi volt a helyzet az állítólagos sebezhetetlenséggel? Először is a vívótőrnek lekerekített szélei voltak, tehát nem volt éle. Ha behatol a testbe, a szöveteknek lehetőségük van kitérni előle, anélkül, hogy átvágná őket; miközben rugalmasságuknak köszönhetően nem is szakadnak szét, egyébként ugyanazon elaszticitás következtében az így keletkezett rés a kísérlet után újra összezárul. Ehhez jön még, hogy lassan vezették be a vívótört, a szöveteknek tehát volt elég idejük kitérni előle. (Schläpfer állatkísérletei során megpróbálta kifejezetten az

13 Ki ne emlékezne itt a háborús időkre, bárhol is töltötte ezt az időszakot – akár a fronton, bombatölcsérben vagy a hátszágban, óvóhelyen, akár fogoly- vagy koncentrációs táborban: mindenütt igaz volt: minél kevesebb volt a hír, annál több volt a híresztelés.

aortát átszúrni, ám nem sikerült eltalálnia: az aorta kitért.) Ez magyarázattal szolgál arra, hogy egy ugyanolyan kerek (szintűgy sima felületű) lövedéknek például miért lesz összehasonlíthatatlanul alattomosabb hatása: a benyomódás sebessége itt mindenütt fontos szerepet játszik. S végül Mirin Dajo kísérletei során ráadásul a vívótör olyan sokáig maradt a testben, hogy az esetleges érsérülések, illetőleg vérzések azalatt mintegy tamponálódtak. Továbbá, mivel a pengét csak lassan húzták ki, így arról is gondoskodtak, hogy az esetleges csermelyeket ne tépjék fel újból.

Arra a kérdésre, miért nem került sor említésre méltó vérzésekre, a továbbiakat is el lehet még mondani: Mirin Dajo, illetve segítője a kísérlet után azonnal leszorították a sebet, ezenkívül pedig Mirin Dajo közvetlenül utána felöltözött, ennek ellenére mégis látható volt egy kis vérzés, az érvágóval történt vérvétel alkalmával pedig, ami laboratóriumi vizsgálatokra szolgált, szintűgy mutatkozott a megszokott, kibuggyanó vércsepp. Az, hogy maga a penge nem volt véres, azzal magyarázható, hogy a penge kihúzásakor az elasztikus bőr minden vért letörölt róla, ami rátapadhatott. S akkor attól még el is tekintünk, hogy a klinikai megfigyelők szakvéleménye szerint (ön)szuggesztió is közrejátszhatott. Egyszer én magam is nagyon hatásosan megélttem, hogy szuggesztió befolyásra és annak időtartamára a vérzések „megállnak”, amikor hipnózisban egy páciensnőnek érzéstelenítést szuggesztáltam, az érintett bőrfelületbe tűt szúrtam, majd pedig eltávolítottam: csak sokkal később, tudniillik csak a hipnózisból való ébredés pillanatában jelent meg enyhe vérzés a megsúrt felületen – míg a tartós érzéstelenítés ideje alatt láthatóan még anémia is fennállt, amit ilyenként még csak nem is szuggesztáltunk.

Nos, mi volt a helyzet a fájdalomérzettel Mirin Dajo esetében? Objektíve a kísérletek idején sápadtság, verejtékezés és tachikardia volt megállapítható. Ezen túlmenően pedig eleve meg kell mondanunk, hogy a belső szervek általában egyáltalán nem érzékenyek a fájdalomra. (Milyen lenyűgöző például az agy homloklebeny műtétjénél, ami a fájdalomérzet kortikális reprezentációja, hogy maga az agylebeny érzéketlen a fájdalommal szemben. Egyszóval: az, „amivel” a fájdalmat észleljük, ő maga érzéketlen a fájdalomra.) Nos, ami a bőr fájdalomérzékletlenségét illeti, magyarázhatnánk minden további nélkül szuggesztió mozzanatok közreműködésével.

Hogy milyen könnyű effajta szuggesztiót alkalmazni, jól kitűnik abból, hogy én például azoknak a félénk pácienseknek, akiket lumbálpunktálnom kell, megígérem, hogy előbb novokain-injekciót adok a szúrás helyére; valójában azonban rögtön beszúrom a punktló kanült, közben pedig szuggerálom a páciensnek, hogy nem is érez ott semmit – amit majdnem mindig azonnal el is ismernek. Igen, utána a betegek gyakran egyáltalán nem akarják elhinni, hogy időközben valóban elvégezték rajtuk a punkciót anélkül, hogy helyi érzéstelenítést kaptak volna.

Am egyáltalán nem kell a szuggesztió közrehatásához folyamodnunk. Mert, eltekintve attól, hogy Mirin Dajo egyébként az említett esetben, amikor ujjbegyéből vért vettünk, teljesen normálisan összerándult, nem látható be, miért ne lehetne elegendő egy ember pusztá önuralma ahhoz, hogy a vívótőr beszúrásakor a fájdalom kifejezése nélkül viselje el a bőrfájdalmat. Mirin Dajot éppen pacifista-idealista eszméi motiválták, ő eszméi miatt viselte el; napi praxisunk betegek elviselik az injekció okozta bőrfájdalmat és a punkciót gyógyulásuk miatt – így az az artista is, aki coram publico állítólag önszuggesztív kísérletet mutat be, „eltűr” ilyen fájdalmakat, illetve gyakorolja az ilyen fájdalom fölötti uralmat a gázsija kedvéért. Szuggesztív hatás itt legfeljebb annyiban játszik szerepet, ha azt a publikum oldalán keressük: ha például, amint egyszer egy ilyen varieté-előadáson megesett, a szóban forgó artista átszúr egy bőrgyűrődésen egy feltűnő, gömbölyű fejű (persze könnyű anyagból készült) hosszú tűt, anélkül, hogy közben meg-rándulna, láthatóan mindenkire mély benyomást tesz – és az ember tovább már nem is gondolkodik el azon, hogy a mi punkciós tűnk a lumencikkkel sokkal vastagabbak.

Mirin Dajo – hogy „elanyagtalanítsa” – lenyelt egy nagy hegyes eszközt, és a szükségessé vált műtét ellenére sem lehetett már megmenteni. Csakhogy: az orvosok figyelmeztették; felsőbbrendűségi eszme pszichiátriai diagnózisát állapították meg nála, és nyilvánvalóan előre látták, hogy ez a pszichikai kór előbb-utóbb „halálos betegségnek” fog bizonyulni. *De mortuis nil nisi bene* – ezért szeretném azt is kiemelni: ugyanaz a Dajóról készült pszichiátriai szakvélemény hangsúlyozta, hogy karakterológiai szempontból egy messzemenően jó szándékú emberről van szó.

II. A szellem problémája

1. A szellem léte

A spiritizmus, a spiritiszta metafizika kritikája után térjünk át immár a materializmus bírálataira. A materializmust monista metafizikaként definiáltuk, s azt is mondtuk, hogy – a szintúgy egyoldalúsító – egységesítő spiritualizmus ellenpárja, azzal ellentétben – „à baisse” metafizikai spekuláció. Nos, mielőtt rátérnénk a kritikára, előzetesen szögezzük le, hogy azt a metafizikai materializmust, amivel most foglalkozunk, és amellyel szembe kell szállnunk, semmiképp nem szabad összetéveszteni azzal, amit dialektikus materializmusnak neveznek.

Ennek igazolására elég, ha utalunk Lenin egyik tézisére, aki (a *Materializmus és empiriokritizmusban*) a dialektikus materializmus számára bizonyosan alapvető és kötelező érvényű megállapítást tette, amikor határozottan kijelenti: „Az anyag egyetlen tulajdonsága, aminek elismeréséhez a filozófiai materializmus hozzá van láncolva, az, hogy az anyag objektív valóság, megismerésünkön kívül létezik”.

Következésképpen itt nem metafizikával, hanem ismeretelmélettel találjuk szemben magunkat, illetve azon belül realizmussal. Nos, minden további nélkül egyet tudunk érteni az ilyen realizmussal, ami összhangban van jóformán minden kortárs filozófiai irányzattal. Ám ehhez lenne néhány hozzáfűznivalónk:

A *chronique scandaleuse* során, aminek a filozófia története tűnik, kétszer csaptak botrányt. Először Kant – amikor úgy vélte, a „filozófia botrányának” lehet mondani, hogy eddig még nem volt képes a „külvilág”¹⁴ realitásának bizonyítékával szolgálni. Másodszor pedig akkor csaptak botrányt, amikor Heidegger azt állította: egyenesen a filozófia botrányának mondható, hogy a külvilág „realitását” bizonyításra szorulónak tekintették.¹⁵ Mi magunk is a modern

14 Szó szerint a „rajtunk kívül lévő dolgok létezéséről” van itt szó, mégpedig *A tiszta ész kritikája* második kiadásának előszavában (1787), XXIX. old., megjegyzés.

15 Tulajdonképp háromszor csaptak botrányt; hiszen Dilthey is azt mondta egyszer: „A filozófia botránya: az egyik szisztéma kizárja a másikat, az egyik megcáfolja a másikat, egyik sem képes magát önmagában igazolni”.

filozófia azon társaságához tartozunk, akik – mint mondtuk – realista-ismeretelméleti álláspontot képviselnek. Hogyan kell azonban az elmúlt idők ismeretelméleti idealizmusának meghaladását elképzelnünk?

Mint tudják, egykoron gyakran állították, hogy minden csak képzet – vagy jelenés – vagy látszat. Hol a „magában való dolog” (*Ding an sich*), de ugyanúgy úgymond a „magában való Én” (*Ich an sich*) is megismerhetetlen volt – hol újból minden csak Én volt, csak az Én volt, én „magam – egyedül”: *solus ipse*. Így az ismeretelméleti idealizmus az agnoszticizmuson át egészen a szolipszizmusig vezetett.

Nos, ez utóbbi kritikája ma már bizonyára nem okoz gondot. E kritikának, véleményünk szerint, mindenekelőtt annak felmutatásával kellene szolgálnia, hogy az a megállapítás, miszerint minden csak képzet, illetve látszat lenne, egyrészt a lét nivellálásához vezet, hiszen a lét „kiegyengetése” egyszersmind a rétegstruktúra feláldozását is jelenti – másfelől ugyanakkor a szolipszizmus a világ teljesen szükségtelen megkettőzéséhez vezet. Ami az elsőként említett kifogásunkat illeti, világos lesz önök előtt, mire gondolok, amint pusztán a következő megállapításra szorítkozom: a világ már csak azért sem lehet „képzet”, mert a „piros” képzete maga nem piros színből van, éppoly kevésbé, mint ahogyan például a „kör” képzete a maga részéről, azaz képzetként, nem kör alakú: ámde (színként) létezik valami olyasmi, mint piros (ami azonban nem azonos ennek a színnek a képzetével), és olyasmi is, mint kör – tehát kell legyen legalább a „valamiről” való képzetek mellett az is, amit mindenkor elképzelünk. Közben még attól is eltekintünk, hogy ez a mindenkori elképzelt dolog szükségszerűen meg kell hogy előzze a róla alkotott képzetet. Eredetileg valójában sohasem „képzetek” adottak számunkra, hanem a dolgok (bár nem „önmagukban”, mégis) maguk.

Nos, ami másfelől a világ megkettőzését illeti – itt mi kifogásolni való lenne? Hadd demonstráljam ezt önöknek az egyszerűség kedvéért egy kis történet segítségével. A történet szerint egy gazdag indiai uralkodó udvarában élt egykoron egy bölcs, aki a maharadszát minduntalan azzal traktálta, hogy minden csak álom, látszat csupán. Amikor az uralkodó elveszítette a türelmét, egy nap a bölcs ellen uszította állatkertje legvadabb elefántját – aminek az lett a következménye, hogy a mi filozófusunknak sürgősen el kellett inálnia.

Ezért a maharadzsza felelősségre vonta, és bejelentette, hogy lefejezteti, amiért a bölcsek egyáltalán nem veszi komolyan a filozófiáját, és őt, az uralkodót csak megtévesztette. „Hiszen te mondtad – vetted a szemére a maharadzsza –, hogy minden csak látszat – tehát az én elefántomnak is csak látszatnak kellett volna lennie, nem igaz?” Ekkor a mi filozófusunk, hogy életét megmentse, talpraesetten ezt válaszolta: „Elnézést, de a megfutamodásom is csak látszat volt!”¹⁶

Mi azonban azt mondhatjuk: amint mindent pusztán látszatnak nyilvánítok – valóban mindent, akkor a világon egyáltalán semmi sem változott; hiszen ha minden csupán látszat (az üldözöttség csakúgy, mint a megfutamodás) –, akkor teljesen fölösleges egyáltalán látszatról beszélni: akkor ez az állítás teljesen fölösleges lenne, és a valóság felettébb szükségtelen megkettőzését jelentené egy jól ismert, ám állítólag látszólagos és egy másik, állítólag valóságos, ámde abszolút ismeretlen valóságra; ez utóbbiról – mint merő hipotézisről – természetesen akár le is mondhatnánk.

Ám akkor is, amikor az ismeretelméleti idealizmus nem (szolipszisztikus értelemben kiélezett) látszatról, hanem „jelenésről” beszél, miközben ez utóbbit egy megismerhetetlen „magában való dologgal” állítja szembe, még akkor is messzemenően kétségbe vonja minden objektív megismerés *eo ipso* lehetőségét – tudniillik annyiban, amennyiben a megismerés szubjektuma ekkor sem fér hozzá soha maradéktalanul a megismerés tárgyához. Mint ahogyan az ember „nem bújhat ki a bőréből” – úgy „magukhoz a dolgokhoz sem férközhet oda”, tudniillik az „önmagában való dolgokhoz”. Ez az ismeretelméleti idealizmus tézise. A magában való dolgok, a megismerés tárgyai, ahogyan azok valóban vannak, ugyanis mindenkor kivonják magukat a megismerés alól, s egyszer s mindenkorra elérhetetlenek is maradnak számára. A „megismerő” szubjektum ekkor úgy viszonyul a megismerendő objektumhoz, mint ahogyan például egy bűváröltözetbe bújó férfi, aki a kezével körülvesz egy

16 A valóság ezen ismeretelméleti problémájának analógiájára a szabadság etikai problémáját illetően is ad absurdumig lehetne vinni a következő bizonyítást: ha egy gyilkos azt mondja, akarata nem szabad, és tettéért nem felelős, akkor a vádlott fölött ítélező bíró is ugyanúgy mondhatná magáról, hogy nem szabad – és nem felelős a halálos ítéletért.

tárgyat – ám maga is körül van véve: körülveszi a bűvárkesztyű. Bármit is próbál ez a kéz „fel-fogni”, „meg-ragadni” – mindig csak a saját kesztyűjét fogja fel és ragadja meg, ezt a közbül esőt. Az idealista nézet szerint mi magunk is így vagyunk: bármit fogtunk is fel – azt csak „birtokoljuk”; ám amit pusztán birtokolunk, azok nem „vagyunk”. Ez a „kesztyű”, bármit fogunk is fel, bármit ragadunk is meg, örökre elválasztja azt, amik vagyunk, attól, amit birtokolunk.

És minden megértés, minden fogalmi „megragadás” csak „birtoklás” – de még csak nem is a lét egzisztenciális birtoklása, hanem csak az így-lété; a lét, az esszenciális lét birtokba vétele.

És mindez nem utolsósorban érvényes minden önmagunkra vonatkoztatott ismeretre is, a reflexív aktusokra – saját Énem megismerésére is; mert nem csak a „nem-én”-hez nem „férközhet” oda az Én – az Én-hez, saját magához sem: saját magamat intendálva a magam számára már transzcendens is vagyok.¹⁷ Akkor is, ha saját aktusom teljes egészében az „enyém”, általam megfigyelve már nem én magam vagyok: az már nem a „tulajdonképpen” én – akkor az már csak a nem tulajdonképpen Én. Talán senki nem fogalmazta ezt meg találóbban, mint E. Freiherr von Feuchtersleben, amikor kijelenti: „Az Ént nem tudjuk felfogni, mert az mi magunk vagyunk, mint ahogyan egy kéz sem képes önmagát megragadni”. Így hát ez érvényes: bármit is „birtokolok” (intencionálisan), az nem én vagyok (nem „egzisztenciálisan” vagyok). És ez fordítva is igaz: ami (egzisztenciálisan) vagyok, azt (intencionálisan) nem

17 Szellemi létező mindig csak önmaga végrehajtásában „van”. Szellemi létező tulajdonképpen már ezért sem képes soha önmagát intendálni, illetve önmagát tulajdonképpeniként intendálva a maga számára transzcendensnek kell lennie. A szellemi önvégrehajtást, a szellemi aktusok végrehajtását a „végrehajtás valóságaként” mi magunk éppoly kevésbé tudjuk megragadni, mint ahogyan a néző sem képes a film mozgását látni: a film felvételek csak úgy, mint lejátásakor ugyanis elrejtik annak – ugrásszerű – tovamozgását, és amit a néző látni képes, az csupán a lefilmezett tárgy, a leképzett objektum önmozgása a filmen, a képen, de nem maga „a” kép, a film tovamozgása. E tovamozgás ugrásszerűségének a szellemi aktusok ama „pillanatszerű”, az időben „pontszerű” jellege lehetne a megfelelője, amint erre Palágyi rámutatott.

„birtokolhatom”.¹⁸ (*Lehrbuch der ärztlichen Seelenkunde*, Bécs, Gerold, 1845, 10.) És mint ahogyan a szubjektum birtokolja és megőrzi egzisztenciáját, úgy birtokolja és tartja meg az objektum is transzcendenciáját.

Mindezek ellenére nem kellene az embernek kételkednie az objektív megismerés lehetőségében. Így mindenekelőtt Husserl fáradozott azon, hogy ne csak egy objektív, hanem egy „abszolút világmegismerést”¹⁹ is lehetővé tegyen, mégpedig fenomenológiája révén. Husserl eme „lényeglátása” tehát nem más, mint radikális realizmusra tett kísérlet. Ha azonban közelebbről megnézzük, kitűnik, hogy így éppen csak a pusztá lét, a pusztá így-lét, a pusztá *essentia* „meglátásáról” van szó – amiből az adódik, hogy ez esetben aligha lehet szó „abszolút” megismerésről; sokkal inkább minden esszenciális megismerés legfeljebb, legjobb esetben objektív. Abszolút csak egzisztenciális megismerés lehet. Erre azonban még visszatérünk.

Ám hogyan tartsuk akár még az esszenciális, az így-lét, a lét-megismerés, a fenomenológia objektivitásigényét lehetségesnek? Ehhez a következő mondandónk lenne: ha helyesen értem Husserlt, ő valahogy úgy látja, hogy a „piros” jelensége (= lényege), ha egyáltalán felfogható, akkor „abszolúte” úgy ragadható meg, úgy látható, hogy azt Isten sem láthatná másként, nem láthatná jobban. A „piros” éppenséggel „piros” és az is marad, bárki is látja azt, – ha a „tisztá” lényeg egyáltalán eljut odáig, hogy a maga „eredeti adottságában” láthatóvá váljon.

Talán megkísérelhetem még, hogy egy másik oldalról is, tudniillik az esztétika oldaláról is felmutassam az objektív megismerés lehetőségét mint olyat, tehát mint lehetőséget: már Benedetto Croce azt az álláspontot képviselte, hogy „az esztétikai megközelítés, ahol nincs különbség szubjektum és objektum között, az eredeti érzékelés bizonyosságával bír” (*Lebendiges und Totes in Hegels Philosophie, deutsch bei Winter*, Heidelberg, 1909, 100.). Nos, jómagam

18 Angelus Silesius, mint ismeretes, ezt így fejezi ki: „Nem tudom, mi vagyok, nem az vagyok, amit tudok.”

19 Eugen Fink in *Die phänomenologische Philosophie Husserls*, Lipcse 1934 (Husserl által hitelesített interpretáció).

kételkedem abban, hogy ebben az esetben, ami kétségtelenül csupán esszenciális megismerés, a „szubjektum és objektum közötti különbség” meghaladható lenne. Mindemellett el tudom képzelni – és önök is elképzelhetik –, hogy valaki például Beethoven 9. szimfóniáját, annak zenei tartalmát maradéktalanul felfogja, s ezt oly mértékben teszi, hogy Isten sem tehetné jobban – tehát bizonyos értelemben „abszolút” módon. Miért ne lehetne képes a mi „tökéletes hallgatónk” erre? Amit egy ugyanolyan pusztán emberi lénynek, mint a mi tökéletesen muzikális hallgatónk, legalábbis elvileg, fel is kell tudni fogni. – Ennyit az objektív megismerés lehetőségének kérdéséről. Most pedig térjünk rá a tulajdonképpeni abszolút megismerés kérdésére – aminek, mint mondtuk, többnek kellene lennie objektív megismerésnél. Nos, mennyiben?

Minden ismeretelmélet, amely felveti azt a kérdést, hogy hogyan is férhetne hozzá a megismerő szubjektum a megismerendő objektumhoz, a szubjektum és objektum éles elválasztásának feltételezéséből indul ki. Az ilyen ismeretelméletnek mindig az a felfogás az alapja, hogy a szubjektum és objektum között feloldhatatlan feszültség, áthidalhatatlan szakadék, áthághatatlan mélység van. Ez az ismeretelméleti álláspont valóságos filozófiai „bűnbeesés” – valójában az „ismeretelmélet fájának gyümölcset” jelenti. Mert amint ez a kettéválasztás rögzül, azon többé már nem segít át semmi, nem hidalja át semmi ezt a „feneketlen mélységet”: akkor nincs többé visszaút. Ha tehát meg akarjuk kísérelni e végzetes szubjektum–objektum kettéválasztás elkerülését – azzal a szándékkal, hogy az abszolút megismerést és ezzel a legradikálisabb realizmus lehetőségét fontolóra vegyük –, feltétlenül vissza kell lépünk a lét szubjektumra és objektumra történő kettéosztása mögé.

Hallottuk, az idealisztikus ismeretelmélet célja a „külvilág” realitásának bizonyítása. És Kanttól tudjuk, hogy ő a Ding-an-sich agnoszticizmusa ellenére arról beszélt, hogy az önmagában való dolgok valamiképp „afficiálnák” az „érzékelést”, a „külső” vagy „belső észlelést”. Mindezzel, véleményünk szerint, a „térbeliséget” („kül-világ”!) és okságot („afficiálni”!) jogtalanul beemeli a megismerés metafizikájába – és ez azt jelenti: a szóban forgó kategóriák, tudniillik tér és okság, amelyek csak világon belül, csak

a „jelenségek” világán belül érvényesek, kiléptek ebből a világból, tehát a megismert, a megismerhető vagy megismerendő viszonyok világából – és belépnek a megismerőbe, magába a megismerés-viszonyba. Más szóval: ezáltal egy ontológiai reláció ontizálására (Ontisierung) kerül sor.

A megismerésviszony azonban ontológiai relációként nem tűr ontizálást sem a térbeliség, sem az okság irányába. G. Jacoby „gnozeológiai relációnak” nevezi, Egon Brunswik pedig (*Wahrnehmung und Gegenstandswelt. Grundlegung einer Psychologie vom Gegenstand her.* Bécs Deuticke, 1934, 29., ill. 22.) Jacobyra és de Brentanóra is hivatkozva olyan viszonynak tekinti, „ami nem elemezhető, illetve más relációkra nem redukálható”. Losskij, aki ugyanebben az összefüggésben „gnozeológiai koordinációról” beszél, kifejezetten úgy jellemzi, mint a szubjektum és objektum közötti „egyedülálló nem oksági viszonyt” (*Der Intuitionismus*, in *Archiv für die gesamte Psychologie* 87, 380, 1933).

Szögezzük le: minden idealista ismeretelméletben, nem utolsósorban azonban még magában a transzcendentalista ismeretkritikában is, az ontikus világ térbeliségét átviszik az ontológiaiba. Csakhogy ezzel nem kisebb hibát követnek el, mint amit a primitívek vétettek.

Miként ismeretes, a primitív, más szóval természeti népekben egy (természetesen primitív) elképzelés él: álomban az alvó „lelke” a testétől távol időzik, elhagyja őt, s álmának mindenkor tárgya körül lebeg. Hamis-e ez az elképzelés – teszem fel a kérdést –, s ha igen: mennyiben?

Nos, megkockáztatom azt a megállapítást, hogy a primitívek ezen elképzelése csak annyiban hamis, amennyiben „a léleknek ezt a [...] nála időzését”, illetve, hadd mondjam mindjárt így: a szellemnek ezt a nála-létét a térben képzelik el. Ezzel a térbeli, e térbeliesítő elképzeléssel – mert egyedül ebben tévednek a primitív népek – nem kisebb, ám nem is „durvább” hibát követnek el, mint Kant. De mennyiben nem „durvább” ez a hiba? – fogják nekem szegezni a kérdést.

Szellemem ugyanis „annál van”, amire éppen gondol, amit „érint”. Csakhogy ezt a nála-létet nem a térben kell elképzelni – mégpedig azért nem, mert az nem térbeli, hanem „valóságos”

nála-lét: nem ontikus, sokkal inkább ontológiai értelemben vett nála-lét. Vagy, hétköznapi nyelven szólva: mondjuk, Ausztráliában élő húgomra gondolok, tehát „szellememmel” nála időzök, tehát szellemem ily módon a húgomnál van, ekkor csak abban az esetben nem lenne igazam, ha azt állítanám, hogy szellemem a húgomnál – „Ausztráliában van”; igaz viszont az a megállapítás: szellemem ausztráliai húgomnál „van ott”. Más szóval: csak a húgom tartózkodik Ausztráliában, csak az ő ontikus ott-léte tűr el térbeliségre vonatkozó kijelentést – szellemi nála-létem ontológiai tényállását viszont nem szabad térbe helyezve megfogalmazni.

Ha azonban az ilyen nála-létet nem térben gondoljuk el, akkor már semmi nem áll útjában annak, hogy teljes komolysággal megállapítsuk: a szellemi létező valóban (ahogyan a primitívek gondolták) ott van más létezőnél – ám nem (ahogy szintén hitték) térbeli értelemben.

Térbeli értelemben ez teljességgel lehetetlen is volna: a szellemi létező ugyanis egyáltalán nincs alárendelve a tér kategóriájának. S ezen az alapon már csak azért is fenn kellett volna akadnunk a primitívek idézett „elképzelésén”, mert olyan „szellemről” van itt szó, amelyik „elhagyja a testet”, tehát előzőleg „benne” kellett lennie. Nos, a szellem – mint lényegében nem térbeli – nincs sehhol a térben, s így a „testben” sem. „A térben nincs sehhol” – most már bizonyára nem fognak csodálkozni ezen az állításon; mert a megismerés és vele a szellemi lét nem térbeliségét immár kielégítően kidolgoztuk. „Hol” is kellene lennie a szellemnek – tudniillik „a térben” hol?

Amennyiben azonban a szellem nemcsak a „testben” nincs, hanem a térben éppúgy sehhol, mint mindenütt (hisz a kettő voltaképp ugyanaz), akkor a szellem egyformán van a testen belül és kívül: „kívül”, „kint”, a „külvilágban”, szóval: a dolgoknál „van ott”.

A tézisünk tehát az, hogy a szellemi létező valóságosan „van ott” más létezőknél – ám ez a „valóság” éppen nem ontikus, hanem ontológiai valóság. Szellemi létező ezért a térben nem lehet ott más létezőknél. Így tehát teljes joggal ütközhetnénk meg a mindenkori használatos kifejezések térbeliesítő jellegén; ha azonban a „kívül – kinn – -nál/-nél” határozókat pusztán képszerűen, metaforaszerűen értjük, s e képszerűségnek tudatában is maradunk – akkor ontológiai kijelentéseinkben a legcsekélyebb mértékben sem tévedünk.

A szellem tehát nem ontikus értelemben van bármikor is „kívül”; hanem mindig csak ontológiai értelemben van kvázi-kívül. Ontikus értelemben soha nem lehet térbeli; ontológiai értelemben – eleve az. Amíg a nyelv arra kényszerít bennünket, hogy ilyen térbeliesítő kifejezésekkel éljünk, addig ugyanolyan joggal érvényes az a kijelentés, hogy a szellem „távol” időz a testtől és a dolgoknál „van ott”, mint az az állítás, hogy a szellem „a testben” van (ami „hordozza” őt).

Nos, nem érdemes túlságosan panaszkodnunk amiatt, hogy a nyelv ilyen térbeliesítő ábrázolást kényszerít ránk – s még csak nem is kell nagyon bizonygatnunk, amiért mindezt csak átvitt értelemben gondoljuk így; mert – hangsúlyozzuk – minden további nélkül mondhatnánk fordítva is: a testszerű nála-lét (például két ember együtt-léte) korlátozott értelemben vett nála-lét, tudniillik a térbelire való korlátozottság értelmében – vagy, ha úgy tetszik: a testszerűre való korlátozottság értelmében. Mert a nem térbeli és nem testi, a nem testszerű, hanem a létszerű jelentés az eredendő.

Mindezek után eddigi eredményeink így foglalhatók össze: a minden ismeretelméletet jellemző kérdés már kiindulópontjában hamis. Értelmetlen rákérdezni arra, hogyan fér közel a szubjektum az objektumhoz (abból a célból, hogy egyáltalán lehetőségessé váljon és létrejöjjön az objektív megismerés), mert ez a kérdés már önmagában a megengedhetetlen térbe helyezésnek és ezzel együtt a valós tényállás ontizálásának az eredménye. Hiábavaló azt kérdezni, hogyan férközik hozzá a szubjektum „magából kiindulva” a „rajta kívüli”, „kint” található objektumhoz, egyszerűen azért, mert ez az objektum ontológiai, ismeret-metafizikai értelemben soha nem volt „kint”. Ha pedig a kérdést mégis ontológiai, igazán metafizikai értelemben gondolták, s így a „kint” csak „mintha” értelemben értendő, akkor válaszunknak a következőképpen kellene hangzania: az úgynevezett szubjektum mindig is kint volt az úgynevezett objektumnál.

Másként kifejezve: a szubjektum és az objektum ama tátongó distanciájával, széttörésével és szétesésével, amelyet az ismeretelmélet a jogosulatlan térbe helyezéssel elhatalmasodni hagy, az ismeret-metafizika egyáltalán nem azonosulhat, de még bevezetnie sem szabad azt. Csak így válik lehetővé egy igazi megismerés-ontológia kiindulópontjának a megragadása, s csak így nem

támad szakadék egyrészt a megismerő szellemi létező, másrészt a megismert másik létező között. A „külső” és a „belső”, a „kint” és a „bent”, a távolság és a közelség mindenfajta distanciáját az ontizáló, nem-ontológiai ismeretelmélet éppen annak köszönheti, hogy a térbeliség értelmében használja ezeket a kifejezéseket.

Ontológiai értelemben, „a valóságban”, tehát azt lehet mondani, hogy a szellemi létező más létezőnél „van ott”; ez utóbbi létező pedig magától értetődően sem „kívül”, sem „belül” nincs a szellemi létezőn – „kint” sincs, „bent” sincs. Ez a létező sokkal inkább egyszerűen „itt” van.²⁰

Sem az egyik, sem pedig a másik létező nincs tehát „kint”, illetve „bent”. Legalábbis nem térbeli-ontikus értelemben; ontológiai értelemben viszont mindkettő mindig „kint” is van és „bent” is. Ez következik abból a sajátos reciprok viszonyból, amit a világ és a tudat között már régen észrevettek: nemcsak a világ van a tudatban (szó szerint: „benne van” – a tudat „tartalmaként”), hanem a tudat is benne van a világban, a tudatot „tartalmazza” a világ: olyasmi, mint tudat, „van”. A szubjektum és az objektum ezen a sajátos módon van egymással összekapcsolva – egybefonódás ez, aminek jelképezésére egyébként egyetlen szimbólum kínálkozik: a kínai jin-jang. Ebben ugyanis éppúgy elképzelhető, hogy a fekete rész fogja át („tartalmazza”) a fehéret, miként a fordítottja. Egybefonódás helyett mondhatnánk összeláncolódást is, aminek szemléltetésére választhatnánk egy másik hasonlatot: két láncszemnek, egy fehérnek és egy feketének a függőleges és vízszintes vetületét, melyekben a fehér láncszem síkjában a fekete láncszem két metszete közül az egyik a fehér láncszemen belülré esik, miközben a fekete láncszem síkjában a fehér láncszem két metszetének egyike a fekete láncszemen belülré kerül, ennek megfelelően azután a fekete a fehérnek a „tartalma” és fordítva.

Időközben bizonyára eléggé világos már önök előtt, mennyire elhibázott a megismerésviszony totális ontizálására tett minden kísérlet – például „gnozeológiai” relációból fiziológiát kreálni, azt az érzékelés fiziológiája felől magyarázni. Ugyanis nagyon leegyszerűsítik a dolgot, akik ezt az álláspontot képviselik: egyszerűen kijelentik, hogy a

20 Az „itt”-lét („Da”-sein) tehát úgymond korábbi, mint a „külvilág”.

fénysugarak a szubjektum recehártyáján létrehozzák (*erzeugen*) a tárgy, az objektum leképezését, ami bár fordított és kicsinyített, jobbra egyébként mégis megfelelő. Az ilyen „termék” (*Erzeugnis*), az ilyen hatás elfogadhatónak tűnhet a fiziológián belül; a megismerés ontológiáján belül azonban soha nem lenne szabad „hatásról” beszélnem, és egyáltalán nem lehet szó arról, hogy ilyesféle összefüggésekben a leggyakrabban idézett „fa ott kinn”, ami a „szememben” van, ilyen vagy olyan „hatással” van rám. Az ilyen vagy olyan hatás, egyáltalán a hatás, csak világon belül érvényes, éppenséggel csak „a fák és a szemek” – érzékfiziológiai – „világában” érvényes, ha szabad így mondanom; de (ontológiai) vonatkozásban egyáltalán nem érvényes a „magában való dolog” és a magában való Én közötti (gnozeológiai) viszonya.

