

Logoterápia és egzisztenciaanalízis – 2016

**LOGOTERÁPIA
ÉS
EGZISZTENCIAANALÍZIS
2016**

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

VIII. évfolyam 3. (21.) szám, 2016. különkiadvány

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

SZILIKAI-IVÁN Emőke

Az értelem- és értékközpontú munka.

Logoterápia az üzleti élet színpadán	8
--	---

PLESEK Zoltán

Igazság és értelemkeresés a gyógyítási modellekben

és alternatívákban.....	30
-------------------------	----

Andreas SCHREIBER

Way (DAO) is the Meaning (SINN).

Daoism and Logotherapy	56
------------------------------	----

SZALAY Mátyás

A hivatás esztétikai és vallási dimenziója.

Kiegészítő elemzések a hivatás filozófiájához	89
---	----

FORRÁS

Viktor E. FRANKL

A filozófia és pszichoterápia határterületéről	116
--	-----

Elisabeth LUKAS

Éltető forrás, a család (részletek)	127
---	-----

Elisabeth LUKAS – Heidi SCHÖNFELD

Értelemközpontú pszichoterápia (részletek).....	139
---	-----

MŰHELY

SÁRKÁNY Péter

Logopedagógia versus egzisztenciális pedagógia.

Nevelésfilozófiai számvetés 161

SÁROSI Tünde

Az Iskolai Közösségi Szolgálat sikerességét

befolyásoló tényezők 172

PÁRBESZÉD

„Be strong and courageous” – „Légy erős és bátor”

An Interview with David Guttman –

Interjú David Guttman-nal 183

„A logoterápia integratív erőket tartalmaz”

Beszélgetés Tringer Lászlóval 196

ELŐADÁS

Boglarka HADINGER

Szánalmas vagy elragadó nő?

Destrukatív gondolatok „lomtalanítása” 206

SZEMLE

A logoterápia jövője (3) – Nemzetközi konferencia Bécsben

(Berendi Carmel) 233

Logoterápia és egzisztenciaanalízis – 2017 (Felhívás) 240

A kiadvány szerkesztőinek előszava

Örömünkre szolgál, hogy a tavaly kiadott *Logoterápia és egzisztenciaanalízis 2015* kiadványunkra számos pozitív szakmai visszajelzés érkezett. Ezek alapján is fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy az évente megjelenő *Többlet* különkiadvány nem kizárólag a logoterápiát feldolgozó írásokat fogad, hanem nyitott a tág értelemben vett segítő hivatások elméleti-módszertani kérdései iránt is. A szerzők tájékozódását és a szerkesztői munkát megkönnyítendő, ebben a lapszámban közreadunk egy általános felhívást, amelyben, a formai követelményeken túl, jeleztük a szívesen látott témaköröket és műfajokat.

A Logoterápia és Egzisztenciaanalízis Nemzetközi Tudományos Egyesület (Kolozsvár) és a Logoterápia Alapítvány (Budapest) nevében köszönettel tartozunk az Erdélyi Magyar Filozófiai Társaság vezetőségének és a *Többlet* folyóirat szerkesztőinek, hogy ebben az évben is megjelentették évkönyvünket.

Kolozsvár–Budapest, 2016. december 20.

Sárkány Péter
Vik János

TANULMÁNYOK

Szilika-Iván Emőke

Az értelem- és értékközpontú munka

Logoterápia az üzleti élet színpadán

Kulcsszavak: *értelmerkés, értéktéremtés, munka, egyén, munkavállaló, vezető, szervezet, változás, logoterápia, Logo-OD*

Amikor számításba vesszük, mennyi időt töltünk el a 'munkában vagy a munkával', nem meglepő, hogy miért is annyira kulcs- és létfontosságú a munka viszonylatában is foglalkozni az értelemkereséssel. Mégis amikor az egyéni értelmesség kérdése felbukkan – mely úgy tűnik, egyre gyakoribb a mai ún. posztmodern korunkban –, nagyon ritkán merül fel, hogy a munkát vagy a munkahelyet mint erre legitim válaszforrást figyelembe vegyük. Sok ember számára az igazi értelem olyan valami, ami csak a munkán, a munkahelyen kívül valósulhat meg.

Fontos megjegyezni, hogy amikor *munkáról* beszélek, nemcsak a fizetett, alkalmazotti viszonyban megvalósuló munkára gondolok, hanem munka alatt értem az önkéntes munkát vagy a saját vállalkozóként, például otthonról végzett munkát is, és nem utolsósorban a családanyaként vagy segítő családtagként otthon végzett tevékenységet is idesorolom. A munka és a munkahely ebben a vonatkozásban egy olyan mindent felölelő állapot, amely alól nagyon kevesen vagy senki sem mentesül az életében.

Az értelemkeresés ezeknek ismeretében kibontakozhat magában a munkában vagy a munka révén, de akár egy értelmes munkahely létrehozásában is – ilyenkor egy értéktéremtési folyamatra gondolhatunk. A munkában való értelemkeresésnek filozófiai vonatkozása is van, amennyiben úgy tekintünk az emberre, mint arra a lényre,

aki akkor lesz valóban „élő”, ha valamit „csinál” – legyen ez kétezi munka, szellemi munka vagy akár szemlélődés.

A témát tehát sokféle nézőpontból lehet megvizsgálni. Jelen tanulmány elsősorban arra keresi a választ, hogy miként válhat a munka értelemforrássá egy ember életében, mitől lesz egy munka értelmes, mitől lesz egy szervezet a dolgozó ember számára az értelemmegvalósítás színtere, és ebben a logoterápiái szemléletű beavatkozások, fejlesztési eszközök hogyan nyújthatnak segítséget.

1. Értelemforrások a munkában

Az értelemkeresés a munkában napjainkban egyre népszerűbb téma, hiszen a munka életünk szerves része, időnk nagy részét ott töltjük, és így életük minden lépésénél egyre bátrabban és bátrabban tesszük fel maguknak a nagy kérdést: mi értelme van ennek, milyen értelmet fedezhetek fel – itt és most – ebben a munkában, ezen a munkahelyen, az ebben az életállapotomban végezhető tevékenységben. Viktor E. Frankl e kérdés létjogosultságát és elementáris voltát így magyarázza: „Az ember számára elsődlegesen a világ a fontos, a világ, amelyben értelmes tetteket akar végbeinni, amelyben meg akarja élni a szépet, a jót, az igazat, amelyben találkozni akar egy másik emberrel a maga egyszerűségében és egyedülállóságában, azaz szeretni akarja.”¹

„Az értelem tehát mindenkor egy konkrét szituáció konkrét értelme. Mindig a »pillanat kihívása«. Ám mindig egy konkrét személyhez van címezve. És miként minden egyes szituáció valami egyszeri, ugyanígy minden egyes személy is valami egyedüli. Minden nap, minden óra tehát új értelemmel szolgál, és minden emberre egy másik értelem vár. Így mindenki számára létezik értelem, s mindenki számára egy különös értelem létezik. [...] Nincs olyan helyzet, amelyben az élet megszűnne lehetőségeket felkínálni a számunkra, s nem létezik személy, akinek az élet ne tartogatna feladatokat.”²

Viktor E. Frankl, a logoterápia és egzisztenciaanalízis alapítója szerint az ember életében az elsődleges motiváció az értelemkeresés.

1 Sárkány 2005, 10.

2 Frankl 2005, 169–170.

Frankl azt írja, hogy „az ember mindenekelőtt az értelem beteljesítéséért és értékek megvalósításáért felelős”.³

A logoterápia az embert az értelem után kutató, értelmet megvalósítani akaró és értékteremtő mivoltában közelíti meg. Szerinte az ember minden pillanatban és élethelyzetben szembesül az értelemkérdéssel, melynek megvalósítására az adott pillanatban különféle lehetőségei mutatkoznak. Ezeket az ember szabadságának tudatában elfogadhatja vagy elutasíthatja.⁴

„Az értelem [...] mindenkor egy konkrét szituáció konkrét értelme. Mindig a pillanat követelménye, ami azonban mindenkor egy konkrét személyhez szól. S ahogy minden egyes szituáció egyszeri, úgy minden egyes ember egyedülálló.”⁵

A helyzet- és személyfüggő értelem objektív, tehát nem lehet létrehozni, hanem rá kell találni. A találkozásban az értelemmegvalósításnak háromféle útját választhatjuk. Létrehozhatunk valamit (alkotói értelem és érték), átélhetünk valamit (élményértélem és -érték), vagy egy megváltozhatatlan helyzethez viszonyulunk (beállítódási értelem és érték).⁶

Ezeknek az értékeknek a megvalósítása nem csupán az értelemkeresésért kapott ellenérték, hanem a munkában felfedezhető értelemmegvalósításnak hasznos igazodási pontja is.

Alkotói érték

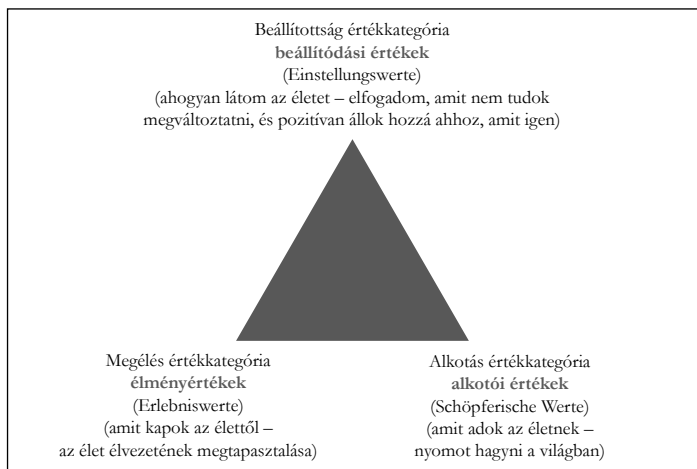
Így vagy úgy minden ember értelmet valósít meg, amikor csinál valamit vagy valami értékeset hoz létre. Ebben az értelemben az a belső igényünk, hogy szeretnénk, ha a munkánkkal „hozzá tudnánk járulni” a dolgok jobbá tételéhez, az értelem egyik vagy a legeredetibb forrása. Sok ember szeretne egyéni örökséget hagyni maga után, szeretné, ha a munkájával a bolygón hagyná az ujjlenyomatát. Mégis amikor emberek arról beszélnek, hogy mi az értelem

3 Frankl 2010, 71.

4 Az egzisztencia, az élethelyzet és az értelemkérdés összefüggésének részleteibb elemzéséhez lásd: Sárkány 2014, 73–120.

5 Sárkány 2013, 230.

6 Sárkány 2013, 230.



1. ábra: Logoterápia értékkategóriák⁷

munkájuknak, így fogalmaznak: „Szeretem a munkámat, mert minden nap fel tudok sorolni legalább egy dolgot, amivel hozzá tudtam járulni valamihez, vagy valakinek a segítségére tudtam lenni”. Amikor valami értékeset csinálunk, értéket hozunk létre, nem lebeg a szemünk előtt a hosszú távú értelemmegvalósítás kívánsága, hogy örökséget szeretnénk magunk után hagyni. Abban a pillanatban inkább az „itt és most”-ra fókuszálunk, és csak tesszük a dolgunkat.

Élményérték

Értelemforrás a mindennapjainkban az a pillanat is, amikor a munka során rácsodálkozunk egy értékes dologra vagy eseményre, vagy egy másik emberben felfedezünk valami értékeset. Ez is mutatja, hogy az ember a másik embertől függő lény, és valamennyi értelem utáni keresésének a munkában van egy transzcendens, spirituális vetülete is. Munkánk egyben a fejlődésünk forrása is, így a munkánk magasabb rendű értelmének megtalálásához önismeretünk mélyebb megismerésére van szükségünk. Ennek a mélyebb

⁷ Saját ábra Vik János előadása (2014) alapján.

dimenzióinak és munkánk értelmének összeegyeztetése folytán tud kibontakozni a munka önmagán túlmutató (transzcendens) jelentése. Minden ember arra vágyik, hogy egész valóját belevihesse a munkába – arra vágyunk, hogy munkánk személyes rendeltetésünk eszköze, kibontakoztatásának fóruma lehessen. Így nyilvánul meg a munka spirituális dimenziója.

Beállítódási érték

Frankl szerint erre az értékmegvalósításra olyan helyzetekben adódik lehetőségünk, amikor valami elkerülhetetlenül bekövetkezik az életünkben, ami szenvedéssel jár. A munkában ilyen helyzet lehet, amikor elveszítjük a munkánkat vagy egy átszervezés folytán kedvezőtlenebb pozícióba kerülünk. A helyzethez való hozzáállásunk megválasztásában van csupán szabadságunk, ami a válaszukat és a helyzetből kihozható eredményt erősen befolyásolja.

A munkában való értelemkeresés egy folyamat, egy utazás, amelynek az eredménye a hozzáállásunk függvénye. De vajon hogyan találunk több értelmet a munkánkban?

2014-ben Amerikában a Stanford Kutatási Projekt keretében elvégzett kutatás⁸ arra kereste a választ, hogy melyek a boldog és az értelmes élet között a legfontosabb különbségek. S bár a két feltétel nagyon hasonlít egymáshoz, drámai különbség mutatkozott meg közöttük. A nagy disszonancia az emberek szociális kapcsolataiban megjelenő attitűdbeli különbségekben mutatkozott meg. A boldogságot az eredmények alapján a kutatók „a szerzői” attitűddel kapcsolták össze. Ilyen irányultság esetén a fókusz azon van, hogy mit kapunk másoktól. Az értelemmel teli énéllapotban az „adás” irányultság a domináns, az előzővel ellentétben. Ilyenkor már nem az a fontos, mit szeretne vagy akar kapni valaki a másért hozott áldozatért. A kutatás végső konklúziója: „Az értelemkeresés a kulcs ahhoz, ami igazán emberré tesz minket”. A kutatás kihangsúlyozza: amennyiben több értelmet szeretnénk a munkánkban felfedezni, mérsékelnünk kell a „szerző” hajlamunkat és erősíteni az „ada-kozó” irányultságunkat. A munkában megjelenő értelmesség egy

8 Clifton B. Parker 2014.

teljesen más együttműködési módot feltételez: adni másoknak, mégpedig egy magasabb jó elérésére törekedve.

Mitől lesz egy munka értelmes?

Mindannyian olyan munkát, tevékenységet akarunk végezni, ami számunkra értelmet hordoz, aminek jelentőséget tulajdonítunk. Az értelmes munka legfontosabb következménye, hogy az egyén elégedetté válik a munkájával.⁹ Egy közelmúltban elvégzett, 5000 munkavállalót megkérdezett németországi kutatás eredménye alátámasztotta az értelmes munka jelentőségét. A válaszadók 92 százaléka azt nyilatkozta, hogy a munkával való elégedettsége szempontjából a legfontosabb számára az az érzés, hogy valami értelmeset csinál a munkahelyen.

A munka értelmességére irányuló tudományos kutatások¹⁰ eredményei azt mutatják, hogy az, hogy az ember mennyire tartja munkáját értelmesnek, hatással van az egyén által alább megéltre:

- a megelégedettségre,
- a munka során megtapasztalt stresszre,
- a fizikai és pszichológiai egészségre,
- a teljesítményre, motivációra,
- a kötődésre.

A munka értelmét kutatók még mindig nem tudnak sokat arról, hogy milyen értelmet hordoz a munka az ember életében, és ez mitől függ. Ez érdekes kérdés, hiszen a kutatási eredmények szerint azok, akik ugyanabban a munkakörben dolgoztak, különböző értelmet és fontosságot tulajdonítottak a munkájuknak. Azt is megállapították, hogy a munkánkhoz való viszonyulásban nagy szerepe van a társas közegnek, amiben dolgozunk. Azt azonban, hogy ez hogyan hat ránk, munkatársakra és vezetőkre, még nem értjük teljesen. Neal Chalofsky egy négy évig tartó szakirodalmi áttekintés alapján fogott bele a munka értelmének meghatározását

⁹ Roberson 1990.

¹⁰ Wrzesniewski 1997; Wishner 1991; Locke–Taylor 1990; Isaksen 2000; Ashforth–Pratt 2003

kereső kutatásba.¹¹ Kutatásának eredménye alapján az értelmes munkát úgy határozta meg, mint az a tevékenység, amin keresztül kifejezzük életünk értelmét és célját. Az értelmes munkának két alapvető kritériumát állította fel: (1) az egyén a teljes valóját – értelmét, érzelmeit, fizikális és szellemi valóját – megélje a munkájában, és (2) munkájával másoknak adni tudjon. Megállapítása szerint az integrált teljességünk megélése a munkánkban magába foglalja a pozitív énképünket és a dolgozó, illetve személyes énünk egységét. A pozitív énkép alkotó energiával tölt el bennünket, a teljes énünk megélése a munkában azt jelenti, hogy értékeinkkel, hiterendszerünkkel és képességeinkkel harmonizáló munkát végzünk. A másoknak adás összefügg a munka spirituális voltával, a kiválóság érzésével, vagyis hogy munkánkon keresztül mások jólétéhez egyénileg vagy kollektíven hozzájárulunk.

A munkában különféle módon nyilvánulhat meg az értelem, és így az értelmes munka mást és mást jelent a különböző megnyilvánulási szintereken. Egyéni szinten az értelmes munka azt jelenti, hogy a munkát végző ember az adott munkában képes optimálisan felhasználni képességeit és erőforrásait, azért, hogy jelentőségteljeset, maradandót alkosson. Az ilyen munka nagy megelégedettséggel és produktivitással tölti el a dolgozó embert.

Az értelmes munka szervezeti szinten pozitív és együttműködő kultúrát teremt,¹² amely szabad teret ad az alkalmazottak képességének és tehetségének kibontakoztatására, és ugyanakkor kiszűri a kultúrát megmérgező hatásokat. Az ilyen vezetési stílust szolgáló vezetésnek hívjuk.¹³

Társadalmi szinten az értelmes munkát végző szervezetek képesek felvállalni a társadalom iránti felelősségüket, hogy ezen keresztül hozzájáruljanak egy önmagukon, céljaikon túlmutató, transzcendens jó megteremtéséhez. Az ilyen vállalatoknál nemcsak jó dolgozni, hanem ezek a vállalatok a pozitív társadalmi változások valódi közvetítői is.

11 Chalofsky 2000, 94.

12 Wong 2010.

13 Parris, Peachey 2013; Wong 2010.

Nem sok olyan publikáció látott napvilágot, amely a munkát mint érték- és értelemteremtő közeget és eszközt veszi szemügyre a logoterápia elveinek figyelembevételével. Az egyik legismertebb és legátfogóbb könyv a témában Alex Pattakos 2010-ben megjelent *Gondolataink rabjai. Viktor Frankl elveinek felfedezése az életben és a munkában* című könyve.¹⁴ Pattakos hét alapelvet ír le a könyvében. Azt ígéri, hogy a hét alapelv tudatos alkalmazása örömteli munkavégzéshez és örömteli munkakörnyezet megteremtéséhez vezet. Ehhez, írja a szerző, először szemléletváltásra van szükségünk, majd nemcsak az emberi mivoltunk transzformálására, hanem magának a munkának a transzformációjára is.

1. Gyakorold a hozzáállásod megválasztásának szabadságát!
2. Tudatosítsd az értelem akarása iránti képességed!
3. Vedd észre az élet adott pillanatának értelmét!
4. Ne dolgozz magad ellen!
5. Nézz magadra kellő távolságból!
6. Változtasd meg a figyelmed fókuszát!
7. Lépj túl önmagadon!

„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. Felhívást ad arra, hogy becsüljük meg egyéniségünket, és szellemi mivoltunkat vigyük bele a munkába – bármilyen is legyen az. Van bennünk valami, ami minden általunk lehetségesnek gondolt fölé és azon túlra képes emelni minket. A munkában és a mindennapi életünkben megvalósítható értelem iránti belső vágyunk mindig, ebben a pillanatban is miénk, és fellelhető. Már amennyiben nem vagyunk gondolataink rabjai”¹⁵ – fejezi be a könyvét Pattakos.

A munkában felfedezett értelem, minthogy szituatív, folyamatosan változik. Hogy mit tekintünk értelmesnek itt és most, függ a pillanatnyi lelki és fizikai állapotunktól, a közegről, amiben dolgozunk és még sok egyéni tényezőtől és feltételtől. Bizonyos munkát bizonyos pillanatban és bizonyos feltételek mellett értelmesnek

¹⁴Pattakos 2008, 2010.

¹⁵Pattakos 2010, 238.

találunk, s ez pillanatokon belül meg tud változni, amennyiben a komplex rendszer valamelyik eleme megváltozik. Fontos tehát magunk számára is tudatosítani a változásokat, azok okát, így jobban megérthetjük saját és szervezetünk működését.

2. A szervezet mint értelemmegvalósítás

A munka értelme és annak alakulása nemcsak az egyén, hanem a szervezetek számára is fontos kérdés. Az egyének szempontjából fontos, hogy képessé váljanak messzebbre és tudatosabban meglátni a munkájuk értelmét, hiszen így könnyebb a helyzetük a munkahelyen, illetve ha szükségesnek találják, tudják, hogy hol és mit kell rajta változtatniuk. A szervezetek számára ennek a kérdésnek elsősorban a munkatársak megtartása, illetve a munkatársak elégedettségének, elkötelezettségének, motivációjának növelése érdekében van jelentősége. Ha a szervezetek kedvező feltételeket tudnak teremteni a munkatársak számára – kedvező alatt azt értjük, hogy olyan feltételeket biztosítanak, amelyek között számukra értelmes munkát tudnak végezni –, akkor javulhat a vállalat teljesítménye. Pratt és Ashforth¹⁶ felhívják a figyelmet arra, hogy a szervezetek számára az értelmes munkakörülmények megteremtése nem csak egy eszköz, hanem egy cél is lehet önmagában.

Egy 2016-os kutatás¹⁷ új megvilágításokkal segít megérteni, hogy mitől lesz egy munka értelmes, és melyek azok a gyakori vezetői hibák, amelyekkel a vezetők elhítetik a munkatársakkal, hogy munkájuk értelmetlen. A kutatás során 135 dolgozóval készítettek interjút, és saját történeteiken keresztül igyekeztek felderíteni, hogy mikor érezték munkájukat értelmesnek, s ezzel ellentétben mikor tették fel maguknak a kérdést: „Miért is csinálom én ezt az egészet?” A kutatás több feltevése megcáfolódott. Azt feltételezték, hogy az értelem csakúgy, mint más munkára vonatkozó attitűd, mint a bevonódás, az elköteleződés a munkakörnyezetben és azzal együtt, annak változását követve változik. Ezzel szemben azt tapasztalták, hogy az értelem tisztán

¹⁶ Pratt–Ashforth 2003, 311.

¹⁷ Bailey C., Madden A. 2016, 1.

személyes jellegű jellemzője az embernek, ami ugyanazon körülmények között egyénileg eltérő jellemzőkkel bír. Azt várták még, hogy az értelmesség a munkában viszonylag stabil és kiszámítható helyzetekben jön létre. Ezzel szemben az interjúalanyok azt nyilatkozták, hogy váratlan és nem tervezett pillanatokban élték át legmélyebben, hogy munkájuknak értelme van. A kutatás eredményét így foglalták össze: „Ha az értelmesség egy kényes virág, akkor annak ápolására van szüksége. Képzeld el, hogy ezen a virágon átgázol valaki vassarkú csizmával. A vezető számára az igazi kihívást az jelenti, hogy vigyázzon, hogy az értelmet a gázoló ne tapossa el, és egy értelmességet tápláló ökoszisztémát tudjon teremteni számára, amelyben biztonságban tud növekedni.”¹⁸

Ennek a tápláló értelem-ökoszisztémának az elemei a következők:

Szervezeti értelmesség

Munka-értelmesség

Feladat-értelmesség

Kölcsönhatás-értelmesség

Holisztikus értelmesség

Ahhoz, hogy az egyén a munkáját értelmesnek találja, szert kell tennie egy olyan tapasztalatra, ami túlmutat a munkahelyén, és felöleli a saját tágabb értelemben vett személyes életét is. Az értelemre találás mély, lelket mozgató és olykor fájdalmasan megélt élmény lehet. Váratlan módon jöhet elő, elgondolkodásra készíti az egyént – nemcsak a munkájáról, hanem az életéről, önmagáról is. Ahhoz, hogy az egyén értelmesnek élje meg a munkáját, igyekezzen ne csak dolgozó vagy vezető lenni, hanem teljes emberként kapcsolódjon a többi emberhez, hogy közös emberi mivoltunkkal tudjanak egymáshoz kapcsolódni. A szervezet számára az értelmesség megőrzéséhez szükség van az etikai és erkölcsi felelősség felvállalására, hiszen ezek jelentenek hidat az ember személyes működése és a munkahelyi élete között.¹⁹

¹⁸ Bailey C., Madden A. 2016, 2.

¹⁹ Bailey C., Madden A. 2016, 5.

3. Aktuális kutatási trendek

Az elmúlt néhány évtizedben megváltozott az irány: az emberek egyre kevésbé várják a hagyományos úton, az intézményektől a választ az életükben fellelhető értelem, értelmesség mibenlétére. Az intézmények helyét átvette a munka, a munkahely, napjainkban a legtöbben inkább innen várjuk az élet értelmére és életcélunk meghatározására a választ. Ezzel kapcsolatosan több kutatás is készült az Egyesület Államokban. A kutatók úgy látják, hogy a munka szerepe jóval túlmutat a jövedelemforráson, olyan aspektusokat is magába foglal, mint a személyes fejlődés, identitás, önbizalom és végül az értelem és értelmesség megtalálása. Ezek a kijelentések jól tükröződnek Franklnek a munkanélküliség hatása az értelem megtapasztalására tárgyban folytatott kutatásaiban.

Az értelem megtalálásában való segítségnyújtás nem tekinthető a szervezet részéről önzetlenségnek – ennek üzleti oka van. Kutatások bizonyítják, hogy az „értelem felfedezése”, valamint a munkában való motiváltság és a munkához való pozitív hozzáállás között fontos összefüggések vannak. Az értelmesség kötődik a szervezethez való elkötelezettséghez is, s ez ilyenformán hatással van a változásra való nyitottságra is. Az emberek nyitottabbak a változásra, ha a szervezet a változás szükségességét összefüggésbe hozza egy olyan „valamivel, amit a szívükön viselnek, ami számukra mélyebb értelmet vagy magasabb rendű célkitűzést testesít meg”.²⁰

Az alábbiakban bemutatok néhány kutatást, ami a munka-értelemkeresés témakörben született.

3.1. McKinsey-kutatás (2010)

A McKinsey a világ egyik legnagyobb, Németországban alapított tanácsadó vállalata, több mint hat évig folytatott egy kutatást a vezetőkről, a vezetési képességekről. A világ száz legsikeresebb cégének (Fortune 100) vezetőjével készítettek interjút, először nőkkel, majd később férfiakkal is a vezetői mivoltukról, azon belül a vezetési képességeikről és az étellel, munkájukkal való megelégedettségükről.

²⁰Karp 2004, 353.

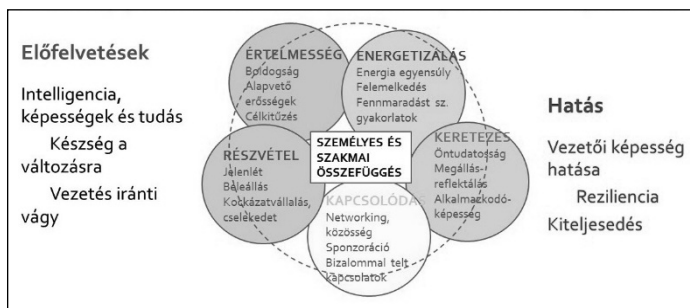
„Azt szerettük volna megtudni, és amennyire csak lehetett, a legegyszerűbb választ találni rá, hogy mi különbözteti meg azokat a vezetőket, akik mély és pozitív hatást tudnak kiváltani, azoktól, akik ugyan jól dolgoznak, de nincsenek túl nagy hatással a folyamatokra, emberekre. A legapróbb képességegyütteseket kerestük, amik csak számítanak. Végül 5 elemet határoztunk meg, ezekből 4-5 együttes és rendszeres gyakorlásáról számoltak be azok a vezetők, akiknek vezetői eredményessége, a munkahelyi és otthoni elégedettsége magas volt, és a felkészültségük a kihívással teli helyzetre is nagy volt.”²¹

Kutatásuk eredményeként felállították az öt elemből álló, ún. *centered leadership* (központú vezetés) mintázatot. Állításuk szerint ezen öt képesség együttes gyakorlása biztos alapot ad a vezetőknek a vezetői teljesítményükkel, valamint általános értelemben az életükkel való elégedettséghez. Az öt képesség: az értelem megtalálása a munkában (értelem); a negatív érzelmek, mint félelem, stressz átkeretezése lehetőségekké (átalakítás), a kapcsolatok aktivizálása (kapcsolódás), aktív kockázatvállalás (részvétel), energia fenntartása, mert ez ad életerőt a változáshoz (energetizálás). Úgy találták, a legerősebb tényező a tevékenységben megtalált értelem, ennek van a legerősebb hatása a elégedettségünkre. „Valójában az értelem ötször nagyobb hatással van az elégedettségre, mint az energetizálás és a részvétel.”

Értelmesség: Mint legerősebb tényező, az értelmesség a *centered leadership* rögzítő pontja, horgonya. Az értelemmel teli részvétel hosszan tartó elégedettséget kínál; és a legfőbb készségeinkre és erőforrásainkra támaszkodik (energiát ad). Ha tudjuk, mi a fontos számunkra, mi az, ami számít nekünk, felfedezhetjük célunkat, és ez inspirál arra, hogy rájövünk, hogyan tudunk hitre, bátorságra és bizalomra találni. Egy belső vízió vezet ilyenkor minket, amely segít, hogy a kihívásokat lehetőségekké tudjuk változtatni, hogy mélyen kapcsolatba kerüljünk a többiek szívével és lelkével, s ha kockázattal találjuk szembe magunkat, merjünk cselekedni és mozgósítsuk az energiáinkat, ami életerőt ad a változáshoz.

Gyakorlati oldalról megközelítve az öt dimenzió alapos ismerete és alkalmazása képessé tesz bennünket arra, hogy kiterjesszük a

21 Barsh 2010, 4.



2. ábra: Centered Leadership. A középpontú vezetés – McKinsey-tanulmány (2010)²²

választásaink és a cselekedeteink tartományát. A középpontú vezetés egyaránt szól a cselekvésről, a tudásról és a létezésről. Gyakorlatával jobban meg tudjuk látni a lehetőségeket, kezelni tudjuk a viszonytásokat ahelyett, hogy megtagadnánk őket vagy elzárkózunk előlük, átváltoztat bennünket, hogy szembe tudjunk nézni a kihívásokkal, anélkül, hogy azokra könnyű megoldást keressünk. Ugyanúgy erőt ad a férfinak és a nőnek, kultúrákon, iparágakon és majdnem mindenén át hat.

Az értelem felismerésének folyamatában beazonosíthatjuk a legfőbb erősségeinket, megtudjuk, hogy miként tudunk velük kapcsolatba kerülni, hogy azok ösztönözni tudják a vezetői jövőképpünket.

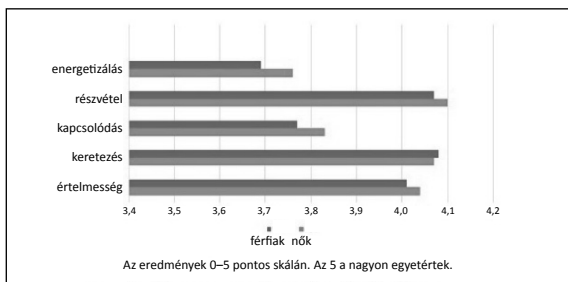
– Egyedi erősségeink felismerése és alkalmazása azáltal, hogy átgondoljuk, mi ad energiát nekünk, és mit értékelünk magunkban a legjobban.