A szellemi létező ama lehetősége, hogy más „létezőknél legyen”, eleve adott képesség, a szellemi lét, a szellemi valóság lényege – és, ha ezt egyszer elismerjük, az megkímél minket a „szubjektum” és „objektum” ősrégi ismeretelméleti problémájától; megszabadít minket azon probléma *onus probandj*ától, hogy hogyan férkőzik oda az egyik a másikhoz. Ennek a tehermentesítésnek azonban ára van, és pedig az, hogy le kell mondanunk arról a kérdésről is, mi állhat a szellemnek eme utolsó, legvégső lehetősége mögött, hogy képes más „létezőnél lenni”. És akkor az érzékelés fiziológiájára pedig már egyáltalán nem szabad többé hivatkoznunk: ezzel menthetetlenül *petito principii* hibájába esnénk. Hogyan is hivatkozhatnánk a fiziológiai érzékelésre ott, ahol azt alapvetően határozza meg a szellemi „nála-lét” ősképeségének lehetségessége? Szögezzük tehát le: a nála-lét az érzékelés feltétele. Maga az érzékelés maradna megmagyarázatlan²¹ és megmagyarázhatatlan, ha hallgatólagosan vagy mit sem sejtve nem

21 Ha már maga az érzékelés is megmagyarázatlan maradna ebben a megközelítésben, még kevésbé lenne alkalmas arra, hogy belőle kiindulva más, komplikáltabb, összetettebb szellemi történéseket magyarázzunk meg – egy alulról, az elementárisból kiinduló magyarázatot értve ezen. Egyébként az érzékelés végső megmagyarázhatatlanságát már Driesch is látta, aki (*Alltagsrätzel des Seelenlebens*, Stuttgart 1938, 32.) Losskijjal együtt azon a véleményen van, hogy az optikai érzékelés legalább annyira titokzatos, mint a telepátia, csak fiziológiai érzékelésapparátuson keresztül „kanalizálódik”. Driesch végül (uo. 34.) úgy véli, hogy optikai érzékelés esetén épp a testi folyamatok bekapcsolása az, ami a normális érzékelési aktust olyannyira titokzatossá teszi.

lenne eleve adott²² az őt megelőző, neki mindig is alapul szolgáló szellemi azon képessége, hogy más létezőt valamiképp megragadjon.

„Valamiképpen” ragadja meg, mondtuk az imént. A megismerés ontológiája tényleg nem képes többre, mint felmutatni és kimondani, hogy a szellemi létező „valamiképp” más létezőnél van: ontológiai megközelítésben csak idáig juthatunk el; nem érthetjük meg azonban a nála-lét mibenlétét, annak lényegét. Nem vitás, hogy szellemi létezőnek más „létezőnél kell lennie” ahhoz, hogy érzékelhesse, de ahhoz is, hogy elgondolhassa, és egyáltalán beszélhessen róla; ám azt, hogy hogyan „van nála”, nem tudja az ontológia. Az ontológia ezért nem tehet többet, mint hogy ezt a tartalmatlan kijelentést teszi: a szellemi létező „valamiképp” más „létezőnél van”.²³

Tehát a szellemi lét ezen eredeti képessége, ezen eleve adott lehetőségére további lehetőségek előfeltétele – tudniillik az érzékelés, a gondolkodás és a beszéd. A nála-lét tehát, hangsúlyozzuk, nemcsak valamiféle eredmény, hanem eleve feltétele olyasminek, mint a gondolkodás és a beszéd – ami azt jelenti: egymás megértéséé és magunk egymással való megértetéséé –, de olyasminek is, mint emlékezés és felidézés – ami azt jelenti: az időben és térben távol lévőnél lenni.

Mint ahogyan a nála-lét megelőz minden gondolkodást, beszédet stb., ugyanúgy magától értetődően a megismerés ontológiájának is meg kell előznie minden pszichológiát. Hogy ez mennyire szükségszerű, kitűnik például a következőkből: azt mondtuk, hogy a létező, szemben az azt megismerő szellemi létezővel – így mondtuk –: soha nincs „kívül”, hanem egyszerűen csak „ott van”. Nos: ez az egyszerű „ott”-lét csak abban a reflexív beállítódásban esik szét szubjektumra és objektumra, ami minden pszichológia

22 Vö. Viktor V. Weizsäcker: „Egy olyan érzékelési felület, mint például a recehártya összehasonlítása a képfelülettel újfent csak azon nyugszik az érzékelésben, hogy a 'szemet' mint szervet érzékelni tudjuk... Ismét csak azt tudjuk meg, hogy hogyan 'néz ki' az a dolog, ami által a dolgok így vagy úgy 'néznek ki.'” (*Der Gestaltkreis*, Thieme, Leipzig 1940, 102.).

23 A „tudom, hogy semmit nem tudok” mondat helyett tehát azt lehetne mondani: nem tudom, hogy egyáltalán tudok valamit. (Vö. Einstein: „A világra vonatkozóan az a legérthetlenebb, hogy érthető.”)

sajátja. Ez a visszamenőleges viszonyulás mint olyan azonban már éppen nem ontológiai, inkább ontikus, éppenséggel pszichológiai. A „gnozeológiai relációból” itt pszichológiai lesz, a nála-lét – ami ontológiai módusz – ontizálására, pszichologizálásra kerül sor, pszichologisztikus megközelítésben tényné értelmezik át: dologszerűvé teszik – dolgok közötti kapcsolattá. Ekkor a szellemi létező is egy dologgá lett a többi dolog között²⁴ – nála-léte pedig világon belüli viszonyná.

Nos, végeredményben mi is a szellemi létezőnek ez a nála-léte? Nem más, mint e szellemi létező intencionalitása. A szellemi létező pedig alapjában véve, lényegét tekintve intencionális, így tehát azt mondhatjuk: a szellemi létező szellemileg létező, tudat-lét, „magánál van”, amennyiben más „létezőknél van” – amennyiben annak más létező „tudatában van”. A szellemi lét így a nála-létben teljeseedik be; a nála-lét a szellemi lét eleve adott lehetősége, mert az az ő tulajdonképpeni ősképpessége.

Foglaljuk tehát össze: lehetőségeit illetően a megismerő szellemi létező csak annyiban „birtokolja” a megismert másik létezőt, amennyiben „nála van”. Most azonban – az egzisztenciális megismerés esetében – a „birtoklás” lényegileg mást jelent, mint az esszenciális megismerés esetében, mást, mint Husserl fenomenológiai lényegfelfogása esetében; mert ebben az esetben a „birtoklás” mindig a lényeg, az *essentia*, a pusztá így-lét birtoklását jelenti. Az egzisztenciális megismerés azonban azáltal tűnik ki, hogy több, mint a pusztá *essentia*, a pusztá lényeg birtoklása – több, mint annak pusztá „jelen-léte”: egzisztenciális megismerés nem a megismert jelen-létét, hanem a megismerő nála-létét jelenti. Így hát azt mondhatjuk: az esszenciális és egzisztenciális megismerés között a következő különbség áll fenn: az *essentia* – a szellemi létező által esszenciálisan felismert – „jelen van” az *existentiánál*; az *existentia* – más létező egzisztenciális megismerésekor – „nála van”.

Azzal azonban, hogy az egzisztenciális megismerés túl van a szubjektum–objektum hasadáson – vagy, jobban mondva: megelőzi e hasadást –, már azt is kimondjuk, hogy az egzisztenciális

24 Vö. Descartes „res (!) cogitans”-ával.

megismerés – ám egyedül ez – nemcsak objektív (mint amilyen már az esszenciális, a lényeglátó is), hanem abszolút is lehet. Quod erat demonstrandum.

A szellemi létezőnek ahhoz, hogy ne csak objektíven, hanem abszolút módon is megismerhessen, képesnek kell lennie más „létezőnél lenni”; mivel azonban erre nem ontikus-térbeli értelemben kell képesnek lennie, hanem csak ontológiai értelemben, ezért képes is rá. Lényegében ez lenne az, ami az egzisztenciális megismerés megalapozása – vagy, jobban mondva: egy egzisztenciális-ontológiai megismerés-metafizika megalapozása – érdekében folytatott fáradozásaink során kiderült. A szellemi nála-lét lehetősége – ami a szellemi minden további lehetőségének feltétele – szellemi valóságnak, ténylegességnek bizonyult. Ám az is látszik, hogy a szellemi létezőnek e fundamentális, más lehetőségeket megalapozó lehetősége mellett még egy kitüntetett lehetősége van: a szellemi létező képes nem csak egyszerűen más „létezőnél lenni”, hanem az is lehetséges számára, hogy sajátosan vele egyenrangú „létezőnél legyen” – tudniillik a maga részéről szellemi, tehát éppolyan létező-„nél”. A szellemi létezőnek ez a más szellemi létezőnél való „nála-létét”, e két szellemi létező közötti nála-létet nevezzük immár egymásnál-létnek (*Bei-einander-sein*). Ebből az következik, hogy teljes nála-lét csak ekkor és csak ilyen egymásnál-létben lesz lehetséges – tehát csak egyenrangú létezők között. Hiszen gondoljuk meg: dologszerűt nem tudunk megérteni – csak megmagyarázni vagyunk képesek; az emberit azonban meg tudjuk érteni – az emberek ugyanis képesek megérteni egymást.

Nos, egy létező semmiképp nem lehet csak mintegy lefelé nem egyenrangú – egy létező éppúgy lehet úgyszólván felfelé is nem egyenrangú. Ezért van az, hogy az ember nem képes például Istennel mint fölötte álló léttel szemben „teljes” megértést tanúsítani. Valóban soha nem „foghatjuk fel” Isten útjait, legfeljebb sejthetjük. Mivel továbbá Isten nem relatív létező, hanem abszolút, az Abszolút, a lét maga, ebben az esetben nem egyenrangúval, felsőbbséggel, abszolút felsőbbséggel van dolgunk, ennél fogva

valami minőségében (és nem pusztán mennyiségi-fokozatbéli) Mással.²⁵

A „megismerés” nyelvi kifejezése a héberben tudvalevően azonos a „párosodásával”. Nos, ez beleillene a mi ismeretelméletünkbe, mert mi is azon a véleményen vagyunk, hogy a megismerés bizonyos fokig a „partner” egyenrangúságát előfeltételezi – pontosan úgy, ahogy párosodás is csak partnerek között lehetséges. Ez az analógia azonban még tovább is vihető.

Az előbbieken úgy véltük: a nem egyenrangú partnerek között létrejövő mindenkori megismerés-reláció lehet nem kölcsönös: csak emberi-szellemi lét képes egymás iránti teljes megértésre – képes teljesen és egészen „egymásnál lenni”. Ám ez is csak abban a maradéktalan „kölcsönös odaadásban” (*An-einander-hingegeben-sein*) lehetséges, amit szerelemnek nevezünk. Amennyiben tehát a nála-lét az egyik személynek a másik mint olyan „nála-léte”, ami azt jelenti, hogy e másik személy-„nél” az ő abszolút másságában vagyok ott (minden más személlyel szembeni másságában), amely másságot egy ilyen nála-lét – és csak ilyen nála-lét – képes szeretve felfogni, s csak ha ez így van, akkor lehet azt mondani, hogy a szeretet teljességgel interegzisztenciális létmód. Ezért csak az egymást szerető képesek egymást valóban megérteni, valóban megismerni: csak azok „ismerhetik meg” egymást, akik „párosodni” is tudnának egymással.

Mindezek után Istenhez mégsem úgy viszonyul az ember, mint egy „vőlegény”, hanem úgy, mint ahogyan egy gyermek áll az apja előtt. Ám tulajdonképpen ez sem találó: mert a gyermek valamikor felnőtt, és ennyiben hasonlítani fog az apjához, „egyenrangú” lesz vele; az ember azonban Istennel soha nem egyenrangú (*ebenbürtig*), hanem csak hozzá hasonló (*ebenbildlich*) – anélkül, hogy Istennel

25 Ez a több mint mennyiség, fokozatbéli különbség nagyon szépen megmutatkozik – ráadásul a mi sajátos problémánkra vonatkozóan – például Izajás próféta egyik kinyilatkoztatásában (55,9): „Mert amennyivel magasabb az ég a földnél, annyival magasabbak az én útjaim a ti útjaitoknál, az én gondolataim a ti gondolataitoknál (mondja az Úr)”. Ugyanis a földdel szemben az ég valóban nem pusztán mennyiségi-fokozati, hanem minőségi értelemben magasabb – tudniillik amennyiben az is abszolútot jelent: magának a magaságnak a szimbolikus reprezentációja.

valaha is egyenértékű lehetne. Az ember ezért inkább úgy viszonyul Istenhez, mint ahogy az állat az emberhez: ahogy az embernek „a” világa magába foglalja az állat „környezetét”, úgy tartalmazza a világfölötti az ember világát.²⁶

Itt ismételten megmutatkozik, mennyire csak egy köztes világra érvényes minden emberi megismerés: az emberi világra – s arra, ami úgymond kevéssel alatta és kevéssel fölötte van. Az elektronokkal szemben éppúgy szükségszerűen elégtelennek bizonyul megértésünk, mint Istennel szemben. Az ember éppenséggel köztes lény – olyan lény, aki ott áll a potencia és actus között, illetve mindkettőből áll –, míg például az elektronok pusztán potenciák (egyébként éppen a modern fizika képviseli ezt a nézetet), Istent pedig hagyományosan újfent *actus purusként* definiáljuk.

Hogy valójában mik ezek a végletek, ezek a szélsőségek (az egyik alatta, a másik felette az emberinek), amelyek a teljes megértés számára kínálkoznának, azt egyszerűen nem tudjuk, s emberként soha nem is tudhatjuk. Összes bölcsességünk itt már alig elegendő másra, mint hogy – korlátozottsága teljes tudatában – idézőjeleket tegyen: „anyag”... „Isten”...

Úgy tűnik, minden filozófiai bölcsesség végső következtetése újból és újból e korlátozottság tudatosítása. Ha azonban szabad egy hasonlat segítségével megvilágítani, mi annak az értelme – s ezzel természetesen minden filozófiai vállalkozás legmélyebb értelme is –, hogy minden filozófia így végződik, akkor arra szeretném kérni önöket, képzeljék el, hogy egy középpont köré koncentrikus köröket rajzolunk, amelyek átmérője mind nagyobb lesz – míg végül egy végtelenül nagy rádiusz nem adódik: ekkor azonban az utolsó, végtelenül nagy „kör” többé már nem mutatna fel görbületet sem. Most pedig térjünk vissza arra, amit ezzel a képpel mondani akarunk: elméletileg egy végtelen potencialitású önreflexió – az emberi megismerés korlátozottságának valóban legmagasabb fokú

26 A fenti analógiából következik, hogy az Isten – akit az ember soha nem fog fel maradéktalanul – az embert nem csupán teljességgel megérti, hanem ezt összehasonlíthatatlanul nagyobb mértékben is teszi, mint ahogy az ember valaha is képes lenne önmaga megértésére, mert hisz az ember is jobban megérti az állatot; például annak az ösztönletét, mint ahogyan arra maga az állat valaha is képes lenne.

tudata – képes lenne arra, hogy e megismerés minden relativitását és szubjektivitását, más szóval: annak végességét valamiképpen megszüntesse, meghaladja.

Ennek a fejezetnek az elején – nagyobb összefüggésbe akarván állítani a materialista monizmus kritikáját, amire voltaképp vállalkoztunk – abból a materializmusból indultunk ki, amelyik „dialektikusnak” nevezi magát. Kitűnt, hogy a dialektikus materializmus esetében nincs szó tulajdonképpeni metafizikáról – hanem csak ismeretelméleti álláspontról; ismeretelméletként azonban, mint mondtuk, ez a materializmus realizmus. Ennyiben teljes joggal nevezheti magát anti-idealistának; más azonban a helyzet, ha azt szem előtt tartva elemezzük, hogy mi más lehet még: lehet még ugyanis bizonyos értelemben etika is. Mint ilyenre azonban, mint etikára, már messze nem igaz, hogy akár a legkisebb mértékben is anti-idealista lenne, ellenkezőleg, etikája teljességgel idealisztikus – etikaként idealizmus. Ezt szeretném nagyon röviden kifejteni.

A modern materializmus az úgynevezett történelmi materializmus formájában a társadalom és a gazdaság primátusát hirdeti. Ha azonban közelebbről megnézzük, s megvizsgáljuk e tétel indítékait is, ha tehát az alapjául szolgáló éthoszt tekintjük, akkor kitűnik, hogy a szociális-gazdasági primátust az igazságosság végett hirdeti – a társadalmi és gazdasági igazságosság miatt. Ha tehát eltekintünk attól, hogy maga a történelmi materializmus nem akar más lenni, mint tudományos kutatás heurisztikus elve, és megpróbáljuk etikai maximáját kideríteni, akkor az a „primum vivere, deinde...” egyik variációjának felel meg. Az elsődleges, aminek primátusa van, a *vita socialis*, a társadalmi élet és ezen belül az igazságosság elsődrendű fontosságúnak tűnnek – ezzel szemben a kulturális jelentőségét illetően háttérbe szorul. Mégis jogtalanságot követnénk el a történelmi materializmussal szemben – legalábbis akkor, ha annak végső és legmélyebb szándékát vizsgáljuk –, ha azt akarnánk felróni neki, hogy a kulturálist leértékeli: hiszen nyomatékosan hangsúlyoztuk, hogy a társadalmi-gazdasági primátust csak az igazságosság kedvéért emelik ki annyira – tehát a szociálist a kulturális miatt. Ez utóbbi jelentősége tehát megmarad; igen, a kulturális jelentőségét – ami a szociális elsődrendű fontosságát egyáltalán motíválja és

megalapozza – annyiban feltétlenül elismerik, amennyiben mindig is előfeltételezik.²⁷

S végül rátérhetünk a tulajdonképpeni materializmusra. Igazán ez és csak ez lenne tulajdonképpeni metafizika – tehát nem ismeretelmélet, és mint olyan realizmus, mint a dialektikus materializmus, de nem is etika, és mint olyan idealizmus, mint a történelmi materializmus. Mostantól kezdve tehát nem arról a materializmusról beszélünk, amelyik realista s ezzel együtt anti-idealista ismeretelmélet, sem nem arról a materializmusról, aminek egy idealista (mert anti-epikureista, illetve anti-hedonista) etika szolgál alapul, mostantól arról a materializmusról lesz szó, ami metafizika: ilyenként azonban, mint metafizika, már nincs is semmi köze az „idealizmus – anti-idealizmus” antitézishez; a materialista metafizikának, a metafizikai materializmusnak a metafizikai spiritualizmus lenne az „ellenfele”. Figyelembe kell azonban venni, hogy különösen azon metafizikai materializmussal kell polemikusan szembefordulnunk, amivel szemben a dialektikus-történelmi materializmus is kritikusan elhatárolja magát: tudniillik a materializmus általa mechanikusnak nevezett formájával szemben.

Nos, e materializmus lényegét mi abban látjuk, hogy a lelki-szellemi jelenségeket az anyag puszta látszatjelenségének tünteti fel. Más szóval: minden szellemit az anyagból vezet le. Ez a „spiritus ex materia” azonban igazából „Deus ex machina”, és az is marad; mert az emberi szellem soha nem vezethető vissza egy „homme machine”-ra.

Fordította: *Bruncsák István*

A fordítást lektorálta: *Kalocsai Varga Éva*

27 Hogy ez a követelmény, hogy ti. a kulturálisnak előbb háttérbe kell szorulnia (ám éppen saját maga miatt!), mennyire megfelel az Ószövetség szellemének, tűnjön ki egy ószövetségi idézetből (Ámosz 5,23–24), ahol ezt olvassuk: „Ezért így szól az Úr, a Seregek Istene, az Úr: Vidd el előlem énekeid zaját, hárfáid zenéjét meg nem hallgatom. Törjön elő inkább a jog, úgy, mint a víz, és az igazság, mint a sebes patak.” Már csak az lenne kívánatos, hogy a kulturális javak e hatalmas patakja „partra vetett javakként” felhalmozódjon, és ne mosódjon el mint „feléptmény”.

Alex Pattakos

Gondolataink rabjai

Viktor Frankl elvei az értelem felfedezéséről
az életben és a munkában (Részletek)¹

1. Az élet nem csak úgy megtörténik velünk

Lehetséges, hogy nem azt kellene kutatnunk, hogy mi az élet értelme, hanem azt kellene felfedeznünk, hogy ezt a kérdést nekünk tették föl, vagyis arra kellene rádőbennünk, hogy mindenkit maga az élet von kérdőre, az erre adandó felelet pedig nem lehet más, mint az életünkért vállalt felelősség.
(Viktor Frankl)²

Vita minden nap kiszállítja a postát. Vidáman. Ez a szó jellemzi a hozzáállását. Egy nap rettentő pocsék idő volt, hallottam, ahogy magában füttyörészik és dobja be a leveleket. Ösztönösen odakiállítottam neki:

– Köszönöm, hogy ilyen klasszul végzed a munkád!

Hirtelen csodálkozva megállt:

– Köszönöm – válaszolt. – Nem vagyok hozzászokva, hogy ilyenek mondjanak nekem. Nagyon köszönöm.

Többet szerettem volna tudni.

1 Forrás: Alex Pattakos: *Prisoners of Our Thoughts: Viktor Frankl's Principles for Discovering Meaning in Life and Work*. Berrett Koehler Publishers, 2. átdolgozott kiadás, Oakland 2010, 34–47, 59–73.

2 Viktor E. Frankl: *És mégis mondj igent az életre! – Logoterápia dióhéjban*. Európa, Budapest 2016, 169.

– Hogy tudsz ilyen pozitív és jókedvű maradni akkor is, ha minden nap csak leveleket hordasz ki? – kérdeztem.

– Én nem csupán kihordom a leveleket – válaszolta. Én úgy tekintek magamra, mint aki segít az embereknek abban, hogy kapcsolatba léphessenek egymással. Segítek közösséget építeni. Emellett az emberek számítanak rám, én pedig nem akarok nekik csalódást okozni.

A válasza lelkes és büszke volt.

Vita munkához való hozzáállásában visszatükröződik a New York-i Központi Postahivatal épületének homlokzatán szereplő szöveg: „Sem hó, sem eső, sem az éjszaka sötétsége nem akadályozhatja a futárokat abban, hogy a kijelölt útjukat a leggyorsabban teljesíteni tudják”. A görög történetíró, Hérodotosz írta ezeket a mondatokat az időszámításunk előtti 5. században. A régi feladat, vagyis az üzenettovábbítás egyik embertől a másikig a mai információs korunknak is a középpontjában áll.

Azzal a kifejezéssel, hogy „postai küldetés”,³ napjainkban is gyakorta találkozhatunk. Helyes-e vagy nem, a „postai küldetés” kifejezés valamennyi munkával kapcsolatosan megtapasztalt negatívum szimbólumává vált: unalom, ismétlődő jelleg, az időjárásnak való kitettség, veszélyes kutyák, bosszantó ügyfelek és automatizált magatartásformák, melyek végül a munkában elszenvedett igazságtalanságok ellen a felgyülemlett harag és pusztító erejű düh kitöréséhez vezetnek.

„Mi fenyegeti az embert, aminek következtében életét értelmetlennek éli meg, vagy ahogy én hívom, egzisztenciális vákuum keletkezik benne? Mikor nyílik ki, mikor válik érzékelhetővé ez a gyakran látens vákuum? Az unalom állapotában.”⁴

Mіндеgy, hogy mi a véleményünk a karrierünkről, a munkánkról, a munkának maga az ember ad értelmet. Vita bizonyítja: Hérodotosz szavai még a 21. században is élők és helyénvalók.

3 A „postai küldetés” (angolul: *going postal*) kifejezés az angolban nagyjából azt takarja, hogy a munka terhe miatt kontrollálhatatlan, erőszakba csapó düh lesz úrrá valakin. Ennek eredete pedig oda vezethető vissza, hogy az Egyesült Államokban még a nyolcvanas években sorozatosak voltak az olyan esetek, ahol a postai alkalmazottak támadtak – nem ritkán fegyverrel – főnökeikre, munkatársaikra (ford.).

4 Viktor E. Frankl: *Psychotherapy and Existentialism*. Washington Square, New York 1967.

Vita hozzáállása azonban messze meghaladja „a kijelölt utak gyors befejezését”, Hérodotosz szavait idézve. Ő megtapasztalja, hogy munkája egy nagyobb célt szolgál. A munkájához, annak lélektelen voltához való hozzáállása messze túlmutat a pozitív gondolkodás gyakorlatán. Vita a postai küldemények kézbesítése iránti felelősségét személyesnek és életmentő küldetésnek tekinti, amelyet csak ő képes teljesíteni. Tudja, hogy számítanak rá az emberek, még olyanok is, akik megvethetik a munkájáért, ennek ellenére és mindezekért a munkája számára értelemmel telivé válik.

„Biztos vagyok abban, hogy a végső számadáskor nem lesz olyan helyzet, amely önmagában ne hordozta volna az értelem csíráját.”⁵

Miért van az, hogy bizonyos emberek, mint Vita, a postásom, a munkájukat szenvedéllyel és elkötelezettséggel tudják végezni? Hogyan és miért tudnak bizonyos emberek könnyebben boldogulni komplex és kihívással teli helyzetekkel, akár a munkáról, akár a privát életről van szó? Miért kezeli néhány ember könnyebben a változást? Miért tud néhány ember értelmet és elégedettséget találni a munkájában és a hétköznapi életében, mások meg miért nem? Nincsenek egyszerű és egyértelmű válaszok ezekre az összetett kérdésekre, csakis értelemmel teliek. Ennek a könyvnek is ez a célja, hogy az értelem keresésre úgy tekintsünk, mint az értelem felé vezető útra, beszéljünk akár a munkánkról, akár a munkán kívüli életünkről.

A könyv az igazi szabadságról

Természetünkből fakadóan a szokások teremtményei vagyunk. Az előre megjósolható kimenetelű és a komfortzónánkon belüli életünk fenntartásáért a megszokásokra és leginkább a tanult gondolati mintákra támaszkodunk. Ilyenkor valójában a tudatunkban ösvényeket alakítunk ki, ahogy a füves mezőn a gyakori járással ösvényt taposunk ki. Mivel ezek a minták automatikusak, azt lehetjük, hogy a megszokott gondolkodási és viselkedési sémáink az ellenőrzési körünkön kívül esnek. Úgy látszik, az élet csak úgy

5 Viktor E. Frankl: *Viktor Frankl Recollections: An Autobiography*. Plenum, New York 1997.

megtörténik velünk. Nemcsak hogy folyamatosan racionalizáljuk az életre adott válaszainkat, hanem zsákmányul is esünk azoknak az erőknek, amelyek korlátozzák az emberi mivoltunk által birtokolt lehetőségeinket és tehetségünket. Amikor magunkat ilyen tehetetlennek és az ösztöneink által vezéreltnek látjuk, nehezen tudjuk felismerni és elfogadni, hogy képesek vagyunk alkotni vagy akár egy alkotásban részt venni. Helyette bezárjuk magunkat gondolataink börtönébe. Szem elől tévesztjük természetes képességeinket, ahogyan másokét is.

„Mindannyiunknak van egy belső koncentrációs tábora, amivel dolgozunk van, ezt megbocsátással és türelemmel kell kezelnünk – teljes emberi mivoltunkkal, a jelen valónkkal és azzal, akivé válni fogunk.”⁶

Az ember pszichospirituális életének megismeréséről írt műveiben sok író és gondolkodó leírta már, hogy miként tartjuk magunkat *gondolataink foglyaiként* bezárva. Az orvos, Deepak Chopra a *Feltétel nélkül élet* című könyvéről készült hangfelvételen így fogalmaz: „Börtönt építünk fel magunknak, s a legnagyobb tragédia az, hogy még a falakat sem vesszük észre”.

Mégis van esélyünk arra, hogy a gondolati sémáinkat megváltoztassuk. Az értelemkeresés képessé tesz bennünket arra, hogy magunkra már ne a korlátos perspektívánkból tekintsünk, és a kulcs birtokában kinyissuk a zárat saját képletes börtönünk ajtaján.

Viktor Frankl a II. világháború alatt pszichoterapeutaként megtapasztalta a náci koncentrációs táborok kegyetlenségeit. Az átélt borzalmak ellenére, vagy éppen azok miatt a táborokban mégis értelemre talált. Életének munkája a logoterápiának elnevezett terápiás megközelítésben összegeződött, amely felnyitotta a szemünket, hogy az értelemre úgy tudjunk tekinteni, mint létezésünk alapjára. Frankl azonban gyorsan leszögezi, hogy ahhoz, hogy az életünkben értelemre találjunk, nem kell traumatikus szenvedést átélnünk. Úgy véli, hogy valahányszor szenvedést élünk át, függetlenül attól, hogy mennyit és meddig, felizzik bennünk az értelemkeresés képessége. Ennek igenlése vezet el bennünket az értelemmel teli élethez.

6 Személyes beszélgetés, 1996. augusztus 6. Bécs, Ausztria. Lásd még Viktor E. Frankl vitaindító előadása (*Evolution of Psychotherapy Conference*. Anaheim, California, 1990. december 12–16.).

Ez a könyv ismerteti azt a hét alapelvet, amelyeket Frankl munkássága alapján megfogalmaztam:

1. Szabadon megválaszthatjuk, hogy hogyan állunk hozzá a velünk történő eseményekhez.
2. Az értelemakarásunkat az értelemmel teli értékekhez és célokhoz való tudatos és hiteles elköteleződésünkben tudjuk tetten érni.
3. Valamennyi élettörténetben tudunk értelmet találni.
4. Meg tudjuk tanulni felismerni azt, amikor magunk ellen dolgozunk, és amikor akadályokat gördítünk saját szándékaink megvalósítása elé.
5. Képesek vagyunk arra, hogy kellő távolságból, egy új perspektíva megszerzéséért nézzünk rá magunkra, vagy csupán azért, hogy nevetni tudjunk saját magunkon.
6. Amikor egy nehéz helyzettel szembesülünk, képesek vagyunk áthelyezni a figyelmünk fókuszát.
7. Képesek vagyunk arra, hogy meghaladjuk önmagunkat és nyomot hagyjunk a világban.

Ez a hét alapelv, mely véleményem szerint Frankl gondolkodásának és megközelítésének az alapját képezi, bármikor a rendelkezésünkre áll. Elvezetnek minket az értelemhez és a szabadsághoz, segítenek elköteleződni az életünk mellett, és általuk elmélyíthetjük a kapcsolatunkat a helyi és tágabb közösségeinkkel.

Ahhoz, hogy az életre úgy tudjunk tekinteni, mint ami önmagában véve értelmes és számunkra korlátlan számú lehetőséget hordoz, változtatni kell a tudatosságunkon, mely egyúttal az élet minden pillanatában fennálló értelemlehetőségért vállalt felelősségteljes cselekvést is megköveteli tőlünk. Az értelmet, ahogy Frankl rámutatott, csakis mi magunk, egyedül kereshetjük meg és fedezhetjük fel. Az érte vállalt felelősséget, mint mondja, „mindannyian és bármikor fel tudjuk szítani magunkban, még a legnyomorúságosabb élethelyzetünkben is, szó szerint egészen az utolsó lélegzetünk vételéig”.⁷

Frankl végigjárta az útját, teljességgel bejárta. Az utolsó pillanati értelemmel élte az életét, s ezzel bizonyosságot tett filozófiája és

7 Viktor E. Frankl: *The Unbeard Cry for Meaning*. Washington Square, New York 1978, 45.

terápiás megközelítése gyakorlati megvalósíthatóságáról. A hosszú élete során megélt események – volt ő a náci koncentrációs haláltábor túlélője és tisztelet övezte gondolkodó is – megmutatják, hogy az ember előtt mindig korlátlan lehetőségek állnak. Az élete gazdag és bőséges bizonyítékot szolgáltat arra, hogy az életünk – valós és képzeletbeli – börtöncellájából való kiszabadulás kulcsa nálunk van, mi magunkban található.

A kiszabadulás melletti döntés személyes, csakúgy, mint a döntéssért vállalt felelősség felvállalása is. Amikor elindulunk megkeresni és felfedezni létezésünk és történéseink valódi értelmét, rájövünk, hogy az élet nem csak úgy történik velünk. Mi éljük meg az életet, és mi tesszük azt értelmessé.

A munka humanizálása

Az értelmes élet magában rejti az értelmes munkát. Sok ember életének legalább a felét munkával tölti. Mégsem itt keresik az emberek az értelmet az életükben, hanem leginkább a privát életükben: a kapcsolataikban, a spirituális életükben, a vallásgyakorlásban. De mi a helyzet a munkájukkal? Találhat-e az ember valódi értelmet a munkájában?

A 21. században a munka transzformációja nem más jelent, mint felhívást az emberiségre – egy újfajta tudatosság meglétét, ami egyszerűen ezt mondja: próbáljunk meg egyensúlyt teremteni a munka és a magánélet között. Felhív arra, hogy becsüljük meg egyéniségünket, és szellemi mivoltunkat vigyük bele a munkába, bármilyen legyen is az. A dolgozó emberek testi, lelki és szellemi támogatása nem új keletű, annak igazi megvalósítása azonban igen. A technológiai fejlődés bizonyos értelemben átformálta a munkát. A célja az volt, hogy a munka jobban igazodjon az ember igényeihez. Mára azonban már arra van szükségünk, hogy az emberi szellemet felemelve a munka spirituális dimenzióját pozitív és értelmes módon integráljuk a mindennapi életünkbe.