– Kérdések mentén vizualizáljuk a távoli jövőt és az oda vezető utat, majd azt szabaddá tesszük és elmélyülünk abban, ami igazán számít.

– Reflektálunk a múltunkra, jövőnkre és a lényegünkre, integráljuk őket a célkitűzésünk felfedezésének folyamatába.

– Hozzálátunk megfogalmazni és megszólaltatni a mai vezetői mivoltunk jövőképét.

²²Saját ábra, McKinsey Corporation (2010) tanulmánya alapján.



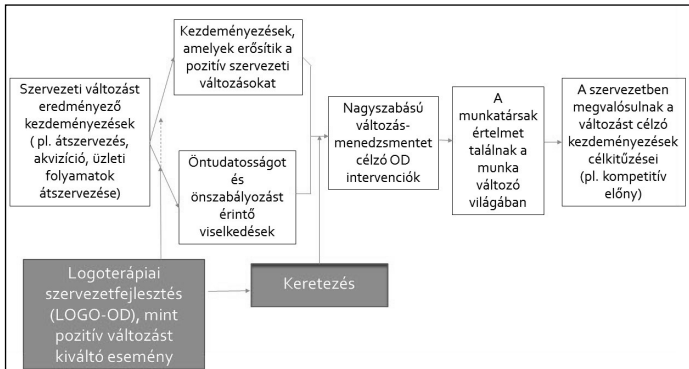
3. ábra: *Centered leadership – kutatási elemek, eredmények.*
*A középpontú vezetés elemei*²³

3.2. A LOGO-OD, a logoterápiai szervezettefejlesztési beavatkozás

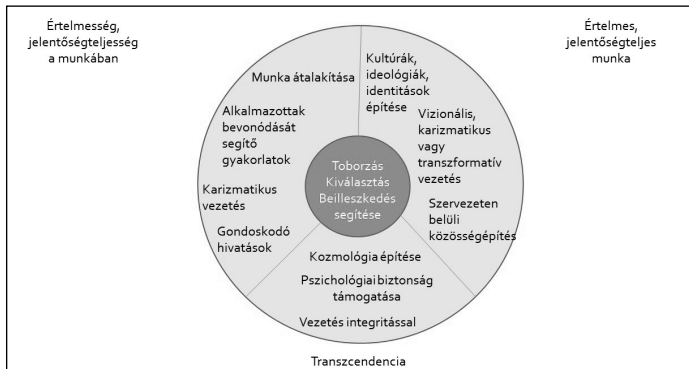
A tanulmány²⁴ arra kereste a választ, van-e kapcsolat a változásra való nyitottság/a változással szembeni ellenállás és az értelemkezés között, illetve hogy a Logo-OD, a logoterápiai szemléletű szervezetfejlesztésű beavatkozás hatással van-e a változással szembeni ellenállásra. A kutatás eredménye azt mutatta, hogy a válsághelyzetekben, amikor a vállalat kénytelen váltani vagy változtatni, mert csak így tud életben maradni vagy így tudja megőrizni versenylőnyét és versenyképességét a piacon, akkor ez a változás félelmet generál a dolgozóknban, bizonytalansággal tölti el őket. Ennek az oka az, hogy az életük értelmességébe vetett bizalmuk is veszélybe kerül. Emiatt ellenállást tanúsítanak a változással szemben, ami képes megakadályozni a folyamat sikerét. Ilyen esetekben a logoterápia alkalmazásának fontos szerep juthat: az egyéni logoterápiai tanácsadás segíteni tud abban, hogy a dolgozók rátaláljanak a megváltozott körülmények közötti életértelem lehetőségeikre. Az ún. logo-OD beavatkozás szervezeti szinten támogatja a szervezet változásra való nyitottságát.

²³Saját ábra, McKinsey Corporation (2010) tanulmánya alapján.

²⁴D. H. Burger, G. Roodt, F. Crous (2008).

4. ábra: A Logo-OD folyamata²⁵

A kutatás továbbá vizsgálta az értelem megtalálásának szervezeti szinten támogatást biztosító gyakorlatait. Ezek a következők:

5. ábra: Az értelmesség fokozását szolgáló szervezeti gyakorlatok²⁶

A logoterápiai szemléletű szervezetfejlesztés, a Logo-OD szemléletét a 6. ábra foglalja össze. A kutatási eredmények megerősítették, hogy a logoterápiai szemléletű szervezeti szintű beavatkozások,

25 Saját ábra D. H. Burger, F. Crous, G. Roodt (2008) tanulmánya alapján.

26 Saját ábra D. H. Burger, F. Crous, G. Roodt (2008) tanulmánya alapján.

AZ ÉRTELEM- ÉS ÉRTÉKKÖZPONTÚ MUNKA

Elv	Alkalmazás
Az értelem akarása	Mivel az emberi létezésben az elsődleges motiváló tényező az értelem akarása, úgy a szervezeti változást érintő kezdeményezéseket úgy kell alakítani, hogy azok az egyént potenciálisan értelemkeresésre sarkallják. Ez ösztönösen motiválni fogja az egyéneket arra, hogy nyitott hozzáállással támogassák a változásokat.
Értékek	Az emberek úgy érzékelik a változást célzó kezdeményezéseket, mint lehetőséget a kreativitásnak és az innovációnak a kifejezésére a munkájukban (alkotói érték); mint a támogató kapcsolatok és a összetartozás érzésének meg tapasztalását (élményérték). A ráhagyatkozás a beállítódási értékekre, a célból, hogy az egyéni változás bekövetkezzen, kihasználást jelent akkor, amikor a szervezet nem tud kedvező körülményeket biztosítani. Ezek az értékek akkor válnak igazán fontossá, amikor a különféle feszültségek, nehézségek miatt az alkalmazottak megküzdéséhez szükséges erőforrásai, valamint az alkotói és élményértékük veszélyben vannak.
Ön-transzcendencia	Az emberek – megfelelő körülmények között – nem csak a saját céljaik elé helyezik a szervezeti célokat, hanem azokban értelmet is találnak. Ilyen körülmények lehetnek például, amikor a változásban mások vagy a társadalom szükségleteinek kielégítésére lehetőség nyílik (Kets de Vries 2001; Millman, Ferguson, Trickett & Condemni 1999). Az átalakító, transzformáló vezetési mód, inspiráló vízió vagy szervezeti célok itt fontos szerepet kaphatnak (Burger, Crous 2002).
Noodinamika	A Kurt Lewin (1951) által megfogalmazott változásmóddal egyetértésben, a keretezés motiválni fogja az egyént, amennyiben az tisztán bemutatja, hogy a múltbéli sikerek (az egykor felfedezett értelem) már nem elegendőek az elvárt teljesítményhez, és szervezeti változás szükséges ahhoz, hogy megvalósíthatók legyenek a jövőbeli potenciális célkitűzések (beteljesítésre váró értelem).
Existenciális vákuum	A munkavállalók „általában nem támogatják a változásokat, csak ha valami arra nem kényszeríti őket. Az emberek változásra való nyitottsága attól függ, hogy kialakul-e bennük a változás iránti szükségérzet.” (Cummings & Worley 2001, 156). Ha a keretezéssel megjelenítjük, hogy változás nélkül mi fog történni az tulajdonképpen a változás iránti igényt tudja kommunikálni, pl. bemutatjuk a (változatlan) szervezetet, amely éppen összeomlás előtt áll, és így képtelen a dolgozóknak stabil identitást, közösséget és végül is értelmet adni.

6. ábra: Logo-OD elvek²⁷

illetve egyéni támogatások az értelem felfedezésének támogatásával hozzájárultak a változáshoz való nyitott hozzáállás létrejöttéhez, ezáltal hozzájárulnak a változási folyamatok eredményességéhez.

3.3. A munka- és értelem-kérdőív és leltár²⁸

A több mint 15 évig tartó kutatás során arra voltak a kutatók kíváncsiak, hogy milyen tényezők vannak pozitív hatással az egészségre, növekedésre és általában a jólétre. Kutatások során arra az eredményre jutottak, hogy az életben és a munkában való értelem megtalálása jótékony hatással van a fentiekre. A kutatásuk alapján kifejlesztették az Életértelem kérdőívet (*Meaning in Life Questionnaire*), valamint a

²⁷ Saját ábra D.H. Burger, F. Crous, G. Roodt (2008): tanulmány alapján.

²⁸ Steger M. F., Bryan J. Dik, és Yerin Shim (2012).

munkában való értelem megtalálására vonatkozó eredményeik azt mutatták, hogy a munka értelmességének mutatója jobban definiálja a munkához való pozitív hozzáállást, mint például a munkával való elégedettség. Ezen túlmenően jobban előrejelzi a munkától való távolmaradás okát, mint például a munkával való elégedettség. Az értelmes munka megteremtése érdekében végzett átszervezések a vállalatoknál és a szervezeteknél mindenütt; személyes, szervezeti és társadalmi szinten is jótékony hatást fejtenek ki, mutatta a kutatás. A kutatás alapján két keretrendszer került kidolgozásra, a CARMA és a SPIRE, melyek segítik az értelmes munka megvalósulását, általuk felismerhetők lesznek az értelmes munka minőségei és a várható jótékony hatások. A CARMA segítségével beazonosíthatók azok a vezetői képességek és viselkedési módok, melyekkel a vezetők motiválni tudják az alkalmazottakat az értelmes munka végzésére. A SPIRE beazonosíthatja azt a hozzáállást és azokat a viselkedési jellemzőket, amelyekkel a dolgozó értelmesebbé tudja tenni a munkáját.

Szintén ez a kutatói laboratórium fejlesztette ki az értelmes munka mérését szolgáló, kérdőíves felmérésen alapuló Munka- és értelemleltárt (*Work and Meaning Inventory – WAMI*). A WAMI az értelmes munka három alkotóelemét térképezi fel. Ezek a következők: mennyire látják úgy az emberek, hogy a munkájuknak jelentősége és célja van; a munkájuk hozzájárul-e ahhoz, hogy megtalálják az élet tágabb értelmét; a munka élvezete és értelme hozzájárul-e egy nagyobb jó létrehozásához.

4. A logoterápiai szemléletű vállalati tanácsadás és fejlesztés

A logoterápiai szemléletű vállalati fejlesztési folyamat kiindulópontjaként fontos tisztázni, minek vagy kinek tekintjük a vállalatot. Nézetem szerint a vállalat egy olyan gazdasági alapon nyugvó közösség, amelyet emberek közösen működtetnek valamilyen cél elérése érdekében. A cél egyben közös és egyéni is, a közös cél a vállalati cél elérése, az egyéni pedig a munkavállaló egyéni céljainak elérése.

Mikor és hogyan tudnak ezek a célok megvalósulni? Minthogy a célokat egyéneknek kell megvalósítaniuk, a valódi kérdés az, hogy miként válhatnak az egyének alkalmassá és elkötelezetté a célok elérésére.

Továbbá kérdés még, hogy a vállalat miként tud jó teret és keretet nyújtani az egyének eredményes munkájához.

A logoterápia szemléletű vállalati tanácsadás és fejlesztés értelem- és értékközpontú, célja egyéni és szervezeti szinten az értelemkeresés segítése, majd a felfedezett értelem jelölte értékteremtés módjának és folyamatának, valamint az iránta vállalt felelősségnek a támogatása.

A logoterápiai szemléletű vállalati tanácsadásnak három szintje van:

– egyéni szint: a munkavállaló értelemkeresésének a támogatása, hogy mind a magánéletében, mind a munkájában mélyebb és személyes értelmet találjon;

– vezetői szint: a vezetők támogatása az értelem- és értékközpontú szemlélet elsajátításában, képességeik fejlesztése ezek alkalmazására és közvetítésére a beosztottaik felé;

– szervezeti szint: egy „nagyobb jó” elérését célzó értelem- és értékközpontú vállalati működés, valamint az értelmes munka és az értelmes munkahely megteremtésének támogatása.

Néhány logoterápiai szemléletű fejlesztési program – javaslat

1. A szervezet működésének és küldetésének összehangolása
2. Értelem- és értékközpontú vezetés és irányítás
3. Motiváció és értelemmel teli klíma és kultúra kialakítása a munkahelyen
4. Változásmenedzsment (Logo-OD)
5. Értékközpontú innováció
6. A szervezeti reziliencia fejlesztése
7. Értelemközpontú coaching

A vállalati közösséget a munkatársak egyedi és együttes szellemisége, szándékai, tudása és tevékenysége építi. Nagy kihívást jelent a logoterápiai vállalati tanácsadásnak, hogy miként tudja az értelem- és értékközpontú szemléletet és annak működtetése iránti elkötelezettséget a folyamatosan változó, fluktuáló vállalati közösségben életben tartani, ahol belül és kívül folyamatos a változás. Ehhez, azt gondolom, a változás iránti fogékonyságra és a rugalmasságra való képesség aktivizálására van nagy szüksége, a reziliencia képességére, nemcsak szervezeti, hanem egyéni szinten is.

A rezilienciaképesség erőssége a logoterápiai fejlesztés hozadéka. A reziliencia az a belső képességünk, melynek segítségével egy nehéz, kihívással teli élethelyzetben képesek leszünk megőrizni belső egyensúlyunkat, fel tudunk állni belőle és újra teljességünk tudatában tovább tudunk élni. Ezt a képességet a logoterápia elő tudja hívni az emberből és a szervezetből egyaránt, minthogy a fókuszában a lét számtalan értelem- és értékmegvalósítási lehetősége áll. A rezilienciaképesség erősödésének köszönhetően a szervezet pozitívan képes reagálni a változásokra, az erőforrásaira összpontosít és bízik a jövőben.

Eredményes és értelmes munka után vágyakozunk szervezetként és egyénként egyaránt. Fontos azonban tudatosítani, hogy ezek elérése nem lehet elsődleges cél. Meg vagyok győződve, hogy az értelem- és értékközpontú munka és szervezeti működés elégedettséget és boldogságot okoz.

„Kevés út rendelkezik annyi pozitív eredmény ígéretével, mint a munkában való értelem megvalósítása. Ezek egyéni szinten a személyes növekedés, az elköteleződés, a közösségért való munkálkodás erősödése, szervezeti szinten pedig a hosszú távú, fenntartható innováció, az erős vállalati kultúra és az értékteremtő vállalati működés létrejötte.”²⁹

Az ember értelemkeresésében központi szerepe van a munkának. Életünk nagy részét munkával töltjük, ezért a munka az értelemmegvalósulás elsődleges helyszínéül és eszközeként van jelen életünkben. A munka cél, hovatartozás- és identitásforrás, ezért a munkában való értelemkeresés, illetve az értelmet nyújtó munka és munkakörülmény biztosítása többé nem figyelmen kívül hagyható elem a munkavállalók és a szervezetek számára. Az értelemmel teli munka megteremtésében a logoterápiai szemléleten nyugvó beavatkozásoknak kulcsszerepe van. A frankli filozófia képessé tud tenni minket arra, hogy rugalmasan és pozitívan válaszoljunk a rendkívül gyorsan változó értelemfelhívásokra a munkánkban, hogy a változásokhoz ne ellenállással és kiüresedéssel viszonyuljunk, és nem utolsósorban egyénként és szervezetként az önmagunk, a munkatársaink és a környezetünk iránti felelősségünket mélyebben és átfogóan megélhessük.

29 Steger, M. F., Dik, B. J., Duffy, R. D. (in press) 2010.

Felhasznált irodalom

- Bailey C., Madden A. (2016): What makes work meaningful – or meaningless. *MIT Sloan management Review*, 1. <http://sloanreview.mit.edu/article/what-makes-work-meaningful-or-meaningless/#article-authors>; letöltés: 2016. 10. 10.
- Barsh J., Lavoie J. (2014): *Centered leadership: leading with purpose, clarity and impact*. Crown Publishing Group.
- Bowen, H. R. (1953): *Social responsibilities of the businessman*. New York, Harper & Row.
- Burger D. H., G. Roodt, F. Crous (2008). Logo-OD: The application of logotherapy as an OD intervention. *SA Journal of Industrial Psychology*.
- Chalofsky N. (2000): The meaning of the meaning of work: *A Literature Review Analysis*, AHRD Volume 1, Conference Proceedings, March 8–12, 2000, Raleigh-Durham, North Carolina, p. 94–100.
- Clifton B. Parker (2014): *Stanford research: The meaningful life is a road worth traveling*, *Stanford Report*. <http://news.stanford.edu/news/2014/january/meaningful-happy-life-010114.html>; letöltés: 2016. 10. 10.
- Frankl, Viktor E. (2005): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Jel Kiadó, Budapest.
- Frankl, Viktor E (2007): *...és mégis mondj igent az életre*. Jel Kiadó, Budapest.
- Frankl, Viktor E. (2006): *Értelem és egzisztencia*. Jel Kiadó, Budapest.
- Frankl, Viktor E. (2010): Az egzisztenciaanalízis és logoterápia alapjai. In: Sárkány Péter–Zsók Ottó (szerk.): *A logoterápia alapjai, kétfelvető szöveggyűjtemény*. Jel Kiadó, Budapest, 9–204.
- Isaksen, J. (2000): Constructing meaning despite the drudgery of repetitive work. *Journal of Humanistic Psychology*, 40, 84–107.
- Karp, T. (2004). Learning the steps of the dance of change: improving change capabilities by integrating futures studies and positive organisational scholarship. *Foresight: the Journal of Futures Studies, Strategic Thinking and Policy*, 6(6), 349–355.
- Locke, E. A. – Taylor, M. S.(1990): Stress, coping and the meaning of work. In: Brief, A. P. – Nord, W. R. (eds): *Meanings of occupational work: A collection of essays*. Lexington, MA: Lexington Books.
- McKinsey Corporation (2010): *The value of centered leadership: McKinsey Global Survey result*. <http://www.mckinsey.com/global-themes/leadership/the-value-of-centered-leadership-mckinsey-global-survey-results>; letöltés: 2016. 03. 10.
- Parris D. L., Peachey J. W. (2013): A systematic literature review of servant leadership theory in organizational context. *Journal of Business Ethics* 113(3):377–393.

- Pattakos A. (2010): *Prisoners of our thoughts. Viktor Frankl's principles for discovering meaning in life and work*. Berrett Koehler Publishers, 1. publ. 2004, 2. revision.
- Pratt, M. G. – Ashforth, B. E. (2003): Fostering meaningfulness in working and at work. In: Cameron, K. S. et al. (eds.): *Positive organizational scholarship. Foundations of a new discipline*. P. 309–327. San Francisco, CA, Berrett–Koehler.
- Sárkány Péter (szerk.) (2005): *Az értelemkérdés sodrában*. Viktor Frankl születésének centenáriuma. Jel Kiadó, Budapest.
- Sárkány Péter (2013): Értelemközpontú humanizmus. Logoterápia és keresztény nevelés. In: Fehér Á.–Fülöpné Erdő M.–Mészáros L. (szerk.): „*Gravissimum educationis*.” *A keresztény nevelés feladatai és kihívásai a harmadik évezred elején*. Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Vác, 229–235.
- Sárkány Péter (2014): *A filozófia mint praxis. Tanulmányok a filozófia, a pszichoterápia és a szociálpedagógia határterületeiről*. L'Harmattan – Sapiencia, Budapest.
- Steger M. F., Dik B. J., és Shim Y. (2012): *Measuring satisfaction and meaning at work*. Colorado Állami Egyetem, Dél-Afrikai North-West University. <http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2012/08/Steger-Dik-Shim-assessing-PP-chapter-in-press.pdf>; letöltés: 2016. 03. 10.
- Steger, M. F., Dik, B. J., Duffy, R. D. (in press) (2010): Measuring meaningful work: the Work and Meaning Inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment*.
- Vik János (2011): Értelemközpontú személyiségelmélet a Viktor E. Frankl-i egzisztenciaanalízis és logoterápia szerint. Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Logoterápiai tanácsadás és személyiségfejlesztés szakirányú továbbképzés, előadás.
- Wishner, J. (1991): *The influence of the meaning of work, coping behavior and life satisfaction on the job satisfaction of school psychologists in a large urban system (urban schools)*. Ph.D. dissertation. New York University.
- Wong T. P., Itai Ivztan, & Tim Lomas (2015): *Good work: The meaning-centered approach* (MCA). www.drpaulwong.com/good-work-the-meaning-centered-approach-mca/; letöltés: 2016. 03. 10.
- Wong T. P., (2010): *Spirituality and meaning at work* <http://www.drpaulwong.com/spirituality-and-meaning-at-work/> Paul T. P. Wong: *Servant Leadership and Positive Management*. 2010; <http://www.drpaulwong.com/servant-leadership-and-positive-management/>
- Wrzesniewski A., McCauley C., Rozin P., Schwartz B. (1997): Jobs, careers, and callings: people's relations to their work. Article nr. RP972162; *Journal of Research in Personality* 31, 21–33.

Abstract

Value- and Meaning-centered Work – Logotherapy on the Stage of Business

Keywords: *search for meaning, value creation, work, individual, employee, leader, organization, change, logotherapy, Logo-OD*

When one considers the amount of time that most people spend “at work” during their lifetime, it is no wonder that the search for meaning in a work context is so vitally important. Meaningful work is something we all want. The psychiatrist Viktor Frankl famously described how the innate human quest for meaning is so strong that, even in the driest circumstances, people seek out their purpose in life. In this study I consider what sources of meaning we can find in work, how we can actualize them, how organization can support the individual’s search for meaning, and I introduce a few researches conducted in the topic, as well as a few OD tools based on logotherapy approach.

Szilika-Iván Emőke 1969-ben született Budapesten. Hívószavai: érték, értelemkeresés, szellemiség, felelősségvállalás, fejlődés és fejlesztés. 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. Gyermekkora óta vonzza a segítő hivatás. Dolgozott kis- és nagyvállalatnál, magyarnál és külföldinél, főként marketing területen. Szereti az üzleti környezetet, és hisz a vállalatok magasabb rendű hivatásában: a közös szolgálatban.

Plesek Zoltán Ákos

Igazság és értelemkeresés a gyógyítási modellekben és alternatívákban

Kulcsszavak: tudományos és alternatív gyógyítás, értelemkeresés, igazság, személyes és társadalmi értékek, a gyógyítói szakmák legitimitása, kockázatt vállalás a gyógyító szakmákban

Bevezető

A jelen tanulmány motivációja azon kérdéskörből merít, amely elé az a gyógyító kerül, akinek a szakmai felkészülésében és praxisában választani kell a hagyományos és az alternatív gyógymódok között. A hagyomány és az alternatíva fogalmai a gyógyításban egy bonyolult elméleti és filozófiai hálót alkotnak, melyben a státusok és a legitimitás változása következtében az egyes terápiák legitimitása és értékelése folyamatosan átértékelődnek. A ma hagyományosnak számító orvostudományban és más gyógyításban használt tudományos (vagy tudományos igényű) praxisokban (orvostudomány, pszichoterápiák, filozófiai tanácsadás és lelkipogondozás) az irányzatok, az elméletek jövője hosszú távon nehezen megjósolható. A ma alternatív gyógyászatként értelmezett gyógymódok tudományos és társadalmi megítélése évről évre változik.

Hogyan dönthet tehát a gyógyító, és milyen hatások optimalizálják vagy akár determinálják döntéseit? Úgy gondolom, hogy a gyógyításban szerepet játszó szereplők értékrendszere mind hatással van a gyógyítás „piacára” és a gyógyító szakmai lehetőségeire.

A gyógyító tevékenység a gyógyító (orvos, terapeuta) számára elsősorban szakma, s mint ilyen a gyógyító megélhetését is kell hogy biztosítsa. Ennek alapvető feltétele a szakmai sikeresség, melynek társadalmi feltételei is vannak. A gyógyítás esetében, a tevékenység jellegéből kifolyólag, nem elég hatékonynak lenni, a sikernek

igazoltan a saját tudásra épített praxishoz kell kötődnie, a gyógyító hatékonyságának igazolására.¹ Másrészt a gyógyítás folyamata nem veszélytelen, hiszen a gyógyítás vállalásával és a beteg életébe való beavatkozással ennek felelőssége is a gyógyítóra hárul. Nem minden betegség gyógyítható, és nem minden élet menthető meg. A gyógyítónak tehát olyan tudásra van szüksége, mely elnyeri a betegek bizalmát, de ugyanakkor a társadalom elismerését és védelmét is. Ezek a kritériumok (a saját egzisztenciális szükségletek, a beteg bizalma és a társadalom elismerése) több síkon érdekellentétet hozhatnak létre. A beteg érdekei, a társadalom és a gyógyító érdekei között ellentmondás vagy akár konfliktushelyzet is kialakulhat.

A jelen dolgozatomban azt vizsgálom, hogy milyen dimenziók mentén lehet a gyógyítónak saját tudását és tevékenységét értékelnie ahhoz, hogy szakmailag működképes legyen és maradjon. Ebben a folyamatban a gyógyítónak döntenie kell a gyógyításban alkalmazható tudás és igazságok mellett vagy ellen, hogy a gyógyító folyamat a beteg, a gyógyító és a társadalom számára is értelmet nyerjen.²

A gyógyító tevékenység kettős jellegű. Egyrészt a biztonságosabb és hatékonyabbnak ítélt tudás általában nagyobb társadalmi elismeréssel rendelkezik, és erősebb intézményekbe szerveződik. Másrészt ezek a tényezők korlátozzák a gyógyító szakmai szabadságát: a hivatalosított tudás határai, a politikai legitimáció követelményei, az intézményi szabályozások és elvárások. Ezek alapján megfogalmazható: *a társadalom, a közösség (vagy az állam) általi elismerés a gyógyításban legitimált státussal, szigorúbb intézményes szabályozással és korlátozott cselekvésszabadsággal is jár.* Ennek ellentétéként a gyógyításban a nagyobb szakmai szabadság nagyobb személyes kockázatot jelent, kisebb intézményes védelmet és egzisztenciális bizonytalanságot is okozhat.

1 Pfeifer 1999, 258. A pszichiátriai kezelésben részesülő betegek saját betegségük értelmezését a vidéki környezetben gyakori démoni megszállottsággal végzik. A betegek egy része bár belegyez a pszichiátriai kezelésbe, azzal párhuzamosan vallásos segítséget is keres, és állapotuk javulását gyakran ennek tulajdonítja, nem pedig a szakorvosi kezelésnek.

2 Sárkány 2008, 142–144.

Minden gyógyítói döntés és cselevés értékelhető a kockázatvállalás vagy biztonságkeresés ellentétpár tengelyén.

Hipotézisek

1. A gyógyítónak az illető gyógyító módszerbe vetett hite biztonságérzetet, értelmet és tájékozódási pontokat ad, mely viszont a diagnosztikai és terápiás alternatívák értékelésének beszűkülését és a beteg személyes igényeinek háttérbe szorulását okozza.

2. A gyógyításban alkalmazott tudás: vagy a tudás szintézisét, vagy a tudás heurisztikus fejlesztését hangsúlyozza. Ugyanakkor a gyógyításban alkalmazott tudásban a kor preferenciájától függetlenül egyszerre jelen kell hogy legyen mind a szintetikus, mind a heurisztikus jelleg ahhoz, hogy a gyógyítás hatékony lehessen.

3. A gyógyító tudáson belül a dogmatikus szempontok alaposabb és ellenőrzöttebb tudást és praxist biztosíthatnak, de ugyanakkor e korlátai kevésbé láthatóak és tévedéseik nehezebben ellensúlyozhatóak. A holisztikus jellegű tudás kevésbé fókuszált, és specifikus hatékonysága kisebb, de alkalmazkodóképesebb gondolkodást és cselekvést biztosíthat.

A beteg döntésszabadságának hatása és a gyógyító lehetőségei

Az egyén döntésszabadságának öndetermináltsága léte kulcsfontosságú pillanataiban egyrészt az életértelmével koherens értékek és attitűdök felvállalásának függvénye, másrészt döntését külsőnek tekinthető csoportok, szervezetek értékei is befolyásolják. A döntés külső determináltságát az identitáshoz szervesen kapcsolódó csoporttagságokkal összefonódó értékek, eszmék, elvárások és követelmények jelentik. Az egyénnek tehát sorsát meghatározó döntéseiben: az egyéni és a közössége érdekeinek ellentétei, a különböző egymással versengő és az egyénre hatást gyakorló csoportok érdekeinek ellentétei, illetve a lét biztosítása vagy a halál kockázatának ellentéte között kell egyensúlyt találnia.

Az egyén döntésszabadsága kérdésének vizsgálatában lényeges azonosítani és leleplezni azokat a rejtett dogmákat, melyek az

egyén érdekeit az értékítélet-mentesség álarcában egy adott irányba próbálják eltolni. Az egyik ilyen lényeges dogmatizálódott alapérték a tudományos orvoslás irányából érkező és ennek érdekeit képviselő „a beteg szenvedését minden eszközzel csökkenteni kell” megfogalmazás. Bár az ítéletmentesség a tudományban kutatási kritérium, ez általában nem mondható el a tudományos orvoslás gyakorlatáról, mely intézményeket, szakemberek jogait, ipari és nemzeti érdekeket és nem számos egyéni érdeket képvisel. Mint ilyen, az orvostudomány hatalmas anyagi erőforrásokat képes mozgósítani, melyhez intézményi, szakmai és személyes érdekek is kötődhetnek. Ugyanígy anyagi, hatalmi és személyes érdekeket képviselnek a gyógyászat területén működésjogot követelő egyéb csoportok, akik tudásukat nem a tudományos orvoslás ismert kritériumai szerint igazolják.

A betegnek és a halállal szembesülő egyénnek a versengő csoportok érdekei mellett szembe kell néznie saját léte végességével is. Az egyén döntéseit befolyásolják az életcéljai, az azok megvalósíthatóságának esélye alapján döntenie kell, hogy a már megvalósított értékek konzerválására vagy a pusztta életben maradásra irányítja erőforrásait.

Az egyén döntésszabadsága tehát annak függvénye, hogy a szükséges és lehetséges kompromisszumoktól eltekintve mennyire sikerül optimalizálnia saját személyes és szubjektív életértelmét, melyben egyszerre vannak jelen az egyéni élet- és a vállalt társadalmi értékek. Ezzel ellentétes módon a döntés akkor külsőleg meghatározott, ha azt a különböző érdekcsoportoknak való megfelelés igénye határozza meg, úgy, hogy ezek az egyén tényleges és személyes életértelmét nem képviselik.

A tudás hatalmi legitimitása a gyógyításban

Az a tudás, mely elnyeri a hivatalos elismerést a társadalmi szabályozásban, esetleg a közegészségügyben, megkülönböztetett státust nyer. Ez a hivatalos elismerés a szakmabeliek kizárólagos szakmagyakorlásában, a módszerek és technikák megkülönböztetett megítélésében és előnyökben részesítésében, illetve azok forgalmazása piaci előnyében nyilvánulhat meg. Ahhoz, hogy a tudás elérje a

hivatalosításhoz szükséges validitás- és megbízhatósági szinteket, olyan méretű kutatómunka szükséges, mely mögött elengedhetetlen a hosszú távú gazdasági támogatás. Hogy mindez megvalósuljon, szükséges a tudáshivatalosításban érdekelt szereplők alapvető igényeinek való megfelelés, ellenkező esetben kérdésessé válik a hatalmi támogatás.

Értelemszerűen a bizonyított hatású és a megbízhatóság szempontjából jobban dokumentált gyógyításban alkalmazott tudás jobban képviseli a betegek érdekeit, de a költségei is lényegesen nagyobbak. Ilyen esetben az állam szerepe az, hogy ezt a tudást támogassa és különböző előnyökben részesítse az olcsóbb, de kevésbé vizsgált (és ezáltal feltételezetten kevésbé biztonságos) tudásformákkal szemben. Azzal, hogy a megbízható és hatékony gyógyításban alkalmazott tudás piacképes maradhat a kevésbé költséges, de kevésbé biztonságos gyógyító módszerekhez viszonyítva, az állam közelebb kerül a lakosság védelméhez és a közegészség biztosítását érintő feladatainak megvalósításához.