A könyv egyik célja az, hogy felfedje a munka igazi értelmét, hogy a munka területén olyan eredményt tudjon elérni, mint amelyet Frankl pszichiáterként képes volt elérni a pszichoterápiában. A szakemberek Frankl egyedülálló megközelítését a humanista

pszichoterápia rendszer kiindulópontjaként kezelik, magát Franklt pedig néhányan mint a humanista orvoslás, a humanista pszichiátria és az egzisztenciaanalízis alapítóját tartják számon. A logoterápia célja, hogy ráeszméljünk: szabadon tudunk válaszolni valamennyi, sorsunk által feltett kérdésre. A pszichoterápia ezen humanisztikus megközelítése abban segíti a klienseket, hogy konkrét értelemre találjanak az életükben, és mint terápiás rendszer megerősíti az élet feltétel nélküli értelmessége és az emberi méltóság iránti bizalmat. Amikor ezt a filozófiát alkalmazzuk a munkában, mély változásokat idézhetünk elő: a munkával töltött életünk emberibbé és jobbá válik, maga a munka pedig mélyebb és valós értelmet kap. Ennek következtében a személyes – nem munkával töltött – életünk is emberibb és gazdagabb lesz.

A logoterápia úgy gondolja, a munkahelyi szituációkban és tapasztalatokban rejlő feltétel nélküli értelemre is rá tudunk találni, a kollegákat pedig – csakúgy, mint a családtagjainkat és a közeli barátainkat – tudjunk úgy látni, mint akik egyedi és megismételhetetlen emberi lények, akik önmagukban feltétel nélküli értéket hordoznak. Biztos, hogy ez sokszor nem könnyű feladat, de amikor sikerül, örömmel tudjuk fogadni és befogadni a különbözőségeinket és hasonlóságainkat, ez pedig összhangot és együttműködést eredményez. Az ismert bestselleríró, Stephen R. Covey, akire nagy hatással volt Frankl tanítása, megjegyzi: „A különbözőség az összhang kezdete”. Amikor a vezetők ezt a tudatosságot be tudják vinni a munkahelyre, a mély változás katalizátoraivá válnak: valamennyi munkatárs képessé válik értelem után kutatni a munkájában, a munkahelyén, a családjában és az otthonában.

„A feltétel nélküli értelem együtt mozog minden egyes személy feltétel nélküli értékével. Ez az, ami igazolja az ember kitörölhetetlen méltóságát. Ahogy az élet bármilyen körülmény közepette, még a legnyomorúságosabb helyzetekben is, önmagában potenciális értelmet hordoz, ugyanúgy hordozza minden egyes ember magában a saját, egyedi értéket.”⁸

8 Viktor E. Frank: *Az értelem akarása*, előadás (elérhető felvételen: Zeig, Tucker & Theisen, Phoenix, 1985).

Az utad megtalálása

Természetes, hogy hatalmas kihívást jelent számunkra teljes valónkban embernek maradni, hiteles életet élni otthon, a pihenés alatt vagy a munkában. Ez csak úgy lehetséges, ha megvan bennünk a hajlandóság arra, hogy elinduljunk az önmagunk felfedezése felé vezető úton – birtokoljuk, Frankl meghatározása szerint, „az értelem akarásának” képességét. Azt a velünk született képességet, amely minden körülmény között és folyamatosan az értelmet keresi és kutatja. Az értelemkeresés a tisztánlátás képességének kialakulásához vezet, s ez az élet bármely aspektusában megnyilvánulhat. Az értelemkeresés küldetése egy folyamat, végeredmény nélkül, hiszen az életnek nincs olyan végállomása, ahol leállhatunk. Ez a könyv ebben a folyamatban kíván útjelzőtábla lenni.

A 2. fejezetben, melynek címe *Viktor Frankl munkássága és öröksége*, nagyvonalakban áttekintjük dr. Viktor Frankl életét és munkásságát. Dr. Frankl szerzőként és mentorként nagy hatást gyakorolt az életemre és a gondolkodásomra, teljesen meghatározta a munkám és a személyes életem alakulását. Mint a logoterápia alapítója meghatározó felismerésekkel és mély együttérzéssel gazdagította a terápiás világot, az örökségül ránk hagyott bölcsessége az idő múlásával pedig egyre gazdagabbá válik.

A 3. fejezetben – *Labirintus és értelem* – áttekintjük az értelemhez vezető utakat, és visszautalunk az előzőekben felsorolt hét frankli alapelvre. Mindegyik alapelvet egy-egy fejezetben mélyebben kifejtünk. *Gyakorold a hozzáállásod megválasztásának szabadságát!* (4. fejezet), *Tudatosítsd az értelem akarása iránti képességedet!* (5. fejezet), *Vedd észre az adott pillanat értelmét!* (6. fejezet); *Ne dolgozz magad ellen!* (7. fejezet); *Nézz rá magadra kellő távolságból!* (8. fejezet); *Változtasd meg a figyelmed fókuszát!* (9. fejezet); *Haladd meg önmagad!* (10. fejezet).

„Azt mondják, az ösztönök, a gének és az értékek pedig a hagyományok útján fogannak meg bennünk, az értelem azonban, egyedül voltából fakadóan, mindig a személyes rátalálás eredménye.”⁹

A 4. fejezet – *Gyakorold a hozzáállásod megválasztásának szabadságát* – az akarat szabadsága logoterápiái koncepciót vizsgálja. „Az

9 Viktor E. Frankl: *A tudattalan Isten*. Euro Advice, Budapest 2002.

embertől mindent el lehet venni, csak egyet nem: az emberi szabadságnak azt az utolsó maradékát, hogy az adott körülményekhez így vagy úgy viszonyuljon. És igenis van választási lehetősége!”¹⁰ Ehhez a kulcs a hozzáállásunk megválasztása iránti felelősségünk felvállalása, mely kizárólag és alapvetően rajtunk áll.

Az 5. fejezet – *Tudatosítsd az értelem akarása iránti képességed!* – a frankli értelem akarása fogalmat járja körül, és azt, hogy miként tudjuk az életünkben és a munkánkban felvállalni az értékeinket. A logoterápia Frankl szerint „az emberre úgy tekint, mint akinek a legfőbb feladata, hogy jelentésteli életet éljen, nem pedig csak az, hogy ösztöneit és ösztönkésztetéseit kielégítse”.¹¹ A munka értelemmel történő felruházása ebben a kontextusban jóval több, mint egy kiszabott feladat elvégzése egy kézzel fogható elismerés, például pénz, befolyás, státusz vagy presztízs megszerzéséért. Amikor az esetenként immateriális, de mégis valós és értelmes célok mellett köteleződünk el, a legmélyebb szükségleteink iránti tiszteletünket fejezzük ki, és bizony ugyanerre vágyunk a magánéletünkben is. A logoterápia alapfeltevése az, hogy csak egyénként tudunk választ adni a saját életünkre, mégpedig úgy, hogy észrevesszük benne az egyes pillanat értelmét – így szőjük meg létezésünk egyedülálló szőnyegét.

A 6. fejezet – *Vedd észre az adott pillanat értelmét!* – tovább megy, a végső vagy legfelsőbb értelem birodalmába. A frankli holisztikus szemlélet segít rálátni a mindennapi életben és a munkában megnyilvánuló értelemlehetőségekre. E szemlélet szerint kizárólag az ember rendelkezik a szeretetre és a lelkiismeretre való hallgatás intuitív képességével, melyről így ír Frankl: „A szeretet valahogyan létünk legmagasabb csúcsa, ahová élő emberként emelkedhetünk, a legtöbb, amivé földi életünk kiteljesedhet. Most fogom fel igazán azon végső, legvégső tanítás értelmét, ami az emberi gondolkodás, költészet és a hit mindenkori üzenete: megváltás csak szeretet által és szeretetben lehetséges!”¹² Arra való képességünk azonban,

10 Viktor E. Frankl: *És mégis mondj igent az életre!* – *Logoterápia dióhéjban*. Európa, Budapest 2016, 113.

11 Uo. 161.

12 Uo. 67.

hogy a munkánkat szeretettel fonjuk be, a mai számokkal mért és személytelen munka világában sajnos rettentően korlátozott, és egyben még gyanút keltő is.

Néha az eredmények iránti megszállottságaink még a legerősebb vágyainkat is képesek megghiúsítani. Frankl az önszabotázsnek ezt a formáját hiperintenzitásnak nevezi. A 7. fejezetben – *Ne dolgozz magad ellen!* – a paradox intenció módszert ismerjük meg, annak a munkában és a mindennapi életben való alkalmazhatóságát. Mások munkájának folyamatos mikromenedzselése, azaz állandó utasítása hiperintenzív stresszt, teljesítmény iránti szorongást vagy akár rejtett vagy túlzott ellenállást idézhet elő, mely végső soron a vezető kérésével ellentétes eredményt produkálhat. Hasonló eredményt figyeltek meg azokban az esetekben is, amikor a szülők jóakarattól, álszülői irányítás ürügyén igyekeznek a kamasz gyermekeiket mikromenedzselni, akik erre előszeretettel ellentétes viselkedéssel válaszolnak. Gyakran ha egy problémára túl közelről nézünk rá, képtelenek vagyunk meglátni a megoldást. Hasonlóképpen, ha görcsösen ragaszkodunk egy bizonyos eredményhez, azzal még a legjobb cél megvalósulását is meg tudjuk akadályozni.

A 8. fejezet – *Nézz rá magadra kellő távolságból!* – az öneltvácolódás fogalmával foglalkozik. Itt ismertetjük, hogy e képesség hogyan tud segíteni nekünk abban, hogy a dolgokat és a helyzeteket könnyedebben vegyük, és hogy ne vessződjünk feleslegesen triviális dolgokkal. Frankl megfigyelte: „Csak az ember képes arra, hogy eltávolodjon saját magától, hogy magára más perspektívából vagy távolról ránézzen”.¹³ Ez a képesség lefedi azt az egyedül az emberre jellemző vonást is, amit humorérzéknek hívunk. Frankl megjegyezte, hogy „egyetlen állat sem képes arra, hogy önmagában vagy önmagán nevéssen”. Az önmagunktól való eltávolódás felszabadít minket, fogékonyvá tesz az életünkben rejlő lehetőségek meglátására.

Viktor Frankl a náci koncentrációs tábor foglyaként ahhoz, hogy a stresszel, a szenvedéssel és a konfliktusokkal meg tudjon küzdeni, megtanulta, hogy egy fájdalmas eseménnyel vagy helyzettel való

13 Viktor E. Frankl előadása (1963. február 18.). *Religion in Education Foundation*, University of Illinois. Lásd még Viktor Frankl: *Psychotherapy and Existentialism*.

szembesülést azzal tudja könnyebbé tenni, ha a figyelmét elfordítja róla, és egy másik, számára vonzóbbra irányítja. A 9. fejezetben – *Fordítsd el a figyelmed fókuszát!* – megismerkedünk ezzel a képességgel. Körüljárjuk, hogy hogyan tudjuk ezt a képességet munkában és azon kívül is hatékonyan használni.

Az öntranszcendenciával a 10. fejezetben – *Haladd meg önmagad!* – ismerkedünk meg. Ez az elv több, mint a figyelemfókusz áthelyezése. Ennél az elvnél már a legfelsőbb értelem spirituális birodalmába érkezünk, ahol meglátjuk, hogy az életünk észrevétlenül is hogyan tud mások életéhez kapcsolódni, és elismerjük, hogy a legmélyebb értelem mások szolgálatában ölt testet. Megtanuljuk, hogy csak egy nálunk hatalmasabbal összekapcsolódva és felé irányulva tudjunk megélni és nyilvánvalóvá tenni a szellemi mivoltunkat az életünkben.

A 11. fejezetben – *Értelemesen élni és dolgozni* – Frankl tanítását átszövöm a saját tapasztalataimmal, hogy azok könnyen beépíthetővé váljanak a mindennapjainkba és a munkánkba, és ott személyes és alapvető értelemre tudjanak vezetni. Ezzel összefüggésben megvizsgálom, hogy az életünk, azon belül a munkával töltött életünk vajon mennyire és hogyan tud értelemfókuszú lenni. Ehhez Frankl egyik módszerét, az értelemanalízist mint egy koordinátarendszert veszem segítségül.

Végül a 12. fejezet – *Az értelem különbség* – ismerteti azokat a kvalitatív és kvantitatív kutatásokat, amelyek bebizonyították, hogy az értelemnek kritikus szerepe van az ember életminőségének, egészségének és jó közérzetének javulásában és boldogságérzetének növekedésében. A kutatások vizsgálták az értelem személyes vonatkozása, valamint a boldogság, a reziliencia, az elkötelezettség és az egészség közötti kapcsolatokat. Az eredmények rávilágítottak arra, hogy az ember értelemkeresése, annak egzisztenciális értéke miatt, különösen meghatározó befolyást gyakorol ezekre az életminőségeket meghatározó tényezőkre.

Először tehát nézzünk rá dr. Frankl életére és munkásságára, majd ismerkedjünk meg az értelemközpontú megközelítés alapjaival. Nézzük meg, hogy hogyan tudjuk alkalmazni ezt az úttörő filozófiát a munkában, a munkahelyen és a személyes életünkben.

A pillanat értelme (gyakorlat)

Idézz fel egy helyzetet, amelyben a munkádat vagy a karrieredet illetően különösen rosszul érezted magad. Talán csak nem szeretted azt a munkát, amit éppen csináltál, vagy nem szeretted a felettesedet, a főnöködet vagy a munkatársadat (lehet ez a mai helyzet is). Vagy idézz fel egy helyzetet a személyes életedben: egy kapcsolatot például, vagy egy családi vonatkozású ügyet, ami különösen rosszul érintett.

Kérdések:

- A körülmények áldozatának láttad magadat, ahol nem volt ráhatásod a helyzetre?
- Vagy valamilyen módon felelősnek érezted magad a helyzet kialakulásáért, és ezáltal annak megoldásában is felelősnek érzed magad?
- Ha tettél valamit, mi volt az?
- Ha most rátekintesz erre a helyzetre, mit tanultál belőle? Mit tettél volna másként?

Értelem kérdés:

- Mit tehetnél azért, hogy életed vagy az aktuális munkád számodra értelemmel telibb legyen?

Átgondolásra:

- Kérdezd meg magad őszintén: a gondolataim rabja vagyok? Más embereket, beleértve munkatársaimat, családtagjaimat vagy barátaimat gondolataim börtönében tartom-e?

[...]

3. Az értelem labirintusai

„Hangsúlyozom [...] mindenkinek magának kell megtalálnia a maga életfeladatát, és ezáltal arra kívánok rámutatni, hogy az élet valódi értelmét inkább a világban találhatjuk meg, semmint – a zárt rendszerként elgondolt – emberben, illetve emberi lélekben.”¹⁴

14 Viktor E. Frankl: *És mégis mondj igent az életre! – Logoterápia dióhéjban*. Európa, Budapest 2016, 172.

A népszerű amerikai televíziós komédia, a *Frasier* egy epizódjában a központi szereplő, dr. Frasier Crane – Kelsey Grammer színész alakításában – megtudja, hogy a pszichiáterként és egy rádiós beszélgetős műsor házigazdájaként végzett munkájáért életműdíjjal szeretnék kitüntetni. Frasier a díjátadó ünnepség előtt felkeresi a mentorát, hogy tanácsot kérjen tőle, ugyanis ambivalens érzései vannak, és nyugtalanság gyötri a díjjal kapcsolatosan. A beszélgetés alatt Frasier bevallja, hogy a szakmai sikerei ellenére belül teljesen üresnek érzi magát. A díjátadón a nagyon kurtára sikerült beszédét egy egzisztenciális kérdéssel zárja: „És most mihez kezdjek a hátralevő életemmel?” Nagyon is valós aggodalom mutatkozik meg ebben a fiktív történetben. Frasier életútjának egy kritikus pontjához érkezett, nem látja, hogy mi következik, és merre menjen tovább. Pont úgy érez, mint mi, amikor a labirintusjárás közben egy kanyarulathoz érkezünk.

A labirintus olyan, mint az értelem, meg kell tapasztalni. Nincs megoldása és eredménye, mint egy útvesztőnek vagy egy kirakós játéknak. Az út benne körbe-körbe megy, fordulatokat vesz, de soha nem érkezik a végéhez. Egy bejárata van – egy út vezet befelé és egy kifelé. Amikor járjuk, rövidebb és hosszabb kanyarokat veszünk benne, gyakran kerülünk a pereméhez, gyakran pedig egészen a közepét súroljuk. Soha nem veszünk el benne, csak, ahogy Frasier, igazából soha nem látjuk pontosan, merre is megyünk benne tovább. Van, hogy könnyedén és biztonsággal tudunk benne haladni, van, hogy szinte csak óvatosan, csúszva merünk előremenni. Néha azt érezzük, hogy szeretnénk mélyebben elgondolkodni, ezért meg kell állnunk, máskor pedig annak érezzük a szükségét, hogy elcsendesedjünk és lelassuljunk. Míg vesszük a kanyarokat, a középpont stabil és mozdulatlan. Ez igaz az életünkre is: néha a középpontjához érkezünk, néha csak egy könnyed fordulatot veszünk benne, van, hogy együtt haladunk másokkal, de van, hogy úgy érezzük, inkább egyedül szeretnénk folytatni az utunkat. Mindegy, hogyan is vagyunk, a lényeg, hogy a labirintust járjuk, amely őrzi mindazokat a tapasztalatokat, amelyeket a magánéletünkben és a munkánkban megszereztünk. Merítsünk erőt az ókori görög filozófus, Hérakleitosz bölcsességéből, és soha ne feledjük: ami végpontnak látszik, egy kezdet kiindulópontja is lehet. S valóban, a labirintus sok szempontból tényleg olyan, mint az élet.

Sok nagy katedrális építettek egy-egy ősi labirintus helyére. A francia chartres-i katedrális padlóján található tizenegy körös labirintust egyesek a jeruzsálemi zarándokút szimbólumának tartják. A labirintus egyben metaforája is mindannak, ami szent az életünkben. Kanyarulatai, járatai, az ősi dimenziója magába rejti valamennyi tapasztalatunkat: gondolatainkat és érzelmeinket, fizikális és szellemi valónkat, veszteségeinket és nyereségeinket, sikereinket és bukásainkat, örömeinket és szomorúságainkat. Amikor befelé haladunk, még cipeljük a terheinket, majd a középpontba érve meditálunk vagy imádkozunk, kegyelmet, megbocsátást és megértést kérve. Amikor pedig kifelé megyünk, megkönnyebbülten és vidámabban, újra készen állunk az élet újabb kihívásaival való szembesülésre.

A családom Krétáról származik, így a görög gyökereim miatt mindig is lenyűgözött a klasszikus, több, mint 4000 éves hétkörös krétai labirintus. Vannak, akik a krétai labirintusformát a természetben mindenhol megtalálható spirálokból eredeztetik, az én képzeletemet mégis Thészeusz mítosza, a knószoszi palotában Minotaurusszal való küzdelme ejtette rabul. Gyerekként mindig vágytam az ismeretlenre, a felfedezés örömére; szerettem volna hasznossá válni, még abban is, hogy szembeszállok a tekintéllyel. Tettem ezt azért, hogy végül rátaláljak az igen szövevényessé vált saját utamra. Ahogy most visszatekintek rá, olyan harmónia van benne, amelyet soha nem gondoltam, hogy megtalálok.

Viktor Frankl munkájával több mint harminc évvel ezelőtt találkoztam, és bár a munkám az évek alatt drámai változásokon ment keresztül, az alapjává vált frankli értelemről szóló tanítás változatlanul és stabilan jelen van benne. Az 1960-as évek végén az amerikai hadseregben aktív szolgálatot teljesítettem, s ezalatt megtapasztaltam, hogy a háború okozta katonai és civil sérülések begyógyításában minden nap szerepet játszik az értelemre való rátalálás. Amikor az 1970-es években Chicagóban a mentális egészségügy területén dolgoztam, láttam, hogy a skizofréniában szenvedő emberek gyógyszeres, agysebészeti eljárások és elektrosokk-kezelések nélkül is képesek értelemre találni és értelmes, tartalmas életet élni. Az 1980-as években rájöttem, hogy a hiteles élethez elengedhetetlen az üzlet elmélete és gyakorlata között húzódó ellentmondások

feloldása és összekapcsolása. Az 1990-as években elkezdtem megérteni, hogy az üzletnek tényleg vezető szerepe van a társadalmi és globális változásokban. Az új évezred első évtizedeiben pedig egy drámai változásra figyeltem fel, mégpedig az emberi tudatosságban bekövetkezett hatalmas fordulatra. Minden szektorban előtérbe került annak megfogalmazása, hogy mi is az igazán fontos az életben, és hogy miként lehet ezt az új tudatosságot lefordítani olyan tettekre, amelyek jó hatással vannak nemcsak a saját életünkre, hanem egyben másokéra is.

A labirintus, amely egyben az életem, a személyestől és elméletibe vezetett engem, majd onnan vissza is hozott. Végig Franklnak az élet magában rejlő értelmességéről vallott hite vezetett és inspirált, ez segített elmélyíteni az életutamat, elmélyülni a hiteles értelemben.

*Járjuk be és ismerjük meg a munkával töltött életünket,
mintha egy labirintusban volnánk*

Ha a munkával töltött életünk felfedezésére úgy tekintünk, mint egy értelem-labirintusra – a klasszikus labirintusok előbbiekben ismertetett jellemzőinek figyelembevételével –, képesek leszünk arra, hogy a tapasztalatainkat mélyebben meg tudjuk és meg merjük élni. A belső életünket, csakúgy, mint a többi emberhez és a külvilághoz való kapcsolódásaink iránti tiszteletünket, azzal is ki tudjuk fejezni, ha a munkánkra úgy tekintünk, mint a testünk, a lelkünk és a szellemünk megnyilvánulásaira. Mindenhol létezik értelem. Igaz ez arra is, ha egy buszt vagy ha egy vállalatot vezetünk.

Egy évvel a pusztító Katrina hurrikán lecsapása előtt New Orleansban jártam egy konferencián, ahol lehetőségem volt megismerni Winstont, a konferencia résztvevőit szállító egyik buszsofőrt. Az utasainak, legalábbis elsősre, Winston csak egy buszsofőr volt, aki biztosította nekik, hogy a szállodájukból biztonságban és időben eljussanak a konferencia-központba. Winstonnak azonban az utasok sokkal többet jelentettek: egy tapasztalatlabirintust, értelemforrást a munkájához és az életéhez is.

„Üdvözlöm Nawlinsban” – köszöntötte Winston a buszára felszálló utasokat. A vezetésen kívül, hogy fel tudja hívni a figyelmet

az útba eső legfontosabb látnivalókra, folyamatosan kérdezte az utasokat, hogy kíváncsiak-e valamire a várossal kapcsolatban, és készséggel ajánlott a figyelmükbe olyan dolgokat és eseményeket, amelyek gazdagították a városban szerzett élményeiket. Vicceket mesélt, mindenkit megnevettetett, és elérte, hogy a leszállás előtt mindenki együtt énekelte a *Ne hagyjunk semmit a buszon!* dalocskát, így búcsúztunk el egymástól. Röviden összefoglalva, Winston egy megszokott és unalmas buszutat felejthetetlen élménnyé varázsolt.

El lehet képzelni, hogy nem minden konferencia-résztevő értékelte Winston barátságos gesztusait, vicceit és tanácsait, voltak, akik, különösen a kora reggeli órákban, inkább figyelmes csöndességre vágytak volna. Mivel Winston őszinte érdeklődéssel fordult az utasai felé – kik ők, honnan jöttek, mivel foglalkoznak, miért jöttek a városba –, olyan kapcsolatot tudott velük kialakítani, ami igen-igen ritka. A megnyerő hozzáállása, az eredetisége, a hitelessége és a kiváló kapcsolatteremtő képessége a konferenciát olyan élményekkel gazdagította, amiktől az, mint egy örök és értelemmel teli emlék, mindannyiunk szívébe vésődött.

Nem kétséges, hogy Winston valóban törődött az emberekkel, és igazi értelmet talált az utasaival való találkozásokban. Szilárd elköteleződést mutatott az iránt, hogy buszvezetőként végzett munkájában végigjárja a saját személyes labirintusát – az ő belső buszútját. Ennek köszönhetően Winston mélyebb értelmet tudott találni a munkájában, a munkája nemcsak a saját maga számára vált értelemmel telivé, hanem azok számára is, akikkel kapcsolatba került. Reménykedem, hogy Winston túlélte a Katrinát, és folytatni tudja az értelemkeresését, önmaga és azon emberek örömére, akiknek megadatik az a szerencse, hogy találkoznak vele.

A szervezeti labirintusban dolgozva

Úgy gondolom, hogy minden üzleti életben dolgozó vezető és vezérigazgató bölcsen azt javasolná, hogy követni kell Winston példáját. Ennek ellenére mégis olyan ritkán van részünk igazi értelmet hordozó és gazdagító napi találkozásokban a vállalati világban. Ennek oka lehet egy szigorú főnök vagy egy szigorú vállalati elszámoltathatósági folyamat, amelyek bizony nem járulnak

hozzá ahhoz, hogy napi szinten sikerüljön örömet találnunk a munkánkban. Korlátozott lehetőségeink vannak arra, hogy az egymás iránti tiszteletünket kifejezésre juttassuk, de mégis hatalmas rá az igényünk. Egy cégvezető is, csakúgy, mint bárki más, vágyik az elismerésre, a megértésre és a kiteljesedésre. Aktívan keresi ő is a tárgyalótermen és az irodáján kívül a kapcsolódási lehetőségeket. Amikor egy üzletember felismeri és értékelni kezdi az összefüggéseket a saját belső világa és az általa végzett munka lényege között, még akkor sem tudja könnyen összeszöni a két világot, ezért sokkal inkább egy komplex, labirintushoz hasonló mintázatú szőnyeget kezd el gyártani.

Tom Chappell a feleségével közösen alapított Tom's of Maine vállalat társtulajdonosaként az üzleti és a szellemi hivatásának kibékítésével majdnem 40 éven át rajzolta értelem-labirintusát. Ez a labirintus elvitte őt egy, az életének legintimebb pillanatain áthaladó, személyes utazásra, amely egyszerű ruhatisztítással, biztonságos trágya és fogkrém forgalmazásával indult. Hogyan is? Elmagyarázom.

Az 1960-as és 70-es években indultak be Amerikában a környezeti mozgalmak. Az egyik legelső aggodalom a vegyi anyagok túlfolyása miatt merült fel, mert úgy látták, az veszélyt jelent a talaj és végső soron a felszín alatti vízrendszerek, az óceánok és a tavak tisztán maradására és egészségére. Erre válaszul Tom Chappell kifejlesztette a Clearlake-t, a foszfátmentes, folyékony, anyagában és csomagolásában környezetbarát mosószert. Majd ezután előjött a Tom's of Maine fogkrémmel, a teljesen természetes, cukormentes termékkel, amely miután nem jelentett veszélyt az emberi szervezetre, eladhatóvá vált az egészségügyi élelmiszereket forgalmazó üzletekben is. Azokban az időkben azoknak, akik Tom's of Maine fogkrémet akartak vásárolni, speciális üzletbe kellett elmenniük, mert a rendes szupermarketek nem forgalmaztak természetes alapú ételeket és termékeket.

A Tom's of Maine fogkrém, amely az ismertségét nagyjából szájról szájra terjedően szerezte meg, a személyes kiállítású ökológiai mozgalom jelképévé vált. Miért használunk cukrot fogaink megtisztításához? Miért károsítuk a környezetünket, ha nem muszáj? Tom Chappell személyesen felvállalta a környezetvédelmet

szolgáló etikai álláspontját, és abból üzletet csinált – terméket és folyamatot is épített belőle. A Tom's of Maine vállalat 1970 óta folyamatosan virágzik. A környezetbarát vállalkozás életre kelt, reputációja töretlen, köszönhetően a remek termékeinek, melyek sorát a zászlóshajós fogkrémárka indította el, majd ezt követették a természetes alapanyagból készült és környezetbarát csomagolású szájvizek, fogselymek, dezodorok, szappanok, samponok, borotvahabok, orrcseppek, tonikok és növényi kivonatok – melyek mára már mind elérhetők a helyi üzletekben. Zárójelben jegyzem meg, hogy Tom's of Maine olyannyira sikeresnek bizonyult, hogy 2006-tól a Colgate–Palmolive vállalat része lett, emellett azonban még a mai napig nem adta fel azt a célt, hogy megőrizze az alapértékeit és az eredeti küldetését.

Negyven év nagy idő, és természetes, hogy időközben Tom Chappell is változott. Az 1980-as évek közepén azzal a dilemmával kellett szembenéznie, hogy vajon megtartsa-e a vállalatának és életének a célját és az irányát, vagy inkább váltson. Legyen a Tom's of Maine egy tisztán profitálatlanon működő vállalat, vagy helyezze inkább a vállalat sikerét az általa elért profit által biztosított alapra? És volt ott még egy ennél nagyobb kényszert jelentő egzisztenciális dilemma is: valóban benne van a cégében, annak része? Ő és a cége egymáshoz tartoznak? Abban az időben meghívást kapott egy püspöki tanácstól, és elgondolkodott rajta, hogy otthagyja a cégét, és szemináriumba vonuljon.

Értelem-labirintusa igen súlyos etikai és személyes vonatkozású döntések elé állította. Vállalkozása drámaian növekedett. Nagy volt felé a nyomás, melyet a vállalathoz frissen beállt új MBA mentalitású munkatársak is erősítettek, vagyis hogy mindennek a lényege a siker és a profit növelése. Voltak olyan munkatársai, akik azt akarták, hogy rakjon szacharint a fogkrémbe, hogy az így jobban megközelítse a nagyközönség ízvilágát. A vállalat- és a profitnövekedés melletti hangsúly miatt a természetes termékek melletti elkötelezettségén nyugvó eredeti víziója veszélybe került. Úgy érezte, már nem tud önmaga lenni, az általa alapított vállalat már nem tükrözte az értékeit, a vállalata egyre kevésbé váltotta be az egykor hozzá fűzött reményeit. Elkezdett máshol keresni ihletet.

1988-ban beiratkozott a Harvard Teológiai Iskolába, egy részdíjs képzésre. Chappell a következő három évben hetente két és fél napot Kennebunkban (Maine megye, Anglia) töltött, és a vállalat vezetésével foglalkozott, a fennmaradó napokon pedig Cambridge-ben (Massachusetts, USA) iskolába járt. A Harvardon elmélyült a nagy etika- és vallásfilozófusok írásaiban, és igyekezett a gondolataikat általánosságban az üzleti világra és konkrétan a Tom's of Maine vállalatára vonatkoztatni.

Nagy hatással volt rá Martin Buber, a 21. századi zsidó filozófus munkássága. Buber azt állította, hogy mások irányában egyszerre akár két, egymásnak ellentmondó állásponttal is megnyilvánulhatunk, ezek azonban két különböző típusú kapcsolat létesítését eredményezhetik. Az Én–Az kapcsolatban a másik személyt tárgyként kezeljük, és viszonzást várunk el a kapcsolattól. Ezzel szemben az Én–Te kapcsolatban a másik felé tisztelettel, barátsággal és szeretettel irányulunk. Másként megfogalmazva: vagy dologként tekintünk a másik emberre, és őt önző céljaink megvalósítására használjuk fel, vagy a saját érdemeiért tiszteljük őt. Tom igen gyorsan felismerte, hogy Kate és ő ösztönösen az Én–Te kapcsolati minta alapján működtették a vállalatukat, a szakmai vezetőik azonban az Én–Az kapcsolati modellt követték.

Nagy hatással voltak még rá a 18. századi amerikai filozófus, Jonathan Edwards írásai is. Edwards azt vallotta, hogy az egyén identitásának a forrása nem az elkülönülésben, hanem a másokkal való kapcsolatban keresendő. Ennek szellemében és fényében Chappell elgondolkozott a Tom's of Maine-en, nem egyszerűen úgy tekintett rá, mint egy magáncégre, hanem mint egy olyan vállalatra, amelynek közvetlen kapcsolata van a munkatársaival, ügyfeleivel, beszállítóival, pénzügyi partnereivel, az állami szervekkel, a helyi közösséggel és még magával a földdel is.

Chappellnek a vállalatáról mint egy szociális és etikai entitásról, de egyben egy üzleti szervezetről alkotott víziójában a spirituális hite tükröződött vissza, s ez viszonzásképpen megerősítette a külvilággal való kapcsolatait is. Vállalkozása ma is sikeres, a legtágabb értelemben véve – egyúttal kielégíti a számára vég-eredményben legfontosabb igényeit is: a spirituális vágyainak és az értelem akarásának beteljesülését. A Tom's of Maine vállalat

Chappell fiatalkori ötletére épült, mára pedig érett, lelki szolgálattá vált. Viktor Frankl szellemisége alapján a vállalatát egy értelem-szolgálatként lehetne leírni.¹⁵

Az értelemre való rátalálás a munkahelyen

Értelemre bárhol és bármikor rátalálhatunk. Winston, a buszsofőr azzal, hogy a buszvezetés minden egyes pillanatát és valamennyi utasát az együttérés és az egymáshoz kapcsolódás lehetőségeinek tekinti, aktívan életben tartja a spirituális valóját. Annak ellenére, hogy az utasai gyakran csak keresztülzaladnak az életén, ő mégis értelmet talál minden egyes velük való találkozásban. Tom Chappell, a nem szokványosan működő vállalati vezető a munkatársaival, ügyfeleivel, termékeivel és magával a bolygóval fenntartott kapcsolatainak keresztül értelmet visz a több millió dolláros üzletébe.

A munkahelyünkön dönthetünk úgy, hogy a munkánkban aktívan keresünk és kutatunk az értelem után, de tekinthetünk úgy is a munkánkra, mint egy, az „igazi” világunkon kívüli történetre. Ha ez utóbbit választjuk, egy nagy adag élettapasztalattól fosztjuk meg magunkat. Ha utáljuk a munkánkat, de mégis sikerül elég sokáig kitartanunk, és találunk kapcsolódási pontot a munkánk és az értelemhez kötődő tágabb viszonyulásunk között, meg lesz a jutalmunk. A kérdés természetesen az, hogy akarunk-e értelmes kapcsolatot kiépíteni vagy sem. Mi van akkor, ha nincs olyan személyes indíttatásunk, mint Tom Chappellnek, vagy nem rendelkezünk

15 Az értelemszolgálat mindvégig Chappell törekvései mögött húzódott azért, hogy biztosítsa, hogy a Tom's of Maine, amely 2006-tól a Colgate–Palmolive vállalat része lett, meg tudja őrizni alapértékeit, meggyőződéseit és üzleti vállalkozásként megfogalmazott küldetését. Tom és Kate Chappell a legújabb vállalkozásukban, a Rambler's Way Farmmal folytatják szenvedélyes elköteleződésüket a fenntartható életmódhoz szükséges kiváló termékek gyártása iránt úgy, hogy közben olyan üzletet hoznak létre, amely pozitív hatást tud gyakorolni a fogyasztókra, munkatársakra, a közösségeikre és a bolygóra. A Rambler's Way Farm egy „olyan cég, amely textilyártóként tiszteli Amerika gazdag történelmét, miközben a gazdálkodókkal és a termelőkkel való együttműködéssel új áramlatot hoz a gyapjúiparba, az ország egész területén”. Bővebben lásd: <http://www.ramblersway.com/toms>.

olyan mély elkötelezettséggel az emberek iránt, mint Winston? És ha a munkánk rettentően földhözragadt, állandóan ismétlődő és végtelenül unalmas?

Az első feladat az, hogy hagyjunk fel a panaszkodással. Ha őszinték vagyunk, bevallhatjuk, hogy sokszor boldoggá tesz minket, ha találunk valamit az életünkben, ami miatt panaszkozhatunk, és különösen igaz ez a munkánkat illetően. Még ennél is nagyobb élvezetet jelent, ha konkrétan találunk valamit vagy valakit, amire vagy akire panaszkodni tudunk. Gyakran úgy tűnik, magával a panaszkodással hozzuk létre az értelmet – ezt az adott pillanatban még kielégítőnek is érezzük, de sajnos végső soron ez aláássa az adott tapasztalatunk teljességét. Kiszippantja a munkánkból és a munkánkhoz fűződő kapcsolatunkból az értelmet. Mindez nem azt jelenti, hogy egyszer-egyszer nem panaszkozhatunk, nyafoghatunk vagy moroghatunk a munkánk miatt. Azt jelenti, hogy figyelniünk kell arra és tudatosítanunk kell magunkban, hogy mikor és miért is panaszkodunk. Csak egy pillanatnyi megkönnyebbülésre vágytunk, vagy elkezdjük a munkánkat teljesen negatívan látni?

Ugye mindannyian ismerünk olyan embereket, akik állandóan negatívan beszélnek a munkájukról? Vegyük például Bobot. Bob évekig dolgozott a pénzügyi szolgáltatási ágazatban, és valójában nagyon sok olyan emlékezetes pillanat volt a munkájában, amelyet komoly munkahelyi sikernek lehetett elkönyvelni: vezető pozíciókat kapott több bankban is, még elnöknek is kinevezték. Bob munka-értelem labirintusa viszont több drámai fordulatot is vett, és ritkán, talán soha sem tekintett pozitívan és optimistán a munkájára, sőt, közvetve az életére sem. Ennek következtében Bob folyamatosan panaszkodott: a felelősségek, a munkatársai, az ügyfelei, a közössége és a munkával töltött életével kapcsolatos valamennyi aspektus miatt. Ha beszélünk volna vele a munkájára vonatkozó értelem-labirintus-járás közben szerzett tapasztalatairól – vagyis a pályafutásáról –, semmi mást nem hallottunk volna, mint bajokról, nehézségekről, negatívumokról és szerencsétlenségekről szóló történeteket. Mintha Victor Hugo Jean Valjeanját hallgattuk volna *A nyomorultak*ből. Úgy tűnik, Bob nem képes (nem akarja) valóra váltani az értelem megvalósítására vonatkozó lehetőségeit, s ebben

nagy szerepet játszik az, hogy a munkájáról állandóan negatívan és panaszkodva nyilatkozik.

Amikor egy munkahelyi szünetben a nyomorúságos munkánkra panaszkodunk, vagy egy „panaszosok klubját” nyitunk az irodában, nagyon bajtársiasnak is tűnhetünk, mégis ilyenkor nem az értelmet erősítjük, sem magunkban, sem másokban.

A gondolat, hogy a munka nem szórakoztató, és nem is tudja beteljesíteni a hozzá fűzött reményeket, nagyon megtépázza azt az igényünket, hogy értelmet akarjunk vinni a munkánkba. Amikor szokásunkká válik a panaszkodás, értelmetlenné teszünk egy szokást. A hosszú ideig tartó panaszkodásra fordított sok-sok energia el tudja tüntetni azt a lehetőséget, hogy a munkában szerzett tapasztalatainkat életünk tartalmas részének tekintsük. Ahelyett, hogy időt szánnánk az értelem keresésre, az értelmetlenség megtalálására és az arra való összpontosításra pazaroljuk az időnket. Mostantól tehát kérdezd meg magadtól, miért panaszkodsz, és ami ennél talán még fontosabb: hogy mit nyersz a panaszkodással.

Ne feledd: a nagy panaszkarnevál nem ünneplés, hanem egy nyomorúságos szenvedély. Panaszaink elbogatellizálják a tapasztalatainkat – a munkában és a személyes életünkben szeretteket egyaránt. Amikor panaszkodunk, szétkapcsolódunk. Amikor panaszkodunk, az, amire vagy akire panaszkodunk, pajzsként közénk áll. Megmaradunk az áldozattá válás és a tehetetlenség régi közösségében. Amikor azonban időt szánunk arra, hogy megfogalmazzuk a félelmeinket és a bizonytalanságainkat – a valós életünket –, mélyebb és hitelesebb szinten kapcsolódunk össze. Amikor ezzel a mélyebb emberi mivoltunkkal kapcsolódunk másokhoz, egy új, támogatáson és lehetőségeken alapuló közösséget hozunk létre.

Ha kellően hosszú ideig foglalkozunk azzal, hogy ilyen hiteles kapcsolódásokat hozunk létre, nem tudunk többé kitérni az értelem elől. Várni fog ránk minden pihenőszobában, minden liftben, minden kocsmában, taxiban, konferenciateremben és vállalati tárgyalóban. Amikor hiányoljuk az értelmet az életünkben, hiányoljuk az életet a munkánkban. Amikor pedig hiányoljuk az életet a munkánkban, nincs segítség: a gondolataink rabjainvá váltunk – a saját belső koncentrációs táborunkban.

Viktor Frankl a legsötétebb kétségbeesésből kikerülve tudott értelemre lelni. Nem kellett azt létrehoznia – az értelem mindig várta őt, hogy felfedezze. Ugyanígy történik ez az életünkben és a munkánkban is. Amikor nyitottá válunk az értelemre, amikor magunkat és másokat is értelemmel teli módon értékelünk, azonnali javulást hozunk a saját és a körülöttünk levő emberek életében.

Ez persze nem jelenti azt, hogy megtagadjuk a terheinket, a bánatainkat, a gondjainkat, és vak és naiv bizalommal viselkedünk. Ellenkezőleg. Frankl a náci koncentrációs táborban szerzett tapasztalatai miatt jól ismerte az elkerülhetetlen szenvedés értelmét. A legsötétebb emberi viselkedéseknek volt tanúja, de az emberi lehetőség legcsillogóbb fényeit is megismerte – egy időben, ugyanott. Magával vitte mindkét lappangó lehetőség ismeretét. Ez a tudás elmélyítette az emberségét, és általa egy végtelen mély és megoldozott hit fogant meg benne. Látott felemelkedni embereket a legrosszabb körülmények közül, majd látta azt is, ahogy ezek az emberek mindenüket felajánlják másoknak. Naponta és percenként tanúja volt az emberi szellem megnyilvánulásainak.

Mindannyian tudjuk, mi a nagylelkűség és a kegyelem – ezek olyan pillanatok, amikor valaki szépen beszél hozzánk és teszi velünk a jót, amikor felajánlja nekünk a jelenlétét, amire szükségünk van ahhoz, hogy a dolgokat tisztábban lássuk, vagy nehéz időben jobban érezzük magunkat. Tehát akkor miért van az, hogy amikor az életünknek oly nagy részét töltjük el a munkával, nem fordítunk rá kellő figyelmet?

Az élet értelem-labirintusban jelenik meg számunkra, és ugyanígy az állásunk, a karrierünk, a megélhetésünk, a „munkánk” is. Az értelem pedig nem mindig evidens. Az élet, a kapcsolatok fel-feltárukkoznak, változnak, mi is változunk, néha változtatunk a körülményeinken, majd újraindulunk. Ez így működik a munkánkban és a privát életünkben is. Még egyszer, a munka egy rész az életünk labirintusában. Benne egy úton haladunk, majd fordulunk egyet-kettőt-sokat, az utunk sorsfordulatot vesz, szerencsét, fájdalmat, örömet, veszteséget és nyereséget hoz számunkra. Az út formál minket, szembesít a félelmeinkkel, próbára teszi a bátorságunkat, az út vezet el bennünket ehhez a pillanathoz is. Ez az egyéniség szent útja, amelyet senki más, csak mi tudunk bejárni.

Bizony, nem könnyű a labirintusjárás közben tisztességgel kitarítani. De függetlenül attól, hogy miben hiszünk, vagy mi a meggyőződésünk – vagy akár ezek nélkül is –, tisztelnünk kell az utunkat, ez nélkülözhetetlen ahhoz, hogy az életünk valódi értelmét felismerjük. És csak akkor, amikor értelemre lelünk az életünkben, tudunk értelmet találni a munkánkban.

Az értelemakarásunk, és nem az öröm- vagy a hatalomszerzésünk világítja meg az életünket igazi szabadsággal. Nem szabad erről a különbségről megfeledkeznünk, akkor sem, amikor éppen afelől döntünk, hogy melyik utat válasszuk. A döntésnek hatása lesz az életünkre és a munkánkra. A végső számadásnál szabadon adhatunk választ az életünk történéseire, ezek között vannak a munkánkkal kapcsolatos vagy a benne megélt eseményekre hozott válaszaink is. Ez a válaszadás áll Frankl tanításának a középpontjában, és ez az alapja a következő fejezetben ismertetett alapelvnek is.

A pillanat értelme (gyakorlat)

Idézz fel egy helyzetet a személyes életedből vagy a munkád-ból, amelyben azzal szembesültél, hogy döntened kell, merre mész tovább, mert irányt kell váltanod (lehet ez akár egy mai, aktuális helyzet is). Lehetett ez egy olyan helyzet, amiben például egy családtag vagy egy barát egy szokásod vagy egy másik emberrel való érintkezésed módjának a megváltoztatására kényszerített. Vagy a munkahelyen azzal szembesültél, hogy a főnököd vagy egy munkatársad megkritizálta a munkastílusodat vagy ahogy dolgozol. Vagy talán egy etikai dilemmád vagy értékkonfliktusod arra készítetted, hogy változtass (magánéletedben vagy a munkahelyeden).

Kérdések:

- Mit csináltál ebben a helyzetben?
- Ha most visszagondolsz a helyzetre, mit tanultál belőle?
- Mit kellett volna másként csinálnod?

Értelem kérdés:

- Hogyan viseled a negativitást és az állandó panaszkodást a munkahelyeden vagy a privát életedben?

Átgondolásra:

- Hogyan tud a labirintus metaforája segíteni neked abban, hogy az életedben vagy a munkádban mélyebb értelemre és kiteljesedésre tudj találni? Gondold át, hogyan tudnád építő módon használni ezt a képet egy munkatársadnál, családtagodnál vagy barátodnál.

Fordította: *Szilika-Iván Emőke*

MŰHELY

Az értelmes élet jegyében

Viktor E. Frankl (1905–1997) munkássága

Segédanyag a német nyelvű

„*Lebe(n) voll Sinn*” *Das sinnzentrierte Leben(swerk)*

*Viktor E. Frankl*s című roll-up vándorkiállítás befogadásához¹

Előszó

Az értelmes élet jegyében – Viktor E. Frankl munkássága című német nyelvű roll-up kiállításához összeállított segédanyag a Viktor Frankl Zentrum Wien kiadványa alapján készült.

A kiállítás anyaga három tematikus egységre oszlik:

1. Viktor Frankl életútja (6 roll-up)
2. Viktor Frankl munkássága: antropológia, filozófia/vallás, orvostudomány, pszichoterápia, pedagógia, gazdaság (5 roll-up)
3. Frankl munkásságának filozófiai gyökerei (2 roll-up)

¹ A Viktor Frankl Zentrum Wien kiadványa alapján szerkesztette: Sárkány Péter. Fordította: Kalocsai-Varga Éva.

A 2017. május 10–2017. május 25. között megrendezett kiállítás helyszíne az Eszterházy Károly Egyetem, Tittel Pál Könyvtár (Líceum földszint, 112. sz. terem) volt (3300 Eger, Eszterházy tér 1).

Támogatók: Nemzeti Tehetségprogram – NTP-SZKOLL-B-M-16-0008, Emberi Erőforrás Támogatáskezelő.

A kiállítás szervezője az Egre Roma Szakkollégium volt.

Társszervezők: EKE-GTK, Szociálpedagógia Tanszék, Viktor Frankl Zentrum Wien, Logoterápia Alapítvány.

Viktor Frankl (1905–1997) orvos-filozófusként dolgozott, tanított, írt, reményt és tartást sugárzott betegeinek, sorstársainak és kollégáinak. Az ő esetében élet és mű egységben van. Élete végéig kitart egy átfogó értelemközpontú, ugyanakkor egy igényes, a személy méltóságát és megismételhetetlenségét tiszteletben tartó megközelítés mellett. Ennek köszönhetően Frankl életére és munkásságára sokan példaképként tekintenek.

Sárkány Péter

A. Elisabeth Lukas: Értelmentan

Minden történelmi kor kínál esélyeket, és sújt szenvedéssel. A le-tűnt kort a következő generáció mindig másként látja, mint amilyen az valójában volt. Visszamenőleg könnyebb megítélni... Abban az adott korban, amelyben élünk, a nehézségek jobban nyomasztanak bennünket, mint amennyire a lehetőségek szárnyakat adnak. Ez ma, az ezredforduló után is így van. Rendkívüli teherként nehezedik ránk egy egész sor globális fenyegetettség. Ezzel szemben kevés esély látszik arra, hogy egy minden nép számára biztosított, emberhez méltó jövő megvalósítható lenne.

Az ilyen, az adott korból fakadó nehézségek és bizonyos patológikus kortünetek („kollektív neurózisok”) között egyértelmű az összefüggés, amit Frankl „a maga idejében”, a 20. század közepén igen szemléletesen írt le. Mindaz, amit ekkor mondott, a népesség széles köreiben alig veszített aktualitásából. Figyelmeztetett a léttel szembeni provizórikus beállítódás veszélyeire („Most akarom élvezni az életet, utánam a vízözön!”), a fatalisztikus felfogás helytelenségére („Rajtam úgysem múlik semmi!”), a kollektíviztikus-általánosító gondolkodás elfogadhatatlanságára („A bunkó külföldiek...!”), a fanatikus törekvések veszélyességére („Le az ellenséggel!”).

Ezért az ezeket a tüneteket „gyógyító szer” is, amit Frankl, a tudós nevén is nevezett, aktuálisabb, mint valaha. Szembe kell szállni a materializmussal és a nihilizmussal – akárhol is bújjik meg –, akkor is, ha pszichológiai vagy szociológiai köntösben jelenik meg. A szembeszállás eszköze pedig a hit a mindent átfogó értelemben. Konkrétan: a megingathatatlan hit önmagunkban,

embertársainkban, világunkban. Ez a kollektív krízismegelőzés egyetlen hatásos eszköze, más mód nem létezik. Ne feledjük, Viktor E. Frankl ebben Albert Einsteinnel értett egyet, aki egykor a Princenton Theological Seminaryn beismerte: „Puszta gondolkodással az ember nem képes felfogni a magasabb rendű, alapvető célokat”. Nem, a gondolkodás nem érti a tulajdonképpenit és legfontosabbat, e tekintetben „vakfoltjai” vannak, amit műszaki tekintetben tökéletes ipari társadalmunk már régóta érzékel. Ezzel szemben a hit többet sejt, mint amennyit az értelem tudhat.

Összefoglalva: a logoterápia határterületen mozog: a gyógyítás és filozófia, pszichoterápia és vallás határain. Ez kettős értelemben is támadhatóvá teszi: egyfelől a kőkemény empiristák, másfelől a szűklátókörű dogmatisták részéről. Ugyanakkor ez teszi olyannyira szerethetővé is: benne az ember újra magára talál.

Mert hiszen mi, emberek „ott túl” vagyunk otthon.

B. Viktor E. Frankl, az ember

2005. március 26-án lett volna százéves a neves osztrák pszichiáter, neurológus és a harmadik (Freud és Adler után) bécsi pszichoterápiás iskola, a logoterápia és egzisztenciaanalízis megalapítója, Viktor E. Frankl. Ha az általa alapított kutatási területen felmutatott számtalan publikáció, tanulmány és kutatási projekt mellett valakinek még kétségei lettek volna afelől, hogy Frankl maradandó életművet alkotott, akkor ez az év bőséges bizonyítékkal szolgált: világszerte, Budapesttől Buenos Airesig, Rómától Dallasig, Németországtól Franciaországig, Ausztriában, Svájcban, Nigériában, Mexikóban, Brazíliában – szerte a földkerekségen – kongresszusokat, szimpóziumokat, tanácskozásokat tartottak, amelyeken Frankl életét és munkásságát méltatták. Figyelemre méltó ezeknek a rendezvényeknek nemcsak a száma, hanem a nemzetközisége is, annál is inkább, ha figyelembe vesszük, hogy a pszichoterápiás irányzatok az utóbbi évtizedekben szinte áttekinthetetlené váltak, amivel egy időben a klinikai és empirikus magatartás-kutatás eszmétörténeti jelentősége visszaeső tendenciát mutat.

Mert hogy manapság milyen hanyagul bánik a pszichológia- és pszichiátriátörténet a tudomány úttörőivel, azt egy szűrőpróbaszerű

vizsgálat is mutatja: kik voltak azok, akiket az utóbbi években és évtizedekben jubileumuk alkalmából vagy meg sem említettek, vagy csak tanítványaik szűk köre emlékezett meg róluk: Allport, Binswanger, Bleuler, Bühler, von Gebattel, Koffka, Kraepelin, Schultz, Schwarz, Wertheimer és sokan mások, akik megszolgálták, hogy haláluk után is méltassák életművüket. Úgy tűnik, a pszichiátria- és pszichológiatörténet, ellentétben például a filozófiatörténettel, nemcsak viszonylag rövid, hanem túlságosan feledékeny is.

Hogy ezzel ellentétben a Frankl által alapított logoterápia és egzisztenciaanalízis a napjainkban szinte már áttekinthetetlen terápiás irányzatok között megőrizte maradandó és összetéveszthetetlen identitását, illetve hogy tanításai most is helytállóak, annak többek között az is a magyarázata, hogy Frankl nem csak a pszichiátriát, neurológiát és pszichoterápiát, nem csak a filozófiai antropológiát és a pszichiátriában alkalmazott gyógyszeres kezelést gazdagította nagymértékben kutatásaival és impulzusaival, hanem sikerült mindazon felismeréseket összefüggő szintézissé ötvöznie, amit évtizedeken át tartó fáradhatatlan tudományos és klinikai munkája révén szerzett, és az emberhez méltó orvosi tevékenység alapjává tett, amit harminc könyvében és 200 tudományos cikkében publikált.

Ezen átfogó életmű összekötő eleme és közös nevezője az ember egészségességéről vallott nézete, illetve a redukcionizmus minden megnyilvánulásának elutasítása mind tartalmi, mind módszertani értelemben. Így Frankl bár az embert biológiailag is meghatározott lénynek tekinti, a biologizmussal ellentétben egyúttal olyan lénynek is, amelynek a pszichés dimenzió is sajátja. És a pszichologizmussal ellentétben Frankl nem úgy értelmezi az embert, mint egy belső folyamatokra redukálható „lelki készüléket” (Freud), hanem sokkal inkább olyan lényként, amely rendelkezik a „tulajdonképpeni emberi dimenzióval” (Frankl), a szellemivel, ami lehetővé teszi az ember számára, hogy valódi dialógust folytasson saját magával és az őt körülvevő világgal. Következésképpen a skolasztika nyelvén szólva az ember nemcsak élőlény, hanem személy; és az egzisztenciális filozófia szóhasználatával nem csupán lét, hanem itt-lét: képes eltávolodni önmagától, öntranszcendenciára szólított fel, saját döntéseit illetően szabad, tetteiért felelős.

Frankl egyszerűen fogalmazott, amikor saját emberképét elődeiével vetette össze: ha Freud pszichoanalitikus szemlélete akként értelmezi az embert, mint elsődlegesen élvezetre törekvő lényt, Adler individuálpaszichológiája abban látja a cselekvés tulajdonképpeni motivációját, hogy az ember azzal hatalomvágyát kompenzálja, Frankl mindenféle motiváció közül a legemberibbet, az értelem akarását emeli ki. Az értelem akarása nem csak egyszerűen emberi – kitüntetetten emberi: hiszen az állat is élvezetre törekszik, és az állatok is képesek arra, hogy összetett szociális struktúrákat alkossanak. De az ember az egyetlen élőlény, amelyik azt is tudni akarja, mi az értelme létének és cselekedeteinek – következésképpen egy „emberarcú pszichoterápia” elsődlegesen arra irányul, melyek az élet azon valódi igényei, amelyek érett személlyé teszik az embert és sikeressé az életét: az akarat szabadsága, az értelem akarása, az értelem keresése az életben, és ha már megváltoztathatatlan, akkor a szenvedésben is.

Franklnak ezzel a modellel sikerült egy addig nem létező szintézist teremtenie a pszichiátria, pszichoterápia és filozófia között. Ennek megfelelően tág körben érvényesül és sokoldalú munkásságának utóélete is: egyfelől Frankl személyes hagyatékában szó szerint több ezer levél található, amelyben az emberek köszönetet mondanak neki, mert könyvei a legkülönfélébb problémáikban gyógyító, sőt olykor életmentő hatással voltak rájuk. Másfelől ott van még az a több mint 600 tudományos értekezés, amely elismeri és empirikusan bizonyítja a logoterápia és egzisztenciaanalízis kiemelkedő klinikai hatékonyságát.

Mindkettő azt mutatja: még ha a logoterápia fejlődése elválaszthatatlan is alapítója személyiségétől, fennmaradása és máig tartó alkalmazhatósága érvényességét és hatékonyságát bizonyítja.

Kerek születésnapok és más jubileumok alkalmával gyakran halljuk neves közszereplőkről, hogy életművük gazdagította a világot, de arról már ritkábban esik szó, hogy éltek is, amit tanítottak. Franklra, az orvosra, a tudósra és egyetemi tanárra mindkettő érvényes: mert az ő élete a szenvedő embernek szentelt élet volt.

Viktor Emil Frankl, egy a szenvedő embernek szentelt élet

Viktor Emil Frankl 1905. március 26-án Gabriel és Elsa Frankl (született Lion) második gyermekeként született Bécsben, Leopoldvárosban. Az apa, Gabriel Frankl az Első Köztársaság idején parlamenti gyorsíró volt, majd 25 éven át Maria von Bärnreither miniszter személyi titkáráként szolgált, később a minisztérium gyermekvédelmi és ifjúsági-jóléti osztályának lett a vezetője.

Az anya, Elsa Frankl egy prágai patriciuscsaládból származott. A családi dokumentáció tanúsága szerint egyfelől Raschi leszármazottja (Salomo ben Isaak, 1040–1105), akiről a Biblia- és Talmudkiadásokban használatos Raschi-írást elnevezték, másfelől a prágai Löw rabbi sarja (Juda ben Bezalel Liwa, 1520–1609).

Frankl már gimnáziumi éve alatt megismerkedik a német természettudós és filozófus Wilhelm Ostwald gondolataival és a kísérleti pszichológia megalapítójával, Gustav Theodor Fechnerrel. Ezekben az években találkozik először Sigmund Freud pszichoanalízisével, amit a fiatal Frankl többek között a neves pszichoanalitikus, Paul Schilder és Eduard Hitschmann előadásain ismert meg. Frankl már gimnazistaként levelezett Freuddal. 1922-ben az akkor alig 17 éves Frankl egy kéziratot küld Freudnak az igenlés és a tagadás mimikai kifejeződésének kialakulásáról és értelmezéséről – Freud kifejezett kívánságára ez a tanulmány két évvel később megjelenik a *Pszichoanalízis* nemzetközi folyóiratban.

Frankl azonban hamarosan távolodni kezd a pszichoanalízistől, s egyre inkább Alfred Adler individuálpszichológiájához fordul. 1925-ben jelenteti meg az *Individuálpszichológia* nemzetközi folyóiratban *Pszichoterápia és világnézet* című tanulmányát. Ebben arra törekszik, hogy megvilágítsa a pszichoterápia és a filozófia közötti határterületet, mindenekeelőtt olyan alapkérdéseket, mint az értelem és értékrend problematikája a pszichoterápián belül. Elismerésre méltó az individuálpszichológia iránti elkötelezettsége ezekben az években: saját individuálpszichológiai folyóiratot ad ki (*A hétköznapi ember*) és számos előadást tart, többek között ő tartja az egyik fő referátumot Düsseldorfban az Individuálpszichológia Nemzetközi Kongresszusán 1926-ban. Akadémiai nyilvánosság előtt Frankl ekkor használja először a logoterápia mint olyan pszichoterápia

fogalmát, amely a pszichés konfliktusok és terhek felderítésébe és gyógyításába az ember szellemi dimenzióját is bevonja. A megnevezést csak hét évvel később, 1933-ban egészítette ki az „egzisztenciaanalízis” fogalommal, ami arra a kutatási irányzatra és gondolkörre utal, ami a logoterápia filozófiai alapja, és ami a logoterápiát „az orvosi lelkigondozás” aspektusával is gazdagítja.

Frankl már a saját útját járja, Adlertől egyre inkább eltávolodik. Már 1927-ben, csak néhány hónappal az után, hogy Frankl tanára, Rudolf Allers és Oswald Schwarz bejelentették, hogy kilépnek az individuálpszichológiai egyesületből, Frankl – Adler határozott kívánságára – „az individuálpszichológiát tagadó nézetei miatt” kizárják.

Ezután aktív évek következnek, amikor Franklnak alkalma van a gyakorlatban olyan fontos tapasztalatokat gyűjteni, amelyek a kialakulóban lévő logoterápiát jelentős mértékben alakítják. Frankl már a húszas évek közepétől egy egész sor publikációjában hívta fel a figyelmet ifjúsági tanácsadó helyek felállításának szükségességére; most alkalma nyílt arra, barátaival és a még Adler köréből ismert kolléganőivel – köztük August Aichhornnal, Erwin Wexberggel, Rudolf Dreikursszal és Charlotte von Bühlerrel –, hogy saját elképzelései szerint megszervezzék egy ilyen ifjúsági tanácsadást. 1928-tól kezdődően először Bécsben, majd a bécsi minta alapján további hat európai városban alapított ilyen tanácsadó helyeket, ahol lelki problémákkal küszködő fiatalok térítésmentesen kaphattak szakavatott segítséget. Franklnak feltűnt, hogy az év végi bizonyítványosztás idején a diákság körében jelentősen megnő az öngyilkosságok száma, ezért 1930-tól külön figyelmet szentelt arra, hogy ebben a témában is tanácsokkal lássák el a fiatalokat. Kezdeményezésének köszönhetően már az első évben nagymértékű csökkenés volt tapasztalható, 1931-ben pedig még nyilvánvalóbbá vált az akció sikere: Bécsben évek óta először egyetlen diák sem lett öngyilkos a tanév végén.

1930-ig Frankl neve az ifjúsági tanácsadó iroda plakátjain és szórólapjain még akadémiai cím nélkül szerepel; 1930-tól olvasható a neve előtt először a „Dr. med.” rövidítés: Frankl az ifjúsági tanácsadói helyeken kifejtett tevékenysége és előadói körútjai mellett eredményesen befejezte orvosi tanulmányait, és kezdetét

vette szakorvosi képzése a neurológia és pszichiátria területén. Dolgozott többek között a steinhofi pszichiátriai klinikán, ahol az intézet orvosaként az úgynevezett „öngyilkos nők pavilonját” vezette. Sokirányú orvosi tevékenysége mellett továbbra is foglalkozik kutatással, például a skizofrén pszichózisok jelenségeivel, illetve úttörő munkát végez a pszichoterápia kiegészítő gyógyszeres kezelését illetően.

Pszichiátriai tanuló évei alatt egyre bővült alakuló teóriája klinikai felhasználhatóságának köre: a stenhoferi klinikán mélyeséges szenvedéssel találkozott – meglátja azonban azokat a szellemi tartalékokat is, amelyek segítségével az ember a szenvedés, a bűn és a halál tudatában is eljuthat egy értelemtelit lét tulajdonképpeni lehetőségéhez. Publikációi egyre inkább tükrözik ezeket a felismeréseket. Így 1938-ban Frankl megjelenteti az első alapjában logoterápia és egzisztenciaanalitikai tanulmányát *A pszichoterápia szellemi problematikájához* címmel. Ebben az írásában használja Frankl először a „magas pszichológia” kifejezést, ami alternatíva és kiegészítés Sigmund Freud mélylélektanához és Alfred Adlerhez, s mint olyan irányzatot mutatja be, ami nem arra szorítkozik, hogy a belső, pszichés konfliktusok mélyére hatoljon, hanem a páciens szellemi, halhatatlan dimenziójához fordul, és lehetővé teszi számára, hogy a maga teljességében érvényesülhessen.

Miután 1938-ban a nemzeti szocialisták bevonultak Ausztriába, Franklnak be kellett zárnia röviddel az előtt megnyitott magánrendelőjét, mint úgynevezett „zsidó gyógyító” csak zsidó pácienseket fogadhatott. 1940-ben felkínálták neki az izraelita közösség kórházában (a Rotschild Kórház) neurológiai intézetének vezetői állását – egy olyan pozíciót, amit köszönettel elfogadott, már csak azért is, mert legalábbis egyelőre őt és legközelebbi családtagjait megvédte a deportálás veszélyétől. 1941-ben lemond egy már kiállított amerikai vízumról, hogy megvédhesse szüleit a fenyegető deportálástól.

Ha Frankl annak idején, 1930-ban a tanév végi akciójával, majd később a steinhofi „öngyilkosok pavilonjában” annak a feladatnak kötelezte el magát, hogy orvosként védje és mentse az életet, ahol és ahogyan csak tudja, most is eleget tesz küldetésének: először egyedül, később a bécsi egyetemi klinika neurológiai osztálya vezetőjével, Otto Pötzlrel nagy személyes kockázatot magára

vállalva hamis diagnózissal számos zsidó pacienst mentett meg Hitler eutanáziaprogramjától.

1941. december 17-én kötött házasságot első feleségével, Tilly Grosserrel, aki a Rotschild Kórház belső részlegének osztályos nővére volt. Kevéssel ezután a kórházat megszüntették, ami azt is jelentette, hogy nem jelenthetett többé a deportálással szembeni védelmet orvosai, az ápoló személyzet és legközelebbi családtagjai számára.

Néhány hónappal az után, hogy veszni engedte Amerikába szóló vízumát, Viktor E. Frankl, feleségét, Tillyt és szüleit, Gabriel és Elsa Frankl Theresienstadtba deportálták. Éppen elkészült logoterápiái főműve, az *Orvosi lelkigondozás* kéziratát magával tudta vinni. Abban reménykedett, hogy talán van esély arra – még ha csekély is – hogy a logoterápia lényegének összefoglalása fennmaradhat, még ha az ő egyéni sorsa oly annyira bizonytalan volt is. Nem teljesült be ez a reménye: 1944 októberében Franklnak Auschwitzban kellett hagynia a kéziratot. De az utolsó koncentrációs táborban sikerült rekonstruálnia a könyvét – miközben flekktífuszban szenvedett –, amit a tábor SS-vezetőségétől lopott cédulákra jegyzett le. 1942 és 1945 között Frankl négy koncentrációs tábor foglya volt: Theresienstadtban, Auschwitzban, Dachau külső táborában, Kauferingben és Türkheimban. Szülei, fivére és első felesége nem éltek túl a tábort.

Frankl 1945 augusztusában tért vissza Bécsbe, és azonnal hozzálát, hogy a koncentrációs táborban leírt jegyzetek segítségével kibővítsé és kiadásra előkészítse az *Orvosi lelkigondozás* című könyvét.

A könyv újrafogalmazott változata szisztematikusan mutatja be a logoterápia és egzisztenciaanalízist. Ezzel a művel megalapozza azt az új pszichoterápiái irányzatot – amit Freud és Adler után a harmadik bécsi iskolaként szokás emlegetni –, ami terápiái gyakorlatának középpontjába az értelemre orientáltságot, az ember szabadságát, méltóságát és felelősségét állítja.

Röviddel ezután néhány nap alatt írja meg azt az önéletrajzi tudósítást, ami a koncentrációs táborokban átélteket foglalja össze. Ebből a könyvből – *...mégis mondj igent az életre. Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábort* – több mint 150 kiadás jelent meg közel tízmillió példányban. A washingtoni Library of Congress beválasztotta az Amerikában tíz leghatásosabb könyv közé.