Az érem másik oldalán viszont azon, a gyógyításban alkalmazott tudások csoportja áll, melyek kivonják magukat vagy kiszorulnak a hivatalosítás folyamatából anélkül, hogy bizonyítást nyerne annak káros jellege vagy gyenge hatásfoka. A más kultúrkörből átvett gyógyító hagyományok, a népi gyógyító tudás vagy egyéni újítások alternatívaként jelentkeznek a domináns tudásformák mellett, s mint ilyen annak igazoló módszertanát nem tudják követni, vagy nem találják lényegesnek. Ezek az alternatív gyógyászati módszerek esélyt jelenthetnek azoknak a krónikus betegeknek, akiknél a hivatalos gyógyítás módszerei kudarcot vallottak.

A jelen nyugati típusú társadalmi egészségügyi szabályozásában a tudományos orvoslás gyakorlata örvend a legszélesebb körű állami támogatásnak. A tudományos orvoslás viszont magán hordozza a hivatalosított tudás várható hibáit. A gyógyítás és a technológiai fejlesztés módszertana olyan mértékben részrehajló, hogy gyakorlatilag vagy lehetetlenné teszi más tudásformák hivatalosítását, vagy azok a hivatalosítással elvesztik eredeti jellegüket, és már nem jelenthetnek gyógyászati alternatívát. Másrészt olyan mértékben dominálja a piaci helyzetet, hogy a népesség egy része anyagi okok miatt elveszítheti hozzáférést a szükséges terápiákhoz.

Harmadsorban a tudományos orvoslás fejlődése adott betegcsoportok egészségügyi ellátásában kudarcot vall. Jelenleg ilyenek elsősorban a krónikus betegségek, valamint az orvosi ellátás mellékhatásaként fellépő megbetegedések.

A helyzet következményei egyértelműek: a hatékony és biztonságos gyógymódok nem képesek minden helyzetben megoldást nyújtani a szenvedőknek. Ezért túl a hivatalos gyógyításban alkalmazott tudást illető védelmen valamennyire teret kell engedni a gyógyító alternatívák számára is: mivel ezek egyrészt esélyt jelenthetnek ott is, ahol a hivatalos tudományos orvoslás kudarcot vallott,³ másrészt mivel ezen – jelenleg periférikus – területek ismeretei jelenthetik a holnap megbízható és biztonságos gyógyításának az íhletét.

A gyógyító szakmai opciói a hatalmi hivatalos elismerés korláta és a betegek döntései között

A gyógyítónak a szakmai kompetenciái megszerzése érdekében erőforrásokat és időt kell szánnia saját gyógyításban alkalmazható tudása és a gyakorlata megszerzésére. A különböző gyógyító szakosodások és hagyományok összesítve olyan hatalmas mértékű tudást képviselnek, hogy a gyógyító nem tehet mást, mint hogy gyógyító paradigmát és szakirányt választ a lehetőségek közül.

A hivatalosított gyógyításban alkalmazott tudás és a kapcsolódó technológia általában nagyobb szakmai megkötésekkel jár, ami a felkészülést, az intézményi megkötéseket és a technológiai felszereltséget illeti. A kisebb hivatalos támogatással rendelkező rendszerek anyagi, szellemi és időbeli ráfordítása kisebb, de a gyógyító támogatottsága és védettsége is kisebb.

A támogatottság és szabályozás, valamint a szabadság és a saját erőforrásokra támaszkodás társadalmi méltányossághoz vezethet, nem a státusok egyenlősége révén, hanem a gyógyító döntésszabadságában, hogy olyan területet választhat, melyen saját képességei és erőforrásai esélyesek a gyógyító praxis gyakorlására.

A döntés azonban komplex jellegű, hiszen a saját helyzet és identitás ismeretén túl a rendszer ismeretét is igényli.

³ Walach–Lewith 2010, 279.

A gyógyítás komplex jellege

Az európai gyógyítás fejlődésében elkülönülnek azok a korszakok, melyekben dominánsan a tudás minőségi és mennyiségi fejlesztése történik. Az elismert gyógyításban alkalmazott tudások általánosan elfogadott paradigmák köré szerveződnek, az új ismereteket ehhez viszonyítva értékelik és pozicionálják a tudásban. A paradigmából származtatva megjelennek a gyakorlatot ellenőrző szabályok, melyek megszabják a tudás alkalmazásának feltételeit. Az új megfigyelések vagy kutatások eredményei jobban vagy kevésbé illenek a paradigmához vagy a tudás alkalmazásának szabályaihoz.⁴ E folyamatban felgyűl az a tudáskategória is, mely inkongruens az elfogadott tudással vagy annak gyakorlati szabályaival. Másrészt a szabályozott gyógyászatban idővel megjelennek azok az egyének, akik nem tudnak vagy nem akarnak alkalmazkodni a praxis előírt szabályaihoz. Ilyen módon idővel a rendszer maga termeli az alternatív gyógyászatot és az ezt képviselő gyógyítók csoportjait.⁵ Ezek a csoportok a szabályozott rendszer hiányosságaira hivatkozva az újítást, a paradigma és a szabályok változtatását fogják kezdeményezni. Amennyiben ez megvalósul, a gyógyításban alkalmazott tudás átszervezésre kerül, és új szabályok vagy paradigmák fogalmazódhatnak meg.⁶

Ez a folyamat nyomon követhető az európai gyógyítástörténet korszakának változásaiban. A hippokratészi, szekuláris orvosok az aszklépioszi vallásos gyógyítás ellen lépnek fel, és a gyógyításban alkalmazott tudás demisztifikációját kérik. Ethoszuk az orvos mint a beteg barátja orvos–beteg kapcsolatra épült. Később Galénosz és követői a hippokratészi orvosok által bevezetett négy testnedv elméletére alapozva szintetizálja a gyógyításban alkalmazott tudást, tagadva minden olyan megfigyelést és ismeretet, ami nem egyezett

4 Kuhn 1970, 10–12.

5 A gyógyítás területén olyan egyének vagy csoportok is megjelenhetnek, akik nem ismerik el a saját tudásuk tudományos vizsgálatának szükségességét, vagy akár a tudományos követelményeket és fogalmakat önkényesen kezelik.

6 Kuhn 1970, 12–13.

meg saját rendszerével. A gyógyászatban alkalmazott tudás lényegét Galénosz a filozófiai műveltség elsajátításában látja. Az egocentrikus és önkényes megközelítések ellenére az orvoslás elmélete rendszerezett és tanítható formát öltött, mely ezeröttszáz évig hatással volt a nyugati orvoslásra. A középkor skolasztikus orvosképzésére az orvostudomány és a vallás összefonódása jellemző, az orvosnak egyszerre kellett megfelelni a tudományos és a keresztény vallás elvárásainak. Az orvos hitelességét az egyetemi végzettség, a becsületesség, a megbízhatóság, az istenfélő magatartás, a megfontoltság és a józanság jellemzőinek meglétéhez kötötték. Később, a 19. század végén a tudományos ismeretek és technikák elterjedése az orvoslás praktikájában a műszerekre, a tudományos laboratóriumi felszerelésekre és a fizikai vizsgálatokra helyezte a hangsúlyt. Ebben a helyzetben az orvos hitelét és ideálját a tudományos felkészültség és a technikai felszereltség adta. A technológiára való hagyatkozással egy időben a beteggel való törődés egyre inkább háttérbe szorult.⁷

Mindazok, akik a gyógyító tudás alternatíváit képviselik, a tudatlanság, a kapzsiság, a felelőtlenség vádjával szembesülnek. A hippokratészi orvosok tudatlanoknak és sarlatánoknak nevezték a vallási és a gyógynövényes gyógyítókat, Galénosz tudatlan bohócoknak nevezte vetélytársait, a római császárság idején a keresztény gyógyítók ateizmussal vádolták a pogánynak tartott orvosokat, és hangsúlyt fektettek az „empirikus” orvosoktól való elhatárolódásra.⁸

Az orvosok saját szakmai profilját a magasrendű tudással, a morális viselkedéssel, a tudomány iránti elköteleződéssel és az anyagi vágyak kordában tartásával jellemezték. Az orvosi szakmát a történelem során a morális viselkedés, a filozófiai tudás és a tudományos ismeret fémjeltezte.

A változásra, fejlődésre való felszólítás az orvoslás terén a hippokratészi orvosoktól egészen a jelen alternatív vagy tudományos gyógyítóig a racionalitás, a természet törvényeinek ismerete, a logika és a felelősség nevében volt megfogalmazva. A hippokratészi

⁷Porter 2003, 65.

⁸Porter 2003, 53–54.

gyógyítók az isteni-közvetítő, csodatevő aszklépioszi pap gyógyítóktól elhatárolódva, a beteg barátaiként jellemezték magukat. Galénosz az állatboncolások révén szerzett tudására, a természet-filozófiára, az etikára és a logikára hivatkozva nevette ki versenytársait. A középkori orvosok a skolasztika szellemében a filozófiai racionális tudással alapozták meg gyakorlatukat, majd a tudományos orvoslás a technológiai felszereltségével és diagnosztikai eszközeivel alapozta meg hírnevét.⁹

Látható tehát, hogy az orvoslásban a beteggel való törődés, az isteni beavatkozás közvetítése vagy a csoda, az érthető és hitelesnek tűnő magyarázat, az agresszív sebészeti vagy technikai beavatkozások azon elemei a gyógyulásnak, melyek a gyógyítás hatékonyságát, de hitelességét is biztosították. A mai tudományos orvoslás és az azzal versengésben levő alternatív gyógymódok piaca arra enged következtetni, hogy mind a mai napig ugyanezek azok az elemek, melyek a gyógyulást és a beteg elégedettségét biztosítják.

A beteg számára alapvetően szükséges, hogy úgy értékelje, a gyógyító rendelkezik azzal a magasrendű tudással, mely határozott módon képes őt kiemelni a betegség állapotából. Éreznie kell a személyes törődést, mely az ő sajátos esetének megértésére irányul, hinnie kell a terápia erejében, mely meggyőzi őt arról, hogy a hatékony terápiás beavatkozás megtörtént. Bíznia kell a gyógyítóban, hogy az a megfelelő terápiás beavatkozást végezte, és rendelkeznie kell egy megértési modellel, mely alapján a gyógyító folyamat számára is érthetővé és meggyőzővé válik. Ezen elemek valamelyikének hiánya a betegek elégedetlenségéhez és a gyógyítókkal szembeni bizalom elvesztéséhez vezet.

A személyes érdeklődés hiányát érezve a beteg kételkedhet abban, hogy az ő egyediségének jellemzőit (a betegség individuális jellege, a szenvedés léte, a saját értékek megnyilvánulása és tiszteltben tartása) a gyógyító ismeri és a terápiás beavatkozásban figyelembe veszi ezeket annak érdekében, hogy maximális esélyt kapjon a gyógyulásra. A beteg gyógyítóba vetett hitének elég erősnek kell lennie ahhoz, hogy annak utasításai alapján akár saját életstílusával ellentétes változtatásokat véghezvigyen. A terápiának egy olyan

⁹Porter 2003, 62.

hiteles ismereti hagyományra kell alapoznia, mely képesnek tűnik meggyőző alapot biztosítani a gyógyulás bekövetkeztéhez. Ez az alap nemcsak az orvostudomány, hanem a személy világnézetének függvényében a vallásos vagy kulturális hit, életfilozófia, mágikus recept, művészi élmény vagy akár archaikus vagy ezoterikus tudás is lehet.

Megfigyelhető ugyanakkor, hogy a gyógyítás terén a változást igénylők visszatérő módon a racionalitás, az igazság, a természet törvényeihez és a természetes életmódhoz való igazolódás szlogené koptatott eszmék használatával kéri.

A gyógyítási szemlélet paradox jellege a holizmus és a dogmatizmus tengely mentén

A gyógyítás története során a gyógyító tudásban hol az általánosabb holisztikus szemlélet, hol a specifikusabb, sőt esetenként dogmatikus jelleg érvényesült. A tudományos orvoslás kétszáz éves történetében is valahányszor nagyobb jelentőségű természet-tudományos felfedezés történt, az olyan elvárásokkal találkozott a gyógyításban való alkalmazhatóság terén, melyek időről időre akaratlanul is dogmatikussá alakították a tudományos orvoslást. Az anatómiai patológia, a sejtpatológia, a bakteriológia,¹⁰ a kortizon felfedezése¹¹ mind olyan újításokat jelentettek, melyekhez a panaceum reményét fűzték, és a gyógyítás egy ideig dogmatikusan az új felfedezésre összpontosított.

„A patológus anatómia a beteg szervekben történő elváltozásokra hívja fel a patológus figyelmét. De ezáltal a patológia ebben az anatómiai helyzetben statikus jelleget ölt. Az ideális helyzet posztulátumaként megfogalmazzák, hogy minden betegségben felismerhetővé kell tenni a szervi elváltozásokat. Ez a morfológus-organisztikus szemlélet szükségszerűen elvezet a szerv szintjén történő fizikai diagnózishoz, [...] mely a radiológiai és endoszkópiás technikákban tökéletesedik ki. [...] A századelő [20. század] orvosa a beteget már nem látja a maga teljességében, kizárólag a szervre

¹⁰Bologa 1970, 12–13.

¹¹Le Fanu 2008, 40–41.

figyel. [...] A megfigyelés analitikus folyamata doktrinális analitikus folyamattá alakul.”¹²

Bologa rámutat arra, hogy a bakteriológia megjelenésével a 19. század végén a betegségek etimológiája is dogmatikussá vált, majd ezt követően a virchowianus sejtpatológia és a mikroorganizmusok ontológiai nozológiája vált a régi integratív orvoslás ellenpólusává. A sikereket követi a csalódás, majd az integratív szemlélethez való visszatéréssel az újonnan szerzett tudás perspektivikus elhelyezése. Ezt követően a bakteriológia dogmatikus állapotának meghaladásában visszaköszöntött az integratív szemlélet az immunitás kutatásában. A dogmatikus és az integratív orvosi szemléletek változásaiban Bologa, a román orvoslástörténész egyfajta ingó mozgást vél meglátni: „Íme, az ősi egyensúly és egyensúlyhiány elve, egy szélesebb és magasabb rendű síkon, új terminusokban megfogalmazva.”¹³

A szemlélet szűkebb vagy tágabb értelmezésének változásai közben a beteg sem marad passzív. Az ő érdeke is a gyógyulás keresése. Ami a tudományos orvoslásból kimarad, azt megkeresi az alternatív gyógyászatban.¹⁴ Le Fanu megállapításában az orvostudomány fejlődésével a homeopátia és a természetgyógyász módszerek népszerűségének csökkenésére számíthatnánk, ezzel szemben az Egyesült Államokban több ember fordul ezekhez a terápiákhoz, mint a tudományos orvosláshoz.¹⁵ Annak figyelembevételével, hogy ezek a terápiák nem rendelkeznek klinikai hatékonyság vizsgálatokkal, feltevődik a kérdés, hogy miként legitimálják magukat. Wallach és Lewith a *Lancet*-ben megjelent rövid értékelésükben a homeopátia rejtélyét jobban árnyalt kérdésekkel és objektívebb értékeléssel jellemzik. Szerintük a homeopátia komoly történelmi hagyománnyal rendelkezik a klinikai vizsgálatok terén. Ezek megítélése viszont az adatokat értékelő szempontjától függ. Vannak, akik a homeopátiát klinikailag igazolt gyógyításnak látják, és vannak, akik számára ez egy megalapozatlan módszer. Másrészt a tudományos orvoslás

12 Bologa 1970, 12, a tanulmány szerzőjének fordítása román nyelvről.

13 Bologa 1970, 12, a tanulmány szerzőjének fordítása román nyelvről.

14 Bologa 1970, 13.

15 Le Fanu 2008, 14.

nyilvánvaló korlátja a krónikus betegségek kezelésének kudarca. Ez a sikertelenség a betegeket új és más típusú megoldások keresésére sarkallja. Miközben a homeopátia tudományos anomáliaként könyvelhető el, meglepő eredményekre képes olyan esetekben is, ahol a tudományos orvoslás előzőleg kudarcot vallott.¹⁶

Az alternatív gyógymódok tagadhatatlan népszerűsége és piaci helyzete gondolkodásra készteti a tudományos képzettségű gyógyítókat is. Ujra kell gondolniuk azt a kérdést: hol kell a betegség okait és kezelésének lehetőségeit keresni?

A gyógyítási szempontok dogmatikussá válása és a betegek szubjektív elégedetlensége, melynek következtében az alternatív gyógyászat felé fordulnak (ahol nemcsak személyes igényeik kielégítését, hanem a személyükre való odafigyelést is keresik), igazolja az első hipotézist, melyben a gyógyítók biztonságérzetének és a betegek elégedettségének fordított arányát fogalmaztam meg.

Az orvoslás modelljei

Annak megválaszolására, hogy a betegségek okait hol kell keresni, a gyógyító tevékenységek irányítását célzó paradigmajellegű orvosi modelleket fogalmaztam meg. Ezek közül a tudományos orvoslás terén a legismertebb a biomedikális modell, a lelki megbetegedések területén megfogalmazott pszichoszociális modell, majd a két modell egyoldalságait kiegyenlítő bio-pszicho-szociális modell.¹⁷ Az utóbbi két modell a lelki betegségek területén fejtett ki hangsúlyosabb hatást, a szomatikus orvoslásban kevésbé látható a hatásuk. Talán ez az oka annak, hogy James Marcum 2008-ban „humanisztikus orvoslás modellt” ajánl a biomedikális modell felváltására, annak ellenére, hogy a bio-pszicho-szociális modell már a kilencvenes években ismert volt.¹⁸ Mindkét modell a holisztikus medicina elveit követi, mely a gyógyítást a teljes emberi lény gyógyításának paradigmájára helyezi, forrásuk, nyelvezetük és az általuk használt terminológia azonban teljes mértékben eltér. A kérdést tárgyaló

¹⁶ Walach–Lewith 2010, 279.

¹⁷ Vargha, in Vargha–Szabó 2006, 63.

¹⁸ Szabó, in Vargha–Szabó 2006, 91.

szakemberek egy csoportja a teljes ember paradigmájában további változtatást sürget: a bio-pszicho-szociális-spirituális modellt,¹⁹ melyben a vallásos-szellemi dimenzió is konkrét megfogalmazást kapna.

A hagyományos tudományos orvosi szemlélet a biomedikális modellben fejződik ki, mely a betegségek fertőzésmechanizmusából ihletődve, a betegség okaként mindig konkrét fizikai tényező létezését feltételezi, amely önmagában elégséges a betegség kialakulásához. Ennek következtében a betegségek kialakulásában és kezelésében más jellegű tényezők nem játszanak lényeges szerepet, és mint ilyen a kezelés nem igényli más tényezők figyelembevételét. A kezelés maga szintén konkrét fizikai, kémiai vagy biológiai formát ölt.²⁰

A biomedikális modell alapértéke az objektivitás, és a gyógyító praxist a tudományos problémamegoldás alapján modellezi. Az orvos-kutató, aki a betegség diagnózisát és a kezelést megállapítja, szerepét illetően a szerelőhöz vagy a technikushoz hasonlítható. A diagnózis megállapítása, mely a beteget egy objektív adathalmazzá alakítja, technológiáfüggő. A beteggel való konzultálásnak csekély jelentősége van. Az orvosi gyakorlat etikai tengelyévé válik a beteg szenvedésének megszüntetése és életének megmentése – „bármi áron”. Másrészt az orvos–beteg kapcsolat érzelmektől mentes, legyen szó akár a beteg, akár az orvos érzelmeiről. A beteg elvárt attitűdje a passzív alárendelődés. Az orvos az, aki birtokában van a tudásnak, mely szükséges a beteg gyógyításához vagy életének megmentéséhez, s mint ilyen autoriter pozíciót képvisel: viselkedése domináns, paternalisztikus.²¹

A pszichoszociális modell a biomedikális modell ellenpólusaként fogalmazódott meg a mentális betegségek kezelésének területén. Alaptételei szerint a mentális megbetegedésekben használt szimptomák valójában tanult viselkedésminták, és ezek értékelése az elfogadott társadalmi normák mentén történik. A betegség kialakulásának alapjánál két mechanizmus együttes hatása nyilvánul meg:

19 Pikó 2011, 4.

20 Vargha–Szabó 2006, 64.

21 Marcum 2008, 13.

a személy veszélyeztetettsége, mely egyfajta pszichikai érzékenységekben nyilvánul meg, és a személy életében fellépő traumatikus életesemények, melyek következtében a veszélyeztetettség talaján kialakulhat a mentális megbetegedés.²²

A pszichoszociális modell egyik alapvető következménye, hogy a mentális megbetegedések kutatását a társadalomtudományok területére helyezte át. Másrészt egyoldalúsága abban nyilvánul meg, hogy nem veszi figyelembe a biológiai tényezők lehetséges hatását.²³

A bio-pszicho-szociális modellel megpróbálták a biomedikális és a bio-pszicho-szociális modellek szempontjait egyeztetni. E modell magába foglalja a biológiai, a pszichés és a szociális tényezők figyelembevételét a különböző zavarok és kórfolyamatok dinamikájában és az egészség fennmaradásának folyamatában. Tekinthető úgy is, mint az archaikus (esetleg sámáni) gyógyítás szemléletének visszatérése.²⁴

E modell hatása, azon túl, hogy megpróbálja kiegyenlíteni a biomedikális és a pszichoszociális modellek egyoldalúságait, a társadalomtudományok szempontját és ezen belül a pszichológia szempontját olyan betegségek területére is bevezette, melyek azelőtt hagyományosan zártan a szomatikus orvoslás területeknek számítottak. Ilyenek a stressz alapú megbetegedések, a szívkoszorúér-rendszeri megbetegedések pszichológiai dimenziói, a pszicho-neuro-immunológia és a pszichoonkológia területei, valamint a placebo hatás orvosi relevancia kutatásai. Ezzel együtt ez a modell a „pszichoszomatikus” terminussal jelzett orvosi gondolkodás területét is új megvilágításba helyezi.

A bio-pszicho-szociális modell kapcsolata az ősi gyógyító hagyományokkal egyfajta Pandóra-szelencét nyit meg, hiszen nemcsak hogy kiszabadul a mentális betegségekre vonatkoztatás korlátai alól (mind a pszichoszociális, mind a bio-pszicho-szociális modellel a mentális betegségek gyógyításának kontextusában fogalmazódott meg), de a gyógyításban figyelembe veendő faktorokat valójában

22 Marcum 2008, 80.

23 Marcum 2008, 90.

24 Vargha–Szabó 2006, 91.

az élet minden dimenziójára kiterjeszti. Ennek egyik következménye a bio-pszicho-szociális-spirituális modell igényének megfogalmazásához vezetett.

A bio-pszicho-szociális-spirituális modell az egzisztenciális kérdésekhez való viszonyulás dimenziójának hangsúlyozását is kéri a gyógyításban. Ennek alapján a gyógyító folyamatokban az egyéni egzisztenciális értékek hatására külön hangsúly kerül.²⁵ A tudományos orvoslásról köztudott, hogy a lelki értékekkel a gyógyítás gyakorlatában nem foglalkozik.²⁶

A bio-pszicho-szociális-spirituális modell azzal, hogy a gyógyítás spirituális-vallásos dimenzióját hangsúlyozza, mindezt vallásos vagy ezoterikus érvelésként használva, valójában a gyógyítást megpróbálja kimozdítani a tudományos megközelítés zárt keretei közül. A vallásos tudás ugyanis nem redukálható a tudományos tudásra, kompetenciaterülete nem dolgozható fel kizárólag tudományos módszerekkel. Az eddig tárgyalt modellek esetében bár a gyógyítás kompetenciaterületei a szaktudomány kategóriái között mozogtak, a gyógyítás azonban minden esetben a tudomány kompetenciaterületén maradt. A spirituális dimenzió viszont vagy az intézményes vallásos tudás kompetenciaterületére, vagy az ezoterikusnak nevezett tudásformák területére tolja a gyógyítás kutatását és gyakorlatát. A vallásos világnézet és az ezoterikus világnézetek általában ellentétes (politikai) álláspontokat képviselnek, kapcsolatuk gyakran versengő. Nem lehet figyelmen kívül hagyni azt, hogy az orvoslás modelljei a gyógyítás szereplőinek legitimitását is magába foglalják. Bármely oldal kezdeményezi is tehát a spirituális dimenzió legitimitását, azzal utat nyit a másik fél számára is a gyógyításban való részvétel legitimitásának igénylésére. Ezen ellentmondás feloldása az egyik alapfeltétel a spirituális dimenzió legitimitásának elfogadhatóságához.

Az orvosi modellek fejlődése és a bio-pszicho-szociális modell szomatikus orvoslás területét is átfogó szemlélete ellenére, úgy tűnik, hogy a biomedikális modell továbbra is meghatározó erejű. James Marcum 2008-ban az amerikai egyesült államokbeli

25 Pikó 2011, 4.

26 Szczeplik 2002, 162 és Marcum 2008, 97.

helyzetre vonatkoztatva a biomedikális modell leváltását sürgette és kidolgozta az úgynevezett humanisztikus orvoslás modelljének filozófiai megalapozását.²⁷

„Ma, a hagyományos orvosi tudás és gyakorlat az Amerikai Egyesült Államokban a biomedikális tudományokon alapul és azoktól függ. Túl azon, hogy a modern orvoslás »csodái« a biomedikális modellnek köszönhetőek, ez gyakran vezet oda, hogy a betegek nagy számban válnak jogfosztottá az amerikai egészségügyi rendszerben.”²⁸

Marcum a biomedikális modell alkalmazásának tulajdonítja az orvoslás hatékonyságának krízisét: „A biomedikális modell irányába való túlzottan lelkes irányulás következtében, főleg az Egyesült Államokban, a betegek az ellátás minőségének krízisét érzékelték, ugyanúgy, mint sokan az egészségügyi dolgozók közül.”²⁹

A bio-pszicho-szociális modellt olyan orvosi modellek kategóriájába helyezi (a narratív modell mellett), melyek közös jellemzője, hogy az orvos–beteg kapcsolat humán dimenzióját próbálják viszszafoztatni a gyógyítás etikai központjába. A holisztikus gyógyítás modellje ugyanazokat a kérdéseket tárgyalja, melyek a tudományos orvoslás kritikus irodalmának jól ismert kérdései.³⁰ A humanisztikus modell erőssége abban lehet, hogy nem a mentális megbetegedések szakterületének kritikáján keresztül próbál hatni az általános orvosi gyakorlatra, hanem az általános gyakorlat gyenge pontjait elemelve fogalmazódik meg.

Az orvoslás szakosodásának következményei

A tudás általános fejlődésének jellemzői szerint és az orvostudományok fejlődésének sajátos esetében megállíthatatlan a tudományos szakterületek szétválásának folyamata. Ez egyrészt a tudományos nyelvezet és logika sokszínűségét eredményezi,³¹ másrészt az or-

27 Marcum, 2008.

28 Marcum 2008, v, a tanulmány szerzőjének fordítása angol nyelvről.

29 Marcum 2008, v, a tanulmány szerzőjének fordítása angol nyelvről.

30 Tauber 2000, 4–5, lásd még Szcseklik 2002, 15–16, 28–29, 44, 61, 103, 147, 157–159, Gadamer 1996, 7, 17, 70–72, 104, Le Fanu 2008, 12–15.

31 Lyotard 2003, 64.

vosok szakosodása, illetve az intézményekben jól meghatározott szerepkörökben való tevékenysége olyan mértékben feldarabolja a tudást, hogy az ember saját szakterületét elhagyva laikussá válik.³² A rendszert teljes mértékben ismerő polihisztorok már nem léteznek.

A szakértő kompetenciái szűk szakterületi és intézményi korlátokhoz kötik tevékenységét. Ezzel ellentétben áll az az emberi szükséglet, mely a világ megértését igényli, és ez a tudományos ismeret esetében is igaz. Ennek a kettősségnek a hatása szintén paradox módon nyilvánulhat meg. Egyrészt a szakorvos (idetartoznak az általános orvosok is) orvosi perspektíváját komolyan korlátozhatják azok a szakmai megkötések, melyek intézményi szerepét meghatározzák. Ennek következtében bekövetkezhet az, hogy a perspektivikus szakmai érvelés a szaktevékenység megkötései között nem bontakozhat ki. Másrészt az is megtörténhet, hogy a szűk szakmai keretek között való tevékenység, az általános perspektíva igénye mellett felületes és pontatlan információkra épülhet.

Az első esetben a szakorvos diagnosztikai és a terápiák opcióinak kiválasztása független a saját preferenciáktól, csak az intézmény keretén belül rendelkezésére álló technológiákra szűkül.

A második esetben az orvos, akinek technológiai eszköztára körülhatárolt, de az elvárt gondolkodási spektrum megköveteli a tág perspektivikus szemléletet, az ennek való megfelelés igénye következtében tevékenysége könnyen felületessé válhat. Ebben a helyzetben a gyógyítás olyan területeire jutunk el, amelyek értelem-szerűen nem felelnek meg a szakmai kritériumoknak.³³

Ebben a kettősségben nyer igazolást a harmadik munkahipotézis, mely a jól kontrollált, de dogmatikus tudásnak, a gyógyító tevékenység hatékonyságának korlátozására vonatkozik.

³²Gadamer 1996, 8.

³³Ilyen alapon fogalmazódnak meg és terjednek el azok a pszéudotudományos orvosi ismeretek, melyek közhelyjellegüknél fogva általánosan elismertek anélkül, hogy a kijelentett tudományos vizsgálatok ellenőrzésre kerülnének. Ilyen közhelyek például a napi minimum két liter fogyasztásának szükséges-sége (lásd: Negoianu–Goldfarb 2008, 1043) vagy a túlzott só fogyasztásának ártalmái (Szendi 2006 [<http://www.tenyek-tevhitek.hu/somitosz.htm>]), a zsírok és cukrok általánosan vett káros jellege stb.

A gyógyhatás tulajdonításának kérdésköre

Látható tehát, hogy valamilyen módon, a hivatalos tudományos orvoslás pillanatnyi dogmatikus vagy holisztikus szemléletétől függetlenül, a betegek igényei mást is fednek. Amikor a biomedikális orvoslás technológizálása dogmatikus túlegyszerűsítésekhez vezetett, a betegek opciói az alternatív gyógyászat felé fordultak. A technikai ellátás mellett a beteg szükségét érzi, hogy törődjenek személyével, fontosnak tartja saját betegségélményének elismerését, a gyógyító hitelességét és a gyógyító folyamatok mechanizmusainak megértését.

A beteggel való törődés fordított arányban áll a gyógyító biztonságérzetével. Minél meggyőzőbbek az elméletek, a technikák, a felszerelések vagy a hit a gyógyító számára, annál kevésbé számít az egyén. A huszadik század közepén az orvos az orvostudományba vetett hitében érzelmileg elzárkózott a beteg mint személy elől,³⁴ és azt „esetként” vizsgálja: „...az orvos hideg megfigyelője lesz a *homo sapiens* nevű kísérleti állatnak, és minden emberi kapcsolata megszakad a beteggel. Számára az orvoslás alkalmazott kutatássá válik. Előtte a beteg helyett már csak egy eset áll.”³⁵

Az orvos, aki a diagnózis megállapításának folyamatában nem veszi figyelembe a beteg szubjektív betegségértelmezését, esélyt ad annak, hogy a beteg ne értse vagy ne higgyen a kezelés hatékonyságában.³⁶ A beteg saját betegségére, saját problémáira az orvosi kezeléstől függetlenül megoldást kereshet, majd a gyógyulás folyamatát saját szempontjából értékeli. Samuel Pfeifer svájci pszichiáter közölte ilyen irányú adatgyűjtéseit pszichiátriai betegekről. A vidéken élő páciensek pszichiátriai zavarai az otthoni közösségükben esetenként ördögi megszállottságként voltak elkönyvelve. A beteg és hozzátartozói sürgős esetben orvosi, majd a krízis elmúltával vallásos segítséget kerestek. A pszichiátriai kezelés és a vallásos segítségnyújtás együttesében a betegek és hozzátartozóik hajlamosak voltak a gyógyulást a vallásos segít-

34 Marcum 2008, 13.

35 Bologna 1970, 13, a tanulmány szerzőjének fordítása román nyelvről.

36 Más néven az ökológiai validitás hiánya.

ségnek tulajdonítani.³⁷ Nem érdektelen tehát, hogy a gyógyító milyen nyelvezetet használ a kezelés megértetésére, illetve milyen emberképpel rendelkezik, amikor a gyógyításban alkalmazott tudását használja.

A biomedikális modellel ellentétben a humanista orvoslás modell metafizikai álláspontja a dualista vagy humanista emberképre alapoz: „Az a világkép, melyben a biomedikális és a humanisztikus modellek megalapozottak, erősen eltérő metafizikai határokat szab a metafizikai megalapozásban és előfeltételezésekben, valamint az ontológiai elköteleződésben [...]. [...] míg a biomedikális modell a mechanisztikus monizmus metafizikai alapjaihoz kötött, redukcionista metafizikai előfeltételezéssel, addig a humanista modellek a dualista vagy holisztikus metafizikai pozícióhoz kötődnek, az emergentizmus metafizikai előfeltételezésével és az organicizmus ontológiai elkötelezettségével.”³⁸

Hogy miért a dualista vagy holisztikus emberkép az, amely megoldhatja a biomedikális orvoslás minőségkrízisét, annak megértéséhez figyelembe kell venni a beteg igényeit, melyek között a terápiás folyamat működésének megértése fontos eleme a gyógyulásnak és a beteg elégedettségének egyaránt.

Bánki M. Csaba, a biológiai pszichiátria jeles magyar képviselője és teoretikusa a lélek fogalmának fontosságát az orvosi diskurzusban annak kulturális beágyazódásában látja: „Test és lélek különállása a legvalódibb Kuhn-féle probléma: egy sok évezrede létező és sokak által elfogadott feltevés, egy közös hiedelem. Olyan mélyen él a kultúránkban és a mindennapi életünkben, hogy már észre sem vesszük; ebben nőttünk fel, így gondolkodunk és manapság is ezen a nyelven beszélünk egymással.”³⁹

A holisztikus és a dualista embermodell szerepe a kortárs nyugati orvoslásban

A fentiek figyelembevételével látható, hogy a jelenkor gyógyító praktikáira a filozófiai és világnézeti sokszínűség jellemző.

37 Pfeifer 1999, 253, 256.

38 Marcum 2008, 30, a tanulmány szerzőjének fordítása angol nyelvről.

39 Bánki 1995, 178.

A tudományos orvoslásra szűkítve a vizsgálatot ez a sokszínűség nem csökken, hanem fokozódik. A tudományos munkát folytatók ugyanúgy igénylik a világképhez kapcsolódó kozmológiai biztonságérzetet, mint a laikusok. A szűken vett tudományos világkép ezen a téren azonban hiányos. Emiatt a tudományos szemlélet kiegészíthető a személyes-szubjektív igények szerint. Ezzel szemben az alternatív gyógyító praktikákban a gyógyító dogmák határozzák meg a mögöttes metafizikai, ontológiai és episztemológiai szempontot, és a gyógyító ehhez alkalmazkodik (vagy lemond a gyógyító módszer alkalmazásáról). A tudományos orvoslásban a kezdeti, szigorúan vett monista-materialista szemponthoz képest a jelen kor tudományos orvosa számára úgy tűnik, az a célra vezető, ha képes a tudományos monista-materialista feltevések alapján kutatni, tanulni, oktatni és/vagy praktizálni, és emellett képes a beteg pszichológiai szükségleteinek is megfelelni. Ez a hagyományosan vett orvos–beteg kapcsolat feltétele. Továbbá szükséges saját világnézeti szempontját és filozófiai tudását is letisztázni ahhoz, hogy saját szakmai és személyes önbizalmát képes legyen megőrizni a gyógyítás kétséges körülményei között. A gyógyító hitelessége tehát nem azon áll vagy bukik, hogy saját világnézete egybeesik-e vagy sem a természettudományok által képviselt materializmussal, hanem azon, hogy képes-e a szakmai és a személyes filozófiai nézetek keretei között dolgozni, illetve élni, betartva a szakmai és szociális kontextusok követelményeit.

A gyógyító értelemkereső-gondolkodó tevékenysége és szakmai döntéshozatala nem redukálható le egy-egy vegytiszta orvosi modell és paradigma követésére anélkül, hogy a gyógyító tevékenységét ne veszélyeztetnék a gyors irányzatváltozások. A praxis területén „dogmatikus” gyógyító kiteszi magát annak, hogy karrierje egy adott pontján az általa képviselt és gyakorolt terápiás tevékenysége „elavulnak”, és elvesztik azt a piaci szegmensét, amit valaha a gyógyítás területén birtokolt. Bekövetkezhet a szakmai csőd. Másrészt a választás elhalasztása vagy nem vállalása a szakembert irányvesztetté teheti, és a gyakorlatát határozatlanság teheti tönkre.

Következtetések

A gyógyításban szerepet játszó eszmék és értékek társadalmi elismerése meghatározó hatással van a gyógyító tevékenységének megítélésére és szakmai státusára. Azokban a korokban, amikor a gyógyító eszmék társadalmilag-gazdaságilag (értsd: államilag) is támogatottak, a gyógyító társadalmi státusát biztosítják, növelve ezzel a biztonságérzetét is. A biztos tudás könnyen szintetizálható, jól strukturálható, ami által érthetőbbé, taníthatóbbá és meggyőzőbbé válik. A gyógyítók erőteljes bizalma a gyógyításban alkalmazott tudásukban hajlamossá teszi őket a paternalisztikus viszonyulásra, hiszen a biztos tudáshoz képest a beteg személyes igénye, véleménye irrelevánsnak tűnik.

A beteg szubjektív érzéseinek, véleményének és igényeinek figyelembevétele a gyógyításban összefüggést mutat a gyógyító bizonytalanságával, gyengébb státusával. Hasonlóan a tudás is akkor kap erőteljesebben strukturált formát, amikor a hozzá kapcsolódó bizalom nagyobb. A kételkedés a tudás heurisztikus fejlesztését és alkalmazását valószínűsíti. A strukturált, szintetikus jellegű tudás határozottabb korlátokat fogalmaz meg, a heurisztikus tudás rugalmasabb kereteket és jobb alkalmazkodást biztosít. Ennek következtében a strukturált tudás a gyógyítás területén is együtt jár a korlátozott cselekvési szabadsággal, ezzel szemben a holisztikus szemlélet nagyobb egyéni cselekvési szabadságot biztosít.

A nagyobb hatalmi támogatást élvező, intézményes keretek között tevékenykedő gyógyítók szakmai és egzisztenciális biztonsága nagyobb, de cselekvési szabadságuk kisebb. A kisebb hatalmi támogatás általában kisebb biztonsággal jár, és a holisztikus gondolkodás, az alkalmazkodóbb és óvatosabb viselkedés adaptatívabb lehet.

Ezek a jellemzők érvényesek a nyugati orvoslásban a tudományos orvoslás és az alternatív orvoslás képviselőire is. A tudományos orvoslás képviselőinek sokkal szigorúbb szabályoknak kell megfelelniük képzésüket és tevékenységüket illetően. Tevékenységük szigorúan szakterületekre osztott, annak korlátait szakmai tevékenységük nem lépheti át. Jogaik, státusuk és felelősségük szigorúan szabályozott. Ellenben sokkal nagyobb számban találunk

helyet olyan állami vagy privát támogatást élvező intézményekben, amelyekben egzisztenciális biztonságuk stabilnak tekinthető. Az alternatív gyógyászat szabályozása sokkal kevésbé ellenőrzött, az alkalmazott tudás döntés- és cselekvésjellege inkább heurisztikus. Ez viszont társadalmi státusuk és egzisztenciális biztonságuk bizonytalanságában tükröződik.

A jelen kor gyógyítóinak szembe kell nézni azzal a ténnyel, hogy tevékenységük hatékonysága a termelt profit mentén értékelődik. Az intézményes keretek között is biztos státusú gyógyítók tevékenysége is eredményes kell hogy legyen, és ehhez arra van szükségük, hogy a betegek direkt vagy indirekt módon őket válasszák. Mivel a beteg saját érdekeit követve többé-kevésbé szabadon megválaszthatja gyógyítóit, a gyógyító személyének és tevékenységének hitelesnek kell lennie. Ezért, függetlenül a gyógyító tudás belső struktúrájától, szükség van arra, hogy a gyógy mód hatékonysága demonstrálható legyen a beteg számára. Ennek feltételei a tudás flexibilitása és a beteg igényeinek figyelembevétele. Ezek a nyugati orvoslásban a heurisztikus szemléletet és a dualista embermodell nyelvezetének ismeretét jelentik. Akár azt is mondhatjuk, hogy a mai gyógyító legyen holisztikus szemléletű lélekgyógyász.

Mindezeken túl, bár a jelen tanulmány szemlélete és keretei nem tették lehetővé, de tárgyalni kell majd a gyógyító értelemkereső és igazságértékelő munkájának az emberibb dimenzióját is, melyben az értékek nem csupaszodnak le szakmai érdekekké. A Viktor Frankl-i logoterápiás hagyomány szellemében a kérdést az ember értelemkereső szempontjából is tárgyalni kell. A vizsgálódás ezen dimenziója megvalósítható az értelemközpontú egzisztenciaanalízissel, Sárkány Péter koncepcióját követve.⁴⁰ Ez kihangsúlyozná azt az érző-gondolkodó-cselekvő emberi dimenziót, mely Tauber, Szcseklik és Bánki már említett műveit is átszövi.

Korlátok és lehetőségek

A jelen fejezetben a gyógyító gyakorlatának politikai elhelyezkedését olyan szempontból tárgyalom, melyből azt lehetne feltételezni,

40 Sárkány 2014, 98.

hogy a gyógyító politikai viszonyulásai általánosan tudatosak és szabadok. Politikai viszonyulás alatt azt értem, hogy a gyógyítás a hatalom által meghatározott előjog, és hatalmi szabályozás alatt áll. Ellenben a gyógyítás politikai jellege a legtöbb gyógyító számára nem egy döntés, hanem egy determinizmus. A gyógyító nem teheti meg, hogy az egyik szemléletet szabadon leváltsa egy másikra, hiszen annak társadalmi és gazdasági feltételei nem mindig teszik ezt lehetővé. A tudományos orvosi státus megszerzése nem mindenki számára nyitott, a népi gyógyító státus megszerzése viszont kulturálisan korlátozott. (Például a népi gyógyító legitimitása etnikai hovatartozás és/vagy fizikai karakterisztikák feltételeihez is kötött.)

Ugyanakkor a gyógyítás politikai dimenziója és a legitimitás kérdése, melyben a gyógyító tevékenykedik, nemcsak a versenyhelyzetben levő intézmények és nem intézményesült csoportok között hat, hanem azonos intézmények vagy csoportok hatalmi hierarchiáiban is megjelenik.

A politikai dimenzió nem korlátozódik csak a tudás és praxis hivatalosításának szintjéhez és intézményeihez, hanem a politikai programokhoz hasonlóan az eszmékhez és értékekhez is. A vallásos értékek, a hagyományok értéke, a fejlődés, a haladáshoz kötött értékek más és más politikai kontextusokat határoznak meg. A jelen tanulmányban érintettem a különböző természettudományok képviselőinek versengését a gyógyításban való legitimitás megszerzésében, de hasonló versengés van jelen a különböző vallásos gyógyító irányzatok között, illetve a különböző archaikus kultúrák tudására építő ezoterikus gyógyító csoportok között is.

Irodalomjegyzék

- Bánki M. Csaba (1995): *Az életünk és az agy*. Biográf kiadó, Budapest.
 Bologa, Valeriu L. (1970): *Pro Domo*. In uő. (szerk.): *Istoria medicinei universale*. Editura Medicală, Bukarest, 9–15.
 Gadamer, Hans-Georg (1996): *Über die Verborgenheit der Gesundheit*. Suhrkamp Verlag, 1993. Angol nyelven: *The Enigma of Health, The Art*

- of Healing in a Scientific Age.* Ford. Gaiger, Jason – Walker, Nicholas, Stanford University Press, Stanford.
- Kuhn, Thomas S. (1970): *The structure of the Scientific Revolution, Second Enlarged Edition.* Vol. 2., University of Chicago Press, Chicago.
- Le Fanu, James (2008): *Az orvostudomány önkritikája.* Ford. Gyárfás Vera, Typotex Kiadó, Budapest.
- Liotard, Jean-Francois (2003): *La Condition Postmoderne. Rapport sur le savoir.* Les Edition de Minuits, Paris, 1979. Román nyelven: *Condiția postmodernă, raport asupra cunoașterii.* Ford. Mihali, Ciprian, Editura Idea Design & Print, Kolozsvár.
- Marcum, James A. (2008): *An Introductory Philosophy of Medicine, Humanizing Modern Medicine.* Springer, New York.
- Negoianu, Dan – Goldfarb, Stanley (2008): Just add water. *Journal of the American Society of Nephrology*, 19, 1041–1043 [http://www.asn-online.org/press/pdf/2008-Media/Water%20Study.pdf] utolsó látogatás: 2012. szeptember 19.
- Pfeifer, Samuel (1999): Demonic Attributions in Nondelusional Disorders. *Psychopathology*, 1999, 32, 252–259.
- Pikó Bettina (2011): Életminőség és egészségvédelem a modern társadalomban. *Korunk*, 2011, 22, 3–9.
- Porter, Roy (2003): *Blood and guts: a short history of medicine.* W.W. Norton & Company, New York, 2003, magyar nyelven: *Vér és virtus. Az orvostudomány rövid története.* Ford. Szabó Mária, HVG Kiadói Rt., Budapest.
- Sárkány Péter (2008): *Filozófiai lélekgondozás, Fenomenológia – egzisztenciaanalitikus logoterápia – filozófiai praxis,* Jel Kiadó, Budapest.
- Sárkány Péter (2014): *A filozófia mint praxis. Tanulmányok a filozófia, a pszichoterápia és a szociálpedagógia határterületeiről.* L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- Szczeklik, Andrzej (2005): *Katharsis.* Wydawnictwo ZNAK, Krakkó, 2002. Magyar nyelven: *Katharszis, A természet gyógyító erejéről.* Ford. Fejér Irén, Európa Könyvkiadó, Budapest.
- Szendi Gábor (2006): *A sómitosz* [www.tenyek-tevhitek.hu/somitosz.html], feltöltve: 2006. 06. 30, utolsó látogatás: 2012. szeptember 19.
- Tauber, Alfred I. (2000): *Confessions of a Medicine Man, An essay on popular philosophy.* MIT Press.
- Vargha Jenő László – Szabó Krisztina Gabriella (2006): *Klinikai pszichológia – egyetemi jegyzetek.* Babeş–Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár.
- Walach, Harald – Lewith, George (2010): Homoeopathic remedies and drug-regulatory authorities. *The Lancet*, 375, 279.

Abstract

Truth and Meaning in the Healing Models and Alternatives

Keywords: *scientific and alternative healing, search of meaning, truth, personal and social values, legitimacy of the healing professions, risk-taking in the healing professions*

The present paper targets the question faced by the healer when he has to choose a specific domain of specialization for study or practice (praxis). The concepts of the traditional and alternative healing lead to a complex philosophical and practical web. In this web the healing alternatives, the status and the legitimacy of the healing practice is in a constant change.

The traditional healing today, represented by the medical sciences and other sciences (biology, psychology or theology) has a social status, and its future is hard to predict in order of popularity and existential security. In the same way, the status of the healing alternatives is in a constant change.

My argumentation follows the decision-making of the healer in choosing a healing paradigm or specialty. The decision-making is influenced at the same time by the legitimacy due to the scientific background, the level of socio-political legitimacy and the existential choices of the patients. A good support from the socio-politics brings to a longer, more expensive, bureaucratic study and praxis. The healing alternatives leave more space for professional freedom of study and action. Even in the given situation, the choice of the healer will include a personal process of search for reason in the sense of the logotherapy, and a personal search for truth, too.

Plesek Zoltán Ákos 1978-ban született Kolozsváron, pszichológus, pszichoterapeuta, filozófus. Egyetemi és mesteri tanulmányait a kolozsvári Babeş–Bolyai Tudományegyetemen végezte pszichológia szakosodással (2005, 2007). Ugyanitt doktorált filozófiából (2012). Pszichoterápiás képzését klinikai hipnózisból, M. Ericson-i terápiákból és pozitív pszichoterápiákból végezte. Jelenleg iskolapszichológusként és magánpraxist folytató pszichoterapeutaként dolgozik. Fontosabb publikációi: *Fogyatékos gyermekek fejlesztési lehetőségei állatokkal való interakció segítségével*. Erdélyi Pszichológiai Szemle, Pro Studium et Practicum Psychologiae Egyesület, Kolozsvár, publikálásra elfogadva: 2008. 04.; *Konszenzuslehetőség az ördögi megszállottság kezelésében*. Többslet 1 (VI.), Libofil Kiadó, Kolozsvár 2011, 117–144.; *Képek és tükörképek a modern orvosi ethoszra épített legitimáló diskurzusjátékokban*. In: Gál László és Egyed Péter (szerk.): Fogalom és Kép 3., Egyetemi Műhely Kiadó, Kolozsvár 2013, 187–209.; *Az életmentő orvosi beavatkozás elutasításának racionalitása*. In:

Ungvári-Zrínyi Imre (szerk.): Az élet gondnokai és az ember szabadsága. Élettisztelet, életértékek, életpolitikák. A 3. Kolozsvári Alkalmazott Etikai Konferencia előadásai, 2013. június 8., Egyetemi Műhely Kiadó – Bolyai Társaság, Kolozsvár 2015, 137–148. 2015 óta rendszeres szakma- és tudománynépszerűsítő publicisztikát folytat a kolozsvári székhelyű *Erdélyi Napló* című romániai országos hetilapban.

Andreas Schreiber

Way (DAO) is the Meaning (SINN)

Daoism and Logotherapy

Keywords: *Daoism, Dao, Yin, Yang, Qi, Wu Wei, Lao-tzi, Daodejing, Frankl, logotherapy, existential analysis, meaning, conscience, dereflection,*

Abstract

The current study is going to work out the similarities and differences between the theory of Viktor Frankl's Logotherapy (logotherapy) and the philosophy of Daoism.

The main similarities which this work points out are: a) the similar connotation of "meaning" and "DAO", which both mean a way that has to be produced only by going,¹ b) the correlation of the logotherapeutic "meaning of the moment" with the Daoist idea of the ever-changing flux of the two opposed features of the world, *Yin* and *Yang*, c) the parallelization of the logotherapeutic demand for discovering the "meaning of the moment", accomplished by listening to one's own conscience through the successful application of the logotherapeutic method of *dereflection*, with the Daoist concept of *Wu Wei*, the doing by non-doing.

The main differences are seen in: a) logotherapy is pointing out humans individuality, freedom, and will to a personal meaning, whereas in Daoism the individual is worth rather nothing and should better be merged into the DAO; b) in logotherapy it is emphasized that the human being feels more comfortable and healthy the more he consciously makes some existential decisions and assumes responsibility for his deeds, whereas in Daoism, according to the concept of *Wu Wei*, there should

¹It is remarkable that one of the most famous and common translations of the Daodejing (Tao te king) into German used the capitalized word for meaning ("SINN") as transcription of the unnameable, yet indefinable word DAO (see Lao-tse (1991): Tao te king; transl. and comm. by Wilhelm, Richard, Diederichs, München.

not be any volitional action, but only following the natural change of *Yin* and *Yang* without having the concept of a deciding self.

1. Introduction

Over time, while teaching logotherapy, the author detected more and more inconsistencies, or at least unexplained assertions, in the logotherapeutic theory of existential analysis. Based on his knowledge of Asian philosophies, namely Daoism, the author interestingly found out some similarities between these two theories, whereby the philosophy of Daoism helps to fill the unexplained gaps in logotherapy.

Thus, the present work is an excerpt of a more detailed study, which explores the philosophical relationship between logotherapy and Daoism in order to work out their main similarities as well as their crucial differences. The bridge between these two philosophies is built twofold. On the one hand, there can be seen some correspondences in the interpretation of the respective key words, DAO and meaning (Ger.: Sinn). On the other hand, there can be built a bridge between the Daoist concept of *Wei Wu Wei*, doing by non-doing, and the logotherapeutic “call of conscience”, which should be answered by value-based, situational actions while fulfilling the search for “meaning of the moment”.

The salutary method in the realm of Logotherapy, i.e. the way out of the suffering, which is provided by life itself, is the so-called *dereflection*, whereas in Daoism it is advised to reach self-forgetfulness and to go along with the DAO as “the way”. Both “methods” lead to a status of self-abandonment and self-conquest, which can be specified by the picture of “floating with the current”. The convergence of the logotherapeutic method of *dereflection* and the Daoist’s “entering the DAO” leads to the abstract concepts of Frankl’s “unconscious god” and Daoist’s DAO, which, on the one hand, fruitfully complete each other, and, on the other hand, give opportunity to emphasize the fundamental differences between both philosophies.

Essentially, the current study is divided into two parts. Presumed that most of the readers are quite familiar with Viktor

Frankl's Logotherapy, in the first part, a few strokes about the philosophical core assumptions of Daoism will be drawn, without going too much into the scientific Sinological, or religious details; apart from that, we will concentrate on the structural moments, which offer the best comparison with logotherapy. The second part will highlight the complementary as well as dividing points of both philosophies, which will elucidate some hitherto unexplained, but easily misinterpretable dogmas of logotherapy.

2. The philosophy of Daoism

2.1. Daoism, *Laozi*, *Zhuangzi*

According to contemporary scientific findings, the origins of Daoism lie in the second half of the first millennium before the Common Era (5–3. cent. BC) and are laid down in the bequeathed scriptures of the *Laozi*, or *Daodejing*,² and the *Zhuangzi*. The spiritual basis of these works, which can be traced back to the beginning of the first millennium BC, are the divinations and the rites of oracles, which have been noted on tortoise shells and bones, and later collected in the scripture of the *Yijing*, the famous *Book of Changes* (commonly known as *I Ging*). The *Yijing* as well as the *Laozi* and the *Zhuangzi* are no coherent compositions of a theory or a consistent set of thoughts and they are neither written by a single author. Rather their contents have been collected by various persons, restructured again and again, and completed by comments, interpretations, and other wisdom sayings. So, we do not have any certain knowledge about the original text basis of Daoism, although we can detect a certain common thread which pervades these texts and which we consider as the philosophy of Daoism. Before we look at this, we would like to mention a few ideas regarding the texts of the *Laozi* and *Zhuangzi* and their genesis.

The authorship of the *Laozi* and *Daodejing* is usually ascribed to a person named Lao-tzi. Even the most famous and, at the same time,

²The first of the names is the original one that is preferred in sciences, although the latter one (which was commonly written as *Tao te king*) is still valid. To enrich the variety of expressions in this text, we will use both names.

the first annalist of Chinese history, Sui'ma Chien, or Sima Qian,³ of the second century BC, is doubtful about him. Sima Qian mentioned three persons who are somehow identifiable with Lao-tzi, i.e. Lao Tan, Li Erh, and finally the one whose legendary story was conveyed through history as the “biography” of Lao-tzi. If the identity of these three persons can be taken for granted, then Lao-tzi would have lived about 160–200 years, which is rather unlikely. So, let us just focus on the “biographical” story. The legend tells about a person of the Lao family, who lived in the period of the Warring States (5–3. cent. BC) and who held an administrative job as archivist, which he suddenly gave up to leave the country, and head to the West. At the border, the guard would not let him pass until he wrote down his already famous wisdom. Lao followed this command, sat aside, and scribbled down his thoughts in 5,000 characters, divided into 81 chapters. After finishing, Lao-tzi disappeared on a black ox to the land in the West, and has never been seen again.

Because of the beauty of that story, we just leave it as it is and keep in mind that it is only a legend, and also that the text in its actual appearance of 81 chapters and 5,000 characters is a much younger compilation.⁴ Too many arguments speak against such a legendary assumption, starting with many interpolations and repetitions in the text, and ending at least with different compilations of text fragments, which have been unearthed in different places in China (Moeller 2004, 1–8). Rather, we presume the *Laozi* as a kind of a hypertext for the usage of already inaugurated persons, such as priests, kings, ministers, teachers, etc., in order to memorize the inherent images and the basic essence of DAO, its effects and its

3 Also, here exist different writings of Chinese names. See: Moeller, Hans-Gerd (2004): Daoism explained. From the dream of the butterfly to the fishnet allegory; Open Court, Chicago, p. 6.

4 Although I mostly refer to the texts of Hans-Gerd Moeller, see also, in addition, the recent publication of the German translation of the so-called *Urtext*, which was unearthed in the Chinese village of Guodian in 1993 and which seems to be the oldest recording of the *Laozi*-texts (approx. 350 BC), by Wolfgang Kubin [Lao Zi (Laotse). Der Urtext; transl. and introd. by Kubin, Wolfgang, Herder, Freiburg 2011]. It is remarkable that the 71 tablets found correspond only with 31 chapters of the “textus receptus”, i.e. the common edition of 81 chapters (Lao Zi 2011, 13).

efficiency (DE), and to hand down this wisdom to the following generations of aristocrats (cf. Moeller 2006, 4–7).

Concerning the *Zhuangzi*, the case is much clearer. At least we know that there really existed a person named Zhuang Zhou⁵ (ca. 369–286 BC), who belonged to a poor family and therefore worked as a minor official, namely as a garden guardian, who would later have lots of students due to his wisdom. Nevertheless, he mostly spent his life in Daoist self-chosen poverty. Zhuang-tzi composed a lot of poetically beautiful and philosophically complex scripts, which have been compiled, edited, and integrated in the eponymous book *Zhuangzi*. If Lao-tzi really existed, then Zhuang-tzi must have been younger than him, because his texts can be understood as comments and explanations, as literary adaptations and practical illustrations of the wisdom in the *Laozi*. The present-day edition of the *Zhuangzi* is structured in three pieces with a total of 33 chapters: the “inner chapters” (1–7), most probably written by Zhuang-tzi himself, the “outer chapters” (8–22), which probably stem from his disciples, and the “miscellaneous” (23–33), which are composed either by his disciples or by other Daoist authors (cf. Zhuang, 2008, pp. I–XXVII).

2.2. Daoist cosmology: DAO, Yin/Yang, QI

Different from the Western thinking, Daoism is primarily not concerned about humans and their essential features, rather it investigates the basic conditions of cosmic order and its preservation. Humankind is included in this consideration only as a part of the cosmos, in order to preserve this order. If we envisage this fundamental difference, then it is no surprise that there is no humanism in the *Laozi* and that it could not be interpreted ethically, as we are used to do with Western philosophical texts (cf. Moeller 2006, Ch. 7, 99–111). Nevertheless, and quite contrary to the last statement, man plays a significant role in the *Daodejing* and he is included in nearly every chapter. But this apparent contradiction is quite easy to resolve. Although Daoism is not that much concerned about ethical analysis and about blaming man regarding his unfulfilled moral duty, it is the man who is able to

5 Also known in the writing *Dschuang Dsi*, or *Tschuang Tse*.

recognize the structure of the world and its ongoing dynamic. And, as such, he should take care of not disturbing the flow of nature, not for a higher moral aim, but rather for his own sake.

How could this be understood? The present chapter will answer this question by giving a brief introduction into Daoist philosophy.

In the phenomenal world, it is quite easy to notice dual differences in/of our world: Night follows day, winter follows summer; there are male and female beings as well as the basic directions of up and down, right and left, front and rear; we find solid and liquid, visible and invisible things, loudness and quietness, height and depth, or lowness, etc. According to these observations and to the engagement in the agrarian life of the early Chinese societies, man discerned the bipolar classification of the world into the two qualities *Yin* and *Yang*. *Yin* literally means “northern river- or hillside, shady side, shadow”, and *Yang* “sunny hill- or riverside, side of light, sun”.⁶ In the beginning, these concepts have been used rather geographically to indicate the fortunate or misfortunate side of a place, until they were extended over history to more and more abstract and complex connotations of all kinds of features and qualities spread over the whole realm of phenomenal experiences. Thus, the “shady side” evolves into darkness, coldness, lowness, humidity, femininity, enclosure, conception, giving birth, etc., whereas the “sunny side” subsumes the opposites of the former.

The main difference from the Western thinking is not solely in the recognition of bipolarity – this was also seen in Western philosophy, too, as it also stems from agrarian experiences – but in the interpretation of this bipolarity. In the West, the focus lay more on that which separates and on the logical self-contradicting features which inhabit these dual poles, which led to the nowadays common rational and mostly ambivalent logical thinking and classification, whereas in ancient Chinese thinking the focus was rather on the complementarity of the two opposing poles and on the everlasting changes of one of the qualities into another. While in the West they searched for stability, permanence, established clear positions, substances and immutable essences in the phenomena, and serenity and truth of being, in the

6 Cf.: http://de.wikipedia.org/wiki/Yin_und_Yang.

East, there was rather an acceptance of the characters of transition, circulation, reversal which all the phenomena experience from time to time and which cause a high degree of vagueness regarding their cognoscibility. That is why and how the *Yijing*, the *Book of Changes*, was one of the first and most famous books in China. With its divinations and oracles, they have tried to figure out as exactly as possible the status of any given situation in order to anticipate the future way of changes and to direct one's own actions according to these changes, so as to preserve the harmony of the world and the order of the changes.

Hence, the so-called poles – *Yin* and *Yang* – in Chinese philosophy are in no way considered as immutable, substantial fixed points (substances) with appropriate properties which adhere accidentally to these substances. Rather they already constitute a certain *field of properties* as for example *Yang* = *abundance* and *Yin* = *deficiency*, according to which they determine the yin-like and yang-like phenomena. And both “sides” always already exist together; they are never separated from each other. The aforementioned complementarities, which adhere to the antipodes, already tell about their essential affiliation, their mutual bipolar relationship. They essentially belong together. Even in that time, when people interpreted them geographically as the fortune (yang-like) or misfortune (yin-like) side of a river or mountain, they have been fully aware of the relativity of this interpretation and that a yin-like side was needed in order to have a yang-like one. Therefore, *Yin* and *Yang* conceptually never split into the principal contradictions of each other, which, in their extreme forms, would mutually eradicate each other; rather they are just opposing one another. Even when it looks like, as there might be, for example, pure light, i.e. pure *Yang*, as a phenomenon, there is always also the darkness, *Yin*, at play. In Daoist thinking, there is no *Yin* without *Yang*, and vice versa.

To illustrate this, we have found some wonderful verses in Chapter 2 of the *Laozi*:

Everybody in the world knows the beautiful as being beautiful.
Thus there is already ugliness.
Everybody knows what is good.
Thus there is that which is not good.
That

WAY (DAO) IS THE MEANING (SINN)

presence and nonpresence generate each other,
difficult and easy complement each other,
long and short give each other shape,
above and below fill each other,
tones and voices harmonize with each other,
before and after follow each other,
is permanent.
(Moeller 2007, 7)

If, for example, *Yang* increases more and more, it still does not increase infinitely or to reach a state of absoluteness because with this it would literally kill *Yin* in its essence, it would annihilate it. Rather it is the case that *Yang* is growing only up to a certain point of its intrinsic exhaustion, whereupon it gives the always already indwelling *Yin* the possibility and premise to grow out of itself (Chin.: *ziran*) – naturally, without any force. Now the *Yang* is diminishing more and more while *Yin* is steadily increasing until the *Yin* reaches its intrinsic exhaustion, and the movement flips to the opposite.⁷ The constant up and down, in and out, and forth and back is illustrated in Chapter 5 of the *Laozi* by a bellows:

The space between heaven and earth –
Does it not resemble a bellows?
Empty, but not consumed,
The more it is moved, the more comes out.
(Moeller 2007, 15)

If we now – regarding these permanent changes between *Yin* and *Yang* – visualize the famous symbol of Daoism, we will recognize in each of the different-coloured “points” (for example, the white

⁷ Quite remarkably, this thought was already expressed in ancient Greek by Anaximander, who states: “Into that from which things take their rise they pass away once more, as is ordained; for they make reparation and satisfaction to one another for the injustice according to the appointed time” (qtd from Russel 1967, 113). In Daoist thinking, we should not interpret this passage ethically, rather the “reparation” is thought as a mutual debt without any moral implications, likewise the concept of “injustice”.

one for *Yang*) residing in the other-coloured “drop” (here: the black one for *Yin*) the stylized essence of the reciprocal quality which dwells as a germ. The form of a “drop” and its arrangement symbolizes the growing which takes place “self-so” (*ziran*) from an infinitesimally small amount or corner up to its very most extension, it symbolizes the qualifying directions of up (*Yang*) and down (*Yin*), the reversal of the one into the other by the different-coloured spots⁸ in the drops, as well as the eternal movement in general. The circle, which encompasses the drops, represents the closeness and the unity, as well as the inescapability of the everlasting change. Eventually, this is all that is (exists); hence, there is only change, process, movement, and rising–vanishing, there is no other, no transcendent “world” that encompasses or holds this circle. That, what is, is only this circle, and nothing more.