1946 februárjában kapta meg kinevezését a Bécsi Poliklinika Neurológiai Osztályának élére – ebben a pozícióban több mint 25 éven át dolgozott. Itt ismerte meg Eleonore Schwindtet, akivel hamarosan összeházasodtak. Erről a házasságról és kettejük közös tevékenységéről mondta évekkel később Jacob Needleman, a neves amerikai filozófus: „Ő a melegség, ami a fényt kíséri”. Felesége 52 éven át a legközelebbi bizalmasa és munkatársa – 1997-ig a Frankl házaspár több mint tízmillió kilométert tett meg együtt, hogy eleget tegyenek a logoterápia és egzisztenciaanalízisről szóló konferencia- és előadás-meghívásoknak. Lányuk, Gabriele 1947-ben született.

Míg a logoterápia az *Orvosi lelkigondozás* megjelenésével először német nyelvterületen váltott ki nagy érdeklődést, az ötvenes évek végétől fokozatosan bevonul a nemzetközi tudományos életbe is. Franklt a világ legkülönbözőbb pontjára hívják, hogy előadásokat, szemináriumokat, felolvasásokat tartson. Hamarosan Amerika is felfigyel Franklra. Meghívják a Harvardra, a bostoni, a dallasi, a pittsburgi egyetemre. A kaliforniai United States International University Frankl-intézetet és logoterápia tanszéket alapított. Az öt világrész több mint 200 egyeteme kérte fel Franklt előadások és felolvasások tartására. Frankl egyetemi előadásainak köszönhetően egyre inkább kidolgozta a logoterápia tudományos aspektusait, ami így fokozatosan fejlődött módszertani kutatási témává: számtalan tanulmány jelent meg: foglalkoztak a logoterápia filozófiai alapjaival, koncepciójával, és empirikus kutatások vizsgálták, illetve igazolták klinikai alkalmazásának hatékonyságát.

Tudományos munkássága mellett Franklnak az érdeklődő hallgatóság számára is volt mondanivalója. A logoterápia és egzisztenciaanalízis elterjedéséhez és sikeréhez minden bizonnyal hozzájárult az a megértés, amivel Frankl kora problémái felé fordult. Frankl feltétlen hite az ember méltóságában és az oly esendő lét értelmében megszólította és ma is megszólítja az embereket, nem kevésbé hitelessége, hiszen ezt az üzenetet nemcsak egy részletesen kidolgozott gondolatrendszer hirdette, hanem egész élete is.

Frankl életműve világszerte visszhangra talált: 29 egyetem ajándékozott neki díszdoktori címet, számtalan kitüntetésben részesült, többek között megkapta az Osztrák Köztársaság Nagy Aranyérmét és a Német Szövetségi Köztársaság Nagy Érdemkeresztjét. Az Americum Psychiatric Association elsőként Franklt tüntette ki

mint nem amerikai pszichiátert az Oskar Pfister-díjjal, az Osztrák Tudományos Akadémia pedig tiszteletbeli tagjává választotta.

Frankl 91 éves korában, 1996. október 21-én tartotta utolsó előadását a bécsi egyetemi klinikán.

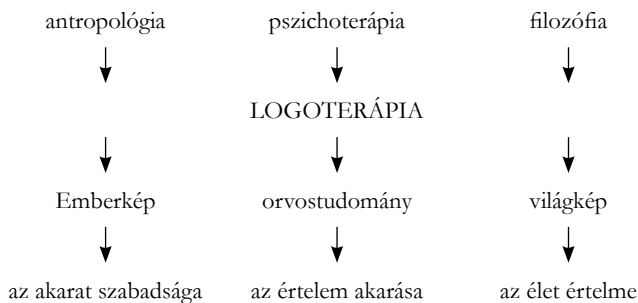
A rákövetkező év júliusában ünnepelték feleségével az aranylakodalmukat. Frankl 1997. szeptember 2-án, 92 éves korában szív-élégtelenségben halt meg Bécsben.

C. Antropológia – Viktor E. Frankl emberképe

Az önmegvalósítástól az öntranszcendenciáig

Valójában minden pszichoterápia mögött apriori feltételezés húzódik. Mindig valamilyen antropológiai koncepció az alapja, még akkor is, ha ennek a pszichoterápia nincs tudatában.

(Viktor E. Frankl)



1. oszlop: az akarat szabadsága

Minden korban foglalkoztatta a gondolkodókat, valójában mennyire szabad vagy nem szabad az ember. A logoterápia felfogása szerint minden ember rendelkezik – legalábbis potenciálisan – akaratszabadsággal. Ezt a potenciális akaratszabadságot például betegség, éretlenség, szenilitás stb. korlátozhatja vagy akár fel is függesztheti, ami azonban mit sem változtat azon, hogy az alapvetően adott.

A logoterápia „nondeterminista” pszichológia

„Az ember nem szabad abban az értelemben, hogy meghatározottságaitól független lenne, de szabad a tekintetben, ahogyan körülményeivel szemben állást foglal.” (Frankl)

2. oszlop: az értelem akarása

„Az értelem akarása” olyan motivációs koncepció, amely azt vallja, hogy minden emberben ott él a vágyakozás és törekvés az értelemre. Amikor az ember értelmet teljesít be, két feltétel találkozik: egy „belső”, az ember előbb említett törekvése és vágyakozása, illetve egy „külső”: a szituációk kínálta értelemlehetőség. Ha az ember „értelmeakarását” betegség, éretlenség vagy szenilitás korlátozza, akkor a „külső feltétel” érzékelésének akadályozásáról van szó, és nem a „belső szándék” csökkenéséről, ami arról tanúskodik, hogy az ember feltételekhez nem kötött humán volta súlyos károsodás esetén is megmarad.

A logoterápia értelemközpontú pszichoterápia

„Az értelem a lét vezérlő elve.” (Frankl)

3. oszlop: az élet értelme

A logoterápiának az élet értelmes voltáról vallott nézete azt a meggyőződést fejezi ki, hogy az életnek olyan, feltételekhez nem kötött értelme van, amit semmilyen körülmények között nem veszít el. Mindenesetre ezt az értelmet az ember felfogó képessége nem mindig látja át. Ennyiben az értelem egy olyan, az embert meghaladó nagysághoz rendelhető, amit újból és újból meg kell érezni, sejteni. Ebből következik:

A logoterápia ősbizalmon alapuló világnézetre épül.

„Az energiaforrásokkal ellentétben az értelem kimeríthetetlen.” (Frankl)

Hogyan látja Viktor E. Frankl az embert

Emberkép-koncepcióját „dimenzionalontológiájában” fektette le, az emberléte háromdimenzionálisnak tekinti:

- szomatikus
- pszichés
- és szellemi dimenzió

A szomatikus és pszichés dimenziókat szubnoétikus dimenzióknak nevezi, és a „pszichofizikum” összefoglaló fogalom alá sorolja őket.

A három emberi dimenzió ugyanolyan tökéletesen hatja át egymást, mint a térbeli dimenziók, a hosszúság, szélesség és magasság.

Frankl ennek kapcsán az *egység a sokrétűség ellenére* kifejezést használta.

„Semmiképpen sem állja meg tehát a helyét, hogy a logoterápia figyelmen kívül hagyná a biológiai és pszichológiai; arra azonban törekszik, hogy a fiziológiai és pszichológiai túl a noológiai se felejtődjön el.”

A fiziológia *szomatikus dimenziójához* sorolandó valamennyi testi jelenség. Átfogja a sejtekben zajló folyamatokat, a biológiai-fiziológiai testi funkciókat, beleértve az azokkal együtt járó kémiai és testi megnyilvánulásokat.

A *pszichés dimenzióhoz* az érzelmi állapot tartozik, hangulatok, ösztönök, érzések, vágyak. Ezekhez a lelki jelenségekhez társul még az ember intellektuális adottsága, az elsajátított magatartásminták, a szociális környezet alakította tulajdonságok. Idesorolandók a kognitív képességek és az érzelmek.

A *szellemi (noétikus) dimenzió* a tulajdonképpeni „ős-emberi”, ugyanis „ő” foglal szabadon állást a szomatikus és pszichés dimenzióval szemben. Önálló döntések („intencionalitás”), szakmai és művészeti érdeklődés, alkotótevékenység, vallásosság, etikai döntések („lelkiismeret”), értékítélet, szeretet, humor tartoznak ide.

Mivel a logoterápia elsősorban az ember noétikus dimenzióját tartja szem előtt, Frankl gyakran így fogalmazott: *A logoterápia olyan terápia, amely a szellemiből indul ki, és a szellemire irányul.* Ezért különbözik más pszichoterápiái irányzatoktól, amelyek figyelmüket inkább az ember pszichés dimenziójára irányítják, amennyiben vagy a tudatalatti ösztönös megvilágítására törekszenek, vagy az ember tanulási és fejlődési folyamatát igyekeznek feltárni. Szó sincs arról, hogy a logoterápia kétségbe vonná eredményeiket, természetesen elfogadja mindenekelőtt a kísérletekkel bizonyítottakat, de csak a két emberi dimenzió síkján értelmezi azokat.

Frankl érdeme, hogy a hagyományos pszichoterápiát kiegészítette az emberlét specifikusan humán aspektusával.

D. Filozófia és vallás

Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben

Az egzisztencia filozófiája

Frankl különös érdeklődést mutatott a filozófia és az értelemkérdés iránt. Ezt első előadása is bizonyítja, amit 16 évesen tartott a bécsi népfőiskolán *Az élet értelméről* címmel (1921).

Ettől kezdődően mindig a filozófia, pszichológia és orvostudomány hatásterületein mozgott, s így nem tévesztette szem elől, hogy az embert egészlegességnek tekintse, aminek nagy jelentősége lesz logoterápiája mint olyan pszichoterápia fejlődésére, ami a szellemiből indul ki.

Pszichiáterként tevékenykedett, ami ideális lehetőséget nyújtott számára ahhoz, hogy orvosi-neurológiai és filozófiai-antropológiai tekintetben is megalapozza munkásságát, amelynek gyökerei az értelem utáni vágyakozásig nyúlnak vissza.

E tekintetben Frankl emlékeztet bennünket Karl Jaspersre (1883–1969), aki pszichiáterként indult, és annak az egzisztenciafilozófiának a megalapítójává és fő képviselőjévé vált, ami szellemi értelemben megalapozza a logoterápia és egzisztenciaanalízist. A két életút és gondolkodásmód figyelemre méltó egyezéseket mutat. Jaspers és Frankl kölcsönösen nagyra becsülték egymást.

Jaspers hangsúlyozta az orvosi foglalkozás filozófiai dimenzióját, mint ahogy azt is kiemelte, milyen jelentősége van a világnézetnek és értékrendnek a lelki egészségre és az ember kiteljesedésére. Az egzisztenciafilozófia ősatyjaként tekintett a dán teológusra és filozófusra, Sören Kierkegaard-ra (1813–1855), aki – korával ellentétben – pontosan látta az ember konkrét élethelyzetét, szorongásait és magányosságát. Amellett radikálisan komolyan vette az individuumot, és felismerte, hogy az ember tragédiája és nagysága éppen döntésszabadságában és felelősségében rejlik.

Kierkegaard számára az etikus valóság jelenti a specifikusan humán jegyet, amiről minden egyes ember csak maga tehet tanúságot: „Az etikus azt a követelményt állítja az egyes ember elé, hogy etikusan létezzék... Az etikus az egyes embert szólítja meg, hangsúlyozzuk: minden egyes embert... az etikus, mert

belső, nem látható annak, aki kívül áll, azt csak az egyes szubjektum realizálhatja.” (Kierkegaard: *Umwissenschaftliche Nachschrift* [*Tudománytalan utóirat*]).

Az ember etikai állapotával Kierkegaard éppen azt a dimenziót írta le, ami az egzisztenciafilozófia és Frankl számára központi gondolat lett, s felsejlik benne a transzcendensre való utalás is: az ember felelőssége saját létével szemben, értékrendje, ami elvezeti az értelemhez, illetve annak felismerése, hogy az értelem a „magasabb dimenzióban” gyökerezik, amire az etikus mint az ember szellemisége mindig is utal.

Lényeges kapcsolódás mutatható ki Martin Heidegger (1889–1976) – akivel Frankl baráti kapcsolatban állt – filozófiájával is. A Heideggert alapvetően foglalkoztató kérdés a „létértelmelem” kérdése, ami elvezette őt az emberi egzisztencia olyan értelmezéséhez, amely félelemmel átitatott, gond és felelősség által meghatározott itt-lét, amit az ember mindenkor, minden egyes pillanatban megvalósíthat vagy elhibázhat.

„A hit nem csökkent értékű gondolkodás, amit nem támaszt alá az elgondolt reális volta, hanem olyan gondolkodás, ami több azáltal, hogy az elgondoló hozzáadta egzisztencialitását is.”

Heideggerrel (és a francia egzisztenciafilozófia képviselőivel, Sartre-ral és Camus-vel) ellentétben Frankl gondolkodását a magasabb dimenzióhoz való kapcsolódása is meghatározta, az ember és léte kapcsolódása ahhoz a transzcendens hatalomhoz, aminek felelősséggel tartozik, annak a hatalomnak, ami minden értéket és értelmet egyáltalán lehetővé tesz.

A logoterápia értéktanára, annak tartalmi kidolgozására – azáltal, hogy leírja azokat az értelemhez vezető utakat, amelyek meg kell hogy határozzák gondolkodásunkat és cselekedeteinket – minden bizonnyal Max Scheler (1874–1928) volt a legnagyobb hatással, akit Frankl kedvenc filozófusának nevezett.

Az az értékétika, amit Scheler dolgozott ki, és amivel egy kötelező értékrend végső érvényességét megalapozta, döntő indítást adott Franklnak a tekintetben, hogy kifejtse saját értéktanát, amire értelemteljes emberi egzisztencia alapozható. Mindamellet mindkét gondolkodó a konkrét, adott individuum fontosságát tartotta szem előtt, aki az értékek felszólító szavát minden pillanatban

érzékeli, amely felszólításra cselekedeteivel kell válaszolnia. Így valósul meg értelem a világban.

A lét csűrje

„A múltban ugyanis semmi sem vész el visszahozhatatlanul, sokkal inkább mindörökre megőrződik.” (Frankl)

Frankl filozófiai hagyatéka

Rendkívül vigasztaló és erőteljes Frankl metaforája a csűrről, amibe mi, emberek mindent behordunk, amit életünk során teljesítettünk, átéltünk és elszenvedtünk. Ebben a csűrben örökre biztonságban tudhatjuk mindezt. Ez a metafora mindenekelőtt az ember specifikusan szellemi, transzcendenciára nyitott, állásfoglaló dimenzióját hangsúlyozza. S végül utal a transzcendens jelenlétére, arra, ami minden egyes ember létét életre hívja, hordozza és az örökkévalóságban megőrzi.

Esettanulmány

A páciens nyolcvanéves, nem operálható rákban szenved (nevét természetesen megváltoztattuk).

Frankl: Nos, kedves Linek asszony, hogyan gondol hosszú életére, ha most visszatekint rá? Szép élet volt?

Páciens: Óh, professzor úr, tényleg azt kell mondanom, jó életem volt. Olyan szép volt az élet! Hálát kell adnom az Úrnak mindenért, amit ajándékozott nekem. Eljutottam színházba, hangversenyeket hallgattam. Tudja, a család, amelynek házában Prágában szolgáltam annyi évtizeden át, néha magával vitt zenét hallgatni. S mindezért a sok szépért hálát kell mondanom az Úristennek.

De tudatosá kellett tennem tudatalatti, elfojtott kétségbeesését, amellyel úgy küzdött, mint Jákob az angyallal, amíg az angyal meg nem áldotta. El kellett érnem, hogy búcsút tudjon venni az élettől, hogy képes legyen igent mondani sorsára, amelyet nem lehetett megváltoztatni. Arra kellett készítenem tehát – s ez paradoxul hangzik –, hogy először is kételkedjen élete értelmében. Mégbotrán a tudatosság szintjén, s ne úgy, ahogy ezt ő láthatólag tette, elfojtva kétehyét.

Frankl: Olyan szép élményekről beszél, Linek asszony. S most minden véget fog érni?

Páciens (elgondolkodva): Igen, most minden véget ér.

Frankl: És hogy gondolja, Linek asszony, ezzel együtt az a sok szép dolog is, amit megélt, megsemmisül? Érvényét veszíti, semmivé válik?

Páciens (még mindig elgondolkodva): Azok a szép dolgok, amiket én átéltem...

Frankl: Mondja meg nekem, Linek asszony, képes valaki is meg nem törtéنتté tenni azt a boldogságot, amit maga átélt? Képes valaki eltörölni azt?

Páciens: Igaza van, professzor úr, senki nem teheti meg nem törtéنتté.

Frankl: Vagy eltörölheti valaki mindazt a jót, amivel csak életében találkozott?

Páciens: Nem, nem törölheti el senki.

Frankl: Elveheti valaki azt, amit maga elért és kiharcolt?

Páciens: Nem veheti el.

Frankl: Vagy bárki is megsemmisítheti azt, amit maga derekasan és bátran kiállt? Ki lehet ezt iktatni a múltból? A múltból, amelybe maga mindezt átmentette, amelyben mindezt megérlelte? Amelybe mindezt betakarította és elraktározta?

Páciens (most könnyekben kifakadva): Senki sem tudja a múltat elvenni. Senki! (Egy kis szünet után): Bizony, sokat kellett szenvednem. De megpróbáltam elviselni a csapásokat, amelyeket az élet rám mért. Érti, professzor úr, én hiszem, hogy a szenvedés büntetés. Mert én hiszek Istenben.

Nekem önbatalmulag soha nem lett volna jogom arra, hogy az értelem megmagyarázását valamiféle vallásos értelmezésben világítsam meg és értékeltessem a beteggel. Erre csak a papnak van lehetősége, az orvosnak ez se nem kötelessége, se nem joga. Amint azonban a páciens pozitív vallásos beállítottságára fény derült, már semmi nem állt útjában annak, hogy ezt adott tényezőként beépítsem a pszichoterápiába.

Frankl: De mondja csak, Linek asszony, nem lehet, hogy a szenvedés valamiféle vizsga? Nem lehet, hogy Isten látni akarta, hogy ez a Linek asszony hogyan viseli el a szenvedést? S végül is bizonyára azt kellett megállapítania, hogy hát igen, bátran viselte.

És most azt mondja meg nekem, mit gondol, képes bárki is ilyen teljesítményeket meg nem törtéنتté tenni?

Páciens: Nem, senki nem képes erre.

Frankl: Mindez megmarad, nem igaz?

Páciens: Biztosan megmarad.

Frankl: Tudja, Linek asszony, maga nemcsak ezt-azt tett az életben, hanem szenvedésében is a legjobbat tette! És maga ebben a tekintetben a mi pácienseink példaképe. Gratulálok a maga beteg-társainak, hogy magát vehetik példaképül!

Ebben a pillanatban olyasmi történt, ami még egyetlen előadáson nem történt meg. A 150 hallgató spontán tapsviharban tört ki! Magam azonban újra az idős nőhöz fordulok:

Frankl: Látja, Linek asszony, ez a taps magának szól. A maga életének, ami egyetlen nagy teljesítmény volt. Büszke lehet erre az életre. És milyen kevés ember van, aki büszke lehet az életére! Hadd mondjam azt, Linek asszony, a maga élete emlékmű. Emlékmű, amelyet egyetlen emberfia sem semmisíthet meg!

Az idős asszony lassan kiment a teremből. Egy héttel később meghalt. Úgy halt meg, mint Jób: jóllakottan az évektől. Élete utolsó hetében viszont már nem volt deprimált. Ellenkezőleg: büszke volt és áhítatos. Láthatólag sikerült neki megmutatnom, hogy az ő élete is értelmes volt, sőt szenvedése mélyebb értemmel is rendelkezett. Korábban az idős asszonyt, miként utaltam rá, nyomasztotta az a gondolat, hogy haszontalan életet élt. Utolsó szavai azonban, amelyeket kórtörténete rögzített, ekképpen hangzottak: Az én életem emlékmű, ezt mondta a professzor – a hallgatónak az előadóteremben. Az életem nem volt hát hiábavaló...

Felelősség

Létünk olyan lét, ami mindig dönt arról, hogy mi.

Frankl a felelősséget az emberi lét lényegének tekintette, benne a specifikusan emberit ismerte fel. A tulajdonképpeni feladat, ami elé a szellemi dimenzió állítja az embert, annak szükségessége és szabadsága, hogy minden pillanatban döntenünk kell, illetve dönthetünk. Mindamellettt nem dönthetünk tetszésünk szerint vagy önkényesen, hanem felelősségteljesen kell döntenünk, összhangban

az adott helyzet értelemfelszólításával, amit lelkiismeretünk segítségével hallhatunk meg, és amire intencionalitásunk, értékekre irányultságunk révén érezhetünk rá. Ami Jaspers számára az emberi egzisztencia határszituációit jelenti, amelyeket fel kell vállalni ahhoz, hogy az ember tulajdonképpen önmagához eljuthasson, amely önmaga mindig is kapcsolatban állt a transzcendenssel, az Frankl gondolatrendszerében az úgynevezett tragikus triász: a szenvedés, a bűn és a halál, amelyek – lévén kikerülhetetlenek – felelősségre szólítanak fel bennünket.

„Az életértelem még a szenvedés és a halál értelmét is áthatja. Nem csak arra van lehetőségünk, hogy életünknek alkotó cselekedetek, természeti és kulturális élmények vagy a szeretet megtapasztalása révén adjunk értelmet; nemcsak úgy alakíthatjuk az életünket értelmesen, hogy alkotunk és szeretünk, hanem a szenvedés által is, azzal, ahogyan helyt állunk, ahogyan a szenvedést magunkra vesszük.” (Frankl)

Ahogyan a határhelyzetekkel bánunk, ahogyan ahhoz a megváltoztathatatlanhoz viszonyulunk, ami a tragikus triászban tárul fel előttünk – ráadásul a félelem állapotában, ami az egzisztenciafilozófia számára oly fontos volt –, mindez az ember noétikus dimenziójáról tesz tanúbizonyságot. Abban, hogy sorsunkkal szemben szabadon foglalhatunk állást, nemcsak az ember specifikusan humán jellemzője fejeződik ki, hanem ez jelenti a homo patiens logoterápiájának lényegét is.

Hit

A tudattalan Isten

„A logoterápia számára a vallás bármennyire is csupán *egy* tartalmi vonatkozás, ám mégis fontos, aminek egyszerű a magyarázata: A logoterápia szóhasználatában a 'logos' értelmet jelent. És valóban: az emberi lét mindig túlmutat önmagán, mindig értelemre utal.” (Frankl)

Frankl – mint Jaspers is – személyes, filozofikus, vallási felekezethez nem kötött vallomást fogalmaz meg, aminek belső logikája és következetessége kivételes hitelességet kölcsönöz, annak felelősségét azonban, hogy ezt osztja-e vagy sem, a döntési szabadsággal

bíró egyes emberre hárítja. Ebben is megmutatkozik, hogy minden feltétel nélkül komolyan veszi a személy individualitását és egyediségét. Az antropológiának mint az ember lényegéről szóló tannak „le kellene tennie arról, hogy az embert az ember felől próbálja meg maradéktalanul értelmezni, ehelyett nyitottnak kellene lennie – nyitottnak a világra és a felettes világra; nyitva kell hagynia a transzcendenciára nyíló ajtót”. (Frankl)

Mint ahogyan az ember szellemi dimenziója (természet) tudományos kritériumok alapján nem bizonyítható, hanem a logoterápia olyan axiómája, amelynek érvényességében csak hihetünk, Frankl számára a hit is az ember szabad terének kitágítását jelenti a végtelenbe, ami lehetővé teszi számunkra, hogy higgyünk egzisztenciánk értelmének örökkévalóságában. Létünk csűrje nem evilági hely, nem látható tulajdonunk egy darabja, hanem a személy olyan kifejeződése, ami a transzcendense adott válaszában nyilvánul meg – örökre.

„Mert ha a vallásos érzületnek csak egy kicsit is a mélyére nézünk, észrevesszük, hogy abban az abszolútumhoz viszonyított befejezetlenségünket és relativitásunkat éljük meg. Vallásos öntertelmezésében az ember az abszolútumhoz kapcsolódását éli meg, tehát kötődését valami »megnevezhetetlenhez«. Ne ijesszen meg azonban bennünket ez a paradoxon. Mert mi más is lehetne ez a kapcsolódás a megnevezhetetlenhez, mint oltalmazottság? Oltalmazottság az elrejtettben, a transzcendensben.” (Frankl)

Öntranszcendencia

A szellem dacoló hatalma

„Megsemmisít-e a halál minden értelmet? Semmiképpen. Úgy tűnik, az emberek elfelejtik, hogy az elmúlt nem vész el, ellenkezőleg, megőrződik, nem kezdi ki a mulandóság. Az ember rendszerint csak a mulandóság tarlóit látja, és nem veszi észre a múlt magtárait, amelyekben ott van minden, amit elért akár alkotói tevékenység, akár szeretet révén, vagy annak őszinte elszenvédeése által, amit sem megváltoztatni, sem megakadályozni nem tudott. Az elmúlt-lét is a létezés egy, talán legbiztosabb formája. És ebből a szemszögből mindent, amit az ember véghezvitt az életében, úgy tekinthetünk, mint átmentett lehetőséget, ami megőrződik, hiszen

megvalósítottuk. Természetesen az elmúlt időt nem lehet visszahozni, de ami azalatt történt, az már kikezdehetetlen és sérthetetlen.” (Frankl)

Az az öntranszcendencia, amire csak az ember képes, és ami talán leginkább abban mutatkozik meg, ahogyan a megváltoztathatatatlannal, a sorsszerűvel bánunk, amit nem kerülhetünk ki, amikor nem csukhatjuk be a szemünket, hanem ami arra szólít fel bennünket, hogy adjuk meg rájuk a mi személyes válaszunkat, lényünkhöz mindig is hozzátartozó filozófiai gyógyító erő és inspirációs forrás.

Amennyiben az ember egyáltalán képes kérdezni, keresni és gondolkodni, vágyik arra, hogy egzisztenciájának értelme legyen, méltósággal felülemelkedik ösztönei mocsarán, tekintetét az őt körülvevő világra és az égre irányítja. Transzcendálja önnön sorsszerűségét – túllép önmagán –, így válik szabaddá a pillanat értelemfelszólítására.

Azt, hogy az ember egyáltalán elérte ezt az „etikai állapotot”, és hogy szabadon igazodhat értékekhez, amelyekhez az életét igazíthatja, és így telítheti értelemmel azt, éppen annak köszönheti, hogy öntranszcendenciára képes.

Az alkotói értékek mellett – amit a foglalkozásunkból fakadó munka révén valósítunk meg, azáltal, hogy cselekvő odaadással szenteljük magunkat egy dolognak, egy eszmének, egy közösségnek, az élményértékeket a művészetben vagy a tudományon keresztül valósítjuk meg, amikor tudatosan adjuk át magunkat a „jónak, igaznak és szépnek” a természetben és a kultúrában, mindenekelőtt azonban egy Te-hez fűződő szeretetben – beállítódási értékeket akkor valósítunk meg, amikor szembeszegülünk egy kikerülhetetlen tragédia okozta szenvedéssel, amikor az értelem feltétel nélküli akarásával viszonyulunk hozzá – ez szellemünk utolsó diadala.

„Abban is felelhető a feladat, ha a sors szenvedést mér az emberre. A szenvedés, mint minden más kihívás, egyszeri feladat elé állít bennünket. Az embert szenvedése is el kell juttassa annak tudatáig, hogy ő ezzel az adott, kínokkal teli sorsával egyszeri és egyedi módon áll ott úgymond az egész kozmoszban. Sorsát senki át nem vállalhatja, kínjait senki el nem szenvedheti helyette. Abban azonban, ahogyan az adott sors által sújtott ember szenvedését elviseli,

szintén ott rejlik egy egyedülálló teljesítmény egyszeri lehetősége. Az ember még a szenvedést is diadallá változtathatja.” (Frankl)

10 tétel a személyről

1. *A személy individuum.* A személy oszthatatlan egység, csak ekként tekinthetünk rá, csak ekként értelmezhetjük.
2. *A személy egésszerege.* Össze nem olvasztható másokkal, és nem is oldódik fel semmilyen vélt magasabb egységben (tömegben, osztályban, népben, társadalomban...)
3. *Minden egyes személy abszolút novum.* A személy egyedi, egyszeri, csak mint adott konkrétum létezik a világban.
4. *A személy szellemi.* Szellemisségében rejlik elveszítetetlen és szétrombolhatatlan méltósága, öntranszcendenciára képes, értelemre irányuló, értékeket megvalósító ereje.
5. *A személy egzisztenciális.* Potenciálisan minden pillanatban szabad arra, hogy meghozza saját döntéseit, így ő is felelősséget vállal léte alakulásáért.
6. *A személy énszerű s nem ösztönlény.* A személyt, lényegét tekintve, nem ösztönei űzik, hanem szellemi tudattalan és vallásos impulzusok vezérlik.
7. *A személy formálja egységgé a testi-lelki-szellemi dimenziókat.* A személy a szellemi dimenzió által lehetővé tett öneltvákolás segítségével egységgé kapcsol össze valamennyi testi és lelki jelenséget, és állást foglal velük szemben.
8. *A személy dinamikus.* Azáltal, hogy kilép (existere) a pszichofizikumból, szellemisségében mindig újra konstituálja önmagát, és a felettes értelemre transzcendál.
9. *Az ember világa fölél egy számunkra megközelíthetetlen világ emelkedik.* Mint ahogy az állat nem képes arra, hogy felfogja az ember világát, az embernek is legfeljebb csak sejtései lehetnek a túlvilágról, és bizalomteli hittel adhatja át magát neki.
10. *A személy csak a transzcendens felől értheti meg magát.* A személy csak a transzcendens értelemfelhívása révén, amit lelkiismerete súg meg neki, képes megragadni személy voltát, annak feltétel nélküli értelmét és elveszítetetlen méltóságát. (Frankl)

E. Orvostudomány – Orvosi lelkipozítás

A beteg több a betegségénél, hiszen részt vállal annak alakításában.

(Viktor E. Frankl)

A pszichoneuroimmunológiától a noo-pszichoneuroimmunológiáig

Az agy idegsejtjei olyan üzeneteket küldenek, amelyek fokozzák a szervezet ellenálló képességét, és biokémiai anyagokat (hormonokat, neurotranszmittereket és neuropeptideket) választanak ki, amelyek hozzásegítik a testet ahhoz, hogy hatásosabban védekezhessék a betegségek ellen.

Az immunsejtek által közvetített vivőanyagok egyfelől a beteg ember érzelmi állapotát befolyásolják, másfelől az idegrendszer és immunrendszer közötti szabályozó folyamatok és információcsere a gondolatok, elképzelések és érzések révén a gyógyulási folyamat hasznára válhatnak.

*Kölcsönhatás a stressz és az immunrendszer között –
Mi történik stressz esetén?*

A stressz okozta feszültség a szervezet fontos és hasznos fiziológiai „intézkedése”, gyakran életmentő. A stresszt az agy lefordítja, kiváltja a *harcolj vagy menekülj* választ. Különböző szabályozó folyamatok azt a parancsot küldik a mellékveséknek, hogy katecholomint és kortizolt termeljenek, illetve előáll az úgynevezett szimpatikus izgalom:

- A szív hevesebben ver, a légzés szaporább lesz, ami lehetővé teszi a vér oxigénellátásának gyorsabb cseréjét.
- Glukóz választódik ki, ami több energiát helyez készenlétbe.
- A meneküléshez nélkülözhetetlen izomzatot energiadús vér hatja át.
- A menekülés pillanatában nem életfontosságú szervek (nemi szervek, emésztőszervek, immunrendszer) vérrellátása csökken.

Normális esetben az agy ezeket a vészhelyzet érdekében hozott intézkedéseket visszavonja, a feszült állapot megszűnik, sor kerül az úgynevezett paraszimpatikus reakcióra.

Ezek a folyamatok önmagukban véve nem patogének (nem váltanak ki betegséget) mindaddig, amíg a „riadó állapot” nem állandósul. Ha azonban az immunrendszer hosszabb ideig csökkentett vérellátásban részesül, nem tudja kellőképpen betölteni a feladatát, így nő a daganatos és fertőző betegségek veszélye.

NOUS és LOGOS

- | | | |
|------|---|--------------------------|
| | → | döntést hozó instancia |
| | → | állást foglaló instancia |
| NOUS | → | értékelő instancia |
| | → | személyes instancia |

A nous ezen négy jellemzője „specifikusan emberi”, azaz a tudomány jelenlegi állása szerint csak az ember sajátja. Mert csak az ember mint személy foglal állást mindazzal szemben, ami benne és körülötte zajlik.

„Ha figyelmen kívül hagyjuk a sértetlen szellemi egzisztencia autonómiáját, akkor csak egy esendő testi-lelki készülék automatizmusa marad.” (Frankl)

- | | | |
|-------|---|------------------|
| | → | az elgondolt |
| LOGOS | → | a lehető legjobb |
| | → | az elérendő |

A logoterápia arra törekszik, hogy a logos-t (az értelmet) integrálja mind a pszichoterápiába, mind pedig a testi megbetegedések gyógyításába.

A logoterápia azt vallja, hogy az ember soha nem betegedhet meg a maga teljességében: a pszichének és/vagy a testnek lehetnek beteg részei, a betegség mögött azonban ott van az ép szellemi személy.

„A szellemi személyt pszichofizikai megbetegedés megzavarhatja, de szét nem rombolhatja. Ez a logoterápia ’pszichiatriai krédója’:

a feltétlen hit a személyes szellemben – a vak hit a láthatatlan, ám szétrombolhatatlan szellemi személyben.” (Frankl)

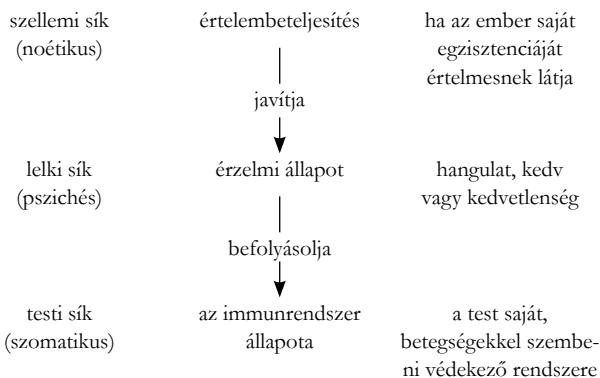
A szellemi úgy viszonyul a pszichofizikai szervezethez, mint a virtuóz a hangszeréhez. Ahhoz, hogy az emberi szellem a maga teljességében kibontakozhassék, szüksége van egy lehetőleg jól működő organizmusra, mint ahogy a virtuóz számára is nélkülözhetetlen a jó hangszer. Virtuóz nélkül a legjobb hangszer is csak lehetőség – csak a művész tudja megszólaltatni.

Ha a pszichofizikum meg is betegszik, a szellemi dimenzió ép marad; egy Paganini egyszerű hegedűn is mesterien játszik (Frankl nyomán). A redukcionista szemléletű felfogás az ember testét-lelkét tekinti az ember egészének, amely élettörténetével, biológiai örökségével, pszichés hajlamaival és szociális „sorsával” beágyazódik a világba, az őt körülvevő környezetbe.

A logoterápia és egzisztenciaanalízis egy harmadik dimenziót is szem előtt tart, olyan lénynek tekinti az embert, aki valamennyi meghatározottságával szemben állást tud és akar foglalni, állást kell foglalnia.

„Ez a beállítódás – szemben az alapjában sorsszerű meghatározottságokkal – szabad.” (Frankl)

NOO-PSZIHOSZOMATIKA



Az ábra azt mutatja, hogy az ember testi-lelki jól-léte megszüntethetetlen kapcsolatban van azzal a szellemi beállítódással,

ahogyan az élethez és annak kihívásaihoz viszonyul – a szellem részt vesz a betegség kialakulásában és lefolyásában, de abban is, ha az ember egészséges marad, illetve ahogyan az élete alakul (vö. E. Lukas).

Gondoljunk pl. a „Vörös orr” vagy „Cliniclowns” tevékenységére, akik ezt a felismerést alkalmazzák eredményesen a gyakorlatban.

Prevenció

„Életmehosszabbító és betegségmegelőző hatása van annak, ha tudjuk, hogy egy ügyet szolgálhatunk.” (Frankl)

Betegségeket előz meg az egészséges ember akkor, amikor alkotóan és/vagy élményeket átélve és szeretve értelemmel gazdagítja az életét.

Kinek vagy minek a szolgálatáért akarok egészséges maradni?

„A pszichohigiénia ugyanolyan fontos, mint a testi higiénia.” (Lukas alapján)

Ha egy betegség lefolyása értelembeteljesítés révén befolyásolható, akkor ebből logikusan következik, hogy a betegség kialakulása megfelelő életmóddal megakadályozható. Az egészséges táplálkozás, fizikai aktivitás stb. mellett az értelemfelhívások tudatosításának is preventív hatása van. És fordítva: az értelemhiány rontja az érzelmi állapotot és gyengíti az immunrendszer működését, így hozzájárul a betegségek kialakulásához.

Az az ember, aki látja mindazokat az értékeket, amelyek „kitüntetetten” csak rá várnak, amelyeket csak ő valósíthat meg, sokat fog tenni azért, hogy egészséges maradjon.

Patoplasztika (a betegség alakítása)

„Akinak van miért élnie, az majdnem minden ’hogyan?’ kibír.” (Nietzsche)

Az a beteg, szenvedő ember, aki talál okot a gyógyulásra, és ezért felveszi a harcot a betegségével, az „ember dacoló hatalmát” hívja segítségül.

Kinek vagy minnek a kedvéért akarok meggyógyulni? Aki nem törődik bele lemondóan sorsába, és nem is hadakozik vele, érzelmi állapotát és immunrendszerét pozitívan befolyásolja. A reménytelenség, lehangoltság, kétségbeesés, bénító félelem helyébe remény, hála, küzdő szellem lép. A logoterápia ezt a beállítódást „a szellem dacoló hatalmának” nevezi. Ez a hatalom a lerombolhatatlan szellemi dimenzióban gyökerezik, és lehetővé teszi az ember számára, hogy szembeszegüljön az esendő pszichofizikummal.

Az orvosok és terapeuták legfontosabb feladata, hogy – ha lehetséges – meggyógyítsák a szenvedő embert, illetve a gyógyulás folyamatában együttérzéssel kísérik páciensüket. S közben előfordulhat, hogy egzisztenciális kérdések merülnek fel. Saját életük értelmének vagy a továbbélés miértjének kérdése. Ebben az értelemben minden betegség egyszerre jelent veszélyt, illetve lehetőséget.

És ha az ember megtalálja a válaszokat ezekre a kérdésekre, és úgy tekint magára, mint az élet által megkérdezettre, és arra hivatott, hogy élete végéig minden pillanatban felelősségteljesen válaszoljon ezekre a kérdésekre, akkor a betegségével is szembe fog nézni, és kihívásként tekint rá, olyan esélyként, ami változásra és továbbfejlődésre ad lehetőséget.

Orvosi lelkigondozás

„Ahol cselekvés többé már nem lehetséges – ami alakíthatná a sorsot –, ott arra van szükség, hogy helyes beállítódással viseljük a sorsunkat.” (Frankl)

A gyógyíthatatlan embernek mint homo patiensnek szüksége van a szenvedés elviselésének képességére. Megkönnyíti a helyzetét, ha értelmet lát a szenvedésben.

„Ahogyan az ember a ráért szenvedést magára vállalja – a szenvedés hogyanjában rejlik a válasz a ’mi végre szenvedni’ kérdésére.” (Frankl)

Olykor sikerülhet néhány, még megmaradt, olyan pozitív életheletőséget felfedezni, amit a szenvedés érintetlenül hagyott, esélyeket, amelyeket a kínzó fájdalom nem söpört el.

A „homo patiens” magyarázatokat keres, amelyek segítségével megérthetné a szenvedését. Alázattal kell viszonyulnunk a megváltoztathatatlan szenvedéshez, mert egy sorscsapás alapján véve soha nem „érthető meg”. Mégis: „Nincs olyan helyzet, amit ne lehetne emberhez méltóvá tenni – vagy cselekvéssel, vagy tűréssel.” (Frankl)

Esettanulmány

B. asszony 75 éves, a neurosebészeti ambulancián jelentkezik. Kórházi felvételére jobboldali bénulás miatt került sor. Diagnosztizált tüdőrákkal, kemoterápiás kezelés utáni állapotban. A computertomográfiai vizsgálat áttétet mutat ki az agyban, ami a bénulást okozta. A konzílium igazoltnak látja a tüneteket, és idegsebészeti beavatkozást javasol. A páciens általános állapota leromlott, nagyon gyenge, erősen lefogyott. A kognitív funkciók jól működnek, ezekkel a szavakkal üdvözöl: „Kedves doktornő, milyen sok teendője van, és most még én is...”

A beszélgetést a következőképpen alakítom: először felvilágosítom a betegségről. Az információt, hogy valószínűleg áttétről van szó, a páciens nagyon nyugodtan fogadja. Aztán ismertetem vele a terápia koncepcióját az esetleges komplikációkkal együtt. Utalnom kell az operáció kockázatos voltára (magas életkor és legyengült általános állapot), de azt is elmondom, hogy a daganat operálható. A páciens figyelmesen meghallgat, néhány kérdést többször is feltesz, de mindent ért. Amikor megkérdezem, hogy aláveti-e magát az ő korában és állapotában egy agyműtétnek, rövid gondolkodás után így válaszol: „Tudja, kedves doktornő, nekem az életben kora gyermekkorom óta nem volt könnyű dolgom. Már gyermekkoromban több súlyos betegséget kellett leküzdenem, aztán az éhezés és a politikai üldöztetés a háborúban..., de soha nem adtam fel. És az a sok csodálatos dolog, amit átélhettem, hálával tölt el és bátorságot ad. És éppen most igazán nem adhatom fel. Van egy unokám, aki velem él, és akinek még nagy szüksége van rám. Mihez kezdene nélkülem? És azt is tudom, hogy ön mindent meg fog

tenni, ami a gyógyulásomat szolgálja, és én bízom önben. Igen, alávetem magam az operációnak!”

Kórházi tartózkodása alatt, az operáció előtt és után is tele volt bizakodással. Maga az operáció nagyon nehéz volt, a gyógyulási folyamat pedig bonyolult és hosszan tartó. A beavatkozás igazolta az előzetes diagnózist: tüdőrák agyi áttéte. Mégsem volt egyetlen pillanat sem, amikor kételkedett volna döntése helyességében vagy bennünk, orvosaiiban, vagy hadakozott volna a sorsával. Aggódni csak a férjéért és az unokájáért aggódott. Bár a teste nagyon gyenge volt, olyan erőt sugárzott, ami túlszárnyalta a test esendőségét. A vizitek alkalmával mindig kész volt tréfálkozni, keserves állapotára humorral tekintett.

És sikerült! – a rossz fizikai állapot dacára. Lassan a bénulás is javult. Természetesen az előrehaladott betegséget meggyógyítani nem tudtuk, de életminőségén tudtunk javítani, és hazaengedhettük otthoni ápolásra a férjéhez és unokájához. Mozgásképességét visszanyerte. Ezt az ő beállítódása, az ő „vasakarata” nélkül minden bizonyosan nem tudtuk volna elérni.

A beállítódás mely mozzanatai ismerhetők fel?

1. konstruktív állásfoglalás sorsával szemben
2. háláérzet mindazért, amit az életben ajándékul kapott
3. az a meggyőződés, hogy szükség van rá
4. az orvosaiiba vetett bizalom
5. a humor, amivel az állapotát szemlélte és aminek segítségével távolságot tudott teremteni a helyzetével szemben
6. háláérzet azért, amiben most részesülhet (a környezete segítségével)
7. egy feladat teljesítése

Mіндеzt a szellemi dimenzió tette lehetővé számára, annak segítségével lett olyan döntést hozó, állást foglaló és értékelő személy, aki az elgondoltra, a lehető legjobbra és az elérendőre irányult.

F. Pszichoterápia

A logoterápia motivációelmélete

A logoterápia mindenekelőtt motivációkonceptiójában tér el más pszichoterápiái irányzatoktól. Elutasítja azt a hedonista „boldogságfilozófiát”, amely szerint a boldogság forrása a szükségletek kielégítése. A logoterápia felfogása szerint a boldogság mindig értelembeteljesítést jelent, amiért az ember – ha szükséges – áldozatokat is kész hozni.

Miből adódik ez az ellentmondás a boldogság értelmezését illetően? Kétségekívül abból a felfogásból, amit az európai pszichológia és pszichoterápia mint tudomány kezdetben vallott. A 20. század első felében a világháborúk, gazdasági válságok és tömeges munkanélküliség nehéz időket hoztak magukkal. Az emberek mindenekelőtt mindennapi gondjaiktól akartak megszabadulni. Azt gondolták, boldogok lennének, ha nem a túlélésért kellene harcolniuk, és az azzal együtt járó megalkuvással és lemondással.

A pszichológia a külső körülményeket nem változtathatta meg, a belső nyomorúság enyhítésére összpontosított. A korhangulatnak megfelelően magáévá tette a „boldogság felszabadulás révén” tézisé, és arra törekedett, hogy megszabadítsa az embereket visszafojtott ösztöneik gátlásaitól, az autoritástól való félelmüktől, attól is, hogy külső kényszerekhez igazodjanak, sőt, ha lehet, még „rossz lelkiismeretüktől” is. Talán nem is merült volna fel ellenvetés azzal szemben, hogy ezek az irányzatok jó úton jártak a boldogság felé, ha a 20. század második felében a nyugati ipari társadalmak gazdasági helyzete nem fordult volna radikálisan pozitív irányba.

A jólét általánossá vált, s ezzel egy időben a népesség szinte valamennyi külső nyomorúságtól megszabadult. Nem kellett többé éheznie, a szexuális korlátozások eltűntek, munkahely – legalábbis a 90-es évekig – volt bőven, a tekintélyszemélyek kihaltak, a szabadidő pedig számtalan, mindenki számára elérhető szórakozási lehetőségével együtt jelentősen nőtt. Amit addig a pszichoterápia a „belső nyomorúságon” enyhíteni tudott, az most kiegészült a gazdasági csodával, ami megszabadított a „külső nehézségektől”.

A remélt boldogság azonban elmaradt. Ehelyett gigantikus magasságokba csapott az öngyilkosságok, drogfüggők, a bűnözés, a válások stb. száma, és egyre több volt a neurotikus, lehangolt, messzemenően elégedetlen ember. Felül kellett vizsgálni a tézist, miszerint a boldogságot a nehézségektől való megszabadulás jelentené.

„A pszichoterápiának arra kell törekednie, hogy elvezesse az embert ahhoz az értelemhez, ami kielégíti és létét értelemmel telíti, és adjon neki bátorságot ennek megvalósításához [...] a logoterápia minden eljárásának pontosan ez és nem más a célja.” (Lukas)

Ezzel együtt a pszichológia emberképének eddigi értelmezésén is változtatni kellett, éspedig a logoterápia irányába. Frankl már a harmincas években világosan látta, hogy az embernek nemcsak azt kell tudnia, miből él, hanem azt is tudni akarja, „mi végből”; hogy nemcsak élelemre, hanem életértelemre is szüksége van.

A korábbi nyomasztó kérdés: „Mit tegyek, hogy életben maradjak?” a jóléti társadalomban megfordult, és hirtelen így hangzott – nem kevésbé nyomasztóan –: „Élek, de mi a teendőm?” Magától értetődővé vált a messzemenően biztonságos élet, sőt luxus, ám a „mi végre”kérdése előtérbe került és sürgősen válaszra várt.

„A lelki egészségről vallott nézeteket többé-kevésbé mindmáig uralja az a téves felfogás, ami abból a meggyőződésből indul ki, hogy állítólag az embernek elsősorban belső nyugalomra és kiegyensúlyozottságra van szüksége, a legfontosabb a nyugalom – mindenáron. Meggondolásaim és tapasztalataim mégis arra a felismerésre juttattak, hogy az embernek sokkal inkább feszültségre van szüksége, mint nyugalomra – egy bizonyos egészséges, adagolt feszültségre! Arra a feszültségre, amit egy értelmes feladat felszólítása ébreszt benne, egy feladaté, amit teljesíteni kell, különösen ha ez a felszólítás olyan létértelmet hordoz, ami egyedül és kizárólag az adott embernek szól, teljesítése csak tőle várható. Az effajta feszültség nem károsítja a lelki egészséget, ellenkezőleg, elősegíti azt, éspedig azért, mert – ez a »noodinamika«, ahogy én a jelenséget nevezem – magát az emberléletet konstituálja; mert embernek lenni azt jelenti, hogy feszültségben állunk az adott és elérendő állapot között megszüntethetetlenül és minden feltétel nélkül!” (Frankl)

A noodinamika elve kimondja: az egészséges ember azon az íven helyezkedik el, amely az adott és elérendő állapot között feszül. Az adotton a jelenlegi (világ)helyzet értendő, az elérendőn a konstruktív módon – ha még oly kis mértékben is – megváltoztatható szituáció.



a szituáció, amilyen most LOGOS – a szituáció felszólítása

A noodinamika feszültségíve

A „meg kell változtatni” felszólítása egy értelmes cél – önálló és szabad – felismeréséből fakad, egy olyan célból, ami megvalósításra érdemes. Így tudatosodik az a feladat, ami kizárólag az adott emberre vár, mert azt senki más nem tudja teljesíteni abban a pillanatban, abban a mértékben vagy ugyanolyan minőségben. Az adott az érzékelt reális szituáció, az elérendő pedig az intuitíve megelőlegezett ideális állapot. A noodinamikai ív az adott valóság és az ideális között feszül.

Ezen a noodinamikusan feszültségíven az ember túllép önmagán – meghaladja önmagát. Az ember e képességét nevezi Frankl az „öntranszcendencia képességének”. Az öntranszcendencia olyan specifikusan humán tulajdonság, amelynek segítségével az ember nem önmagára gondol és önmagáért cselekszik, hanem „jelen van valami vagy valaki számára, amikor egy feladatnak szenteli magát, vagy teljes odaadással a másik ember felé fordul” (Frankl). Az öntranszcendencia az „önmagáért fontos” dologról vagy a másik emberről szól „az ő kedvéért”, s nem pedig saját szükségleteink kielégítéséről.

Frankl fejlesztette ki az első olyan pszichoterápiát, ami azon alapszik, hogy az ember számára valami más a fontos, s nem önmaga. Majdnem minden más pszichológiai motivációs koncepció lényegében az ember Én-je körül forog. Egy egocentrikus emberkép

azonban felerősíti korunk nárcizmusát, s nem felel meg az embernek, aki lényegét tekintve szellemi lény.

Tagadni a személy egzisztenciális irányultságát az értelemre annyit jelent, mint méltóságától megfosztani, elemberteleníteni az embert. Szellemét tekintve az ember a világ, sőt egy felettes világ vonatkozásában él és logos-ra irányul.

Az értelem akarása – Az élet értelme

„NOUS”

értékelő instancia
személyes döntést hozó
állást foglaló

„LOGOS”

a lehető legjobb
az elgondolt
az elérendő

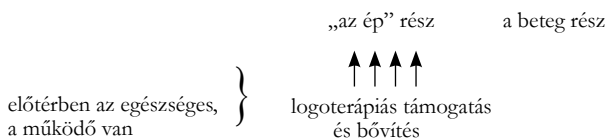
Ha az ember érzékeli az „értelem felszólítását”, túllendül a lelki akadályokon. A logoterápia ezért arra törekszik, hogy a lelki korlátok megszüntetése mellett az „értelemfelhívás” iránti fogékonyságot is fejlessze.

Nous és Logos (szellem és értelem)

A logoterápia túlmegy az „Ismerd meg önmagad!” felszólításán; jelszava így hangzik: „Dönts te magad magadról!”

A logoterápia az embert döntést hozó lénynek tekinti. Mi alapozza meg az ember döntést hozó hatalmát? Egyik tartóoszlopa a nous, az emberi szellem. Akarat és döntésképeség a szellemiben gyökerezik, míg a nem szellemi tehetetlen és döntésre sem képes. A második tartóoszlop az a tény, hogy van valami, ami mellett vagy ami ellen az ember dönthet. E nélkül a valami nélkül dönteni sem tudnánk, mert az igazi döntés mindig „intencionális aktus” (Frankl), ami előfeltételezi azt a tárgyat, amire irányul. Szeretni csak akkor tudunk, ha van valami szeretetre méltó. Igent csak akkor tudunk mondani, ha van valami, ami helyeselhető. A nous feltételezi a logos-t, és „vitát folytat” vele. Döntésképeség és értelemértelmezés összetartoznak!

A logoterápiás folyamat



A logoterápiás törekvés mindenekelőtt az, hogy erősítse a páciensben azt, ami ép, bővítse annak körét, hogy az ott megrekedt erőket felszabadítsa és azokat a beteg rész gyógyítására felhasználhassa.

Frankl a testet és a lelket egy egységbe foglalva pszichofizikumnak nevezte, és fölé helyezte a szellem alkotó erejét. Ez vezetett az ember új filozófiai értelmezéséhez.

A logoterápiát és a mélylélektant a következő oldalon található ábrán állítottuk szembe egymással.

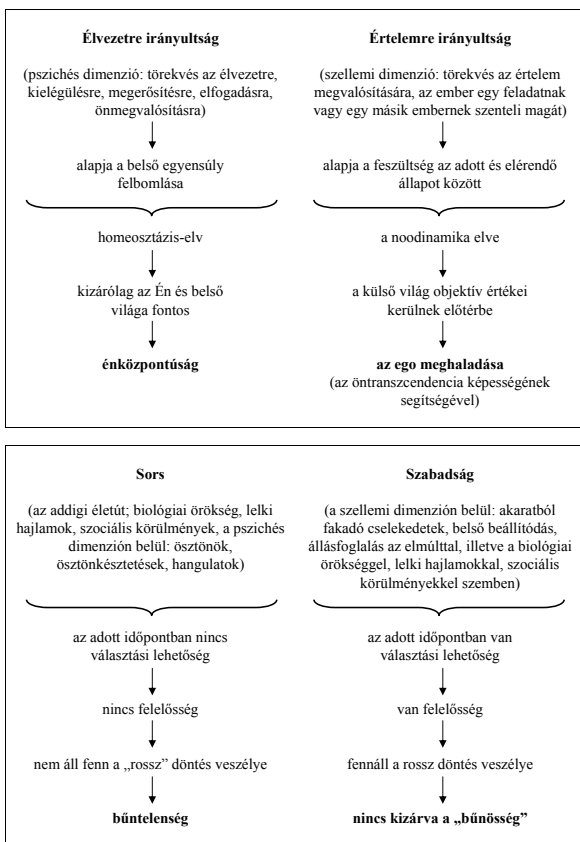
A logoterápia felfogása szerint a sors soha nem adhat tökéletes magyarázatot egy ember viselkedésére, mert az ember nem áldozta sorsának, hanem részt vesz annak alakításában. Minden élethelyzet különböző választási lehetőségeket kínál.

Esettanulmány

A müncheni bőrgyógyászati klinika egyik orvosnője tanácsért fordult hozzám egy 20 éves páciense ügyében, aki már régóta szörnyű bőrkiütéstől szenvedett, ami teljesen eltorzította az arcát. A fiatal nő már többször hangoztatta: „Undorodom magamtól”. Az orvosnő valami rossztól tartott, annál is inkább, mert a páciensnek nem volt családja, aki vigaszt nyújthatott volna neki. Emellett a páciens meglehetősen félvállról vette a gyógyszeres kezelést, ami így, rendszeresség hiányában semmilyen eredménnyel nem kecsegtetett.

Számomra nem volt kérdés, mi volt az undor oka, mert az érzékeny embereket valóban taszíthatja a csúfság, és a kiütés valóban nem volt szép. A kérdés inkább az volt, hogyan tud élni egy fiatal nő ilyen csapással, és hogyan tud szembeszegülni vele. Ezzel elértünk a kulcsszóhoz: „sors” (= amit nem szabadon választunk).

AZ ÉRTELMES ÉLET JEGYÉBEN



Mi minden volt ebben az esetben sorszerű? Vagy fordítva: ad-e lehetőséget ez a probléma a páciensnek egy résnyi szabadságra, van-e még szabad tere, amelyen belül saját választása szerint dönthet?

Adva volt a teste, ami kiütésektől szenvedett, a betegség tehát most az ő „sorsa” volt. Adva volt a lelke, amire az undor terhe nehezedett, s az undor most az ő „sorsa” volt. És ott volt ő mint szellemi személy felszólítva arra, hogy személyes állásfoglalással viszonyuljon a betegséghez és az undorhoz. Nos, különbözőképpen

foglalhatott állást. A világon semmi és senki nem kényszeríthette őt egy bizonyos beállítódásra. Ebben gyökerezett tehát az a szabad tér, amit meg kellett nyitni, s aminek lehetőségeit ki kellett aknázni.

Először azt tanulta meg a páciens, hogy a mondat, amit többször kimondott: „Undorodom magamtól”, egyszerűen nem igaz. Hiszen sok minden egészséges és szép volt rajta. A mondatnak tehát így kell hangoznia: „Undorodom a kiütésemtől”. A páciens egyetértett a mondat megváltoztatásával.

Második lépésben azt tanulta meg, hogy a kiütést és az undort olyan pszichofizikai kihívássá kapcsolja össze, ami elé a sorsa állítja. Hogyan lehet szembenézni ezzel a kihívással? Felírtam neki egy cédulára (Frankl egyik ötletéből kiindulva), mit szegezhetne szembe gondolatban a „kiütés és undor” kettősének:

*Van valami, amit nem vettek el tőlem:
a szabadságomat – én választatom meg,
hogy hogyan reagálok arra, amit elkövettek ellenem!*

A fiatal nő szeme felcsillant. „Valóban – vélte –, nem a kiütés határozza meg azt, hogy hogyan reagálok rá.” „És nem is az undor”, hangsúlyoztam, ő pedig rövid habozás után bólintott. „Ön szabad a tekintetben, hogy mit akar tenni, dacára annak, hogy a kiütés és az undor adott”, fűztem hozzá, ő pedig megértette.

„...a csak látszólag oly hatalmas pszichofizikummal szemben mindig segítségül kell hívni ‚a szellem dacoló hatalmát’, ahogy én nevezem.” (Frankl)

Harmadik lépésben egy vonzó életterv után kutattunk. Milyen jövő érdemes arra, hogy bátran helytálljon a kórházi tartózkodás sivár időszakában, és kibírja a kezelés kikerülhetetlen procedúráit? Kiderült, hogy a fiatal nőnek, mielőtt megbetegedett volna, az volt a szándéka, hogy zenét tanul a müncheni konzervatóriumban. Ehhez azonban egy nehéz felvételi vizsgának kellett alávetnie magát. Miután megértette, hogy a kiütés és az undor nem gátolhatja abban, hogy készüljön erre a vizsgára, ha nagyon erősen akarja, külső körülmények már nem zárták el az útját. Ezért arra biztattam, hogy hozassa el hazulról a gitárját, és arra is szereztem neki engedélyt, hogy naponta gyakorolhasson a közeli Vörös Keresztes Ház egyik zongoráján.

Ettől kezdve a kórházi kezelése úgy zajlott, mintha a jövőre mondott szellemi „mégis igen”-je a teste és a lelke érdekében is

elkötelezte volna magát. Hat hónappal később beiratkozott a konzervatóriumba, teljesen gyógyult bőrrel és vidám lélekkel. Ő, az egész személy, akiben sokkal több sorsalakító lehetőség rejlik, mint amennyit a sors el tud venni tőle. (E. Lukas)

„A szabad állásfoglalás mozzanatának nemcsak a biológiai, lelki és szociális feltételek látszólagos kényszerével szemben kell érvényesülnie, hanem egy megvalósítandó értéklehetőség érdekében is.” (Frankl)

*Logoterápia a gyerekekkel és fiatalokkal folytatott munkában
(esettanulmány)*

Philipp 9 éves és kényszerbetegségben szenved. Azt meséli, egy belső hang megmondja neki, hogy bizonyos dolgokat meg kell tennie, másokat nem szabad elkövetnie, mert egyébként valami szörnyűség történik. Például semmit nem szabad bepizkolnia. A színes ceruzáit mindig színek szerint kell sorba raknia. Csak szerdán válthat ruhát. Senki nem nyúlhat az ételéhez, vagy amikor aludni megy, senki nem érintheti az ágyneműjét.

Ezek a korlátozások saját és családja életét is már-már teljesen ellehetetlenítették. A terápia során ennek a parancsoló „belső hangnak” nevet adunk, kölcsönzünk neki egy külsőt, és máris ott egy ellenfél, akivel szemben Philipp védekezhet. A figurát le lehet rajzolni vagy meg lehet formálni valamilyen anyagból.

A figura „Max, a kobold” nevet kapta. Elkezdhetünk dolgozni azon, hogy különbséget tegyünk értelmes döntések és „Max a kobold” értelmetlen parancsai között. Philipp rajzolt egy plakátot, amely azt ábrázolja, hogy mely személyektől kap utasításokat. Közben felismeri, hogy mindig ő dönti el, közülük kire hallgat. És azt is felismeri, milyen nagy a felelőssége tekintetben, hogy engedi-e magát kívülről meghatározni, ha ezek az utasítások értelmetlenek, mint ahogy eddig engedett „Maxnak, a koboldnak”.

Valahányszor Philippnek sikerült legyőznie „Maxot, a koboldot”, a terápiás beszélgetés alkalmával átfestheti a figura egy darabját. Ezzel tulajdonképpen szimbolikusan azt ábrázolja, hogyan lesz Max egyre kisebb, valahányszor Philipp értelmes döntést hozott, ahelyett, hogy engedett volna Max zsarolásának.

Ez a példa szemléletesen mutatja, hogy az értelemközpontú terápiás kezelés gyerekek esetében is eredményesen alkalmazható. Életkorhoz igazítottan el lehet magyarázni, hogy a szellem képes távolságot tartani a pszichofizikummal szemben; gyerekeket is el lehet juttatni arra a felismerésre, hogy pszichés problémák esetében lehetőség van azok szabad és felelősségteljes alakítására. (Alexandra Gur)

G. Értelemközpontú pedagógia mint megelőzés

„*Miért ne?*”

Néhány évvel ezelőtt volt a német televízióban egy vitaműsor a pedagógia, a politika és a szociológia neves szakembereinek részvételével. A téma az iskola aktuális helyzete volt, és annak egyre súlyosbodó nehézségei. Valamennyi jól ismert okot megbeszéltek és megvitattak. A vitát egy újságíró riportja vezette fel, aki ismert fiatalkorú bűnözőknek feltette a kérdést: „Mondjátok, miért rúgtok szöges cipővel a földön fekvő iskolatársatok arcába? Miért alacsonyodtok le a narkó és a mértéktelen ivászat színvonalára? Miért teszitek?”

A fiatalok válasza így hangzott: „Miért ne tennénk?”

A kérdésre, amit a riporter feltett a vitában részt vevőknek, megdöbrent hallgatással reagáltak, válaszolni azonban nem tudtak. (Frankl)

Lehet-e a pedagógus tevékenység kulcskérdés?

Miért kellene a fiataloknak, akiknek körülményei – anyagi helyzetük, erejük, minden egyéb lehetőségük – megengedik, hogy így cselekedjenek; miért kellene önként lemondaniuk egy élvezetre törekvő, énközpontú beállítódásról?

Van-e válaszunk erre?

„Miért ne?” Ez a kérdés mélyen megráz bennünket és rámutat a szülők és a pedagógusok felelősségére – és új válaszokat követel, hiszen a kérdés is új a pedagógia számára.

„Az állattal ellentétben az embernek nem mondja meg az ösztöne, mit kell tennie, a korábban élő emberekkel ellentétben nem mondja meg a tradíció, hogy mit tehet, és úgy tűnik, már nem tudja igazán, hogy tulajdonképpen mit akar.”

Frankl az ember egészségességét szem előtt tartó emberképe arra indítja a pedagógusokat, hogy neveltjeiknek ne a sorsszerű, addigi

élettörténetét (ami nem megváltoztatható) tartsák szem előtt, hanem azokat a lehetőségeket, amelyekről a fiatalok szabadon dönthetnek.

„Semmiképp nem tagadjuk az ösztönéletet, az ösztönvilágot az emberben. Éppoly kevésbé tagadjuk a belső világot, mint ahogyan a külvilágot sem tagadjuk. [...] Azt a tényt azonban hangsúlyozzuk, hogy az ember szellemi lényként nemcsak szembetalálja magát a világgal – a környezettel csakúgy, mint belső világával – hanem állást is foglal vele szemben, hogy mindig képes valahogy viszonyulni a világhoz, valamiképp „beállítódni”, valahogyan „viselkedik” vele szemben, ez a viselkedés pedig szabad. Az ember létezésének minden pillanatában állást foglal mind természeti és társadalmi környezetével, külső közegével, mind pedig vitális pszichofizikai belső világával, a belső milióval szemben.”

Minden ember, szülő, pedagógus és diák maga ad választ az élet kérdéseire saját helyzetéből kiindulva, egyedi, senki által át nem vállalható, független és autonóm válaszokat.

„Miért ne?”

Frankl ebben az összefüggésben mindig arról a szükséges kopernikuszi fordulatról beszélt, ami akkor sikerülhet, ha a pedagógus felismeri élete feladatjelleget, és az arra adott válaszait maga és a világ előtt is felelősséggel tudja vállalni.

A kopernikuszi fordulat

„Az ember nem áldozata, hanem maga is alakítója az életének.”
(Frankl)

a frusztrált állatidomártól

békére törekvő magatartás
teljesítő képesség
nyitottság az élményekre
felismerés
az értékek megbecsülése
barátság
önnevelés

a kreatív zsonglőr

– erőszak, konfliktus, háború
– a munkaerőpiac helyzete
– a függőség veszélye
– öröklött hajlamok
– környezetszennyezés
– a csoport kényszerítő ereje
– a nevelés hiányosságai

életfeladat nehézségek Ebben rejlik a sikeres élet titka azon nagy kihívást jelentő feltételek dacára is, amelyek elé az iskola állítja a pedagógusokat.
Hölderlin mondja: „Ahol veszély fenyeget, ott megmentő is támad”.
Így egy pedagógusokból álló munkacsoport Frankl „10 tézis az emberről” mintájára kidolgozta a „10 pedagógiai tételt”, hogy felmutassa a Frankl emberképére alapozott preventív tevékenység lehetőségeit.

1. tétel: egyensúly

A személy test–lélek–szellem egysége. Ennek a hármasságnak az ember teljesítő, szeretet- és szenvedésképessége felel meg. Ha ezeket a képességeket a nevelés nem fejleszti azonos mértékben, akkor az ember nem tesz szert arra a belső egyensúlyra, ami szükséges ahhoz, hogy individuumként kibontakozhassék.

A nyugati világban a pedagógia célja elsősorban a teljesítmény. Így az olyan specifikusan emberi vonások, mint a személy egészségessége és oszthatatlansága szem elől tévesztődnek. A helyzet kibillen egyensúlyából.