How does this permanent change, the steady reversal, occur and on what is it based on? As an answer, some verses of chapters 40 and 42 of the *Laozi* may serve quite well:

Chapter 40:

Reversal is the movement of the Dao.

Weakness is the usefulness of the Dao.

The things of the world are generated from presence (*you*).

Presence is generated from nonpresence (*wu*).

(Moeller 2007, 97)

⁸Well, the spots are stylized so big due to harmonic and aesthetic reasons. In fact, they should have been symbolized as an almost no longer visible, infinitesimally small dot in order to capture the deeper idea.

Chapter 42:

The Dao generates Oneness.
Oneness generates Twoness.
Twoness generates Threeness.
Threeness generates the ten thousand things.
The ten thousand things;
carrying Yin, embracing Yang –
blending Qi to create harmony.
(Moeller 2007, 103)

The “ten thousand things“, i.e. all that appears in the phenomenal world, are and can only be in the sphere of presence/being, as we experience them as existing. The manifoldness of the things emerges, according to Chapter 42, out of the threeness, and appears in the way we already described above: alternating and always reversing multifariously in its opposite. Hence, the threeness symbolizes the dynamic play of changes of *Yin* and *Yang*. The interactions of this threeness with its endless possibilities as a result configure the “ten thousand things“, i.e. the diversity of our world. But what is the threeness itself? It emerges out of the twoness, namely of *Yin* and *Yang*, and consists of these two polar fields *and* of their dynamic, which emanates out of the bipolar tension. Figuratively spoken, the tension itself results only from the contra-positioning of the polar opposites, of their correlation, which represents certain energy, and by its virtue the movement of changes is initiated. This moving power or dynamic is expressed with the Chinese character of *QI*, which literally means “gas, air, steam, ether, aspiration”, and is used nowadays in the connotations of “energy, power, temperament, breath, or atmosphere”. In the meaning of “energy” – a strictly defined term only in natural sciences –, we have a vague idea of what *QI* wants to tell us, and as “breath or aspiration” we do have a good opportunity to combine it with the ancient Greek use of “*pneuma*”, which used to be the expression of the still mysterious phenomenon of vital energy.

If we, according to Chapter 42, consider only the transformation from twoness over threeness to the “ten thousand things”, there is no greater problem of understanding for the Western mind, as we

may see in the example of electricity: There is plus as surplus of electrons (= Yang) and minus as electron deficiency (Ying). If we put these qualities in a mutual relation (voltage field/QI), and provide a free flowing in between (electrical connection), then an endless realm of possible efficiencies result out of these three conditions, as one can easily verify regarding our highly electrified world. Much more difficult to understand is the step from oneness to twoness, as we, Westerners, tend to think the oneness as the ultimate unity and beginning from which something (the two) has to arise.

But in Daoist thought the issue is quite very easy, as Moeller quotes from the *Yijing*: “One Yin, one Yang: that is called Dao” (Moeller 2007, 100). *Yin* and *Yang*, the twoness, constitute in phenomenological respect the DAO. DAO is the constitutive, ontological antecedent unity, or oneness of the possible polar duality of *Yin* and *Yang*. Thus, *this oneness is the DAO itself*. This last sentence is quite important for avoiding the fallacy of Western thinking to infer a preceding zero before/behind the oneness when reading this verse of Chapter 42: “Dao generates oneness”. If we do so, we get entangled again in the occidental explanatory gap regarding the genesis of the manifold of the phenomenal world out of the unity of the oneness or of being coming out of non-being – as it was stated in the last two verses of Chapter 40: “The things of the world are generated from presence (*you*). / Presence is generated from nonpresence (*wu*)”. The Western mediaeval theologians with their assertion “ex nihilo nihil fit/from nothing comes nothing” already vehemently rejected especially the last assumption of Chapter 40. So, Western thinking is almost condemned either to believe in the universal divine oneness (God) and to explain the genesis of the manifold by an act of mystery by this oneness, which then is mediated by a divine revelation, or to discard the assumption of an existing oneness and explain the manifold as the efficiency of a dynamic chain of physical causality, which has no beginning and no end.

Yet, in Daoism, presence/being, nonpresence/non-being, DAO, oneness, twoness, and threeness are mutually interwoven, and hence belonging together; they are, so to speak, one and the same, but in different perspectives. The discourse of the term “generation” is not to be taken for granted and literally in an ontic (worldly) sense, i.e. it is

not to be taken as to be inferable from our phenomenal experiences, which formed the concept of “to generate”. Rather the expressed order is an *ontological* one. The oneness of the DAO is therefore ontological antecedent to the two- and threeness, without actual ontic equivalent. When the *Laozi* mentions that DAO generates the one, the one the two, the two the three, and the three the “ten thousand things”, then it is intended that the one is *based on* the DAO, the two on the one, etc. Their relation is rather a belonging-together as mutually determining each other as what they are. In the Greek thinking, there exists the term “*aitia*” (= cause), which expresses somehow the similar phenomenon of reciprocal guiltiness, but factually implies the issue of “to owe” and “to be due to sth”. Then, the beginning verses in Chapter 42 have to be read as follows: “The one owes its existence to the DAO; the two owes its existence to the one; etc.” – and vice versa! According to Chapter 40, the verses must be read as: “being is owned by non-being; non-being is owned by being”. If you put it this way, the common causal connotation of “generation” is thus removed. To put it in a slightly different way: The DAO up to “the ten thousand things” are one and the same and represent only different phenomenal facets; they bring themselves into appearance by a mutual interplay of mirroring simultaneously each other, and so bringing forth its very essence. There is neither a strictly speaking causality nor any essential distinction between these dimensions at work; all differences and timeliness are only due to our limited cognitive ability.

Let us summarize: DAO, *Yin*, *Yang*, and QI are essentially one and indivisible; they are a uniZty. Their difference is solely a heuristic, rationally necessary postulate.⁹ However, we as sensual beings are living in the realm of “the ten thousand things”; thus, we cannot really grasp and name the DAO.

This phenomenon becomes apparent particularly with the rise of modern language philosophy, whose fundamental insights are that the word which signifies something is not and never identical with

⁹ In this regard, it is worthwhile recalling Viktor Frankl’s dimensional ontology, whereby he stressed the fundamental three-dimensionality of man as a unity and its wholeness as well as completeness, and that the separation of these dimensions can be done only heuristically, i.e. in mind, but never in reality.

the signified. Thus, the mediaeval definition of *truth as accordance of the cognizing with the cognized* got rebutted. We cannot make any definitive assertions of truth anymore. And this rather modern insight we may already find in the *Laozi*, in fact, in a highly delicate and logical central position, namely in Chapter 1:

As to a Dao –
 if it can be specified as a Dao,
 it is not a permanent Dao.
 As to a name –
 if it can be specified as a name,
 it is not a permanent name.
 Having no name
 is the beginning of the ten thousand things.
 is the mother of the ten thousand things.
 Thus,
 to be permanently without desires
 in order to see the subtleties.
 to permanently have desires
 in order to see that which is yearned for.
 The two –
 Together they come to the fore,
 Differently they are named.
 Together they are called:
 Darker even than darkness –
 Gate of multiple subtleties.
 (Moeller 2007, 3)

A signifier never reaches a signified. The latter always remains a mystery to the former, and yet both are mysteriously linked together through their mutual reference, through the draw into the motion of its withdrawal. Due to that, it can be said in Chapter 1 of the *Laozi* that both are the same regarding their origin (“together they come to the fore”) and are only different regarding their names (“differently they are named”). Though together they constitute the mystery (“darker even than darkness”), and the pure ineffability

of its occurrence is the mystery's far deeper mystery ("Gate of multiple subtleties").¹⁰

Hence, what are we supposed to do regarding this mysterious, inconceivable, and ineffable situation? We have already mentioned it: Nothing. We can do nothing, except experiencing the unity of our embodiment as the ever-changing river of QI. And exactly this is considered as the holy ideal in the philosophy of Daoism: Doing as non-doing.

2.3. *Wei Wu Wei: doing as non-doing – and nothing remains undone*

Let us recapitulate the already achieved issues. In the philosophy of Daoism, the existing things in the world are mere temporal, situational manifestations of the incessant game between the dual qualities of *Yang* as abundance and *Yin* as deficiency, which is kept running through the enabling power of QI that resides in and originates from the tension of the dual poles. The dynamic of the game (QI) as well as the playing field (*Yin* and *Yang*) constitute in their whole structure the DAO, i.e. literally the "way" on which the game is "going on".

Unlike to Western thinking, where there exists the idea of progress or evolution, which should lead the dynamic game of the "ten thousand things" to a – rather fictitious – purpose or final destination ("telos", ultimate goal), in Daoism, there is nothing but change. Of course, in this change lies the possibility of "improvement", but this is not guided by the ideal of perfection, rather it is highly relative to the situation and its perceiver. This relativity is grounded in the concept of the endlessness of changing. There will be no fixed endpoint in history to reach, as there is no determinable beginning of it either. The power of QI, the changing of *Yin* and *Yang*, and the efficiency (DE) of DAO will always and forever go on and on and on.

10 For these connotations, refer to the German translation of Richard Wilhelm in: Lao-tse, 1991, p. 41: "Beides ist eins dem Ursprung nach / Und nur verschieden durch den Namen. / In seiner Einheit heißt es das Geheimnis. / Des Geheimnisse noch tieferes Geheimnis / Ist das Tor durch das alle Wunder hervortreten."

Under this concept, we humans have no clue where to start from and where to lead our actions to. We can only observe the actual situation, trying to discover some kind of laws or rules of the ever-changing process, which surely manifests itself in recurring circles and cautiously acting according to the processes in order not to disturb or disrupt them. Even if we do so, the process of changing never stops, but it just takes another, unforeseeable direction which may lead, in the very extreme, to a point where the DE of DAO will possibly crush us humans as a species. In avoidance of this, the Daoist tries to act with non-acting, he tries to find out the natural dynamic which makes things change in their natural way, “self-so” (*ziran*), in order not to disturb the immanent possibility of a kind of harmony.

Quite puzzling in Daoism is the assumption that in the dynamic of the *Yin* and *Yang* change, in the QI itself, resides a possibility for harmony, a so-called *dynamic balance*, which corresponds to the DAO, and hence is beneficial for the whole structure of nature which is spirally circling the process of reversal. For every natural phenomenon owns a specific dynamic of *Yin/Yang* energy which it tries to pass through (or fulfil) in its very own way (DAO) during its existence. If all follows the own and inner DAO, then the “cosmos” will be in order. And this is the status that is considered as the highest ideal in Daoism. Although inconsiderable actions regarding the DAO will render disorders quite serious for the survival of human beings, it is nevertheless the hubris of man thinking that he alone may be responsible for the cause of disorder or the instauration of cosmic harmony. As we can learn from Chapter 23, the often romanticized “harmony of nature” can be disrupted by nature itself – “self-so” (*ziran*):

A whirlwind does not last a morning.
 A downpour does not last a day.
 Who is acting in these cases?
 Heaven and earth –
 But even these can't make them last.
 How then, should humans be able to?
 (Moeller 2007, 59)

There are whirlwinds and downpours in nature, which obviously may destroy other parts of nature. Humans tend to either curse or try to manipulate them, as these “natural irritations” seem to be catastrophic. But man does not recognize and accept the hidden law of DAO inherent in such phenomena when trying to resort to his manipulations. Instead, from a Daoist viewpoint, man should abstain from interventions, as the first, not quoted verse of Chapter 23 says: “Silent speech – self-so”, because such phenomena appear – and disappear again, although even heaven and earth caused them, which are much greater than man himself.

This movement of natural changes with its aberrations and re-stabilizations is the operational mode of the concept “self-so” (*ziran*). Occasionally, the changing process jumps out of harmony in order to get back dynamically into another state of balance. This, for sure, will change the appearing face of worldly phenomena, but never changes or destroys the inner structure of DAO.¹¹ As mentioned above, man is able to cause some extra jumps that may change the face of the world. But man can never disrupt the process so as to make the process itself cease. On the other hand, man also has the ability through his noetic dimension to somehow understand the QI up to a certain degree and submit his actions to the “way” of QI, or to the DAO. And exactly this is called *Wei Wu Wei*, the doing by non-doing.

Chapter 48 illustrates this as follows:

One who engages in learning
increases daily.

One who hears of the Dao
diminishes daily.

To decrease and to decrease even more
so that “doing nothing” [*wu wei*] is reached.

Doing nothing, and nothing is undone.

(Moeller 2007, 115)

11 In Western sciences, we do have the term “mutation” for this phenomenon, but it is restricted to the process of the evolution of living beings.

By doing as non-doing, man does not do completely nothing or remains in inaction and paralysis. Rather man acts as he is supposed to act as a human being, but aligns his doing with the investigated and recognized flow of QI. In doing so, his acting just follows the natural flow of changes, and hence he is not doing anything at all. If man submits his willing to the DAO, then his doing is one with what DAO is going to do, and it looks like as he is not doing anything; however, nothing is left undone. This is the secret of non-invasive, non-interventional action, which comes always appropriately, to the right point and time, without being involved in unnatural behaviour, and therefore power-consuming activities.

See Chapter 64:

Those who act on things will be defeated by them.
 Those who take things in their hands will lose them.
 Therefore the sage
 will not act and thus not be defeated,
 will not hold on and thus not lose.
 When the people follow their tasks they are continuously defeated
 at the completion.
 Therefore it is said:
 Be as careful with respect to the end as with respect to the
 beginning,
 then you will not suffer defeat in your undertakings.
 Therefore the sage
 desires without desiring
 and does not esteem goods that are hard to obtain;
 learns without learning
 and returns to that which the masses of people have passed by.
 He is able to support the own course [*ziran*] of the ten thousand
 things
 and does not dare to act on them.
 (Moeller 2007, 147–149)

The Daoist sage is practising *Wei Wu Wei*, and all his strivings are going to be like the DAO, like the pivot, or hub of a wheel which does not move but determines the spoke's turning, which is rather

nothing, but so essential that without it the function of an object is suspended.

For the illustration of this complex thought, see Chapter 11:

Thirty spokes are united in one hub.
It is in its [space of] emptiness,
Where the usefulness of the cart is.
Clay is heated and a pot is made.
It is in its [space of] emptiness,
Where the usefulness of the pot is.
Doors and windows are chiselled out.
It is in its [space of] emptiness,
Where the usefulness of a room is.
Thus,
There is presence [*you*] for the benefit,
There is nonpresence [*wu*] for the use.
(Moeller 2007, 27)

If we consider all these verses carefully, we detect the secret way of achieving DAO and practising *Wu Wei*: the submission of one's self to the DAO, or to the process of QI as the ever-changing dynamic of *Yin* and *Yang*. For the Daoist, the highest aim to reach is the state of self-forgetfulness. Leaving one's self behind, forgetting about it, and still living passively active without personal or individual distinction from the surrounding nature is the Daoist's highest ideal. This also may be illustrated with some verses of the *Laozi*:

Chapter 2:

Therefore the sage
resides with the task of nonaction,
practices the teaching of nonspeaking.
The ten thousand things –
he makes them work, but does not initiate them,
he makes them act, but does not depend on them,
he makes them complete their tasks and does not reside with them.
Well,
only because he does not reside with them,

they do not depart.
(Moeller 2007, 7)

Chapter 7:

Therefore the sage
takes back his own person,
and will personally be in the front,
keeps his own person out
and will personally be established
Is this not because he has no self-interest?
Thus he can bring his self-interest to completion.
(Moeller 2007, 19)

He then knows how and when to act, as if nature itself would have whispered it to him. His doing seems to be completely effortless, precise, and supportive to the flow of situation. He does not need to learn much or to act hard or to travel far, as Chapter 47 knows:

Not to go out of the door –
to know the world.
Not to look out of the window –
to know the Dao of heaven.
The further one goes out,
the less one will know.
Therefore the sage
knows without going,
names without seeing,
completes without acting.
(Moeller 2007, 113)

3. Comparison between logotherapy and Daoism

Now we have come to the second step of this study, to compare the extensively introduced Daoism with logotherapy in order to work out their similarities as well as differences. We will divide this part into three chapters, where the first two will interpretatively

and synoptically depict the similarities and the third one will show the differences.

3.1. *Way (DAO) is the Meaning (SINN)*¹²

According to the German keyword of Frankl's Logotherapy "Sinn" (Engl.: meaning) in the connotation of its old-German radical "sinnan", which has the verbal meaning of "travelling, going, being on the way, moving into a direction",¹³ we may interpret its English translation "meaning" also "going/travelling/moving into a direction". Surprisingly, this last feature (= moving into a direction) still occurs in every usage of the word "Sinn", even if we use it in the physiological connotation of "senses", as we need *to direct* our senses towards something perceptible (= sensible). With the physiological senses (Ger.: die Sinne), we focus "outwards" into the world, we try to perceive the outer items, and find *orientation* with our sensible perception. Hence, also with the senses, we are bridging a distance from "here", i.e. "me" as the inner perceiver, to "there", i.e. the perceivable world objects, which therefore can be loosely interpreted as "being on a way or journey" (= "sinnan").

"Sinn", or meaning, is, as it were, the way, on which one metaphorically is moving on, and which provides orientation, or

¹²The title derives from the significant German translation of the *Daodejing* by Richard Wilhelm, who consequently translated the word DAO as Ger.: SINN (= meaning). In his introduction, he explains that he grabbed this translation in reference first to a passage of J. W. v. Goethe's *Faust I*, where Faust tried to translate the biblical word "At the beginning it only was *logos*" with "Am Anfang war der Sinn", second, to the observation that in Chinese translations of the Bible the word "logos" is consistently translated into "dao". Third, Wilhelm already points to the coincidence of the very similar connotations of "dao" and "Sinn" as "going, taking a direction, way" (Lao-tze, 1991, p. 24f.). So, the title of our present work is not only a word-play but it brings intrinsically together what was already considered by Wilhelm.

¹³Cf.: Grimm, Jakob & Wilhelm (eds) (1972): *Deutsches Wörterbuch*; Leipzig, here vol. 16, col. 1103–1152.

rather which is basically “wayed”¹⁴ (= pioneered, created) by one being on its way. The orientation, which results from the “wayed” way, helps in living one’s life. But as there is no fixed determination of how each human being should develop oneself, but he rather needs to create his own essential being-in-the-world due to the faculty of freedom, we cannot assume an already existing way that would only need to be used in order to actualize one’s innate self. Instead, we humans first need to pave the way while going. This means that to live our life means to “way” our way, and hence to initialize the way (= meaning) by going on (= living on). If we now combine all these thoughts together with what we have learned about Daoism, then we will find the most crucial similarity between Daoism and logotherapy and, by the way, get a tool to explain the most important but yet unexplained dogma of logotherapy, which goes like this: *Life itself has meaning, however adverse and bad the circumstances might be.*

As we have seen that life is the movement of living and moving is a basic connotation of meaning, we may now conclude that the *meaning of life is a lived life*, which we now are able to transcribe into: *the way of life is a way, which is brought forth by going*. This abstract summary of the core issue of logotherapy, namely the search for meaning under the premise that meaning can be found in any circumstances of life, coincides very well with Daoism. DAO literally means just “way”, which could not be understood in a common sense, as mentioned in the first verse of the first chapter in the *Daodejing*, for the way which can be named as way is not the true way (or correctly quoted: “As to a Dao – if it can be specified as a Dao, it is not a permanent Dao” [Moeller 2007, 3]). This means – in difference to the common interpretation of way – that the motionlessness of DAO as a pivot cannot be specified. DAO essentially needs to be unspecific exactly for providing

14 Here we follow an old meaning and usage of the German translation of way: “der Weg” in its verbal connotation “wëgen”, which means “to make/prepare/establish a way”. Commonly, in English, “way” does not exist as a verb, but I wish to coin it here as such in order to signify the verbal character of a way that only gets a way whilst going it. For a better understanding, I sometimes offer some other, more common expressions of this issue. (Regarding “wëgen”, see: Grimm, 1972, vol. 27, col. 3091.)

the process of specification of DAO, which takes place in its movement as the “spokes” of the world.

This sounds quite odd, but DAO is a general and abstract term that signifies pure possibility of concretization. DAO is, so to speak, the ontological framework for the process of ontic concretization. By contrast, the common interpretation of way assumes, first, a certain being – the way –, which already exists (in the realm of the ontic), which is totally defined and – as a way – leading from one point to another, but – as an ontic being – subject to the worldly dynamic of perpetual alteration of its mode of being. Second, there exists another being – e.g. a human –, which uses this first entity (= way) for its “going” (= perpetual alteration). So, we do have, in the common interpretation of “way”, two different entities that interact with each other. Not so with the unnameable, true, pivotal DAO in Daoism. There, the way and the walker are one and the same, but different in their perspectives. The innermost feature of DAO is the enablement of the configuration of the way by means of its outer feature of the flowing change of *Yin* and *Yang*, like the walker who then ways the way by walking.

This explanation should serve to recognize the coincidence of Daoism with logothemy. We may metaphorically summarize it in the saying of Rumi: “As you start walking out the way, the way appears”, and pointed thereby on the verbal interpretation of “way”: going. This interpretation exquisitely applies to Daoism as well, as there is no substantial reference in the world that can be determinatively named as way. Only by the process of everlasting changes, of the circling alteration of *Yin* and *Yang* DAO appears, i.e. a way emerges. But the mystery is that the perceivable way, which can be named as such, cannot be considered as the true or permanent way, which ontologically provides this waying of the way. The true way/DAO is inscrutable, yet it appears in its efficiency (DE) and effect as somehow a common way. DAO as the core, the pivot, the hub, as the emptiness – regarding to Chapter 11 – is the unrecognizable, still, and stable centre as the origin, or anchor of the ongoing process of changes that constitute our perceivable, empirical world. And this process is the one and only which we are able to know and to react on, this process is the nameable way that constitutes our life.

Here and now, the ways of both theories converge, as likewise the way as DAO and the way as the logotherapeutically so-called meaning of life are in their inner fabric inscrutable and remain in their essence unconscious for us. DAO and meaning coincide as the way, which is to be understood verbally as waying/pioneering/paving, so that we can state according to our title: *Way* (= *to way the way*) is the *Meaning* (= *live the life*). This coincidence now defines in its conditional feature the further procedure of how to realize, how to create, how to discover and fulfil this way, or meaning, which is to be understood now as the meaning of the moment, or the perpetual changing flux of *Yin* and *Yang*.

3.2. *Wu Wei* as dereflection

The above presented coincidence of the Daoist DAO and the logotherapeutic meaning as the bi-perspectival way (as unconceivable [DAO/meaning of life], and as perceivable [*Yin*, *Yang*, *QI*/meaning of the moment]) is justified as in both theories this way provides us the possibility to dive into the motion of the way as “to live our life”, and gives us directions to way this way, i.e. how and whereto we should and could live our lives. These directions are the phenomena of the situational circumstances and the so-called meaning of the moment. The former can somehow be analysed by our rationality through observation and inference, the latter occurs rather unconsciously through the hearable but yet incomprehensible “call of conscience”, which needs to be interpreted in accordance with the perceived world constellation. This interpretation though is not so much a highly rational reflecting act of mind, but rather the meaning of the moment is conceived by intuition. Intuition hence is no active but rather a passive action, it is not willingly doing, but an awareness in waiting. In this manner, our mind abstains from reflecting on the possible meaning of a certain moment, but it opens up its inner senses rather to feel into the situational constellation.

That is why Frankl could always say that meaning, especially the meaning of the moment, can never be given to somebody, nor constructed out of one's own fantasy, but it rather needs to be found, as it already indwells the unique situation and awaits its discovery by the meaning seeker. If one willingly reflects on the meaning of

the moment, then he rather misses it, for this reflection is like a hyperintention which leads to hyperreflection, since the more meaning is intended, the more it flees away. It flees away because as something that is non-substantial but rather an essential process it cannot be grabbed and determined. For if so, then it would be fixed and deprived from its inner way of being, which is – taking into consideration the Daoist stance here – the process of change. Its essence appears only in the execution, as the way only occurs by waying, the direction (also a connotation of the Ger. “Sinn”, or meaning) only is a direction as such by pointing from one point to another, by bridging a dimension, by directing. The way as well as the meaning actualize themselves only by acting out themselves; that means the way realizes itself by going it, and the meaning realizes itself by living it, or by actualizing one’s inner set of values, i.e. the correspondence between one’s inner attitudes and the actual world constellation.

If we really want to grasp the meaning of the moment, and to understand the DAO, we should not long for knowledge or for other goals or aims. Rather we should strive for diminishing our longing and our wishing for self-actualization, as Chapter 48 of the *Laozi* explains. To conceive the meaning of the moment, we have to *dereflect*. And this means we have to redirect our focus of the seeking (hyperintending) mind from this special meaning to something which provides us stillness, calmness, relaxation, and which therefore does not have anything to do with our very own. We need to turn the reflection from the meaning as a purpose towards something which is even no purpose at all. This is the “self-so-ing” (*ziran*) DAO at its best. And we will reach it by practising *Wu Wei* as it was described above, which perfectly coincides with Frankl’s idea of a) listening to the “call of conscience” and b) practising dereflection. *The very coincidence lies in the point of the Daoist self-forgetfulness as Wu Wei through the Franklian self-transcending as dereflection.* The latter only functions well – also in purely logotherapeutical consideration – if the transcending is not forced with eager intentions towards a self-set goal, like forcefully wanting to save the world or love all humans (or at least one’s spouse), etc., but if the task or goal of the self-transcending occurs by itself (self-so, *ziran*) in a spontaneous way (like the often mentioned orgasm in Frankl’s case study), and reveals itself as meaningful. In the *Zhuangzi*,

there are many examples where the Daoist sage, appearing quite as a normal fellow, suddenly and spontaneously acts highly appropriate to the situation and even creates skilfully almost perfect artefacts, paintings, or speeches, or uses perfectly skilfully his professional tools like, for example, a butcher his knife (cf. Zhuang Zi, 2008, Ch. 3, 36–38). This spontaneity is required to grasp and live the meaning of the moment, to recognize and fulfil “the one that’s needed”. And also Frankl refers to this spontaneity when he says that love, happiness, or even orgasm cannot be forced, when he emphasizes that meaning needs to be found, not given, and that the task of a logotherapist is to listen to the patient’s narrative in order to discover some so-called “logo-hooks”. These “logo-hooks” are some words or phrases, which have been spoken out by the patient rather unconsciously, but carry hints of meaning. To reflect this hidden meaning in the “logo-hooks” is the highly task of any logotherapist.

3.3. Fundamental differences between logotherapy and Daoism

The last remark in the foregoing chapter brings us directly to the elucidation of the crucial divergences between the two explored theories. One of these points is the intrinsic purpose of each theory. Logotherapy – though it is also developed as an anthropological and psychological *theory* – is first and foremost a *therapy*. That means that its main concern is about offering healing help for people with neurosis and problems of life, induced by a lack of meaning in life. Frankl was a doctor at first, and as such the development of his theory was based on his strife for an appropriate therapy which helps solving some psychopathological problems of our time. In contrast, Daoism is a conglomeration of soteriological thoughts from far ancient times, which have been assembled to a more or less concise theory. Daoism mainly wants to explain the essence of the world as such, as well as the essence of man, and how man could and should live in this world in order to suffer less, and to cause less global troubles. With this philosophy – similar to that of Buddhism or Hinduism –, the people sought strategies to cope with the hassles of life and to find individual as well as collective salvation.

To summarize this very first and crucial difference, we may say that logotherapy aims at the psychological well-being of individuals,

especially of those living in such affluent societies, for they suffer the most from the so-called existential vacuum and frustration. Daoism, by contrast, aims at the explanation of the intrinsic laws of the universe and how to maintain and support them as humans. It is clear that in Daoist thinking the well-being of each human individual is not in its focus, but rather it aims at the smoothly ongoing of the dynamic of DAO. The role of man is limited to and considered idealistically as submitting one's self to the flux of changing, forgetting about one's self and diving into the DAO as the pivot of the moving world. Nevertheless, even this more universal, yet abstract approach entails an ideal of human well-being, but which is hard to achieve and not so appealing to the normal thinking mind. The Daoist well-being lies in the renunciation of the world, which is totally contrary to the emphasized well-being of logotherapy, where the individual is rather brought back to a smooth and meaningful worldly life. The Daoist renunciation of the world seems more like a sour asceticism, though the Daoist sage is permanently depicted as self-centred, motionless, and, most notably, happy.

This last point brings us to another crucial difference between the two theories, which is highly ambiguous. We stated that entering the DAO is a kind of renunciation of the world in order to achieve inner stillness and everlasting happiness. We also noted that this is, first, hard to achieve, second, striking our common thinking. The common – mainly westernized – thinking emphasizes the *decisive activeness of the individual*. Aiming at purposes, setting up goals, and stepping forward to it decisively seems to be the right way to experience happiness. For self-satisfaction, one just needs to pursue the following: *enter into a dialogue with yourself, find out what you have always and really want(ed), set reachable and controllable goals, go for these goals with adamant discipline, control and evaluate your steps, and never give in when you experience hardship, but stay with your decision!* This is the westernized formula for a successful life, for well-being, and happiness (– noteworthy: not for inner peace)! So, one may achieve satisfaction in life when s/he has a purpose to strive for and cultivates an attitude of disciplinarily pursuing this purpose. Happiness will ensue by itself! And even Frankl held this position although he eventually combined it with individual responsibility, and warned the readers not only to

set their goals by their own reasoning and fantasy, but to figure them out of the situation by listening to the constellation of life.

As for Daoist thinking, now it is clear that the practical ideal of *Wu Wei* is favoured and even considered as the only way to salvation and self-soothing contentment. Willing, pursuing, acting are all ways of life that rather cause troubles, chaos, disorder, and will be followed by catastrophes. So, it is better not to act forcefully, intentionally, and against QI, but rather investigate the rules of DAO, figure out the situational configuration of Yin and Yang, and its way is going to change and act as non-acting with the flow of QI.

So far so good, but the ambiguity lies in the part of logotherapy. In contrast to Daoism, logotherapy holds the position that having and finding one's situational purposes and striving for them will be obviously very healthy and lead to a happy and fulfilled life. Even if one fails to fulfil his purpose, he will have the content feeling of having done his best, hence resting self-sufficiently in his rendered performance. For the main posit of logotherapy is still the frequently quoted sentence from Nietzsche: "*the one who has a why for his life endures almost every how*",¹⁵ and finding a why, which implies a whereto, provides the best chance for a happy, joyful, and successful life. Also the logotherapeutic "defiant power of mind", and the change of attitudes as the third way of value actualization, proves the forgoing statements. But, on the other hand, logotherapy with the meaning of the moment, the listening to one's conscience, and the practice of dereflection accentuates the same attitude of Daoism, namely the "letting go" and "letting flow".