1. teljesítőképeség
2. szeretetképeség
3. a szenvedés képesége

Adj az életnek egy esélyt, keresd az egyensúlyt.

Ebből következik:

A preventív pedagógia mindhárom „oszlopot” azonos arányban fejleszti, hogy elősegítse az egyensúly kialakulását.

2. tétel: értelemre irányultság

Minden embernek van jelleme, mindenki személyiséggé fejlődik. Mivel individuum, nem olvad össze a tömegben másokkal, a társadalomban is személy marad. Az értelemre irányultság megvédi az embert a napjainkban oly annyira elterjedt célra törekvéstől.

A közvetlenül elérendő cél a sikertől teszi függővé a személyt, miközben az értelmet szem elől téveszti, és ez emberhez nem méltó helyzetekhez vezet. Ha olyan törekvések kerülnek előtérbe, mint hatalom, presztízs, élvezet, pénz, nyereség, az az értelemnek ellentmondó cselekvésekre készíteti az embert: rohanásra, valaminek a kikényszerítésére, ha török, ha szakad, és sokszor kiégéshez és/vagy kudarchoz vezet.

ÉRTELEM CÉL

Az értelem világosan megmutatja neked az utat, ha csak a cél vezérel, elbukhatsz.

Ebből következik:

A preventív pedagógia megteremti azt a mozgásteret, amelyben a fiatalok megtalálhatják individuális értékeiket.

3. tézis: az értékek megbecsülése

Az állandó bírálathoz szétrombolhatja az emberben mindazt, ami nővumként benne rejlik, és megakadályozza, hogy másra is figyeljen, ne csak a teljesítményre. Ezzel szemben a személy értékeinek megbecsülése az egyediség felértékelődéséhez vezet, növeli az önbecsülést, erősíti az integritást. Goethe szavaival kifejezve, amit Frankl is sokszor idézett: „Ha az embert olyannak vesszük, amilyen, rosszabbá tesszük. De ha olyannak vesszük, amilyennek lennie kellene, azzá tesszük, amivé lehet.”

Csírájában már minden adott, ha megbecsülik értékes tulajdonságaidat, kibontakoztathatod azokat.

Ebből következik:

A preventív pedagógia minden emberben meglátja személyének szétrombolhatatlan, ép magvát, és ezáltal aktiválja olykor rejtett, pozitív lehetőségeit.

4. tézis: tájékozódás

Az éretlen ember nem szabad bizonyos meghatározottságoktól, mint a felettes-én, mások kényszerítő ereje, manipuláció, különböző külső hatások, normák, törvények... Minél inkább megtanul azonban lelkiismeretére hallgatni, annál függetlenebbé válik ezen meghatározottságoktól, autonóm, és abból következően stabil lesz.

A felnövekvő fiatal egyre szuverénebbül válaszol a pillanat értelemfelhívására, és növekvő szellemi érettségével eltávolodik az engedelmes gyermektől, olyan felelősségteljes személlyé fejlődik, aki képes lelkiismeretére hallgatva saját döntéseket hozni. Gyökereid a földbe nyúlnak, vágyaid fölfelé irányulnak – ez az élet feszültségive.

Ebből következik:

A preventív pedagógia az ember „földi gyökereit” is figyelembe veszi – segít a tájékozódásban, kijelöli a határokat, de igyekszik „szárnyakat” is adni.

5. tézis: felelősség

A kívülről irányítottság azt jelenti, hogy átengedjük a választást és a döntést másoknak, illetve engedjük, hogy az adott helyzet irányítson bennünket. Kiengedjük a kezünkből a választás lehetőségét és annak felelősségét is ahelyett, hogy azt választanánk, amit mi akarunk megélni, amiért mi vállaljuk a felelősséget – ezzel önmagunk formálásának lehetőségéről is lemondunk.

Ne engedd, hogy mások éljenek helyetted, az élet neked szóló kérdéseit csak te tudod megválaszolni.

Ebből következik:

A preventív pedagógia az életkort figyelembe vevő szabadságot biztosít a nevelteknek, így lehetőséget ad arra, hogy az abból eredő felelősséggel is szembesülhessenek.

6. tétel: valami érdekében cselekedni

A pusztán ösztönszerű reagálás azt jelenti, hogy a személy sodródik, és ezzel elmulasztja identitása kialakulásának lehetőségét. A személy azonban átveheti a cselekvés irányítását, ami azt jelenti, hogy kiállhat maradandó értékek mellett, választhat reménnyel kecsegtető utakat, széttépheti a szenvedés láncolatát. Az állattal szemben képes arra, hogy lelki energiáit értelemre orientáltan vessen be maga és környezete érdekében.

Túl sok agresszió van benned? Használd ezt az energiát arra, hogy valami érdekében cselekszel!

Ebből következik:

A preventív pedagógia agressziót kiváltó szituációkban felmutatja az energia átalakításának pozitív lehetőségeit.

7. tétel: szuverenitás

Ha valaki beteges áldozatszerepet vesz magára, például állandóan panaszkodik, abból könnyen burnout szindróma alakulhat ki. A passzív magatartás kívülről irányított.

Az áldozatszerep nem bölcs döntés, jobb, ha bízol a saját erődben.

Ebből következik:

A preventív pedagógia hangsúlyozza az élet feladatjellegét, és arra ösztönöz, hogy adjunk személyes válaszokat az élet által feltett kérdésekre.

8. tétel: világra nyitottság

Az ember „értékvakká” válik, ha egoizmusa foglyaként minduntalan önmagát, saját hogylétét vizsgálgatja, hogy ily módon önmagában fedezzen fel értékeket.

A világra nyitottság csak akkor lehetséges, ha kitarjuk az ablakot, és vetünk egy pillantást a világra. Csak így érzékelhetjük személyes feladatainkat, a világban meglévő értékek értelemfelszólításait, csak így tudunk értéket beteljesíteni, amennyiben egy dolognak vagy

személynek szenteljük magunkat. A megvalósított értékek töltenek el bennünket elégedettséggel és hálával.

„Az Én csak a Te által válik Én-né!” (Martin Buber)

Ebből következik:

A preventív pedagógia kitágítja a látószöveget, a külvilágra irányítja a neveltek figyelmét, hogy észrevegyék személyes feladataikat.

9. tézis: szabadság

Az ember a sorsszerűt tekintve ugyanúgy nem szabad, mint az állat. Vannak olyan meghatározottságai, amelyek nem változtathatók meg: veleszületett hajlamai, addigi élettörténete, az őt körülvevő emberek, az a szociokulturális környezet, amiben addig élt – mindent úgy cipeli magával, mint egy hátizsákot.

Mindezen meghatározottságokkal szemben azonban a személy potenciálisan adott szabadsága segítségével képes állást foglalni mindaddig, amíg tudatát nem homályosítja el betegség. Ez az állásfoglalás alakítja identitását és a világot. Ha nehéz sorsot is hagytlát magad mögött, vedd észre a szabad választás lehetőségeit.

Ebből következik:

A preventív pedagógia segít észrevenni azt a személyes szabad teret, amiben feltárulnak a személy választási lehetőségei, és értelmes döntések felé terel.

10. tézis: spiritualitás

A fogyasztói társadalom arra törekszik, hogy az embert hasznos, manipulálható tömeglényé redukálja, akiket a hatalom birtokosai könnyedén irányíthatnak. Az ember azonban olyan szeretetbe rejtett lény (Max Scheler), aki spiritualitásában kapcsolódik az összeretethez.

A preventív szemléletű pedagógus tudja, hogy az ember személy és szellemi lény, ezért minden cselekedetében teret enged a logosnak, és diákjait olyan elképzelésekkel és értékekkel szembesíti, amelyek kitárják a szívüket.

A szellemi személy legbelsőbb lényegét nem egyedül az értelem határozza meg, hanem mindenekelőtt a szeretet, ami úgy hatja át, mint a napfény: *Minden életben fényesen világlik az értelem, de önkényesen nem jelölhető ki.*

Ebből következik:

A preventív pedagógia tudatában van az ember személy voltának, lehetővé teszi a kötődést a logos-hoz, elképzelésekkel és értékekkel szembesít.

A szenvedélybetegség megelőzése mint az értelemközpontú pedagógia egyik aspektusa

Mindenki ismeri azokat a kockázati tényezőket, amelyek megnövelik a szenvedélybetegség kialakulásának veszélyét: kora gyermekkori károsodások, gyenge önbizalom, a frusztrációtűrés alacsony foka, mások csábítása, rosszul választott példaképek, túl- és alulterheltség, csalódások, szerelmi bánat, a csoport hatása, hengegés, általános labilitás, ehhez társulnak a genetikai hajlamok, szociális tényezők, a társadalmi és természeti környezet problémái – mindez ismert, de a szenvedélybetegség megelőzését illetően kevésbé eredményes.

Ha hatásos akar lenni, nemcsak arra kell ügyelnie, hogy mindent megtegyen a fenti rizikófaktorok elkerülése érdekében, hanem arra is, hogy a lakosság körében gátat vessen a protektív [betegségmegelőző] tényezők csökkenésének.

Amellett, hogy a veszélyeztetettekre ügyel, arra kell törekednie, hogy a megvédendőket is óvja. Az a feladata, hogy a megbetegítő tényezők helyett az egészségesen tartó körülmények felé forduljon, hogy így idejében megakadályozza az emberi és társadalmi katasztrofákat, hogy később ne kelljen növekedésük miatt sajnálkoznia.

A prevenció elsősorban azt jelenti, hogy a sikerrel kell foglalkozni, ami előbbre való, mint a sikertelen: a hiányosságok felsorolása helyett az értékeset kell megbecsülni.

A kérdés az, hogy melyek azok a szellemi-testi erőik az emberben, amelyek képesek megóvni a (szenvedély)betegségtől.

Ehhez Viktor E. Frankl logoterápiájában mindmáig érvényes téziseket dolgozott ki, amit a bécsi Viktor Frankl Centrum logopedagógia tanfolyamán tanítunk. A tanfolyam célja, hogy oly módon változtassa meg a pedagógusok önmagukról, embertársaikról és a világról alkotott képét, hogy protektív szemszögből tekintsenek a gyermekre.

Frankl gyakran szólt a tömegesen elterjedt neurotikus triászról: a függőségről, agresszióról és depresszióról, amelyek értelmetlenség-érzésből (semmi kedvem semmihez szindróma) fakadnak, ami különösen a fiatal generáció körében terjed el, és amit minden tanár ismer, mert ebben az esetben az eddig bevált motiváció aligha segít.

„Az ipari társadalom arra törekszik, hogy minden igényt kielégítsen, kísérő jelensége, a fogyasztói társadalom pedig arra, hogy igényeket ébresszen, azért, hogy aztán kielégíthesse őket.” (Frankl)

Csakhogy minden emberi igény közül a legemberibb, az értelm igénye nem nyer kielégülést. Az iparosodás városiasodással jár együtt, ami gyökértelessé teszi az embert, mert elidegeníti a tradíciótól és a tradíció közvetítette értékektől.

Ezekkel a körülményekkel magyarázható, hogy mindenekelőtt a fiatal generáció szenved az értelmetlenségérezéstől. Ezt empirikus kutatási eredmények is alátámasztják.

Stanley Krippner tanulmányából idézzük: a fiatal drogfüggők kerekén 100%-a szenvedett attól, hogy egyszerűen mindent értelmetlennek talált.

Itt avatkozik közbe a pedagógia mint prevenció – nem módszerként, amit meg lehet tanítani, alkalmazni lehet, és aztán működik (az ember nem automata!), hanem mint olyan emberkép, amely az embert individualitása teljességében látja és elismeri szellemi dimenzióját. A preventív szempontot szem előtt tartva dolgozó pedagógusok példát mutatnak nevelteiknek abban, hogyan tárnak fel értelemlehetőségek, akik ily módon megtanulják, hogyan valósítsanak meg alkotói, élmény- és beállítódási értékeket, ami teljesítő, szeretet-, kapcsolatteremtő és szenvedésképességüket is fejleszti.

Esettanulmány

Pár nappal az erfurti fiú tragikus ámokfutása után egy 15 éves fiú felírja az osztályterem táblájára: NN, megöllek!

Az érintett tanár reális fenyegetettséget érez, jelentést tesz az igazgatónak, és kéri a rendőrség beavatkozását, hogy derítsék ki, ki a tettes. Az igazgató erőteljes fenyegetésére jelentkezik a megfellemlített „tettes”, az iskolából való kizárást, javítóintézeti nevelést stb. helyeznek kilátásba. A következmény: kétségbe van esve az érintett tanár, kétségbeesett a tettes és a családja. A fiatal fiút eddig problémamentes, jó és nyugodt diáknak ismerték.

A „Miért ne?” projekt csoportjának egyik logoterapeutáját vonják be az esetben, aki a következőképpen jár el:

Az érintett tanár jelenlétében arra kéri a diákot, hogy élje bele magát azoknak az embereknek a helyzetébe, akiknek tetteivel bajt okozott. Felismeri, hogy azzal a szabad döntésével, hogy ezt a mondatot meggondolatlanul felírta a táblára, sok szenvedést hívott életre a világban: bajt okozott a tanárnak, saját magának, szüleinek, iskolatársainak (hiszen mind gyanúsítottak voltak), osztály- és iskolaközösségének, az iskola hírnevének. Gondolkodjon el rajta, és tegyen javaslatokat, hogyan tudná jóvá tenni mindazt a szenvedést, amit okozott.

A fiú több lehetőséget felkínál:

- A fenyegetés olyannyira elbizonytalanította a tanárt, hogy elmulasztotta néhány teendője elvégzését, mindenekelőtt a kerti munkákat. A fiú felajánlja, hogy a szabadidejében segít a tanárnak a kertben.
- A diák készít a vizuális művészetek tanárának egy olajfestményt, amely a történeteket ábrázolja. Egy héttel később a következő szavakkal adja át a képet: „Ez az ág itt az egyik oldalon, amelyik kiszáradt és már nem él, azt jelképezi, ami bennem és általam történt. A virágok és a zöld rügyek a másik oldalon az újat fejezik ki, ami növekedhet azon esély által, amit kaptam, és amit ki akarok használni.”

Az agresszív helyzet értelemközpontú feldolgozása és jóvátétele következtében ezt a traumatikus történetet negatív szankciók nélkül lehetett lezárni, és minden abban érintett érettebben és

bölcsebben került ki belőle. Szenvedés, félelem és ijedtség átváltoztak, értelemtel magatartás és cselekvés révén felelősségteljes cselekedetté lettek.

Ez a beavatkozás a „10 pedagógiai tézisen” alapszik, aminek hátterét Viktor E. Frankl antropológiája adja.

„Minden örökkévalóvá lesz, amit megvalósítunk!” (Frankl)

H. Gazdaság

Az értelem mint energiaforrás

Az (anyagi) energiaforrásokkal ellentétben az értelem kimeríthetetlen. (Frankl)

„Viktor Frankl nem foglalkozott kellőképpen a gazdasági élet szakembereivel” – panaszkolta nemrégiben egy logoterapeuta – és ezzel arról tett tanúbizonyságot, hogy még nem tanulmányozta megfelelő alaposítással Frankl életművét.

Valóban, Frankl érdeklődésének középpontjában mindig is a homo patiens, a szenvedő ember állt; természetesen ez foglalkoztatta leginkább az orvost, neurológust és pszichiátert. Azonban a homo patiens gyakran homo faber (dolgozó ember) is, aki a munkájából adódó helyzettől szenved, nemegyszer kétségbeesik. Ezt Frankl terápiája során természetesen mindig figyelembe vette. Ezen túlmenően értékes impulzusokat adott a gazdaság számára. A logoterápiának a sikeres életre vonatkozó szinte valamennyi utalása és javallata a munka világában is érvényes, és terápiakoncepciója is alkalmazható a gazdasági életben.

Felbecsülhetetlen kincsek bányászhatók még elő a logoterápiából a gazdaság számára – amelyek nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy felismerjük a globalizáció nyújtotta előnyöket, és hogy a gazdaság új irányt vegyen a humanitás és a teremtett világgal szembeni felelősség felé.

Ehhez az értelem akarása a vezérlő csillag. Tanulhatnak Frankltól a vállalkozók, a gazdasági élet irányítói és a beosztottak is. Számos vállalkozás azért nem működik jól, mert az alkalmazottak nem megfelelően motiváltak: egy Gallup-tanulmány szerint

Németországban az alkalmazottak csak mintegy 15%-a dolgozik teljes elkötelezettséggel. Nem nagyon eredményesek az olyan motivációs kísérletek, mint a pénzjutalom vagy előléptetés kilátásba helyezése, és csak rövid ideig hatnak, a megfélemlítés és nyomásgyakorlás pedig hatalmas károkat okoz a dolgozók lelkében és a cég nyereségességében. Ahhoz, hogy egy vállalkozás eredményes legyen, energiára van szüksége, különösen az alkalmazottak energiájára. Az értelem akarását mint elsődleges motivációt és energiaforrást (Lukas) a gazdaság legtöbb vezetője alábecsüli.

Korunk materialista és egoista szellemének tudható be, hogy egyre gyakrabban találkozunk a homo economicusszal, a homo sapiens ezen elnyomorodott figurájával, akit, miközben a pénzre, hatalomra és elismertségre összpontosít, az a veszély fenyegeti, hogy elvétí élete értelmét. Talán némely vezetők óriási bevétele nem is fizetés, hanem fájdalomdíj, mert az értelmetlenséggel szembeni összes érzéketlenségük ellenére szenvednek attól, hogy a dolgozók ezreit munkanélküliségre ítélik azért, hogy részvényeseik tőkéjének kamatozását 12%-ról 25%-ra emeljék.

Ahhoz, hogy a nagyvilágban és a munka világában is élhető jövő elé nézhessünk, döntéseinkben és cselekedeteinkben is következetesen kell értelemre és értékekre törekednünk. Frankl már évtizedekkel ezelőtt megmutatta az utat.

I. Értelmezőpontú vállalkozásfilozófia

Láttuk [...], hogy felelősségérzet alapvetően mindig abból fakad, hogy tudatosul az emberben egy konkrét, személyes feladat, egy misszió. Ha az ember nem látja egyszeri életének egyedülálló értelmét, nehez helyzetekben megbénul. (Frankl)

Misszió

„Az ember léte nem önmagával megelégedő, nem önmagába zárt lét, az ember azon dolog által lesz emberré, amit magáévá tesz.” Frankl gyakran idézte Karl Jaspers e felismerését. Ha most ezt a mondást a gazdasági életre vonatkoztatjuk, akkor a következőképpen fogalmazhatunk: egy vállalkozás azon dolog által válik olyanná, amilyen, amit a magáénak vall.

Ezzel eljutottunk a vállalkozás „missziójáig”. A misszió azt kell kifejezze, miért jó, hogy ez a vállalkozás létezik. Egy hobbifestéceket gyártó cég mondhatja például: „Arra motiváljuk az embereket, hogy szabadidejüket aktívan töltsék el, környezetüket kreatívan alakítsák – ráadásul olyan korban, amikor inkább a passzív fogyasztói magatartás a jellemző”. Ha a küldetés értelmes, a cégnek nagy esélye van arra, hogy megnyerje a munkatársak elköteleződését, különösen, ha a cég feladatából le tudják vezetni személyes missziójukat.

Vízijó

A középkorban egy vándor járja a vidéket, és Németország közepén eljut egy hatalmas építkezéshez, ahol találkozik egy kőfaragóval, akitől megkérdezi: „Mit dolgozol?” A kőfaragó mogorván dörmögi: „Követ faragok – hiszen látod.” A férfi tovább vándorol, és hetekkel később Regensburgban ismét találkozik egy kőfaragóval, aki hasonló munkával foglalatосkodik. Őt is megkérdezi, hogy mit dolgozik. Barátságos választ kap: „Éppen oszlopot faragok Szent Bonifác szobrának – nincs senki rajtam kívül, aki ezt ilyen jól meg tudná csinálni, mint én.” Amikor a vándor hónapokkal később újra találkozik egy kőfaragóval, aki elmélyült a munkájában, őt is megkérdezi, mire a következő választ kapja: „Kőfaragó vagyok, egy nagy csapat egyik tagja. Isten dicsőségére az egyik legszebb katedrális építjük közösen.”

Nem várható jó teljesítmény, ha a beosztottak mit sem tudnak a katedrálisról (= a vízióról), vagy még rosszabb, ha a munkaadók katedrális ígérnek, és bádogbódékat építenek.

Egy biotechnológiával foglalkozó cég a következő célt tűzte maga elé: „Biotechnológiai eszközökkel teljesen újfajta gyógyszereket fogunk kifejleszteni, amelyekkel ma még gyógyíthatatlan betegségeket lehet gyógyítani”. A cég egyik legnagyobb sikere az interferon lett.

Értékek

Egy vállalkozás értékrendje az az alap, ami fontos tájékozódást jelent a vezetőségek és a beosztott munkatársaknak is. Az értékrendet illetően is Frankltól kapjuk a legfontosabb útbaigazítást: az értékek transzszubjektívek – értékek, amelyek a világban vannak, fel kell fedezni őket, értékeket nem lehet önkényesen kijelölni. Vannak

vállalkozások, ahol olyan értékeket, mint a megbízhatóság, becsületesség és hűség nemcsak definiálnak, hanem meg is valósítanak. Ennek egy olyan rokonszenves vállalkozáskultúra az eredménye, ami nagy teljesítményeket tud felmutatni.

II. Értelmezőpontú vállalatvezetés

Mindannyian tisztában vagyunk azzal, mennyire fontos, hogy egy céget jól vezessenek. Sok vállalkozás felismerte, hogy a hagyományos igazgatás már nem elegendő, hanem újra kell értelmezni a vezetés fogalmát.

A vezetőnek képesnek kell lennie arra, hogy magával ragadó célokat tűzzön ki, és azokat lelkesítően tudja kommunikálni. Azzal tesz eleget példaképszerének, ha ő maga jár elől abban, ahogyan egy feladatnak szenteli magát. Értelmeorientáltan dolgozik, és tudatában van felelősségének, amit a megrendelőivel, munkatársaival, a társadalommal, a résztulajdonosokkal, a természettel szemben visel. A bizalmat előbbre valónak tartja, mint az ellenőrzést, és megbecsüli munkatársait.

Forradalmi változást idéz elő az a vezető, aki megértette, hogy az emberek mindenekelőtt szellemi lények. Az emberi méltóságot szem előtt tartva bánik beosztottaival, kész felelősséget átruházni, becsben tartja értékeiket, és elfogadja jó lelkiismerettel hozott döntéseiket.

Találkozásai magas színvonalú találkozások megrendelőivel, munkatársaival, partnereivel, mert nem ösztönei által üzöttnek tekinti az embert, akinek csak igényei vannak, éppen ezért manipulálható.

III. Értelmezőpontú cselekvés a munkában

Az az iránti felelősség, hogy valaki élete sikeresnek mondható-e a munkájában, nem egyedül a vállalkozókat és a vezetőséget terheli, ahhoz döntően maguk a munkavállalók járulnak hozzá.

Mindenki felszólíttatik arra, hogy keresse tevékenysége értelmét, fedezze fel azt, és valósítsa meg. Minden foglalkozás magában rejtja a hétköznapiak értelemfelhívását, amire fel kellene figyelniük: betartani a megrendelőknél tett ígéretet, takarékosan bánni az

energiával, nem terhelni mérgező anyagokkal a környezetet, megbecsüléssel bánni az emberekkel.

Értelem nem írható fel receptre, de jellemezhető. Ha egy vezető definiálni akarja egy projekt értelmét, érdemes a munkatársaival megvitatnia azt. Az eredményességhez azonban neki kell tekintélyes mértékben hozzájárulnia.

Teljesítmény így jön létre:

Nekem kell...	a teljesítmény megkövetelése, feszültség az adott és elérendő állapot között, az értelem felszólító ereje
Teljesíthető, mert...	anyag, szerszám, berendezések rendelkezésre állnak
Én tudom...	adottak a tudás, tapasztalat, készségek
Én akarom...	motiváció, szándék, igen a feladatra, önbizalom
Én cselekszem...	tevékenynek lenni, magát a feladatnak szentelni

„Azt mondtuk, az élet értelmére nem rákérdezni kell, hanem felelni rá az által, hogy vállaljuk a felelősséget életünkért. Ebből az következik, hogy a választ nem szavakkal, hanem tettekkel, cselekvéssel kell megadni.” (Frankl)

A munka világa azonban nemcsak alkotói, hanem élményértékek megvalósítására is alkalmat nyújt: mély emberi találkozásokat élhetünk meg, közös, koncentrált munkát egy feladat elvégzése közben, komoly beszélgetéseket.

„A munka fontos teret nyújt arra is, hogy az individuum megélhesse egyediségét, miközben egy közösséghez kapcsolódik, ami értelmet és értéket kölcsönöz neki.”

Remélhetőleg sok dolgozó ember tudatában van személyes hozzájárulása értékének: „Talán ez a munka csodája: Hiányzik annak, akinek nem adatik meg, nyomasztja azt, aki túl sokat vállal, annak azonban szárnyakat ad, aki azért teljesít, hogy létrejöjjön az a mű, ami rá és az ő együttműködésére várt – egy életen át, mindig, újra és újra.” (Lukas)

Esettanulmány: Átváltozás

„Fel kellene robbantani az egész kócerájt. Ezek megőrültek, hogy ennyi pénzt vesztegetnek egy romra, ennyiből többször körbe lehetne utazni a földet” – morog Karl rosszkedvűen, mondandójának undort tükröző arc kifejezéssel ad hangsúlyt, és arra vár, hogy munkatársai egyetértsenek vele.

Az építőmunkások a szünetben cigarettázva ülnek két sörösládára fektetett deszkán egy 16. századi belső udvaron, amit most renoválnak. A régi árkád és két kicsi házikó szárnalmas állapotban vannak – nem sokkal a teljes összeomlás előtt. Karl kollégái bizonytalanok, hogy egyetértsenek-e vele, mert az építőiparban nem nagyon van kilátás megrendelésekre, ami a munkahelyeket veszélyezteti. Miután Karl és Ricki még kiharcoltak maguknak néhány percnyi szünetet, visszakullognak a lapáthoz és csákányhoz.

Miriam, a tulajdonos, aki azonban inkább egy kincs őrzőjeként tekint magára, többnyire velük dolgozik: lekaparja a vakolatot a kövekről, letisztítja, lemossa őket, amiért gúnynevet is kap: a „falkaparó”. Már néhány hét után „megengedik neki”, hogy velük fogyassza el az ennivalóját, mert nem felügyelőnek, hanem maguk közül valónak tekintik. Ilyen alkalmakkor beszél lelkesedve a műemlékek szépségéről és arról, milyen sokra becsüli azoknak az ácsoknak, asztalosoknak és kőműveseknek a kétkezi munkáját, akik majd 500 évvel ezelőtt dolgoztak itt. A restaurálás ideje alatt alkalmanként érkező látogatók, műemlékvédők, építészek, történészek, a város polgárai mind lelkesednek, amikor bepillanthatnak régi idők embereinek az életébe.

Hamarosan felismerhetők a változás első jelei: ha Karl ásója egy régi cserépkályha darabjait emeli ki, megkérdezi, hogy dobja el vagy tartsa meg. A korábban oly gyakori cigarettaszünetek megcsappantak, illetve mentegetőzés vezeti be őket: „Most gyorsan elszívok egy cigarettát, de hamarosan újra itt vagyok”.

Karl a nyári szabadságát Marokkóban töltötte, ami szemmel láthatóan mélyen megérintette: „A nyaraláson megtekintettem egy udvart, ugyanilyen szép volt az út burkolata, mint a miénk. Egyszerűen lenyűgöző volt.” Az építőmunkálatok régen befejeződtek, Karl pedig érdeklődve szólítja meg a még ott dolgozó restaurátorokat, hogy hol tartanak, és hogy mikor lehet már végre megnézni a műemléket.

A munkálatok befejeződése után barátaival együtt megtekinti a műemléket, és lelkesen mesél a jól sikerült restaurálásról, ami időközben több díjat nyert. Elmondja, ő mivel járult hozzá a sikerhez, beszél a nehézségekről, amelyekre megoldást kellett találni, és a 16. századi elődök elismerésre méltó kétkezi munkájáról: „Képzeljétek el, majdnem 500 éves, hogy mi mindent tudtak már akkor is – azokkal az egyszerű szerszámokkal.”

I. Mellékletek

Meghívó

Az értelmes élet jegyében – Viktor E. Frankl (1905–1997) munkássága

című interaktív konferenciával egybekötött német nyelvű
roll-up kiállítás megnyitójára



© Weltweit L. Viktor Frankl Museum

Időpont:

2017. május 10., szerda, 11.30 óra

Helyszín

Eszterházy Károly Egyetem, Tittel Pál Könyvtár
(Liceum földszint, 112. terem), 3300 Eger, Eszterházy tér 1.

Támogató: Nemzeti Tehetségprogram
NTP-SZKOLL-B-M-16-0008

Szervező: Egri Roma Szakkollégium

Társszervezők: EKE-GTK, Szociálpedagógia Tanszék; Viktor Frankl Zentrum Wien;
Logoterápia Alapítvány

A német nyelvű *Lebe(n) voll Sinn. Das sinnztrierte Leben(swerk) Viktor E. Frankls*
című roll-up vándorkiállítás a Viktor Frankl Zentrim Wien tulajdona.

A kiállítás megtekintését rövid magyar nyelvű összefoglaló segíti.

Program

11.30 Köszöntés

Dr. Hadnagy József tanszékvezető, az Egri Roma Szakkollégium elnöke

11.35–11.45 Megnyitó

Dr. Liptai Kálmán, az Eszterházy Károly Egyetem rektora

11.45–12.00 Előadás

Dr. Sárkány Péter (főiskolai tanár): *Értelemközpontú humanizmus*

12.00–13.00 Kerekasztal-beszélgetés *Viktor Frankl munkásságának időszzerűségéről*
Részvevők:

dr. Csürke József szociálpolitikus, tréner, szupervizor
Kautnik András magyartanár, mentálhigiénés szakember
dr. Pintér Gábor klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta
dr. Schaffhauser Franz főiskolai tanár (Pető András Főiskola)
Szilika-Iván Emőke közgazdász, szervezetefejlesztési tanácsadó
A beszélgetést moderálja: dr. Sárkány Péter

13.00–13.20 Csoportos tárlatvezetés a Viktor Frankl Zentrum Wien vándorkiállításán

Tárlatvezető: Pataky Krisztina pszichológus (Logoterápia Alapítvány)

*

Viktor E. Frankl (1905–1997) orvos, filozófus, a harmadik bécsi pszichoterápiás iskola,
a logoterápia és egzisztenciaanalízis megalapítója

**

A kiállítás nyitvatartási időben látogatható 2017. május 10. és 2017. május 25. között

(Eszterházy Károly Egyetem, Tittel Pál Könyvtár, 3300 Eger, Eszterházy tér 1.)

J. A logoterápia és egzisztenciaanalízis magyar nyelvű bibliográfiája

I. Viktor E. Frankl művei

Frankl, Viktor E.: ...*mégis mondj igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor* [...*trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*]. Fordította: Bruck Vera és Gorzó Andrea, Pszichoteam Mentálhigiénés Központ, Budapest 1988; ISBN: 9630190605

Frankl, Viktor E.: *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben* [Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk]. Fordította: Molnár Mária és Schaffhauser Ferenc, az Utószót írta: Molnár Mária, Kötet Kiadó, Budapest 1996; ISBN: 9638438142; Második változatlan kiadása: Jel Kiadó (Értelmes Élet sorozat 4.), Budapest 2005; ISBN 9639318612

Frankl, Viktor E.: *Orvosi lélekigondozás. A logoterápia és az egzisztenciaanalízis alapjai* [Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse]. Fordította: Jakabffy Imre és Jakabffy Éva, UR Könyvkiadó, Budapest 1997; ISBN: 9639140007

Új átdolgozott fordítás:

Viktor E. Frankl: *Orvosi lélekigondozás. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai.* (Értelmes Élet sorozat 14.) Fordította: Jakabffy Imre és Jakabffy Éva. Jel Könyvkiadó, Budapest 2015; ISBN 99786155147555

Frankl, Viktor E.: *Tudattalan Isten. Pszichoterápia és vallás* [Der Unbenutzte Gott. Psychotherapie und Religion]. Fordította: Varga Judit, Bircsák Anikó és Varga Zsófia, a magyar kiadás előszavát írta: Sárkány Péter, EuroAdvice, Budapest 2002; ISBN: 9632042131

Frankl, Viktor E.: *Értelem és egzisztencia. Előadások és tanulmányok* [Logos und Existenz. Ausgewählte Vorträge und Aufsätze]. Fordította: Csiki Huba és Sárkány Péter, a kötetet szerkesztette és a Melléklet tanulmányait írta: Batthyány Alexander és Sárkány Péter, Jel Kiadó (Értelmes Élet sorozat 5.), Budapest 2006; ISBN: 9639670012

Frankl, Viktor E.: *...mégis mondj igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor* [...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager]. Fordította: Kalocsai Varga Éva, az előszavakat írta: Gordon W. Allport, Gabriel Marcel és Sárkány Péter, Jel Kiadó (Értelmes Élet sorozat 6.), Budapest 2007; ISBN: 9789639670198

Viktor E. Frankl – Pinchas Lapide: *Istenkeresés és értelemkérdés. Párbeszéd* [Gottsuche und Sinnfrage. Ein Gespräch]. Fordította: Szemere János; a Függelék tanulmányait írta: Batthyány Alexander; Ruth Lapide és Sárkány Péter, Jel Kiadó (Értelmes Élet sorozat 7.), Budapest 2007; ISBN: 9789639670341

Viktor E. Frankl: Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie / Az egzisztenciaanalízis és logoterápia alapjai; Psychologie und Psychiatrie des Konzentrationslagers / A koncentrációs tábor pszichológiája és pszichátriája. In: Péter Sárkány–Otto Zsók (Hg./szerk.): *Die Grundlagen der Logotherapie. Eine zweisprachige Textsammlung. – A logoterápia alapjai. Kétnyelvű szövegyűjtemény.* Fordította: Kalocsai Varga Éva, Jel Kiadó, Budapest 2010; ISBN: 9789639670921

Viktor E. Frankl: *Birkenwaldi szinkronizáció. Metafizikai konferencia. [Synchronisation in Birkenwald]* Fordította: Bakos Gergely OSB. Jel Könyvkiadó (Paideia Könyvek), Budapest 2015; ISBN 978-615-5147-49-1.