As we have learned from above, also in logotherapy prevails the insight that we cannot successfully and satisfactorily drag into the world to achieve mainly self-set goals and purposes, but we should match such longings with our perception of the

15 Originally in: Nietzsche, Friedrich (1999): *Götzen-Dämmerung*; in: id.: *Kritische Gesamtausgabe (KSA)*, ed. by Colli, Giorgio & Montinari, Mazzino, vol. 6, dtv, München, pp. 55–163, here pp. 60f: "*Hat man sein warum? des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem wie? – Der Mensch strebt nicht nach Glück; nur der Engländer thut das*" (emphasis in original). Translation by the author: "If one has one's why, he gets along with almost every why? – Man does not pursue happiness, only the Englishman does so."

life constellation and our inner set of values (conscience). We should get in a critical distance from ourselves, and try to find a “higher” meaning in order to be able to transcend one’s self and find somehow something like a purpose that is not a purpose as such. This sounds self-contradictory, and, in fact, it is. On the one hand, logotherapy states the necessity of an inner “noo-dynamic”, which means a dynamical tension in our mind which keeps us going on with the noetic qualities of willing, loving, thinking, etc. On the other hand, it states the impossibility of reaching the foremost-sought happiness in life, as this appears only as a side effect (or, combined with Daoist thinking, the efficiency [DE]) of the satisfactory striving for “higher” goals. Like happiness, these goals should also transcend our self-interests and self-concerns, they should have nothing to do with the improvement of our lively well-being. The latter follows by itself, self-so, *ziran*.

To conclude our discussion on this ambiguous difference, we may summarize that in logotherapy the main concern is the psycho-noetical well-being of the individual, which comes to the fore by yearning for valuable purposes and striving for their actualization, although these purposes should essentially transcend our self-concerns about a meaningful and happy life, and there should rather be no purposes at all. To achieve this split, we shall honestly and seriously strive for meaning, but “only” for the meaning of the moment, which we discover (not impose!) by listening to the whispering of our unconscious “call of conscience”. This works out by being highly aware but unfocused in mind, by dereflection. In logotherapy, we should be both of the following at the same time: noetical dynamic by using our freedom to will in order to make responsible choices for meaningful goals *and* holding back our eager striving for self-interested achievements by transcending one’s self towards a state of mind of dereflective self-forgetfulness. By contrast, in Daoism, only the latter one is required. Though this is already hard enough, it spares one from the experience of unsuccessfully trying to solve the contradiction. In fact – and this again brings the two considered theories closer together once more –, the Daoist approach too is eventually kind of paradoxical, as practising *Wei*

Wu Wei and achieving individual forgetfulness is also a mindful *act*, first, of decision, second, of disciplined practice, and third of inner awareness and alertness concerning the actual yet changing state of DAO.

Conclusions

Our previous deliberations revealed a remarkable feature of the essence of being human: not only our theories are controversial *but also our very human condition seems to be highly paradoxical!* Finally, we need to admit that maybe the essence of ourselves, our very own personality consists of, or better: *is constituted by* our inner contradictions, which are based on the paradoxical feature of humankind. This paradox can be explained by Frankl's emphasis of the so-called "noo-dynamic" and the dismissal of the concept of homoeostasis, which he ascribed to the theory of psychoanalysis. In our opinion, man needs both. And this depicts exactly the mentioned fundamental paradox. On the one hand, we need the inner, noetic tension in order to live our lives and to actualize our dynamic part of being. The noetic tension is the innermost energy that leads us to achieve something, it is the motivation for our striving for goals, seeking for meaningful activities, and longing for love and happiness. On the other hand, we certainly also need to establish a state of balance, harmony, or homoeostasis. This may be seen in the striving for relaxation, inner peace, calmness, and mental as well as psychophysical stability. If we did not seek for a relaxing balance as well, the tension would tear us apart. But if we did not bring ourselves into noetic tension again, we would just die inwardly, we would seem to be in a state of suspended animation.¹⁶

If we cut off the fashionable extras or religious connotations of our two deliberated theories, we may agree that both serve quite

16 Maybe we can harmonize these inner differences and name the mentioned similarities with a structural term, which was already claimed by Francisco Varela and Humberto Maturana: *Homoeodynamic*. This may reconcile Frankl in his insistence on "noo-dynamic" with the rejected [by him] term of homoeostasis, which emphasizes the inner yearning for peace and stability.

well this paradoxical feature of humankind, although from different starting-points and perspectives: philosophical Daoism is not completely and merely ascetic and logotherapy is not completely and merely dynamic and fulfilling the activity of will. Both reflect the active as well as the inactive parts of our essence. In Daoism, these inactive parts and strivings for balance are anchored in the concept of *Wei Wu Wei*, doing by non-doing, whereas in logotherapy they are anchored in the conceptual practice of *dereflection*, i.e. reflection on different, self-transcending things and focusless reflection. And that is why and how they both fit together very well, as we may consider the practice of *Wei Wu Wei* as a practical result of logotherapeutic *dereflection*. But also the above-mentioned active parts of human essence are embedded in both philosophies. In logotherapy, they are clearly anchored in the emphasis of the *will to meaning*, hence in the striving for meaningful achievements, whereas in Daoism the active parts are fulfilled by the longing for the actualization of the ideal of the Daoist sage. This is done by the thorough investigation of the actual constellation of *Yin* and *Yang* in order to perform *Wei Wu Wei* in the appropriate way for DAO.

References

- Grimm, Jakob & Wilhelm (eds) (1972). *Deutsches Wörterbuch*, 32 vols [here: vols 16, 27]. Leipzig: WBG.
- Lao-tse (1991). *Tao te king*. Transl. and comm. by Wilhelm, Richard. München: Diederichs.
- Lao Zi (Laotse) (2011). *Der Urtext*. Transl. and intro. by Kubin, Wolfgang. Freiburg: Herder.
- Moeller, Hans-Gerd (2004). *Daoism Explained. From the Dream of the Butterfly to the Fishnet Allegory*. Chicago: Open Court.
- Moeller, Hans-Georg (2006). *The Philosophy of the Daodejing*. New York: Columbia Univ. Press.
- Moeller, Hans-Gerd (2007). *DAO DE JING. The New, Highly Readable Translation of The Life-Changing Ancient Scripture Formerly Known as the Tao Te Ching*. Transl. by Moeller, H.-G. Chicago: Open Court.

- Nietzsche, Friedrich (1999). *Götzen-Dämmerung*. In: id., *Kritische Gesamtausgabe (KSA)*, ed. by Colli, Giorgio, Montinari, Mazzino, vol. 6. München: dtv. 55–163.
- Russel, Bertrand (1967). *A History of Western Philosophy*. New York: Simon & Schuster.
- Zhuang Zi (2008). *Wisdom of Chinese Culture Series*. Ed. by Du, Joyce (exec. ed.). Vancouver: Chiao Liu.
- Web sources*
http://de.wikipedia.org/wiki/Yin_und_Yang

Bibliography

- Diederich, Ulf (⁶2013). *I Ging. Das Buch der Wandlungen*. München: dtv.
- Fabry, Joseph (1988). *Guideposts to Meaning. Discovering What Really Matters*. Oakland: New Harbinger.
- Fabry, Joseph, Lukas, Elisabeth (1995). *Auf den Spuren des Logos. Briefwechsel mit Viktor E. Frankl*. Berlin: Quintessenz.
- Fowler, Jeaneane (2005). *Pathway to Immortality. An Introduction to the Philosophy and Religion of Taoism*. Portland, Oregon: Sussex Academic Press.
- Frankl, Viktor (1955). *The Doctor and the Soul. An Introduction to Logotherapy*. New York: Alfred A. Knopf.
- Frankl, Viktor (1961). *Die Psychotherapie in der Praxis*. Wien: Deuticke.
- Frankl, Viktor (³1975). *Die Psychotherapie in der Praxis*. Wien: Deuticke.
- Frankl, Viktor (1987). Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie [1959]. In: id., *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*. München: Piper.
- Frankl, Viktor (³1996). *Zeiten der Entscheidung*. Freiburg: Herder.
- Frankl, Viktor (2000). *Man's Search for Ultimate Meaning*. Cambridge: Perseus.
- Frankl, Viktor (¹¹2005). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Wien: Deuticke.
- Frankl, Viktor (⁸2006a). *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion*. München: dtv.
- Frankl, Viktor (¹⁷2006b). *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute*. Freiburg: Herder.
- Graber, Ann (2004). *Viktor Frankl's Logotherapy*. Lima (Ohio): Wyndham Hall.
- Hall, David, Ames, Roger (1995). *Anticipating China. Thinking through the Narratives of Chinese and Western culture*. New York: State University of New York Press.
- Herthneck, Kai-Uwe (2010). *Das Prinzip des "handelnden Nichthandelns" in der asiatischen und in der westlichen Philosophie in seiner Bedeutung für die*

WAY (DAO) IS THE MEANING (SINN)

- zeitgenössische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse. Univ.-Diss., online source: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:bsz:21-opus-46740>.
- Kaltenmark, Max (1981). *Lao-tzu und der Taoismus*. Frankfurt/M: Suhrkamp.
- Karcher, Stephen (2000). *I Ching – Das Buch der Wandlungen. Das Geheimnis der Selbstverwirklichung*. Freiburg: Herder.
- Lao Zi (Laotse) (2011). *Der Urtext*. Transl. and comm. by Kubin, Wolfgang. Freiburg: Herder.
- Lin, Yutang (2009). *The Wisdom of Laotse* – 2 vols. Chin.–Engl. bilingual ed. Taiwan: Cheng Chung Book.
- Lukas, Elisabeth (1997). *Sehnsucht nach Sinn. Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen*. München: Profil.
- Lukas, Elisabeth (1998). *Lehrbuch der Logotherapie*. München: Profil.
- Lukas, Elisabeth (2000). *Logotherapy Textbook. Meaning-Centered Psychotherapy Consistent with the Principles Outlined by Viktor E. Frankl, MD. Concept of Human Beings and Methods in Logotherapy*. Toronto: Liberty Press.
- Marshall, S. J. (2001). *The Mandate of Heaven. Hidden History in the I Ching*. New York: Columbia University Press.
- Purjo, Timo (2012). *Viktor Franklin Logoteoria. Tie arvopitoiseen ja tarkoituksetta elämään*. Tampere: Juvenes.
- Sartre, Jean-Paul (1979). *Drei Essays. Ist der Existentialismus ein Humanismus?* Frankfurt/M: Ullstein.
- Schilling, Dennis (2009). *Yijing. Das Buch der Wandlungen*. Frankfurt/M: Insel.
- Tong, Lik Kuen (2011). *Wei Wu Wei. Essays on Daoist Philosophy*. Hong Kong:

Biographical sketch

Andreas Schreiber, PhD, studied philosophy, ethnology and history of religions at Albert Ludwigs University, Freiburg (Germany), and graduated with PhD in philosophy in 2001. Since 2002, he has worked freelance as a lecturer in philosophy at the University of Education, Freiburg, at many adult education centres in Southwest Germany, and as a teacher of German as Foreign Language at private language schools. In 2005, he started his own philosophical counselling practice “Cura Vitae”, conducting philosophy cafés, workshops, and seminars in philosophy and providing philosophical counselling for private and business clients. He obtained his Diploma in Logotherapy in 2007 and has been delivering courses in logotherapy since then. Since 2012, Dr Andreas Schreiber is a faculty member of *V. Frankl Institute of Logotherapy*, Abilene, Tx, USA, and teaches logotherapy in Hong Kong and Germany according to the Institute’s curriculum.

Kivonat

Az út (Tao) az értelem (Sinn). Taoizmus és logoterápia

Kulcsszavak: *taoizmus, tao, Yin, Yang, Qi, Wu Wei, Lao-tzi, Tao te king, Frankl, logoterápia, egzisztenciaanalízis, értelem, tudat, önreflexió*

Jelen tanulmány Viktor Frankl logoterápiája és a taoizmus filozófiája közti hasonlóságokat és eltéréseket igyekszik bemutatni.

A két rendszer közti alapvető hasonlóságok, amelyekre a szöveg kitér:

a) az „értelem” és a „tao” hasonló konnotációja, mivel mindkét fogalom olyan utat jelöl, amely a folyamatban válik azzá, ami; b) a logoterápiában használatos „pillanati jelentés” és a két ellentétes világprincípium, a *Yin* és *Yang* állandó váltakozásának taoista gondolata közti megfeleltetés; c) a „pillanati jelentés” megtalálására való felszólítás – amelyet a logoterápiás eljárások sikeres gyakorlatba ültetése által lehet elérni úgy, hogy saját tudatunkra figyelünk, és a taoista *Wu Wei* fogalomnak párhuzamba állítása.

A két rendszer közti legfontosabb eltérések: a) a logoterápia az ember individualitását, szabadságát és egyéni értelemre irányuló akaratát hangsúlyozza, ezzel szemben a taoizmusban az egyén csak annyiban értékes, amennyiben beleolvad a taóba; b) a logoterápiában megfogalmazódik, hogy az emberi lény annál egészségesebb és kiegyensúlyozottabb, minél inkább tudatosan hoz meg egzisztenciális döntéseket és vállal felelősséget tetteiért, míg a taoizmusban, a *Wu Wei* fogalmának megfelelően semmiféle akarati cselekvés, semmiféle döntéshozó én nem szükséges, csakis a *Yin* és *Yang* természetes váltakozásának követése.

Szalay Mátyás

A hivatás esztétikai és vallási dimenziója

Kiegészítő elemzések a hivatás filozófiájához

*Kedves testvérek, a legfőbb feladatunk
ebben az életben az, hogy meggyógyítsuk
a szív látását, hogy felismerhesse Istent.¹*

Kulcsszavak: *hivatás, mezítelenség, szent, profán, értelem, remény, szubjektum, a hivatás időtapasztalata, egzisztencia*

A *Bevezetés a hivatás filozófiájába*² című munkám spanyolra fordítása közben döbbsentem rá, hogy hiányzik belőle egy fejezet, amely nélkül a szöveg befejezetlen és gyenge lábakon álló, absztrakt elmélkedés csupán. Olyan nagyszerű mesterek, mint Paul Ricoeur³ és Hans-Georg Gadamer⁴ már kellő világossággal utaltak arra, milyen gyümölcsöző a fordítás tapasztalata bölcséleti szempontból, illetve hogyan tárja fel a különböző nyelvek grammatikájának, szóhasználatának és stílári érzékenyséének e hasonlósága és különbsége az elgondolt s megfogalmazott gondolatok még el nem gondolt hátterét. Átvergődve magam az eredeti szövegen így nemcsak a magyar nyelv gyakran alábecsült, káprázatos bölcséleti gazdagsága tűnt fel, hanem az is, hogy noha minden fejezet utal a könyvben vázolt szerény gondolatmenet végső alapjára, egyik sem teszi tulajdonképpen témájává. Ez az alap természetesen nem más, mint maga a hivatásélmény (*Erlebnis*), melynek magja később *tapasztalattá* (*Erfahrung*) és életformává válik.

1 Vö. Ágoston 1991, Sermo 88.6 PL 38542.

2 Lásd Szalay 2014.

3 Vö. Ricoeur 2007.

4 Vö. Gadamer 1975, 384; lásd továbbá: Hemmat 2009, 157–174.

Az egyes fejezetek rendszeres módon körüljárják és kibontják ugyan a hivatás sajátos értelmének különféle értelmi rétegeit, vonatkozásait, utalás-összefüggését, de szinte alig érintik azt a kérdést, *milyen* is ez az élmény. A milyensége esztétikai kérdés.

Ha figyelmen kívül hagyjuk a hivatás esztétikai relevanciáját, akkor sosem tudunk a hivatás jelenségének mélyére hatolni, hiszen nem követjük végig, hogyan materializálódik, 'testesül meg' a hivatás a maga konkrét formájában. Enélkül a hivatás megértésének kísérlete a szó szoros értelmében testetlen, vagyis embertelen és *világ-talan* (vak a világra) marad. Röviden: esztétikai elemzés nélkül a hivatás bármilyen, de különösen fenomenológiai megközelítése könnyen félreérthető, hiszen pont arról a döntő kérdéstről feledkezik meg, milyen módon kapcsolódik egymáshoz a jelenséget illetően a látvány és a logosz.⁵

Hogyan elemezhető azonban a hivatás esztétikai lényegszerkezete? Miként jelenik meg a hivatás a maga konkrétumában, vagyis mi-ben áll az elhivatott ember testi, nyelvi, kulturális stb. kifejezésének sajátossága? Egy jelenség esztétikai lényegét a művészeti ábrázolásán keresztül érthetjük meg a legmélyebben. A művészettörténet számos olyan kiemelkedő alkotást ismer, amelynek témája a hivatás. Ajánlatos tehát egyet kiválasztva bölcséletileg kérdőre vonni arról, hogyan tör be az életvilágba és miként konstituálódik az a különös értelem, amely képes minden alapviszonyunkat teljesen átalakítani.

Felice Casorati *Vocation* (1939)⁶ című művét mindenekelőtt a mű bölcséleti relevanciája és gondolatgazdagsága miatt választottam. Különösen a nőalak fehérlő meztelenségének mély igazsága ütött meg, mert olyan világosan egybevágtott azzal az élménnyel, ahogy a hivatás kérdése előtt magam is eszköztelennek és pórénak éreztem magam. Gyanítom, minden néző szeme e provokatív motívumon akad meg először, és innen tárulnak fel lépésről lépésre mindazon jelentésrétegek, amelyeket a festmény kibont a hivatás lényegéből.

A *Bevezetés a hivatás filozófiájába* című munkám szerény felismeréseimhez képest a művészi alkotás megsegélyenítően sok újdonságra irányítja

5E kérdéskör természetesen túlságosan is bonyolult ahhoz, hogysem e rövid elmélkedés képes lenne rendszeres kifejtésére. Remélem azonban, hogy a dolgozat implicit módon megvilágít néhány lényeges szempontot.

6Vö. Bertolino, G. – Poli, F. – Carioggia, V. 2013.

rá a figyelmünket, méghozzá a képi ábrázolás egyértelműségével és tömörségével. Ez korántsem egyedi jelenség, hanem általában véve a művészet sajátos bölcséleti többlete a filozófiai dialektikához képest.

A művészetnek a filozófiával szembeni előnye, mely tehát az ábrázolt tárgyak közvetlen felmutatásában rejlik, egyszersmind a filozófiával szemben támasztott erkölcsi kíváncsalmként is jelentkezik: a művészeti alkotás recepciója során ki kell fejtenünk, miben is áll ez pontosan.⁷ Ennek igyekeztem eleget tenni rendszeres formában megvilágítva a hivatásnak az eddigi elemzés által homályban hagyott vonásait. Ezek közös nevezője az a lényegi kapcsolat, amely a hivatást az életszentséghez fűzi, vagy másképpen fogalmazva arra keresek választ, mi a hivatás a *philosophari in Maria* szemszögéből. *Philosophari in Marián* pedig nem egyszerűen általában véve keresztény filozófiát értek itt, amelynek művelésére II. János Pál pápa biztatott minden hívő bölcselőt,⁸ hanem olyan, a reflektált hit tapasztalatából kiinduló bölcséletet, amelynek egyik fókuszpontjában a logosz megtestesülésének misztériuma áll.⁹ A hivatás művészeti ábrázolása olyan kontemplációra készítet, amelynek tárgya mindenekelőtt a személyes és az egész életet megalapozó és átható értelem megtestesülése.

A kép öt olyan szempontot kínál a hivatás megtestesülésének megértéséhez, amelyek lényegi értelemben jellemzik a hivatást. Elsőként a cím és a meztelenség kapcsán a szent és profán értelmezés viszonyát világítom meg. Ez azért is szükséges, mivel a hivatás lényegszerűen

⁷ Az olyan bölcsélet, amely lebecsüli a művészeteket, erkölcsi vétséget követ el, mivel mindaz a jó, amit egyáltalán képes befogadni és hirdetni, a szépségtől (kallosz) magára hagyottan jeleníthető meg. De lehet-e egyáltalán jó, ami nem szép? Vajon a jóság nem a szépség kiáltása-e felénk? Aki pedig nem hallja ezt a kiáltást (kalein), az a jót is eltéveszti. Lásd Pszeudo-Dionüsziosz 1990, IV., 7, 135.

Jóság és szépség eredendő összetartozására nem csak a görög „kalokagathia” (καλοκαγαθία) fogalma utal, hanem a keresztény hagyomány által a transzcendentálnak (unum, bonum, verum, pulchrum) középpontba állított egysége is. Auxerre-i Vilmos szavával: „Idem est in ea (substantia) ejus bonitas et ejus pulchritudo... Penes haec tria (species, numero, ordo), est rei pulchritudo, penes quae dicit Augustinus consistere bonitatem rei” (idézi Umberto Eco 2007, 44). Lásd továbbá: Chrétien, J. L. 2004; lásd még: von Balthasar 1961.

⁸ Lásd Paolo II. 1998, 83–97.

⁹ Természetesen e fókuszpont csak Krisztus életének, halálának és feltámadásának kontextusában értelmezhető.

e két értelem-összefüggés között közvetít. A második fejezetben igyekszem megragadni a hivatás befogadójának személyét, a találkozás drámájának főszereplőjét. A harmadik fejezet a hivatás kontextusának kérdését tárgyalja, melyet mindenekelőtt a remény jellemez. A negyedik fejezetben a hivatás sajátos időtapasztalatát elemzem. Az ötödik fejezet újult erővel igyekszik megválaszolni, *ki* a hivatás hívója.

1. A cím: ábrázolható-e a hivatás?

A kép címe és az ábrázolt forma sajátos feszültségben állnak egymással. Vajon sejtenénk-e a cím kínálta értelmezési mező nélkül, mire irányul a képi ábrázolás? Másfelől nem meghökkentő-e a cím ismeretében a különös tekintetű, térdeplő nőalak? Miféle hivatás ez? Világos persze, hogy nem egy kimerült doktornőről vagy lelkiismeretes tanárnőről van szó, aki hivatásában megfáradva vetkőzés közben térdre rogyott. A festmény a maga eszköztelen határozottságával nem fényképként működik;¹⁰ sokkal inkább arra invitál, hogy elmélyedve benne ne csak azt fedjük fel, mit ábrázol, hanem azt is, mire utal.

10Byung-Chul Han *Transzparencia-társadalom* (lásd Han 2012) című könyvében Barthes kapcsán felelegeti, milyen hermeneutikai nehézséget kell legyőznünk ahhoz, hogy egy kép értelmezése során meghaladjuk a kulturálisan kézenfekvő, kínálkozó stratégiát, vagyis hogy úgy tekintsünk a képre, mint ami nem más, mint pusztán fénykép. A fényképek Han megfigyelése szerint homogén szerkezetűek, vagyis interpretációjukban nem különül el egymástól a *punctum* és a *studium* eleme, a körülmények és a tulajdonképpeni lényeg, ahol a kép megnyílik valami azon túli drámai és transzcendens valóságra, azon túl, amit taxatív módon, a maguk véletlen egymásmellettségében ábrázol. A fénykép homogén felületén nincs rés, nincs szakadás, nem tör be rajta egy másik, az értelmezésnek ellenálló drámai értelem, amely ellenáll a néző kisajátító pillantásának. Han gondolatmenetét követve azt mondhatjuk: a festmény sajátos ellenállása a fényképszerű értelmezési kísérletekkel szemben megtanítja a szemlélő kulturálisan pornográf pillantását az erotika szépségére. A szerző pornográfiafényt hivatkozik azon értelemre, amely semmiféle mögöttesre nem utal, teljesen transzparens, és amelyet ezért mindenféle ellenállás nélkül magunkévá tehetünk. Erotika alatt ellenben azt érti, ami megakasztja a narcisztikus kisajátítást, bevonva a megmutakozó által egyszerre felfedett és elrejtőző értelem játékába, kiszólít önmagunkból és megához vonz. A hivatás ennyiben kétségkívül egy sajátos erotikus tapasztalat, mi több, ahogyan ezt bizonyos mértékig Platón is sejtette, maga a legteljesebb erotika, a hozzánk leereszkedő és önmagát kiszolgáltató isteni szeretet (agapé) sajátos műve rajtunk. Lásd Han 2015.

Eközben minden olyan a hivatás „hétköznapi” megközelítésből fakadó interpretáció előtt bezárul, amely kizárja vagy nem vesz tudomást transzcendens jelentéséről és az ábrázolt tárgy spirituális dimenziójáról. Az értő pillantás előtt azonban a kép egy csapásra megvilágítja azt a talán hosszadalmas és fáradtságos utat, amelyet a jelen esszében filozófiai okfejtéssel jártunk be a hivatás mint foglalkozás fogalmától az isteni elhivatottság valóságáig és a hivatáson belül a személyes és mégis egyetemes elhivatás megértéséig. Elsősorban azt világítja meg, hogy nem *egy* hivatásról van szó, hanem *a* hivatásról, mi több, nem egy bizonyos személyről – és tegyük hozzá, nem is egy nőről –, hanem az emberről és az emberi hivatásról annak lényegi természetét illetően.

A gondosan kimunkált kompozíció eközben elzárkózik az olyan értelmezési kísérletek elől, amelyek leszűkítik a hivatás jelentését. Ha így teszünk, az ábrázolt helyzet eszköztelensége semmitmondónak álcázza előttünk a hivatás mélyebb bölcséleti tartalmait. A festmény tehát most is akkor nyílik meg az értelmező előtt, ha az mintegy átengedve magát *elidőzik* a látványon.¹¹ Az ilyen engedelmes és kontemplatív pillantás, amely itt nem a köznapi hivatásértelmezés felől tekint a képre, hanem *a kép bölcséleti értelmére irányultan néz a valóságra*, fedhet fel valamit a hivatás sajátos lényegszerkezetéből.

Több fogódzkodót kínál a mű, ha nem azt a semmire sem vezető kérdést feszegetjük, milyen konkrét hivatásról van itt szó, hanem a hivatás legmélyebb jelentésrétegét, vagyis a *hivatás vallási dimenziójának* mibenlétét firtatva közelítünk a képhez. Ugyan semmilyen közvetlen szimbolikus utalás (nem lóg például feszület a falon stb.) nem segíti a hivatás vallási értelmezését, kétségkívül mégis megjelenik a jelenség szentségi dimenziója, méghozzá úgy, mint ami nem különül el a létezés

11 A művészi ábrázolás éppen abban különbözik a fényképtől, hogy meghív és lehetőséget biztosít erre az elidőzésre. Az ábrázolás mikéntje ugyanis olyan összefüggésekre *utal*, amelyek nem fogadhatóak be taxatív módon, vagyis nem elég az entitások mint olyanok pusztá számbavétele, meg kell értenünk, milyen mögöttes értelemre irányítják rá a figyelmünket. Ez az utalásrendszer csak lassan tárul fel magát a szemléltet is bevonva ebbe a meglelevenítő közegbe. Ezért írhatja jogosan Rilke az *Archaiskus Apollo-torzó* című versében, hogy a műtárgyat szemlélve meg kell változtatnunk életünket (*Du mußt dein Leben ändern*), vagyis minden művészeti szép az új élet lehetőségét nyitja meg előttünk. In: Rilke 1966; lásd továbbá: Kessler 2006, 413–439; lásd Collingwood 1958.

profán szférájától, hanem azt mintegy áthatja. Ebben az értelemben az imára kulcsolódó kezek éppúgy nyugodhatnak a Biblián, mint bármilyen más szépirodalmi alkotáson, hiszen a hivatás sajátos értelmezési keretében az is szent szöveggé magasztosul. Természetesen a térdeplő testtartás mélyebb értelme¹² is a vallási kontextusban bomlik ki a maga valójában. Ezt az értelmezést segíti elő a helyszín is, noha az nem templom, inkább szobabelső vagy valamiféle cella. De éppígy idesorolható az is, ahogyan a nőalak ráborul az asztalra: mintha csak egy oltárra hajtaná a fejét.

Összességében különös bizonytalanság járja át az ábrázolt jelenetet, az utalások nem egyértelműek; szent és profán értelmezési mező között mozgunk. A kétféle értelmezés átjárhatósága azonban nem jelent tévelygést vagy a szemlélő összezavarását; e sajátos határozatlanság, pontosabban folytonos spirituális és értelmi mozgás a szimbolikus egyszerre szent és profán terében a művészeti szép velejárója. A festmény lassanként feltáruló jelentése egyszerre titok és ígéret, mely magához vonz bennünket és mozgásba hozza a szellemet és a lelket. A hivatástapasztalat felől tekintve a *szépség* által beindított lélekmozgás *alászállás* és *felemelkedés*¹³ dinamikája, amelyben a szent konkrét, testi valóságként mutatkozik meg, a valóság hétköznapisága pedig felmagasztosul.

12 Lásd von Balthasar 1989, 181–209; lásd még: Henrici 1989, 7–44.; továbbá McKenna 2005.

13 Az *alászállás* és *felemelkedés* dinamikájáról Platón több dialógusában is részletes leírást ad (lásd különösen *Az állam* VII. könyve és *Fedón*), ez a mozgás azonban összehasonlíthatatlanul elmélyül a keresztény kultúrában, ahol a mérce és az út maga Krisztus megtestesülése, alászállása a poklokra és feltámadása, hogy osztozzék az Atya dicsőségében. Általában véve a művészet jelentősége abban rejlik, hogy e „teljes kör”, *itinerarium* egyes lépcsőfokait igyekszik megvilágítani. Figyelemre méltó tény, hogy a keresztény művészet feladata – amennyiben igyekszik elkerülni, hogy ellaposodjék és érdektelenné váljon – azon paradox és mindig kihívást jelentő szépség ábrázolása, amelynek mintegy definícióját adja az a történelmi jelenet, amikor a Keresztrefeszített fölött megmutatkozik Isten dicsősége, a glória. A legnagyobb szenvedés és legteljesebb világkatasztrófa nyitja meg az utat a szépség elképzelhetetlen isteni megnyilvánulására. Ez a paradoxon alapozza meg azt a talán még különösebb feladatot, hogy a keresztény ihletésű művészetnek be kell járnia a poklot, hiszen azt maga a Logosz világította be egyszer és mindenkorra, amikor maga is „alászállt a poklokra” (*descendit ad inferos*). Lásd von Balthasar 1981, 32–39; von Balthasar 1990.

E mozgás kiindulópontja a kép „szó szerinti” értelmezése. Az ábrázolás eszköztelensége, puritán visszafogottsága ugyanis azt a leegyszerűsítő narratívát erősítheti bennünk, miszerint nincs itt másról szó, minthogy egy könyvet olvasó nő talán épp a szöveg hatására térdre omlik, megindultan elgondolkozik vagy akár imádkozik. Ami innen tovább lendít bennünket egy mélyebb értelmezés felé, az a nő különös meztelensége,¹⁴ mely nem hivalkodó, kacér, nem is tolakodó vagy bántó, hanem gyermekien természetes. A női test feltárulása meglepő ugyan, de nem kelt bennünk megütközést. Nem csupán szelíd és réveteg tekintete miatt; testtartásának különös esetlensége, a csapott váll és a kissé oldalra fordult gerinc is inkább elgondolkoztat, mint botránkozást kelt: mi e különös, nyugodt és valamiképpen természetes, noha meglepő ruhátlanság oka? Hiába keresünk a képen bármilyen elemet, semmi sincs, ami indokolná. Az ugyanis, ami, pontosabban *aki* e meztelenséget előidézte, nem tűnik fel önálló entitásként a képen, ha egyáltalán valahol, akkor ott keresnénk, ahol a nőalak tekintete elmerül.

Világos tehát, a nő meztelensége nem öncélú,¹⁵ nem pucérkodik¹⁶ vagy vetkőzik, *valaki* előtt mégis leomlott róla minden mez. A ruhátlanságot előidéző személy ennyiben éppen hiánya által válik különösen is jelenvalóvá. A kompozíció ugyanis egy olyan kérdést fogalmaz meg, amelyre a válasz a képen kívül található: ki az a va-

14A meztelen nőalak ábrázolásának problematikája Casoratit egész életén át foglalkoztatta, naturalista és szimbolista korszakában is számos festmény visszatérő motívuma. Lásd Bertolino, G. – Poli, F. – Carioggia, V. 2013.