II. Másodlagos irodalom (könyvek)

Bodó Márta (szerk.): *Érték, értelem, lelkeség. Közéletések a logoterápiához.* (Az egyes tanulmányok szerzői: Szócs E. László, Viktor E. Frankl, Zsók Ottó, Vik János, Homa Ildikó, Visky S. Béla), Verbum Kiadó, Kolozsvár 2009; ISBN: 978-606-8059-09-9

Molnár Mária: *Az értelmes élet iskolája.* Jel Kiadó (Értelmes Élet sorozat 2.), Jel Kiadó, Budapest 2004; ISBN 9639318612

Längle, Alfred: *Értelmesen élni. Életvezetési útmutató.* Fordította és az előszót írta: Molnár Mária, Göncöl Kiadó, Budapest 1989; ISBN 9637875239

Második változatlan kiadás: Jel Kiadó (Értelmes Élet sorozat 2.), Budapest 2004; ISBN 9639318655

Lukas, Elisabeth: *Spirituális lélektan. Az értelmes élet forrásai.* Fordította: Bodnár Éva és Oláh Zuzsanna, Új Ember Kiadó, Budapest 2002; ISBN 9637688846

Lukas, Elisabeth: *Hol találsz oltalmadat? Az életigenlés logoterápiái irányelvei.* Fordította: Kalocsai Varga Éva, Jel Kiadó (Értelmes Élet sorozat 4.), Budapest 2006; ISBN 9639318973

Lukas, Elisabeth: *Szenvedésednek is van értelme. Logoterápiái vigasz krízisben.* Fordította: Kollárs István, Agapé (Dimenziók sorozat 7.), Szeged 2007; ISBN 978963458327x

- Lukas, Elisabeth: *Beteljesülés – értelemkérdés időskorban*. Fordította: Kalocsai Varga Éva, Jel Kiadó (Értelmes Élet sorozat 9.), Budapest 2008; ISBN 9789639670549
- Lukas, Elisabeth: *Szabadság és identitás. A függőség problémája logoterápiai megközelítésben*. Fordította: Kalocsai Varga Éva, Jel Kiadó (Értelmes Élet sorozat 10.), Budapest 2009; ISBN 9789639670631
- Lukas, Elisabeth: *A bölcsesség mint orvosság. Viktor E. Frankel hozzájárulása a pszichoterápiához*. (Értelmes Élet sorozat 13.). Fordította: Kalocsai Varga Éva, Jel Kiadó, Budapest 2014; ISBN 99786155147470
- Sárákány Péter (szerk.): *Az értelemkérdés sodrában. Viktor Frankl születésének centenáriuma (In der Strömung der Sinnfrage. Zum 100. Geburtstag von Viktor Frankl. Konferenciakötet. (Az egyes tanulmányok szerzői: Bagdy Emőke, Batthyány Alexander, David Guttmann, Uwe Eglau, Honti Irén, Konkoly Thege Barna, Wolfram Kurz, Lukács László, Medgyessy L. Emmánuel, Német Dávid, Sárákány Péter és Schaffhauser Franz). Jel Kiadó, Budapest 2005; ISBN 9639318949*
- Sárákány Péter: *Filozófiai lélegzõgondozás. Fenomenológia – egzisztenciaanalitikus logoterápia – filozófiai praxis*. Jel Kiadó (Értelmes Élet sorozat 8.), Budapest 2008; ISBN 9789639670440
- Sárákány Péter: *A filozófia mint praxis. Tanulmányok a filozófia, a pszichoterápia és a szociálpedagógia határterületeirõl*. (Amici Sapientiae 2.), L'Harmattan–Sapientia, Budapest 2014; ISBN 978-963-236-804-7
- Visky S. Béla (szerk.): *Az értelem élete – az élet értelme. A kolozsvári Babeş–Bolyai Tudományegyetem Református Tanárképzõ Kara által szervezett nemzetközi konferencia elõadásai*. Az egyes tanulmányokat írta: Peter Buess-Siegrist, Sárákány Péter, Vik János, Visky S. Béla és Zsók Ottó, Egyetemi Mûhely Kiadó – Bolyai Társaság, Kolozsvár 2009; ISBN 9789738886940
- Yalom, Irvin D.: *Egzisztenciális pszichoterápia*. Fordította: Adorján Zsolt, Animula Kiadó, Budapest é. n.; ISBN 9639410922
- Zsók Otto: *Az orvosfilozófus Viktor Emil Frankl (1905–1997). Szellemi arckép*. Az Utószót írta Schaffhauser Franz, Tarsoly Kiadó, Budapest 2005; ISBN 9639570133

Folyóirat tematikus száma:

Szociálpedagógia 2014/3–4. – *Logoterápia és egzisztenciaanalízis*. Szerkesztette: Sárkány Péter és Vik János. (Az egyes tanulmányok szerzői: Elisabeth Lukas, Elekes Szende, Homa Ildikó, Szoliva Gábor, Kautnik András, Pataky Krisztina, Visnyei Emőke–Tótné Teleki Judit, Sárkány Péter)

Évkönyv:

Logoterápia és egzisztenciaanalízis – Az Erdélyi Magyar Filozófiai Társaság *Többllet* folyóiratának különkiadványa; ISSN 2067-2268, Kolozsvár. Főszerkesztő: Egyed Péter; az évkönyvként megjelenő kiadványt szerkeszti: Sárkány Péter és Vik János

Különkiadványként megjelent lapszámok:

Logoterápia és egzisztenciaanalízis 2016; *Többllet* VIII. évfolyam 3. (21.) szám, 2016.

Logoterápia és egzisztenciaanalízis 2015; *Többllet* VII. évfolyam 3. (17.) szám, 2015.

PÁRBESZÉD

Az életértelem föllelésének útjain bábáskodni

Beszélgetés Zsók Ottóval

Az interjút készítette: Berendi Carmel

Dr. Zsók Ottó teológus, filozófus, a Logoterápia és Egzisztenciaanalízis Délnémet Intézetének (Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse) igazgatója. Az intézet továbbképzésén részt vevő hallgatójaként volt alkalmam magával ragadó előadását hallani, szemináriumain részt venni. Az interjúra személyes találkozásunk alkalmával került sor Fürstenfeldbruckban.

Berendi Carmel: *Filozófiai disszertációját a zene és a transzcendencia témájában írta. A zene fontos szerepet tölt be az ön életében, ezt a képzésen és a logoterápiai szemléletű szemináriumain is tapasztalhatjuk. Mi vezette önt a logoterápia felé?*

Zsók Ottó: Három, mondjuk így, szellemi impulzus érintett meg. Húszéves voltam, amikor 1977-ben Viktor Frankl egyik tanulmányát olvastam a *Mérleg* című folyóiratban. Nagyon megkapott. Már akkor eldöntöttem, hogy majd visszatérek az „élet értelmét kereső ember” alapvető témájára. Másodszer 1983-ban, freiburgi tanulmányaim idején, egy többhetes praktikum után azt mondta akkori mentorom – egyébként egy Budapesten született magyar, nagyon bölcs asszony volt –, hogy nekem feltétlenül logoterápiát kell még tanulnom. Ezt nagyon határozottan mondta, s rögtön a kezembe adta egy papíron Elisabeth Lukas és Uwe Böschmeyer címét. Aztán, a harmadik impulzus Elisabeth Lukas asszony előadása volt, amelyet 1986. október végén Münchenben nagy lelkesedéssel hallgattam. Két hét múlva már ott ültem a Lukas asszony által vezetett kiképző csoportban a Délnémet Intézetben, Fürstenfeldbruckban.

Ami azután történt, egy szerves fejlődés, továbbá – igen! – gondviselés volt.

B. C: *A prof. Elisabeth Lukas alapította intézet napjainkra az egyik legjelentősebb logoterápiás képző központ Európában. Röviden bemutatná az intézet profilját, képzési sajátosságait?*

Zs. O: Az intézet – illetve intézetünk – 1986. február 1. óta áll fenn, s azóta folyamatosan képi a logoterápia iránt érdeklődő személyeket. Mintegy ezerkétszáz embert képeztünk ki eddig huszonkét országból. Az intézet hangsúlyt fektet a Viktor Frankl által kidolgozott logoterápia és egzisztenciaanalízis terápiás rendszerre és módszerei tanítására, begyakorlására, kibővítve azt a személyiségpszichológia és az enneagramm szempontjaival. A képzés összesen kilencszáztíz órát ölel fel a mi intézetünkben. Ebben van öt szemeszter elmélet, gyakorlatokkal egybekötve, és három további elmélyítő modul, amelyek a tanácsadás (németül: Lebensberatung), a felnőttek képzése, az önmegtapasztalás és a szorosabb értelemben vett pszichoterápia egyes részleteit mélyítik el. Az utóbbi években elkezdtük feldolgozni s a tanfolyamba beépíteni a neurobiológia és a traumatológia alapvető konceptusait. Egy értelemföllelésre irányuló pszichoterápia, amint ezt a logoterápia megcélozza, nem tekinthet el attól, hogy itt nálunk Európában bizony elég sok traumatizált személy él. Ezeket segíteni kell, amiért is a traumakutatás biztos eredményeit felhasználjuk, összekapcsolva azokat Frankl háromdimenziós emberképével.

B. C. *Mondhatjuk, hogy prof. Elisabeth Lukas az ön mentora volt, éveken át együtt dolgoztak. Hogyan jellemezné a munkakapcsolatukat? Van-e az együttműködés időszakából az ön számára maradandó érték, melyet kiképzőként képvisel, ön is továbbad a hallgatóinak?*

Zs. O. Igen, Lukas asszonynak sokat köszönhetek. Fölfedezte, meglátta bennem azt, hogy képes vagyok a logoterápiai kiképzést önállóan végezni, ezért már 1989-től kezdve felkért, hogy tartsak előadásokat az intézet megbízásából. 1991-ben asszisztensként vezettem részben a képzést, 1992 tavaszától már önállóan tanítottam, és 1993. október 1-jén szerződéssel a munkatársam lettem. Nagyon jó volt a kapcsolatunk. Lukas asszony szuverén módon, nagylelkűen és figyelmesen támogatott, meghagyva ugyanakkor a működési szabad teret. Rendkívül jó volt a diagnosztikai érzéke, a problémák

meghallgatása után rögtön ráéreztem arra, hogy milyen irányba kell haladnia a „gyógyító közbelépésnek”, illetve a logoterápiának, amelyet egy konkrét személyre alkalmazott. Az értelemföllelésre irányuló beszélgetés művészete terén sokat tanultam tőle. Szinte minden egyes könyvét elolvastam, a képzésben gyakran idézem főleg az esettanulmányokkal kapcsolatos gondolatait. Ezelőtt két évvel átvettük a Lukas asszony által négyről öt szemeszterre kibővített „curriculumot”. Ezzel is továbbviszem az őáltala kiművelt logoterápiás szellemiséget. A curriculum kibővítéséről egyébként már az 1990-es évek közepén beszélgettünk. Meg kellett érnie az időnek arra, hogy ténylegesen is napvilágot lásson a kibővített tanterv.

B. C: 2003 óta ön áll a Logoterápia és Egzisztenciaanalízis Délnémet Intézetének élén. Vezetőként a jövőt tekintve milyen feladatokat, szakmai irányt, terveket tart szem előtt?

Zs. O. Az élet úgy hozta, hogy kb. 2009/2010 óta a németül úgynevezett „Kriegskinder” (a második világháborút gyermekként megélt személyek) és „Kriegsenkel” (az előbbieket gyermekei) kategóriájába sorolandó személyek sokaságával kerültem kapcsolatba. Ezek lelki problémái röviden az „átvett, avagy átörökölt depressziók” és a „homályos, nem megfogható büntudat” fogalmival jellemezhetők. Itt az 1929 és 1975 közötti generációkról van szó. Sokan közülük korai, avagy átvett traumákat hordoznak magukban. Németországban ez nagy probléma, hiszen akkori politikai vezetői két világháborút robbantottak ki, amelyeknek nyomai a lelkekben, a pszichében bizony még jelen vannak, s még 30 vagy talán 50 évig is kitapinthatóak maradnak, föltéve, hogy nem tör ki itt Európában egy harmadik világháború. Az egyik tervem ezen problémakörrel a logoterápia és a traumatológia fényében foglalkozni, amit ugyan nem kerestem, de az élet feladatként szembesített mindezzel. Egyébként a korábbi keleti tömbben a kommunista diktatúra is rengeteg embert tett lelkileg tönkre. Többek között Magyarországon, de egész Kelet-Európában is felettébb aktuálisnak minősítem a fent említetteket. Fontosnak tartom, hogy megírjunk egy szakkönyvet, amelyben szintézisbe hozzuk a logoterápiát a neurobiológia biztos eredményeivel. Több orvosi munkatársunkkal közösen tervezünk egy ilyen könyvet. Szerintem kb. két év múlva fog megjelenni.

Továbbá az is szívügyem, hogy itt Németországban a logoterápiát a „prevenció” területén – a betegsegélyző kasszák szintjén is – elismerjék, ajánlják és igénybe vegyék.

B. C. Ön termékeny író, Németország-szerete keresett előadó, szemináriumok vezetője. Gyakorló logoterapeutaként véleménye szerint korunk Európájának aktuális társadalmi kérdéseire, problémáira válaszolhatunk-e a logoterápia eszközeivel?

Zs. O. Válaszom egyértelműen: IGEN! Többször is próbálkoztam Európa aktuális problémáit a logoterápia fényében szemlélni. Egyik utolsó, 2016-ban megjelent tanulmányomban elég részletesen ki is fejtettem idevágó alapgondolatokat, Címe: *Európa steht vor seinem Aufstieg – doch der „Preis” muss bezahlt werden* (magyarul: *Európa fellendülése előtt állt, de ennek az „árát” meg kell fizetni*). Bátorkodtam arra is, hogy megírok egy nyílt levelet Európa politikusaikhoz, amelyet 2012 márciusától többször is felolvastam előadások keretében német nyelvterületen. Ezt a 8 oldalas „levelet” egyébként magyarra is lefordította Kalocsai Varga Éva, aki Egerben egyetemi tanár és kitűnő fordító. A „termékeny író” kifejezéshez hadd tegyem hozzá, hogy talál ugyan rám ez a jelző, de azért nem vagyok, s szerintem nem is leszek „népszerű” író, ami már abból is látható, hogy könyveim eladott példányszáma 500 és 2000 között van. Az általam magyarra fordított könyveket pedig Magyarországon, illetve a magyar nyelvterületen maximálisan 100-150 ember vásárolta meg.

B. C. *Német nyelvű könyveiben, előadásain gyakran vall személyes élményeiről, sorsáról. Elárulná a magyar olvasóknak, hogy voltak-e olyan élettapasztalatai, kihívásai, melyekben önt a logoterápia szemlélete segítette, lendítette tovább?*

Zs. O. Igen, voltak szenvedéssel teljes időszakok az életemben, amidőn – és itt Frankl szavait idézem – az élet feltétlen értelmében vetett hitem tartotta bennem a lelket s táplálta a reményt, hogy majd túlhaladom a „sötét időköt”.

B. C. *Magyarországon is rendszeresen tart szakmai előadásokat. Milyen lehetséges kapcsolódási pontokat lát a német, ill. nemzetközi és a magyar logoterápiái színtér között?*

Zs. O. Rendkívül jó tapasztalataim vannak az értelemföllelésre irányuló gyógyító életrajzírással kapcsolatban (németül: Heilende Lebensbilanz), melynek koncepciója intézetünk sajátossága. Ez,

továbbá pedagógiai, lelkipozíciós és az értékeket szem előtt tartó személyiségfejlesztésre irányuló szemináriumok rendszeres megtartása Magyarországon – mégpedig széles körben – nézetem szerint rendkívül fontos lenne. Nem győzöm hangsúlyozni, hogy a német nyelv elsajátítása, akkor is, ha magyar füleknek nehezen cseng a német nyelv, elsősorban célkitűzés kellene hogy legyen, legalábbis azokban a körökben, amelyekből a jövőben terapeutaik kinőnek. Néhányan közülük nálunk kellene hogy tanuljanak, hogy szokják a logoterápia nyelvezetét is. Kétnyelvű könyvek kiadása előmozdítja a nyelvtanulást. Ez irányban is tettem valamit: az egyik német szerző műveinek magyarra lefordított 39 kötetéből 9 könyvet két nyelven jelentettünk meg a Tarsoly Kiadónál. Ez szerintem sikeres európai projekt.

SZEMLE

Dombrádi Zita

A szabadság és a hitelesség útja

Edith Eva Eger: *A döntés*

Fordította: Farkas Nóra. Libri Könyvkiadó,
Budapest 2017

Dr. Edith Eva Eger valóságban alapuló legendáját onnan ismerhetjük, hogy ő volt az a 16 éves magyar lány, aki 1944-ben Auschwitzban dr. Josef Mengelének, a „halál hírhedt angyalának” eltáncolta a Kék Duna keringőt. Ma az Egyesült Államokban, La Jollában klinikai szakpszichológus és oktató a Kaliforniai Egyetemen, San Diegóban. Túlélő tehát, aki nemcsak a haláltábor pokoli mély útját járta be, hanem a saját lelki mélységeinek poklát is. Könyve, *A döntés* mementója ennek az útjárásnak. Olvashatjuk regényként is az auschwitzi szörnyűségekről szóló sorait, de akár pszichológiai remekműként is, hiszen lépésről lépésre követhetjük megküzdésének állomásait, felépülésének folyamatát. Ezzel együtt Eger, mint minden hiteles túlélő, spirituális és mélyen humanisztikus tapasztalatokat, reflexiókat és végkövetkeztetéseket fogalmaz meg.

A kötet megírására Philip Zimbardo pszichológus, szociológus, író, kutató, egyetemi tanár biztatta, aki Egert meghívta egyik egyetemi kurzusára. Az előadás *Az elmekontroll pszichológiája* címen futott a Stanford Egyetemen. Az együttműködés fergeteges sikert aratott, amelyet mély barátság és számtalan előadás követett, s ezeket hallgatva érezte szükségét Zimbardo, hogy Egert írásra inspirálja. Bátran állíthatjuk, hogy a világ jelentős ajándékot kapott a könyv által, amely tanít túlélni, átélni, nem menekülni, elfogadni és minden külső körülmény ellenére örömben és boldogságban élni. Önmagunkkal harmóniában, szabadságban.

Edith Eva Eger 1970-ben San Diegóban, hosszas levelezés után találkozott Viktor Frankllal. A könyv számos pontján hivatkozik a Frankllal való kapcsolatra, a tőle jövő inspirációra, tanításokra és arra, hogy mennyit segített neki annak a lehetősége, hogy ő választhatta meg élete értelmét, és hogy milyen minőségben szeretné élni azt.

Tapasztalataik, megéléseik és ebből levont következtetések mindenben megegyeznek, fájdalmaik a barátság kötelékét alakították ki köztük. Viktor Frankl mély tiszteletet érezhetett Edith Eva Eger iránt. Ez mély tanítói alázatról tanúskodik, de szólhat arról is, hogy Edith Eva Eger gyerekként ment keresztül ugyanazokon a bántalmazásokon és megaláztatásokon, mint ő, akinek felnőtt támasz nélkül kellett önmagát megtartania, a beszorított és lehetetlen helyzetben kellett a túlélés eszközéül szolgáló értelmet megtalálnia. Mindketten célt tűztek ki, amely a borzalmak utáni időkre tekint, Frankl a bécsi egyetemen látta magát előadni, míg Eger a budapesti operában táncolt... Mindketten találtak a maguk számára egy inspiráló célt, ami a háború kiszámíthatatlanságán túlmutatott. Mindketten látták maguk körül, hogy azok, akik csak a háború elmúlására koncentráltak, és annak határidőket szabtak, nem találták meg az életük magasabb rendű értelmét, és belehaltak szenvedéseikbe vagy illúziójukba. Mindketten megértették saját tapasztalásaik révén, hogy a szabadság abban rejlik, hogy mindig – életünk legnehezebb perceiben is – van választásunk. Megengedhetjük, hogy a szenvedés mocsara a mélyre húzzon, vagy, megtartván legtisztább emberi minőségünket, a lehetőségeinkre és a fejlődésünkre koncentrálnunk. Az általuk megfogalmazott felismerések mindannyiunk számára a legmagasabb emberi minőség kialakításának lehetőségét mutatják. Mindezen túl barátságuk is értéket közvetít: mindenki tanító és tanítvány egyben; bármilyen kontextusban találkozunk is, mély alázattal, tisztelettel és elfogadással kapcsolódjunk, hisz a másik által akár a mai napon túlléphetjük önmagunkat, „öntranszcendálhatunk”.

Hogy mégis miben más Edith Eva Egernek *A döntés* című könyve? Abban mindenképpen, hogy a „tollat” nő fogta, míg tudjuk, hogy Frankl mélyen filozófiai elkötelezettségű, tudása alapos ismereteket, olvasottságot takar, melyet egzisztencialista filozófusokra

épít, Eger könyve érzés- és lélekközpontú. Túlélésében nemcsak a magasabb rendű gondolkodás, hanem a magasabb rendű érzelem vezette. Szerelmes volt, ezért is életben akart maradni. De ugyanúgy a nővéréért, Magdáért is, akiről éveken át hitte azt, hogy az egyetlen életben maradt hozzátartozója. Megfigyelte és megfogalmazta azt a jelenséget, hogy ezek az érzések is megőrizhetőek és támadhatatlanok maradnak a koncentrációs tábor szörnyű körülményei között; ezzel mintegy bebizonyítván, amit Magda nővére mondott: „A lélek sose hal meg...” (69. o.). Talán ez beállítódásának alapgondolata, amit soha, semmilyen helyzetben nem lenne szabad elfelejtenünk: ami nem hal meg, azért felelősséggel tartozunk. Ne csak ne engedjük másoknak, hogy letiporják és megalázzák, bántsák lelkünk tiszteletre méltó érzéseit, hanem legyen bennünk késztetés arra, hogy éltsük, gondozzuk, jelzéseiről ne feledkezzünk meg, s tegyük őt örömtelivé, boldoggá.

Annak a megfogalmazása, hogy mindezt hogyan tehetjük, talán *A döntés* című könyv egyik legnagyobb érdeme. Mi, emberek hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy nemcsak a biológiai emberré válásnak van evolúciója, hanem a léleknek is. Edith Eva Eger, csakúgy, mint Viktor Frankl, eljutott a megbocsátásig. Megbocsátás az üldözőknek, a bántalmazóknak, és megbocsátás önmaguknak. *A döntés* című könyv azt mutatja be, dönthetünk úgy is, hogy haraggal, gyűlölettel a szívünkben éljük le az életünket azok iránt, akik bántalmaztak bennünket. Dönthetünk viszont úgy is, hogy megbocsátással elengedjük őket és az irántuk érzett haragunkat. Mind Frankl, mind Edith Eva Eger egy kivételes hivatást választott magának, segítők, terapeuták lettek. Lehet, hogy módszertanaikban különbség van, de az alapelveikben nincs: szenvedéseink nem válhatnak értelemközpontúvá akkor, ha olyanokká válunk, mint azok, akik nekünk a legnagyobb fájdalmat okozták. Értelmezéseik szerint „nagyon egyszerű” megbocsátani. A szenvedéseinkben rejlő tanításokra, többletekre kell fókuszálni, valamint meg kell érteni az üldözők lélektanát. Ha az eredendő szenvedéseiket nem is látjuk, de azt igen, hogy hova juttatták magukat: a döntésükben nem a lehetőségeiket figyelték, hanem a szabadságuk megszüntetésén „fáradoztak” azzal, hogy egy embertelen gépezetet mechanikusan kiszolgáltak. Így ír erről dr. Mengele tekintetében dr.

Eger: „Én az elmémben szabad vagyok, ő meg sosem lesz az. Mindig együtt kell élnie azzal, amit tett. Ő inkább fogoly, mint én” (75. o.).

Miként lehet, vagy egyáltalán miért szükséges magunknak megbocsátani? – tehetné fel ezt a kérdést az olvasó. Edith Eva Eger erről személyes tapasztalásai alapján beszél. Elmeséli azt, ami nehéz emlékként ma is kísérti, hogy mi lett volna akkor, ha Mengelének akkor azt mondja az édesanyjáról, hogy a nővére, és így nem a gázkamrában végzi. Így egy olyan fájdalmat zárt magába, amelyre emlékezni sem akart, teremtve magának egy saját börtönt, amelyben börtönőr és rab is volt egyszerre. Nem engedte meg az érzéseit, nem akart szembenézni fájdalmas emlékeivel, és ezzel nyújtotta el a szenvedéseit, amelyek súlyos testi és lelki tüneteket jelentettek a számára, illetve azt is felismerte, hogy ezzel másoknak is ártott, hisz nem tudott úgy szeretni, másokhoz tartozni, bizalmatlan volt. Megfelelni vágyást működtetett, nem tartotta elég jónak magát. Dönthetett viszont másképp, és döntött is. Terápiákat választott, igazi segítői kapcsolatokat, amelyek támogatták gyógyulását és segítői tudását is gazdagították, melynek révén maga is terapeutává vált. Rájött további fontos dolgokra: a saját felállása kulcskérdés a klienseivel folytatott munkájában. Gyönyörű példákat látta meg az olvasóival arról, hogyan tanul a kliensei tüneteiből, de önálló megoldásaiból is. Itt is tanító és tanítvány egyszerre. Lerakja a hiteles segítő alaptételét, amely arról szól, hogy csak az lehet valódi terapeuta, aki szembe tud nézni a saját szenvedésével, és abból többel képes felállni. Így tudta azt is megfogalmazni, hogy „a fájdalmas tapasztalataink nem tehertételek, hanem ajándékok. Perspektívát és értelmet adnak nekünk, lehetőséget arra, hogy megtaláljuk egyedi célunkat és saját erőnket” (358. o.).

Ezért a hitelesség útja számomra ez a könyv, hisz megmutatja a hitelesség legnagyobb kulcsát, hogy szenvedéseinken és azok helyes értelmezésén keresztül válhatunk önmagunkká, hiteles segítőkké, emberekké, mert így lehet csak „ráébredni, hogy nem az számít, ami történik, hanem az, hogy mihez kezdesz vele” (409. o.).

Dobrocsi-Raáb Nóra

Ismertető az értelemközpontú pszichoterápia antropológiai alapjairól

Edward Marshall – Maria Marshall:

Anthropological Basis of Meaning Centered Psychotherapy.

Ottawa Institute of Logotherapy Canada, 2017

Edward és Maria Marshall, a Kanadai Logoterápiái Intézet alapítóinak az *Értelemközpontú pszichoterápia antropológiai alapja* című legújabb írása nemcsak a gyakorlók szakembereket és kutatókat jelölte ki célközönségként, hanem azokat a Viktor E. Frankl életműve iránt érdeklődőket is, akik mélyebb betekintésre vágnak Frankl korának történelmébe, el szeretnék merülni a logoterápia alappilléreinek részletes elemzésébe, vagy éppen a jelenleg a témában folyó kutatásokkal ismerkednének meg Frankl logoterápiájának tükrében. A tanulmány betekintést nyújt a logoterápiával kapcsolatos kérdőívek, felmérések típusaiba, eredményeibe is.

A kötet a bevezetés után a Viktor Frankl életében fellelhető logoszfilozófia gyökereit boncolgatja, a logoterápia szemantikai meghatározásától kezdve Frankl életének és kortársainak, a két „óriás pszichoterápiának” (pszichoanalízis és individuálpaszichológia) bemutatásán át, amelyeknek vállán a logoterápia, mint törpe áll az ún. harmadik pszichoterápiái irányzatként. Felsorolja Frankl legmeghatározóbb írásainak keletkezését a második világháború és Frankl személyes élete tükrében, végül megismertet a logoterápia és a vallás érzékenyen kezelt kapcsolatával is. Eme életrajzi áttekintés után a logoterápia három alappillérenek – az *élet feltétlen értelmének*, az *akarati szabadságának* és az *értelem akarásának* – részletes vizsgálatába kezd.

Az élet feltétlen értelméről szóló fejezetben a szerzőpáros kiemeli, hogy az élethez való hozzáállás befolyásolja az önmagunkkal, másokkal, a világgal és a transzcendenssel való kapcsolatunkat is. Kifejtik az univerzális emberi szenvedés aspektusait és elemzik az emberi szenvedés tragikus triászát (szenvedés, bűn és halál). Innen nézve a logoterápia célja, hogy segítsen teljesebb életet élni azáltal, hogy tapasztalatainkat összekapcsoljuk az értelemmel. A frankli nézet szerint az élet megszólítja az embert, és elvárja tőle, hogy értelmes választ adjon. Viktor E. Frankl és Elisabeth Lukas is észlelte, hogy az élet értelme vagy végtelenül absztrakt, vagy rendkívül kézzelfogható. Ennek alapján a szerzőpáros leírja az emberi értelem három szintjét és a három fő érték kategóriát is. Frankl és Lukas nyomán kiemelik, hogy az értelmet nem lehet feltalálni, kitalálni, parancsolni, csakis észlelni, felfedezni az ember egyedülálló körülményeiben. A fejezet végén a szerzők részletesen bemutatják Elisabeth Lukas kutatásait és felméréseit, amelyeket az emberi élet értelmével kapcsolatban végzett.

Az akarat szabadságával foglalkozó fejezetben bemutatják azt az elméletet, miszerint az ember a negatív és pozitív ún. *inputok*-ra hányféle *output*-tal képes válaszolni. Leírják, hogy testünkön és szellemünkön felül mennyire fontos a szabad akaratunk. Bevezetik a frankli noetikus dimenzió fogalmát. Rávilágítanak arra, hogy a léleknek értelemre van szüksége, s így noodinamikusan sóvárgunk végelethatalatlanul az értelem után. Elisabeth Lukas nyomán felsorolják az emberi lélek forrásait. Részletezik még az emberben fellelhető egyetlen sorsszerűnek nevezhető területet, amely olyan tényeket és eseményeket tartalmaz, amelyeket nem tudunk kontrollálni és nincs lehetőségünk megváltoztatni.

Az értelem akarásával foglalkozó fejezetnek Viktor E. Frankl *Tíz tézis a személyről* című, 1950-ben előadott salzburgi prezentációja adja az alapját. A tíz tézis kifejtése után a szerzők kiemelik, hogy a logoterápia értelmezhető úgy is, mint értelmén keresztül terápia vagy mint értelmén keresztül gyógyulás. Az akarat szabadságának az emberi létezéssel kapcsolatos hátterét azzal a ténnyel világítják meg, hogy az evolúciós folyamaton belül csak az ember képes tudatosan felfogni az élet végességét és saját halandóságát. Emiatt vágyódik az ember szüntelenül az értelem után. Frankl nyomán hat

fogalom koncentrálódik az ember értelem utáni sóvárgásának képességére és dinamikájára, ezeket fejtik ki a szerzők, kiegészítve az ezekhez kapcsolódó negatív fogalmakkal, amelyek az értelem akarásának ignorálásából, elnyomásából vagy elfojtásából fakadnak. A fejezet aztán az értelem akarásával és az értelem elvesztésével kapcsolatos eseteleírásokat ismertet.

A bizonyítékalapú logoterápia fejezetben a logoterápia világméretű elterjedésére világítanak rá a szerzők, számba véve a logoterápiával és egzisztenciaanalízissel kapcsolatos kurzusokat, könyveket, tanulmányokat, cikkeket és nem utolsósorban az ezekkel kapcsolatos empirikus kutatásokat. A következőkben listázzák, de részletesen be is mutatják a logoterápiával kapcsolatos tesztek, azok kifejlesztőit és eredményeit.

Az akarat szabadság tapasztalatának érvényesítésével kapcsolatos utolsó fejezetben a szerzőpáros bemutatja az akarat szabadságával kapcsolatos redukcionista és nem redukcionista modelleket az idegtudománnyal kapcsolatos kutatások tükrében. Betekintést nyújtanak a nyílt pszichológia mibenlétébe, valamint ismertetik a téma irodalmának redukcionista és nem redukcionista modelljeit. Részletezik és elemzik az akarat szabadságának elméleti modelljét, annak alkalmazási területeit, valamint a kapcsolódó felméréseket és azok eredményeit is.

A hat fejezetre tagolt kötet a laikusokra is gondolva összefoglalja Viktor E. Frankl életének legmeghatározóbb aspektusait, betekintést engedve Frankl életének legbizalmasabb részleteibe is. A szerzők a tanulmányban aktív párbeszédet folytatnak az olvasóval: a fő fejezetek végén összefoglalják az aktuálisan tárgyalt téma alkalmazási területeit, lehetőségeit, továbbgondolási utakat biztosítanak akár kérdések formájában is, majd a témával kapcsolatos gyakorlatot is ismertetik; és legvégül elmélkedésünket egy Frankl-idézzettel tartják a megfelelő mederben.

Edward és Maria Marshall tehát nemcsak olvasmányosan kalauzolja sikeresen az olvasót a logoterápia elméletének útvesztőiben, hanem teljes értékű együttgondolkodójává avansálja az élet értelmének jelenlegi kutatásában is.