15Meztelenség és hivatás kapcsolata koránt sem önkényes. A festmény egy élő hagyományra utal és tulajdonképpen értelme abba ágyazódva bomlik ki előttünk. E gazdag tradícióból különösen a „Nudus Nudum Christum sequi” gondolatkörét eleveníti meg. A megfogalmazást Szent Jeromos (331–420) latin egyházatyának szokás tulajdonítani, de eredetileg vélhetően Lactantiustól származik. A gondolat kétségtelenül Mt 19,21-re vezethető vissza, és Krisztus szegényei (*pauperes Christi*), vagyis a ferences, premontrei és ciszterci rend képviselői között talált leginkább visszhangra. Különösen Szent Bonaventura kardoskodik az *imitatio Christi* ilyen értelmezése mellett. Lásd erről: J. Chantillon 1974, 719–772. Lásd továbbá: Grégoire 1972, 1, 395–409; valamint: Morando 2008, 171–198.

16Magyarul pucérság és meztelenség nagyjából szinonim fogalmak, talán az előbbi morálisan némileg negatívabban cseng. Angolul azonban, legalábbis

laki, aki e meztelenséget indokoltta és lehetővé teszi? Pontosabban szemügyre véve a meztelenség sajátos jellegét, azt mondhatjuk, nincs ember, aki előtt egy nő így térdepelhetne, ennyire otthonsan és ennyire magának való módon, ilyen sokatmondó kifejezőtelenséggel, ennyire önkéntelenül és ennyire odaadva magát. A kép vallási, transzcendens dimenziója mindenekelőtt tehát a látszólag indokolatlan meztelenség révén jut érvényre.

Talán éppen ebben érhető tetten a festmény egyik legmélyebb igazsága: a hivatás vallási dimenziója úgy jelenik meg, hogy ehhez nem szükséges egy kifejezett vallási szimbolika,¹⁷ hanem az a megmagyarázhatatlan meztelenség teszi nyilvánvalóvá, amely a hivatás Hívóját éppen távollétében teszi láthatóvá. A hivatás vallási dimenziója ugyanis bármikor és bárhol képes kiemelkedni a profanitásból, minthogy megalapozza és betetőzi azt. A Hívó váratlanul jelenvalóvá válik, méghozzá úgy, mint aki már mindig is ott volt. Noha maga nem látható, mégis valóságos; nem esik egybe a láthatóval, de nem is független tőle, hiszen abban *nyilvánul meg*. A láthatatlannak ez a megnyilvánulása a láthatóban minden hivatástapasztalat alapja – e ténnyel különösen a képzőművészet teszi hozzáférhetővé számunkra.

A kép címe, *A hivatás* tehát mindenekelőtt a láthatatlan ábrázolásáról szól a láthatón keresztül, aki itt mint a hivatás Hívója tematizálódik, és aki előtt a rejtélyes nőalak meztelenül letérdel.

Kenneth Clark szerint érezhető a különbség „nudity” és „nakedness” között. „Röviden a pucérság [to be naked] ruhátlanságot jelent, és a fogalom utal arra a szégyenre, amelyet ilyen állapotban többnyire érezni szoktunk.” „A meztelenség [nude] ellenben nem annyira a védtelen és törékeny, hanem a kiegyensúlyozott, termékeny és magabiztos testre vonatkozik: az átfarmált testre.” (Saját ford., Sz. M.) In: Clark 1956, 84. Világos, hogy a csupasz test megélésének sajátos módját illetően lényeges fenomenológiai különbség tárul fel. A lemeztelenített test szégyene, megalázottsága és az önmagát emberségében, nemiségében feltárázó emberi test más élmény és egészen más értelemre utal.

17 A hivatás teljes megéléséhez természetesen nagyon is szükség van szimbólumokra és a világ szimbolikus, poétikai értelmezésére. Itt pusztán azt kívántam jelezni, hogy a hivatás egy, a konkrét és személyes, vagy akár az intézményes vallásosságot is meghaladó valóság; olyan értelemtapasztalat, amely felülkerekedik mindenféle profanizáló és szekularizáló erőn és tendencián.

A Hívóhoz pedig értelemszerűen akkor juthatunk közelebb, ha pontosan szemügyre vesszük az elhívott személyt.¹⁸

2. A befogadót lényegileg jellemző nőiség

A kép közepét kitöltő csontszínű nőalak talán legkülönösebb részlete a sötét szempár, mely szinte eltűnik a fekete szemgödörben. A nő semmit sem néz, mégis csupa figyelem; szeme ugyan semmilyen konkrét látványt nem kutat, mégis teljesen befogadóvá válik. Lát, noha nem is néz: feketén világlik, amikor a létezőben és azon túl felsejlik számára a lét. Az oldalra fordult fej ugyanezt a nyugodt éberséget tükrözi: ernyedten fekszik a könyvekkel borított asztal szélén. A sötét haj szigorúan hátrafogott, az orr kitágul, az ajkak kissé szétnyílnak. A gerinc vonala, a kiütköző, leeresztett váll és az egész test valószerűtlen nyugalma azt a pillanatot idézi meg, amikor az ember megnyílik arra a képileg ábrázolhatatlan valóságra, amit a hivatás tár fel előtte.

A befogadás momentuma egyúttal mindig az átalakulásé is, hiszen aki letérdelt, teljes más, mint aki majd feláll. A kép pontosan ragadja meg az elernyedést, Proust szavával, a szív kihagyásait (*les intermittences du cœur*),¹⁹ amikor az nem magától, nem reflexszerűen dobban meg, hanem egy ütemet kihagyva a pillanatnyi halál után egészen más ritmusra kezd verni. Az elnyugvó test, mely befogadja a logoszt és élete értelmeként magáévá teszi, új erővel telik meg és indul küldetésére.

Van valami utánozhatatlanul nőies abban, ahogyan a lélek és a test némán feltárul a kimondhatatlan és láthatatlan előtt. Nem állíthatjuk, hogy a nők általában befogadóbbak, mint a férfiak

18 Annak hermeneutikai lehetősége, hogy az elhívott megértésén keresztül eljussunk az elhivatottság Hívójához, természetesen nemcsak a kép kapcsán járható út; ez a hivatás megértésének egyik ontológiai legmegalapozottabb módja. Amikor az elhivatott ember teljesen szeretetté formálódik, transzparenssé válik a hívás személyét illetően, részesülve a hívásban és átalakulva általa, maga is hívássá válik mások számára. A szentek „átlelkesült teste” ennyiben olyan ikonikus jel, amelyen keresztül megmutatkozik a hivatás tulajdonképpeni logosza.

19 Proust 2012.

(hogyan is bizonyosodhatnánk meg egy ilyen általános kijelentés igazságáról); szó sincs itt a nemek összehasonlításáról. *Nem a nőiség befogadó ugyanis, hanem a befogadás női jellegű,*²⁰ amennyiben azt a titkot, ahogyan részesülünk a hivatásban, a női test misztériuma tárja fel előttünk részletekbe menően. A szempilla finom görbületétől a has puhaságáig a női test minden mozzanata, jelentésárnyalata ugyanazt az egyszerre mély és magasztos igazságot világítja meg: az ember alapvető nyitottságát arra, ami meghaladja és átalakítja.²¹ Isten és ember találkozásában az emberé a befogadó szerep, és ennek hogyanját, az odaadástól a termékenységig, a legteljesebb mértékben éppen a nőiség fedi fel.

Nemi identitásunktól függetlenül, mindnyájan valamiképp „nőkén”, pontosabban női módon fogadjuk be a hívó szót, és miután egész testünkben is megújulunk, férfi módjára (a halálra szántak bátorságával felvértezve, és akár az egész világ ellenében is) vállaljuk küldetésünket. Hivatásunkat illetően ezért nem csak a megszentelt és a laikus életállapotok egészíti ki egymást termékenyen, hanem a férfiak és nők is folyton tanulhatnak és tanulniuk is kell egymástól – pontosan azért, hogy még inkább önmagukká válhassanak, nőkké és férfiakká. A női és férfi természet sajátos erényei ennyiben minden hivatásban ötvöződnek, bár a nők a férfias erényeket is természetszerűen épp olyan nőies módon élik meg, mint ahogyan a férfiak is összetéveszthetetlenül férfias módon válnak hűséges követőkké, és hagyják, hogy a logosz átformálja őket. Ahogyan létezik sajátos nőies szigorúság és erély, úgy kétségkívül beszélhetünk férfias gyöngédségről is... stb. A hivatás befogadásának nőiessége ennyiben nők és férfiak számára egyaránt iránymutató, noha más-más értelemben.

Az itt megmutatkozó „irány”, melyet a férfiaknak férfiasan és a nőknek nőiesen kell követniük, a halálé. A hivatásban megmutatkozó kíváncsi az újjászületésre ugyanis csak a halálra kimondott

20 Vitathatatlan, hogy a férfiaság mint a hivatás sajátosan férfias arculata éppúgy befogadó jellegű, mint a nőiség.

21 Az ember természetes módon törekszik a természetfölöttire – vallja a keresztény tradíció. E gondolat teológiai háttéréről káprázatos áttekintést nyújt Henri de Lubac, in: de Lubac 1949.

igen árán és azon keresztül teljesíthető be. A halál csak egy teljesebb életet remélve, mi több, ennek nyomait konkrétan megtapasztalva fogadható be őszinte nagylelkűséggel; csak annak számára nem megalkuvás a halál elfogadása, aki egy *supratemporalis*, időn túli időben él.

A kép a hivatás befogadását illetően pontosan azt a pillanatot tárja elénk, amikor az én meghal, hogy életre kelhessen az új 'önmaga'. A meztelen, tehát fegyvertelenül és eszköztelenül is szabad emberi értelem egyesül itt az emberfeletti, isteni logosszal. Nem más, mint a szeretetteljes egyesülés, mely az emberi vágyat meghaladó beteljesülés, kívánja és engedi meg, hogy eltöltsön bennünket az *odaadottság* lelkülete. Az engedelmes, mert a szeretettől átlényegült ember természetes módon meghal minden egocentrizmusnak és minden narcisztikus önszeretetnek, ami az ént mások fölé helyezné. Éppen mivel már nem önmaga körül forogva él, igazából és újult erővel kibontakozhat és megelevenedhet benne a legalapvetőbb viszonyból újjászülető 'önmaga' képe: aki eredetileg is képmás volt, most viszatükrözheti az eredetit.

A nőalak ábrázolása sejteti, milyen drámai szembenézni a halállal, és mennyire nehéz igent mondani rá. Ugyanakkor nincs itt szó tragédiáról, hiszen e halál nem szörnyű, nem az én vagy az élet megsemmisülése, hanem minden drámaisága ellenére, mi több, éppen ezért, felemelően szép. Éppen emberfeletti kíváncságnak adhat teret az emberi nagyságnak. Szép, mert mindenkor a már megajándékozott élet szeretetteljes odaadása, pontosabban visszadása annak, aki benne él és élteti. Az ilyen halál nem magányos; ellenkezőleg, *par excellence* interperszonális, a szeretet túlcsoordulása, ezért akik befogadják és igent mondanak rá, azokat nemcsak lelki, hanem testi békével is megajándékozza.²² A női arc ezt a nyugodt szelídséget és különös elégedettséget sugározza, a nincstelen gazdagok boldogságát.

22 Belén Blesa pontos áttekintést nyújt arról, hogyan alakítja át a fogyasztó társadalom viszonyunkat a testhez. Leíró elemzéséből, mely jellemző módon defetista, kimaradt annak vizsgálata, miképpen áll ellen e hatásoknak a hivatásban megújult testfogalom. Ez természetesen egy külön esszé témája lehet, mind-

A képen látható nőalak nem csupán egy *nő*, nem is egy *ember*, hanem maga a hivatásban részesülő személy lényegileg női természete, a mindenkiben benne élő és a hivatásban felszínre törő örök női.²³ A meztelen test kész az isteni *logosz* halálos és mégis életet fakasztó ölelésére, arra, hogy végképp elhagyja és megtalálja önmagát. Világos, hogy aki a hivatásban felsejlő logoszt követve meghal a világnak (*ex-vokáció*, kiszólítás a világból), hogy Istennek éljen, annak számára a világ nem veszik el, vagyis nem üres és érdektelen tér, mint ahogyan az idő sem lassan pergő percek folyamata, hanem értelmes, logosszal átítatott élet-tér és élet-idő. A *kibívás* és *küldetés* erőterében jelenik meg Isten és ember párbeszédének izgalmas közege, amely csupa üzenet és szépség, igazság. A hivatás nem csak kiszólít a világból, hanem bele is szólít e térbe és időbe, ezért együttal *in-vokáció* is. És ebben

azonáltal fontos jelezni, hogy a hivatás elfogadása és megélése mint testi aktus természetesen nem hagyja érintetlenül a fogyasztói társadalom nyomásában átalakuló és deformálódó testképet. Az eredeti testiség visszanyeréséhez a testi megtisztulás rítusai mellett elengedhetetlen szerepet játszik az eredendő testi metaforák visszanyerése, vagyis a testiség képzeletteljes megélése. A fogyasztás mámorából, vagyis a hamis testi fantáziákból kijózanodva vissza kell nyernünk a szent test képét, amelyben szenvedés és megdicsőülés, odaadás, termékenység és halál meghatározott rendben viszonyulnak egymáshoz. A művészet általában és a jelen festmény bizonyos értelemben az ellenállás útjait jelöli ki és a védekezés eszközeit adja a kezünkbe. Lásd Blesan 2015, 121–133. A metaforák visszanyerését illetően lásd Hadjadj 2008; Fidalgo 2015, 259.

- 23 Nem csak és nem is elsősorban természettudományos tény, hogy a nemek mintegy tartalmazzák egymást: a bennünk élő férfiasság nem szembenáll a nőies-séggel, hanem mintegy hordozza azt, ahogyan a nők nőisége is elképzelhetetlen bizonyos férfiasság nélkül. A nemi identitás, melyet kétségtelenül nehéz elfogadnunk, hiszen nőként és férfiként is mindenkor egy sajátos szenvedéstörténetre kell igent mondani, nem a nemek szembenállásával alakul ki és erősödik meg, hanem éppen azáltal, hogy elismerjük, férfiasságunk anyaságból fakad, és nőies-ségünk forrása az atya. Saját identitásunkat a másik nem szeretete alapozza meg, a nő a férfi (atya, férj, testvér, gyermek) pillantása előtt válhat valóban nővé, ahogyan a férfit is döntő és megalapozó módon a női viszonyok formálják férfivá. Példamutató férfi-, illetve nőtársaink szerepe kétségkívül nem elhanyagolható, de mindenekelőtt az válik benne követendővé és formatívvá, ahogyan a másik nemhez viszonyulnak.

az esztétikailag különösen is releváns tér-időben bontakozhat ki Isten és ember közös teremtmény munkája, az a drámai alapviszony, amelynek kezdeti momentumát a kép „színre viszi” és „formába önti”.

A térdeplő testhelyzet sokat elmond a hivatás értelme és a befogadó közötti egyszerre intim és felemás viszonyról. Az elhívott ember ebből a sajátos ontológiai jelentőségű perspektívából képes felismerni a nála is nagyobb valóság személyes vonatkozását, azt az értelmet, amely fölébe kerekedik ugyan és kitár előtte egy új világot, amikor magával ragadja, közben mégis szelíden és odaadóan felkínálja és kiszolgáltatja magát szabadságának. A szerelmes nő sajátos létállapota ez, amelyben elfogadja a férfi csodálatos és magával ragadó szerelmét, amely egyszerre parancsoló kíváncsi és az egyesülésben mégis teljes kiszolgáltatottság s elhagyatottság. Ez az analógia feltárja a festmény valós történéseit: a lelket nem a befejezetlen és tökéletlen teremtmény hívja nászra, hanem a tökéletes szeretet, mely maradéktalanul kiszolgáltatja magát, teljesen odaadó, soha el nem múló és mindig nagyobb (*semper maior*).

A hivatástapasztalat mint *par excellence* szeretetélmény spirituális, amennyiben magába foglalja a test és lélek eredendő egységét az odaadásban. Ebben az értelemben a hivatás teljes szerelmi egyesülés, olyan *mez-telenség*, amelyben nincs titok a másik előtt, mert maga e viszony válik fel-felsejlő titokká mint létezés és „létesülés”. Ha ugyanis a rejtélyes és tökéletes másik szemében válhatunk önmagunkká, ugyan mit takargat(hat)nánk előle? A meztelenség tehát egyúttal a személy felfedettsége is, éppen a hivatás által, vagyis elmerülve a konstitutív alapviszonyában válik a személy transzparenssé és mutatkozik meg a maga teljes valójában. Ennyiben a hivatás témáját illető minden emberábrázolás egyfajta *Ecce homo*, amelynek lételeményét kétségkívül a hasonlíthatatlan és eredeti *Ecce homo* hivatásteremtő aktusa alapozza meg. Az elhívottak ugyanis sosem hozzák létre a hivatásukat, hanem a hivatáson belül tesznek szert az ’önmaga’ autentikus fogalmára.

A képen látható nőalakot szemlélve éppen egy különös születésnek lehetünk tanúi: egy felnőtt újjászületésének, aki gyermeki meztelenséggel térdel alkotója előtt, és maga a lét mint olyan kezdetéhez és végéhez viszonyítva reflektál önmagára: a teremtménytől az

eszkatológiai valóságig terjedő időben szemlélve magát kérdez rá a lét személyes értelmére. Meztelensége egyúttal az ember befejezetlenségére is utal, hiszen a hivatás felismerése éppen ennek felvállalására kötelez. Csak az ilyen önmaga értelmét magán kívül kereső ember képes ugyanis a hivatásélményben saját eredetéhez visszafordulva követni azt a felszínre törő személyes értelmet, melynek révén teljesen önmagává, teljessé válhat. Ezt a tapasztalatot juttatja érvényre a keresztény hagyomány, amikor kifejti, a hivatás végcélja nem más, mint emberi létünk végső kiteljesítése abban, aki ember-ré lett értünk, hogy benne és szenvedése által istenné válhassunk (*theosis*).²⁴

A nőalak azonban nem csupán hivatásában önmagát elvesztő-megtaláló szerető, illetve térdeplő gyermek, hanem anya is, mi több, elsősorban anya. A kompozíció középpontjában álló anyaméh, illetve az átlóra illeszkedő mell hangsúlyos ábrázolása arra a folyamatra irányítja a figyelmünket, amely révén az isteni és emberi együttműködésből csodálatos módon új élet fakad. Szándékosan nem egyértelmű persze, vajon áldott állapotban van-e a nő, ezzel ugyanis a hivatás egyetemes érvénye drasztikusan redukálna a terhességre, hamisan azt sugallva, csak az anyaság valódi hivatás. A kép mást, és ennél többet állít: minden hivatás lényegi értelem-ben anyai jellegű, hiszen mindegyikből új élet születik a megszólított személy és az egész közösség számára.

A keresztény kultúra egyértelművé tette a hivatás és az áldott állapot lényegszerű kapcsolatát: szentségi hivatásunk eredete a megtestesült isteni logoszt méhébe fogadó Szűzanya. E tény

24A fogalmat, mely Origenésztől származik, a kappadókai atyák, különösen Nüsszai Szent Gergely, Iréneusz és Hitvalló Maximus dolgozták ki. Íme a kifejezés egy jól használható meghatározása: a megistenülés „a megszentelődés folyamata, amelynek során a keresztények fokozatosan hasonlónak válnak Istenhez; e hasonulás végső bizonyítéka az igazak dicsőséges átalakulása a mennyi királyságban, amikor a hűségesek megdicsőülésében ($\alpha\chi\omicron\Delta$) világosan megmutatkozik a hallhatatlanság és Isten egy tökéletesebb szemlélete. Lásd M. Christensen & J. Wittung 2006, továbbá Athanasius *De Incarnatione*. 54; c.f. Gregory. Oration 29.19: „Amennyiben Ő emberré lett, annyiban Istenné válhatok.” A kifejezést különösen e két bibliai szöveghelyre szokás visszavezetni: Jn 10,34–36 és 2Pet 1,4.

azonban nem pusztán hittétel, hanem olyan valóság, amely fenomenológiailag is verifikálható, logikája ugyanis minden autentikus hivatáserőben megvalósul, felszínre tör. Ennek talán legszembetűnőbb jele, hogy a hivatás sajátos logosza, az élményben adódó, a világot meghaladó, eredendő és személyes értelem sosem redukálható pusztán információra. Ami hivatásként felsejlik előttünk, az valódi éltető értelem, olyan, a konkrét szeretetaktusokból kibomló logosz, mely megtermékenyíti az életünket, ha létezésünk minden dimenziójába beeresztve, önmagunkból kimunkáljuk, gondoljuk és visszaadjuk a világnak.

A gyermeknevelés sajátos életszakaszai, így a fogantatás-befogadás, belső növekedés-táplálás, világra hozás, gondozás és a gyermek elengedése, hogy felnövekedve termékenyvé váljék a világ számára *mutatis mutandis* megfeleltethetőek annak, ahogyan a hivatásban felsejlő értelem megkívánja, hogyan viszonyuljunk hozzá. E kapcsolat tehát változékony, mégis áthatja egy egységes elv: a hivatástapasztalatban felsejlő személyes logosz mindenkor anyai viszonyulásra hív meg bennünket.

Amikor rátalálunk és eltölt bennünket, nem csak a személy kialakulatlan és befejezetlen-alaktalan még, hanem maga ez a transzcendens értelem is. Arra vár, hogy átfőrtve bennünket maga is formát nyerjen és testileg is manifesztálódva minden viszonyunkat átalakítsa. Ez az értelem, noha nem tőlünk származik, mégis belőlünk él, és miközben belőnkől, a bennünk lakó szeretetből növekszik, nem értünk való, hanem másokért: annak, amit az élet személyes értelmeként felismertünk, dolga van a világban. Az ajándékként kapott értelem csak szabadon tovább ajándékozva, *ki-szolgáltatva* teljesezhet ki.

Hivatásunk értelmének alapvető 'ki-szolgáltatottságáról' kétféle értelemben beszélek. A hivatás mindenekelőtt Isten-szolgálat (*latéria theou*)²⁵ egyfelől amennyiben Isten általa szolgálja az embert, hogy boldog közösségre hívja és vezeti, másfelől amennyiben az ember legfőbb hivatása, hogy egész lényével válaszoljon arra a teremtettségre, amely létrehozta. Ez Mária-ban, az emberiség anyjában jut legtisztábban kifejezésre, aki az Úr olyan szolgálóleányaként

25 Lásd a fogalom részletes elemzését itt: Mezei 2004.

(rabszolgájaként) határozza meg magát, aki 'itt van' (Ecce ancilla Domini), aki tehát a konkrét helyzetben, bármi legyen is ez, engedelmesen követi urának akarátát.

A hivatásból fakadó szeretetszolgálat azonban egyúttal kiszolgáltatottság is. A térdeplő nő úgy hajtja fejét a hivatásélmény hatására oltárrá változott asztalra, hogy e gesztusban kifejezésre jut lényének törekénysége és esendősége. A hivatás sajátos értelme nem más, mint egy meghatározott forma, amelyben a szeretet megnyilvánulhat. Aki azonban szeretetté formálódik és odaajándékozza magát másoknak, amennyiben kiszolgáltatja magát a másik szabadságának, sérülékennyé és törekennyé válik. Hiszen maga a hivatásban reánk bízott értelem is olyan törekény valóság, amely nem diadalmaskodásra született. A hivatástapasztalatból kibomló szeretet tettei (*opus caritatis*) és tettek lényegi értelme nem a siker, hanem hogy bele vessék magukat a világba és magként elhalva benne termést hozzanak. Ez a termés pedig nem más, mint a szeretet megsokszorozódása, amelynek nyomán egy egész „ország”, egy egész új rend épül fel: az isten országa, *civitas Dei*.²⁶

Aki tehát, mint a képen látható nőalak, hallgat a hivatás hívó szavára, az egy másik ország polgárává válik és egy másik rend szerint él: minden viszonya ezt az új rendet tükrözi vissza.

3. A háttér

A kép háttére szinte eltűnik a meztelen test mögött, mégis különös érdeklődésre tarthat számot. A fekete asztal leterítve egy zöld terítővel fehér, ódon falak között áll a földszíni padlón. Rajta könyvek, mellette talán sámlik, amelyekből csak egy kis csík látható. Az elnagyolt kidolgozottságú zöld terítő ugyanolyan ernyedten csügg

26 „Figyelemre méltó módon Nüsszai Szent Gergely a mennyek országának e radikális kiteljesedését az Origenész által használt újrendeződés (apokatastasis) fogalmával írja le” – jóllehet megváltoztatja, korrigálja annak jelentését. In: McGuick 2008. Ahogy a szerző kiemeli, Nüsszai Szent Gergely bölcsellete azért releváns itt, mert nem csak konzekvensen részesülésre cseréli a platonikus hasonulás fogalmát, hanem azt is hangsúlyozza, hogy az ember hivatása az isteni természetből részesülve a kozmosz papjává válni. Maga e kozmikus, vagyis isteni módon rendezett valóság az, ahol az emberi hivatás kibontakozhat.

le az asztal sarkán, redőket vetve, mint egy régi csendéleten. Egy fekete leplet vagy szőnyeget terítettek a barna padlóra, melyet egy folt jelez csupán. E fekete szőnyeget borítja az a fehér báránybőr, amin a nőalak térdel.

Mint a festő számos egyéb képén, a jelenet itt is egyszerre realista, amennyiben minden tárgy valóban olyan, ahogyan a kép ábrázolja, és mégis minden szinte álomszerűen megrendezett. Casorati maga is azt vallotta, hogy amit fest, belülről jövő valóság; olyan reális és konkrét igazság, amely valamiképp mégis örök, és ezért nincs benne a változások forgatagában. Amikor a festő mintegy újra belehelyezi a materiális világ keretei közé, igyekszik tisztán kiemelni a viszonyok lényegi és ennyiben örök logikáját. A kompozíció így konkrétságában is szimbolikus: egy megélt, belsővé tett és mégis csupasz, lényegi valóság ábrázolásként önmagánál többre utal.

A valódi festmény ennyiben sosem az érzéki valóság egyszerű leképezése; a látvány belső logoszatát, a láthatóban felszínre kerülő láthatatlant kívánja megjeleníteni egyértelműbb és lényegre törőbb módon, mint ami a pusztá szem számára látható. Amire a dolgozat elején a 'hívás hangjaként' hivatkoztam, az bizonyos értelemben a dolgok és mindenekelőtt a személyközi viszonyok olyan belső rendje, mely megszólít bennünket. Az absztrakció, sőt „szélsőséges” esetben a megjelenőre visszavezethető konkrét formák teljes hiánya, másfelől a sokszor bonyolult allegóriákba forduló szimbolikus utalások, de még az érzéki valóság kínosan pontos visszatükrözése is mind azt a célt szolgálják, hogy a megjelenő pillanatszerű valóságába sűrítsek ember és emberfölötti találkozásának drámáját. E párbeszéd természetes és természetfölötti között a kép behatárolt valóságában színek és formák, foltok és vonalak együttállása, kompozíció, szervezett és rendezett összjáték.

Mindezt azért fontos látni, hogy közelebb kerüljünk ahhoz a kérdéshez, mit jelent e konkrét és mégis kozmikus, teológiai és metafizikai térben és kontextusban a fekete takarón a fehér báránybőr. A színek kiválasztása – mondhatnánk – pusztán esztétikai probléma. De mit takar ez pontosan? Hiszen világos, az esztétika nem látványtechnikát jelent, nem egyéni és önkényes szépérzékét, hanem

maga a természetfölötti és természetes között zajló dráma konkrét megtestesülése. Nem tehetünk úgy, mintha létezne önálló esztétika, egy különálló és sajátos valóságdimenzió; csak e kozmikus drámának van esztétikája, vagyis olyan megjelenési formája, amelyet a logosszal való drámai találkozás indokol és tesz egyáltalán lehetővé.

A fekete lepelre terített fehér bárányszőr a legélesebb kontrasztot és a legszélsőségesebb átmenetet jeleníti meg; amikor a nőalak ezen térdepel, nem lehet kétségünk: a hivatás átmenet a sötétből a fénybe, a bűn feketeségből a bárányszőr fehérségébe. Nincs hivatás megtérés nélkül.

Noha a fekete–fehér kontraszt máshol is visszaköszön a képen, az uralkodó szín mégis a zöld, az asztalterítő színe. A barnás földön a zöld nem csak a természeti életre utal, hanem a reményre is. Valóban, a hivatás mindenekelőtt az újjászületés reménységét foglalja magába, az ajándékkul kapott új életet.

Hivatás és kétségbeesés teljesen kizárja egymást. A reménységet nem alapozhatja meg más, mint a hivatásban kibomló értelem: van valaki, aki alapvetően boldogságra hívott el bennünket. Az olyan reménység, amely nem kapcsolódik a személyes élet értelméhez, egzisztenciálisan megalapozatlan marad, és ezért menthetetlenül kiüresedik.

Másfelől azonban a hivatás konkrét értelme egy adott élettörténet kontextusán belül éppen a remény perspektívájából bomlik ki. A remény itt nem csak egy sajátos beállítódás jelent, hanem egy személyes viszonyt jellemző bizalmat: mindenekelőtt valakibe vetett reményt.

A hivatás megértésének tulajdonképpeni kontextusát a remény strukturálja. Az ontológiailag megalapozott és a személyes viszonyokban, legfőképpen pedig a személyes Isten–ember viszonyban megélt remény az értelmes élet lehetőségfeltétele, annak tudása, hogy mindenkor győzhet a szeretet. Ez az ismeret személyes jellegű és drámai, vagyis nem eleve adott, hanem fájdalmak, eltávolodás és közlerögződés, vétek és megbocsátás, csalódás és újrakezdés sajátos dinamikájában megszerzett tapasztalat. Inkább olyasmi, amit újra és újra felfedezünk, és mintsem olyasmi, amit egyszer és mindenkorra megtanulhatnánk.

Az a sajátos életáldozat, amelyet a hivatás követése jelent, kétségkívül csak olyasformán ábrázolható és értelmezhető hiteles módon, ahogyan Casorati teszi például a remény oltár-asztalára lehajtott fejjel. Ahhoz, hogy a hivatás értelme minden körülmények között világosan kirajzolódik előttünk a maga konkrétságában, vagyis hogy pontosan értsük a szeretet parancsát, közel kell engedni magunkat a reményhez, méghozzá a végső remény perspektívájához.

Értelmes élet ugyanis csak egy értelmes világban lehetséges, egy olyan világban, amelyet nem csak áthat valamiféle értelem, hanem amelyet végsőképpen ugyanaz az értelem határoz meg és irányít, amely személyes egzisztenciám számára is irányt mutat.²⁷ Ellenkező esetben az élet, noha gigantikus és bizonyára heroikus, de kilátástalan és magányos küzdelem a személytelen és kozmikus erők ellen.²⁸

A hivatástapasztalat ezért egyszersmind implicit módon mindig alapvető világtapasztalat is; követése pedig elkötelezettség a világ reményteljes felfogása mellett.

4. Az ábrázolt idő

Vajon ábrázolható-e egyáltalán a festészet eszközeivel az idő, a hivatás különös időtapasztalata? Ha az időt a változáson keresztül érzékeljük, egy festmény, amely nem mozgó-, hanem pillanat- vagy állókép, miközben megörökíti a momentumot, bizonyos értelemben kívül esik az időn. E gondolat két olyan kérdést is felvet, amelyen érdemes jelen keretek között elelmélkedni. Mit rejt el és mit tár fel a hivatás pillanatszerű ábrázolása?

A hivatásra általában az időben kibomló folyamatként, emberi sorsként gondolunk. Lehetséges-e ennek egyetlen pillanatát is úgy kiragadni, hogy azáltal láthatóvá váljék az egész természete? A helyzet bizonyos értelemben arra emlékeztet, amikor a nőgyógyász ultrahangfelvételt készít egy babáról: egy pillanatképről van szó, az értő szem számára a pillanatnyi állapot, már a fogantatás egyetlen

²⁷Ezt hangsúlyozza Viktor Frankl is. Lásd Frankl 2005.

²⁸Vö. Nietzsche 2015.

pillanata is – melyet egy folyamat részeként értelmez – világossá teszi az új élet tényét és sejteni engedi annak várható alakulását.

A *hívás* című kép ehhez hasonlóan ragadja meg a kezdeti momentumot, amely mintegy magába foglalja mindazt, ami később hivatásként feltárul az élettörténet különféle idősíkjában. A festészet korlátozott eszközkészlete miatt e folyamat bizonyos részletei, a drámaiság kibontakozásának lépcsőfokai stb. kétségtelenül elsikkadnak ugyan, cserébe a kép ráirányítja figyelmünket annak ontológiai alapjára, hogy a pillanat értelme egyáltalán magába foglalhatja a folyamatét. Az ugyanis, hogy akadnak értelemteljes momentumok az életben, nagyon is különös tény, melyet csak az magyaráz, hogy az egyes időpillanatok, melyeket Szent Ágoston pontos megfigyelése szerint jelen-múlt, jelen-jövő, illetve jelenként élünk meg, már eleve összetartoznak s organikusan egymásba fonódva egyetlen történet, egyetlen felülmúlhatatlan narratíva részét képezik: az üdvtörténetét. Minthogy minden hívás ezen egyetlen történet része, annak bármely pillanata túlmutat önmagán, előre és visszautal arra, ami a tulajdonképpeni történeti esemény: az egyetlen elhívott megismételhetetlen és mégis mindnyájunkban megismételésre váró igenje. Ez az időben elhangzó igen – a keresztény értelmezés szerint – azé az örök és kezdetektől fogva létező Logoszé, aki megtestesült az időben, és önmagán keresztül az örök isteni személynek válaszol. A hívás ebbe az eredendő narratívába íródik bele: mely az *exitusszal*, az isteni szekularizálódásával, a teremtéssel veszi kezdetét, középpontja az Istenember drámai igenje, és végpontja a *reditus*, mindenek viszsztatérése a Kezdethez.²⁹

A hívás sajátos időtapasztalata ennyiben élesen szemben áll az idő múlásának hétköznapi érzékelésével, vagyis az idő tragikus széttöredezettségével, azzal, amit Ágoston pontos kifejezésével *defluxusnak*,³⁰

29 Ezt az eredetileg Plotinosztól származó kifejezést XVI. Benedek pápa összeveti a János evangélista által leírt sémával, miszerint Jézus „Istentől jött és Istenhez tér vissza” (Jn, 13,3). Krisztus alászállása a megtestesülésben megerősíti a materiális teremtés jóságát, mint ahogyan mennybe menetele is bizonyítja, hogy az anyagi világ hivatása, hogy Isten színe előtt álljon. Lásd Ratzinger 2011.

30 Lásd különösen Szent Ágoston 1987, X. könyv; lásd továbbá Heidegger 2011.

szétfolyó időnek hívunk. A hivatás időtapasztalatában minden az abszolút kezdetre utal vissza és értelmezhetetlen az abszolút vég nélkül, hiszen az a szeretetviszony a szíve közepe, amely arra irányul, aki kezdet és vég, alfa és ómega és tulajdonképpen *jelen*-valóság. A hivatásnak és hivatásból élni annyi, mint beleereszkedni a jelen valóságba, jelenvalóvá válni annak számára, aki a tűnékeny pillanatban egyedül teljesen valós és valóságként a 'megvalósulásra', vagyis valódi önmagunk kibontakoztatására hív bennünket.

Ebben a jelenvalóságban az élhet, aki sem a múltjába nem menekül, sem a jövője nem tartja függésben,³¹ aki számára múltjának és jövőjének értelme éppen abban a viszonyban tárul fel, amelynek jelenében önmaga is adományként adódik saját maga számára.

5. Aki előtt térdelünk: a Hívó

Nem tudjuk, ki előtt térdel a nőalak, nem tudjuk, pontosan ki a hívás hívója, abban azonban, ahogyan néz, valamiképpen feltárja magát és megnyilvánul. Ez azért lehetséges, mert ahogyan kinyilatkoztatta magát, az maga a hívás.

A fenti három fejezet csupán bevezetesként szolgált ahhoz, hogy pontosan felvethessük a festmény valódi kérdését: ki a hivatás Hívója? Ez a kérdés a fentiekkel ellentétben nem csak *bevezet* a festménybe, vagyis nem csupán a részletek szemlélődésre készítet, hanem még inkább *kivezet* a festményből, mint a fentiekben felvetett bármelyik szempont. Aligha válaszolható meg pusztán a kép alapján: személyes tanúságtételre kötelez. A festmény annak a sokkal alapvetőbb dinamikának válik aktív részesévé, ami a hivatás sajátja, és ami úgy veti fel a hivatás hívójának kérdését, hogy az nem hagy kibúvót: a válasz megtagadása is válasz.

A hivatás dinamikája akkor mutatkozik meg a műélvezetben, amikor magunkra ismerünk a nőben, akit az elhivatott személy női természeteként azonosítottunk, és ez arra készítet bennünket, hogy személyes tanúságtételként magunk is letérdelünk mellé. A személyes tanúságtétel elengedhetetlen feltétele annak, hogy

31 Helyesen hívta fel erre figyelmet Dietrich von Hildebrand in: Hildebrand 1971, 70.

megmutatkozzék a hivatás hívója. Csak egy testi-lelki igen válasz képes az eredendő megnyílását befogadni.

Magunkra vállalni a válasz jelentette felelősséget azonban mégsem olyan kötelességteljesítés, amely elől nincs menekvés.³² Sokkal inkább egy meghívás elfogadása. A hivatás Hívója ugyanis meghív bennünket, pontosabban magához invitál azáltal, hogy kinyilatkoztatja magát. Az isteni önkinyilatkoztatás pedig azért lehet alapvetően meghívás jellegű, mert mindenkor szeretet. Az, aki hív, nem más, mint aki szeretet, aki létében és lényegileg szeretet. A hivatás hívója azáltal mutatkozik meg, hogy mindenkinél jobban és minden mértéken túl szeret bennünket – ennek megtapasztalása híján nincs autentikus hivatásélmény, és nem beszélhetünk másról, csak ennek tragikus következményekkel járó deformációjáról. Esztétikai értelemben, tehát az érzékek felől vizsgálva, a hivatás alapvető megjelenési formája egy *sajátos formájú* szeretet, pontosabban az eredendő, az eredet felé irányuló és abból fakadó szeretetaktus.

Nem más, hanem az a magasztos szeretet kényszeríti térdre a hivatás alanyát, amelyre nem lehet megfelelő választ adni, de mégis egész lényünkkel felelnünk kell rá. A festmény középpontja e különös paradoxon: a térdelés gesztusa. E mozdulat nem a megalázott emberé, hiszen csak az tud önszántából mélyen térdet hajtani, aki felmagasztaltatott. Az ilyen szeretett személy térdre ereszkedve hagyja, hogy a szeretet elementáris erejű és mindent elöntő hullámként egészen betérítse és átcsapjon rajta.

Az ábrázolás fő tézise talán úgy fogalmazható meg, hogy a hivatás Hívója csupán ebből a térdelő perspektívából látszik igazán. Mindenekelőtt azért, mert e létállapotban tapasztalható meg, hogy lehajolva hozzánk és egészen kiszolgáltatva magát szabadon *rendelkezhetünk felette*. És mégis Ő az, aki kicsinységében is hatalmas és kiszolgáltatva magát uralkodik felettünk: alulról, fenntartva minket térdelésünkben. Ez a hivatás értelmének egyik sajátos paradoxonja.

Ahogy előretörünk a „ki a hivatás hívója?” kérdés horizontjához, nem egy, hanem számos paradoxonra bukkanunk – és ez

32 Vö. de Lubac 1965.

ismét sokat felfed a Hívó kilétéről. E paradoxonok³³ persze nem egy kiútalan labirintust alkotnak, logikai formájuk nem „sem-sem”, még csak nem is „vagy-vagy”, hanem „is-is”. A hívó kiszolgáltatott, de uralkodik, csupa szeretet, de meghívása nem mentes a szenvedéstől, túl van a nyelvileg kimondhatón, de mégis poézisre sarkall, nem ábrázolható, mégis határozott arcvonásai vannak, láthatatlan, de a testben nyilvánul meg, távollétében jelenvaló, teljesen szabaddá tesz, és közben fegyelmezett követésre hív... Aki válaszol a hívás Hívójának, aligha érheti be egyik vagy másik alternatívával; mindkettőt látnia és igenelnie kell, hiszen nem kizárják, hanem kiegészítik egymást: az, aki a paradoxon két végén feltűnik, ugyanaz. Nem más, mint aki egyszerre hív és küld.

6. Összegzés: mennyiben világította meg a festmény a hivatás esztétikai lényegszerkezetét?

A hivatás esztétikai lényegszerkezete alatt azt értem, ahogyan a hivatás testet ölt, manifesztálódik és kifejezést nyer az elhivatott emberben és viszonyaiban. Azok számára, aki igyekeznek hűek maradni a hivatástapasztalatban felsejlő transzcendens értelemhez, mely úgy provokál, hogy az egyszerre *exvokáció* és *invokáció*, vagyis kiszólítás a világból és beleszólítás abba, az átalakulás konkrét kifejezései több mint relevánsak, egzisztenciális alternatívák, konkrét életvezetési formák. A hivatás értelmi többlete ugyanis egyszerre kihívás és kíváncsi: meg kell találnunk azt a sajátos formát, amelyben Isten és ember drámai találkozása a legteljesebb módon kifejezésre juthat kölcsönös szeretetként. Ez a szabadság tere. Mi több, ez az, ami valóban szabadság, hiszen a szabadság éppen e viszonyrendszerben mutatkozik meg a maga valójában. Akad-e e szédítő szabadságban olyan szükséges és lényegi formai elem, amely elengedhetetlen a hivatás teljes megéléséhez?

³³ Henri de Lubac megfogalmazásában az az alapparadoxon abban áll, hogy az emberi természet a maga spirituális dimenziójával „egyedi és paradox», a lélek azon helyzete miatt, amelyben alanyává és cselekvőjévé kell válnia egy megismerési aktusnak, amelyre a természete nem készíti fel, és úgy kell ki-teljesednie, hogy közben felülmúlja önmagát”. In: de Lubac 1965, 150–151.

Casorati festménye e kérdést illetően informatívnak bizonyult. Elemzésünk során legalább öt olyan szempontot sikerült elkülönítenünk, amely támpontul szolgálhat a hivatás mint az egzisztencia legteljesebb értelmének megélésében és kifejeződésében.

Elsőként a meztelenség szükségszerűsége vethető fel. Azt állítom tehát, hogy a hivatás minden autentikus kifejezésének egyik sajátága, hogy ami megalapozza, az egy Isten és ember közötti, olyan intim és testileg is megélt viszony, amiben az ember álarcok nélkül mond igent az előtte megmutakozó személyes logoszra.

Másodszor a hivatás esztétikai kifejezése mindig drámai: egy olyan találkozás nyomán jön létre, amelyben a profán és a szent dimenziók áthatják egymást.

Harmadszor a hivatás befogadójának személye szükségképpen térdel, vagyis lelkileg, pontosabban alapvető hozzáállását tekintve ontológiai szerénységgel és szegénységgel éli meg az aszimmetrikus drámai viszonyt. E sajátos logikának egészen át kell hatnia a hivatás esztétikáját.

Negyedszer a hivatás esztétikai kifejezése lényegszerűen narratív. Maga a narrativitás azonban csak egy formája annak, ahogyan a hivatástapasztalatban rejlő időélmény felszínre tör. Minthogy az idő elsősorban a „hivatás idejeként” válik megtapasztalhatóvá, a hivatástapasztalat mindenkor kijelöli azt a temporális formát és formavilágot, amelyben a hivatás megélhető.

Végül és elsősorban: jóllehet a hivatástapasztalat mindenkor egy új önmaga felfedezése és az önmaga újrafelfedezése, alapvetően nem a mégoly szent 'önmaga'-fogalma áll középpontjában, hanem az, aki a hivatásban hívóként nyilvánul meg. A hivatás minden esztétikai megnyilvánulását meghatározza a fókuszpont elmozdulása az énről a Te-re, az Ősforrásra és önmagát adó szeretetre.

Irodalomjegyzék

- Ágoston, Szent (1987): *Vallomások*. Ford. Városi István, Gondolat, Budapest.
- Ágoston, Szent (1991): Sermo 88.6 PL 38542, idézi Joseph Cardinal Ratzinger: Homily at the Funeral Liturgy of Hans Urs von Balthasar. In: Schindler, David L.: *Hans Urs von Balthasar: his life and work*. Ignatius Press.
- Bertolino, G. – Poli, F. – Carioggia, V. (2013): *Canale Arte, Memorie su Felice Casortai*. <https://www.youtube.com/watch?v=RTjy6yCRMNQ> (2016. 08. 08.)
- Blesan, B. (2015): Devenir cuerpo en la sociedad de consumo. *Revista Internacional de Filosofia*, No. 66, 121–133.
- Chántillon, J. (1974): *Nudum Christus nudus sequere. A Note on the Origins and Meaning of the Theme of Spiritual Nakedness in the Writings of S. Bonaventure*. In: S. Bonaventura 1274–1974 4. vols. (Grottaferrata Collegio S. Bonaventura), 719–772.
- Chrétien, J. L. (2004). *The call and the response* (No. 33). Fordham Univ. Press.
- Christensen, M. & Wittung, J. (edd). (2006): *Partakers of the Divine Nature. The History and Development of Deification in the Christian Tradition*. Farleigh Dickinson University Press. in: <http://www.sgt.org/Writings/Patristics/Deification.html> (07.10.2016)
- Clark, K. (1956) *The Nude. A Study in Ideal Form*, John Murray, London.
- Collingwood, R. G. (1958): *The principles of art*. Vol. 11. Oxford University Press, USA.
- de Lubac, H. (1949): Le mystère du surnaturel. *Recherches de science religieuse* 36, 80–121.
- de Lubac, H. (1965): *Le mystère du surnaturel*. Editions Aubier Montaigne, Paris.
- Eco, U. (2007): *Művészet és szépség a középkori esztétikában*. Ford. Sz. Márton Ibolya, Európa Kiadó, Budapest.
- Fidalgo, J. M.. (2015): *Fabrice Hadjadj, La profundidad de los sexos. Por una mística de la carne*, Granada: Nuevo Inicio, 2010. In: *Scripta Theologica* 44.1: 259.
- Frankl, Viktor E. (2015): *Der Wille zum Sinn*, 5. Aufl., Bern (2005).
- Gadamer, Hans-Georg. (1975): *Truth and Method*. Second Revised Edition. Translation revised by Joel Weinsheimer and Donald G. Marshall. London: Continuum Publishing Group.
- Grégoire, R. (1972): *L'adage ascétique 'Nudus nudum Christum sequi'*, in: *Studi storici in onore di Ottorino Bertolini*, 2. vols. (Pisa, Pacini), 1, 395–409.
- Hadjadj, F. (2008): *La profondeur des sexes: pour une mystique de la chair*. Ed. du Seuil.
- Han, Byung-Chul (2015): *Die Errettung des Schönen*. Fischer Verlag, Frankfurt am Main.

- Han, Byung-Chul (2012): *Transparenzgesellschaft*. Matthes & Seitz, Berlin.
- Heidegger, M. (2011): *Phänomenologie des religiösen Lebens. Gesamtausgabe*, Band 60., Herausgegeben von Jung, Matthias / Regehly, Thomas / Strube, Claudius, Vittorio Klostermann, Frankfurt am Main.
- Hemmat, A. (2009): Contemporary hermeneutics and the role of the self in translation. In: *Monografías de Traducción e Interpretación, MonTi* (1), 157–174.
- Henrici, P. (1989): Hans Urs von Balthasar: A Sketch of his life. In: *Hans Urs von Balthasar: His Life and Work*
- Kessler, Herbert L. (2006): Turning a Blind Eye: Medieval Art and the Dynamics of Contemplation. In: *The Mind's Eye: Art and Theological Argument in the Middle Ages*
- McGuick, J.A. (2008): Deification in Greek Thought: The Cappadocian Fathers' Strategic Adaptation of a Tradition. In: Christensen, Michael J., and Jeffery A. Wittung: *Partakers of the Divine Nature: The History and Development of Deification in the Christian Traditions*. Baker Academic.
- McKenna, John H. C.M. (2005): Theology of Adoration. *Vincentiana* Vol. 49: No. 1, Article 16.
- Mezei, B. (2004): *Vallásbölcsélet. A vallás valósága* (I–II.), Attraktor, Mária-besenyő–Gödöllő.
- Morando, F. (2008): Nudus nudum Christum Sequi. The Franciscans and Differing Interpretations of Male Nakedness in Fifteenth Century Italy. In: *Fifteenth Century Studies*. Volume 33. ed. by Edelgard E. DuBruck and Barbara I. Guisick, Cadmen House, Suffolk, 171–198.
- Nietzsche, F. (2015): Über Wahrheit und Lüge im außermoralischen Sinn:[Was bedeutet das alles?]. Reclam Verlag.
- Paolo II, Giovanni (1998): Al vescovi della Chiesa Cattolica, és Tra Fede e Ragione. In: *Fides et ratio. Lettera enciclica ai Vescovi della Chiesa Cattolica circa i rapporti tra fede e ragione*, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano.
- Proust, M. (2012): *Sodome et Gomorrhe*. le Livre de poche.
- Pseudo-Dionüsziosz (1990): De divinis nominibus. In: Areopagita, P. D. (1990). *De divinis nominibus*. B. R. Suchla (Ed.). Walter de Gruyter.
- Ratzinger, J. (2011): *Jesus of Nazareth: Holy Week: From the Entrance into Jerusalem to the Resurrection*. Trans. Vatican Secretariat of State. Ignatius, San Francisco.
- Ricoeur, Paul (2007): *On translation*. Routledge.
- Rilke, R. M. (1966): Archaischer Torso Apollos. In: Rilke, R. M.: *Werke in drei Bänden* (Vol. 3). Insel.
- Szalay, M. (2014): *Bevezetés a hivatás filozófiájába*. Kairosz, Budapest.
- von Balthasar, Hans Urs (1989b): Theology and Sanctity. In: *The Word Made Flesh*, San Francisco.

- von Balthasar, Hans Urs (1981): *Adrienne von Speyr: Über das Geheimnis des Karsamstags*, in: *Internationale Katholische Zeitschrift Frankfurt* 10.1: 32–39.
- von Balthasar, Hans Urs (1990): *Theologie der drei Tage*. Johannes Verlag
- von Balthasar, Hans Urs (1961): *Herrlichkeit: Schau der Gestalt*. Vol. 1. Johannes Verlag
- von Hildebrand, D. (1971): *Die Umgestaltung in Christus*. von Hildebrand-Gesellschaft. *Gesammelte Werke* 10.

Abstract

The Aesthetical and Religious Dimensions of Vocation. Complementary Analyses to the Philosophy of Vocation

Keywords: *vocation, nakedness, saint, profane, meaning, hope, subject of the vocation, time-experience of the vocation*

This short essay is supposed to complement the argumentation of my book, “Bevezetés a hivatás filozófiájába” [Introduction to the philosophy of vocation]. It analyzes the experience of the vocation from the point of view of its peculiar aesthetics. By interpreting Felice Casorati’s painting entitled “Vocation”, I focus on five aspects. Firstly, concerning the nakedness, I illuminate the relation between saint and profane. In the second part, I try to grasp the subject of the recipient of vocation, i.e. one of the protagonists of this dramatic encounter. The third point is dedicated to the question of the meaning-context of vocation. I argue that it is essentially characterized by hope. The fourth chapter describes the specific time-experience of vocation. As a fifth step, once again I ask the main question here: who calls in the vocation? The last point summarizes those five essential aspects that could help us to live and to manifest the vocation as the fullest meaning of our existence.

Szalay Mátyás – filozófus, az *International Academy for Philosophy* és az *Instituto de Filosofía Edith Stein* tanára Granadában. Rendszeresen fordít spanyol, angol és német nyelvből. Elsősorban fenomenológiával és vallásfilozófiával foglalkozik. E tárgykörben jelentek meg publikációi spanyol és angol nyelven legutóbb a *Logos i Ethos*, *Revista Quién*, *Studies in Global Ethics and Global Education*, *Communio*, *Open Insight*, *Radical Orthodoxy: Theology, Philosophy, Politics*, valamint a *Horyzonty Polityki* nemzetközi folyóiratokban.

FORRÁS

Viktor E. Frankl

A pszichoterápia és filozófia határterületéről¹

A nagyság iránti tisztelet bizonyára az emberi természet legjobb tulajdonságainak egyike. A tények iránti tisztelet azonban előbbre való. Nem szabad restellnünk kimondani, ha saját, a tények tanulmányozása révén nyert ítéleteink háttérbe szorítja azt, amit egy tekintélyre hivatkozva állítanánk.

S. Freud, Wiener med. Wsch. 39, 1889.

1. A pszichoterápiai elmélet filozófiai alapjai

Freud egyik leggyakrabban idézett állítása, hogy az emberiség „nárcizmusa” háromszor szenvedett el súlyos sokkot: először Kopernikusz tanítása következtében, másodszor Darwin által és harmadszor magától Freudtól. Leginkább a harmadik sokk érvényességét fogadnánk el; ami azonban az első kettőt illeti, nem látható be, hogy az emberiség hol, illetve honnan kérdését megválaszoló felvilágosításnak miért kellett volna sokkoló hatásúnak lennie: az emberiség méltósága legkevésbé sem csökkent attól, hogy az ember a Nap bolygóján, a Földön lakik, és nem a világmindenség középpontjában. Az emberiség méltóságán ez éppoly kevésbé ejt csorbát, mint ahogyan Freud teljesítménye sem kisebb az által,

¹ Megjelent a *Forschungen und Fortschritte* című folyóiratban, 35. kötet, 2. füzet, 1961. február, 36–48., a berlini, göttingeni, heidelbergi, lipcei, müncheni és bécsi Tudományos Akadémia megbízásából (szerkesztő: Német Tudományos Akadémia), Akadémiai Kiadó, Berlin.

hogy élete nagy részét nem Bécs központjában töltötte el, hanem Bécs 9. kerületében, hiszen nyilvánvaló, hogy olyasmi, mint az ember méltósága, illetve az emberiség méltósága más síkon található, mint annak lokalizációja a materiális világban, akit ez a méltóság megillet. Egyszóval a lét különböző dimenzióinak a kontaminációjáról van szó, az ontológiai különbségek elhanyagolásáról. – Ha ily módon vitatható, hogy a *questio iuris* értelmében jogos-e az értéket és méltóságot térbeli kategóriáktól függővé tenni, akkor ugyanúgy kérdéses a *quaestio facti* értelmében az, hogy a darwinizmus az emberiség öntudatát csökkentette vagy növelte-e. Úgy tűnik, hogy a darwini korszak haladásban hívő, a haladás mámorában úszó generációja legkevesbé sem szenvedett el megaláztatást, sokkal inkább büszke volt arra, hogy „milyen csodálatosan sokra vitték” majom ősei; olyan sokra ugyanis, hogy a fejlődés továbbhaladásának az „Übermensch” felé már semmi állhatta útját. Az evolucionizmus az embert olyan mértékben megszádította, hogy már valóban úgy viselkedett, mintha „nem lenne más, mint” olyan emlősök csordája, amelyeknek fejébe szállt a kiegyenesedett járás.

Az a kérdés, hogy vajon az ember majom-e, a bibliai teremtéstörténet cáfolatának a benyomását kelti, és ezáltal érzelmi tartalommal telített. Ez egy régi viccre emlékeztet engem. Az egyik talmudista kérdezi a másikat: „Miért kell Mózeszt I-lel írni?” A másik visszakérdez: „Miért, Mózeszt I-lel írjuk?” Kérdezi az első ismét: „Miért ne íránk Mózeszt I-lel?” Mire a másik dühösen és türelmetlenül válaszol: „De miért kéne Mózeszt I-lel írni?” „Hát ezért kérdezlek” – mondja ezután az első. Arra a kérdésre, hogy majom-e az ember, analóg módon úgy lehetne visszakérdezni: miért ne lenne majom? És a válasz erre a kérdésre így szól: azért, mert ez ellentmond a bibliai teremtéstörténetnek. Csak innen származik a kérdés emocionális töltése.

Ezzel szemben egyáltalán nem lenne ellenvetésünk, ha kiderülne, hogy az ember majom. Éppoly kevés ellenvetésünk lehetne, ha a majmon emberi vonásokat fedeznének fel. Én legalábbis nem haboznék, hogy a majmot embernek nevezzem, ha valóban ez lenne a helyzet. Ami a lényeg, az kevésbé az ember és az állat közötti különbség, sokkal inkább a specifikusan humánnak mint irreducibilis jelenségnek az elismerése. Mert az egyszerűen nem igaz, hogy a

természetnek nincsenek ugrásai. Kvantitatív és kvalitatív ugrások is léteznek, vagy – ahogyan a marxisták mondják – a mennyiség minőségbe csap át. Így lehet minőségi különbség ember és állat között.

Ezt még Konrad Lorenz sem tagadja, bár ő fulgurációról beszél. Eszerint a minőségi különbség következtében létezik specifikusan humán szféra, és ezzel a kérdés, amelyik minket kizárólagosan érdekel, mégpedig a humán és a szubhumán szféra közötti kvalitatív különbség létezésének kérdése, empirikus választ kapott. Én azt a megfogalmazást részesítem előnyben, hogy itt ne minőségi, hanem dimenzionális különbségről beszéljünk. Ennek az az előnye, hogy a különböző dimenziókban talált, egymásnak ellentmondó tapasztalatok az ellentmondások ellenére nem kizárólagossági viszonyban vannak egymással: sokkal inkább az a helyzet, hogy a dimenziók közül a mindenkori magasabb dimenzió a mindenkori alacsonyabbat magában foglalja.

Nicolai Hartmann ontológia rétegmodelljével szemben is – amely szerint a mindenkori magasabb létréteg a mindenkori alacsonyabb létréteg „fölé emelkedik” – a mi dimenzionál-ontológiai szemléletünknek megvan az az előnye, hogy a mindenkori magasabb dimenziójú jelenség specifikuma ellenére megőrzi egy-egy jelenségnek a más jelenségekkel való kontinuitását. Hogy az emberhez visszatérjünk: az ember specifikusan emberi jegyei ellenére állat marad. Embernek lenni és állatnak lenni már nem állnak ellentmondásban egymással. A kettő között nem kizárólagossági, hanem bennfoglalási viszony van.

Végeredményben ahol dimenziók vannak, ott vetületek is vannak. Egy jelenséget saját dimenziójából egy alacsonyabb dimenzióba vetíthetnek le. Így például egy emberi jelenséget is levetíthetnek szubhumán síkra. Az ilyen eljárás teljesen megengedett, és a tudomány lényegéhez is hozzátartozik, hogy heurisztikusan eltekintsen egy jelenség teljes dimenzionáltságától, és egy egydimenziós realitás fikciójából induljon ki. Ez az eljárás csak akkor válik aggályossá, ha ideologizáljuk. Akkor nemcsak azt állítjuk, hogy az emberben is vannak veleszületett kioldó mechanizmusok, hanem azt is, hogy az ember nem más, mint „meztelen majom”. A redukcionizmus nemcsak heurisztikusan szubhumán síkra vetíti a humán jelenségeket,

hanem általában tagadja a humán dimenzió létét, és – ami ennél lényegesebb – ezt a priori teszi.

Azonban amit elmondtunk, az nemcsak az ember és állat viszonyára érvényes, hanem arra is, ami az emberen túlmutat. És ha arról van szó, hogy a természet világában a teleológia semmi esetre sem bizonyítható, akkor ezt a negatív megállapítást óvatosabban kell megfogalmaznunk: a biológia és/vagy az etológia vetítési síkján olyasminak a léte, mint a teleológia, nem bizonyítható. De ebből arra következtetni, hogy teleológia egyáltalán nem létezik, nem empirikus megállapítás lenne, hanem filozófia, méghozzá a priori filozófia. Igazából csak azt mondhatom: Konrad Lorenz vetítési síkján egyszerűen nem fordul elő a teleológia leképzése – a teleológiával az ő metszéssíkja egyszerűen nem találkozik. Tehát negatív teleológiáról beszélhetnénk – az úgynevezett negatív teológia analógiájára, ami eltekint attól, hogy megmondja, mi Isten, inkább arra korlátozódik, hogy elmondja, mi nem Isten. És ha Konrad Lorenz egyszer eltekintene attól, hogy a teleológia lehetőségét eleve tagadja, és elismerné, meggyőzné magát, hogy ez a lehetőség alapjában véve feltételezhető – még ha egy, az ő tudományán kívüli dimenzióban is –, akkor nemcsak saját tudományában szolgálta meg a Nobel-díjat, hanem arra a Nobel-díjra is jelölt lehetne, amely egyelőre még nem létezik: a bölcsesség Nobel-díjára. Mert a bölcsességet úgy lehetne definiálni, mint olyan tudást, ami ugyanakkor tudatában van e tudás határainak.

Visszatérve azonban Freudra, ő maga volt az, aki a pszichoanalitikusokat „javíthatatlan műszerészeknek és materialistáknak” nevezte.² Nos, mi napjainkban nem is a materialista szót használnánk ebben a vonatkozásban, mert nem is annyira a szellemi kategóriájának – vagy, ahogy mi szívesebben nevezzük: dimenziójának – (ellentétben nemcsak a testivel, hanem a lelkivel is) elhanyagolása a lényeges. Sokkal inkább az emberi egzisztencia ama két további összetevőjének figyelmen kívül hagyását tartjuk fontosnak, amelyek – a szellemiség mellett – minden emberlétet ilyenségében megalapoznak, tudniillik a szabadságnak és a felelősségnek a mellőzését. Más szóval: a determinizmus az, ami a pszichoanalízis

2S. Freud: *Schriften*. Londoner Ausgabe, Bd. XVII, 29.

emberképét olyannyira jellemzi. (Lásd Determinizmus és humanizmus. In: Viktor E. Frankl: *Der Wille zum Sinn*, Huber, Bern/Stuttgart/Wien 1972.)

Freud mindenesetre csak elméletben hódolt a determinizmusnak. A gyakorlatban ugyanis egyáltalán nem volt vak az ember abbéli szabadságára, ami képessé teszi őt arra, hogy megváltozzon. A pszichoanalízis célját úgy határozta meg, hogy leszögezte, a pszichoanalízis „szabadságot akar teremteni a beteg énje számára, hogy így vagy úgy *dönthessen*” (kiemelés az eredetiben). (*Psychoanalyse und Libidotheorie*, Gesammelte Werke, Band XIII, 1923, 280.)

Mára már elavult az a vád, miszerint a pszichoanalízis pán-szexualista lenne. Minden jóindulatú bíráló elismeri, hogy pán-szexualizmusról nem lehet többé beszélni a szó tulajdonképpeni értelmében. Ami azonban mindmáig érvényben van, az az, amit pándeterminizmusnak nevezhetünk, s ezen azt értjük, hogy [felfogása szerint] semmi sem térhet ki a determinista értelmezés elől. Mindazonáltal a pándeterminizmus falai manapság már repedezni kezdenek. Utaljunk csak C. R. Rogers³ amerikai pszichológus egyik nyilatkozatára, melyet az Amerikai Pszichológusok Társasága által *Egyszisztenciális pszichológia és pszichoterápia* címen Cincinnati-ban 1959. szeptember 4-én rendezett szimpóziumon tett, ahol először leszögezte: korábban azt vallotta, hogy az egyszisztenciális gondolkodás egyik eleme, ami a hagyományos amerikai pszichológusok számára a legsokkolóbb, az a tény, hogy úgy beszél az emberről, mintha szabad és felelős lenne. Egy napon azonban egyik diákja benyújtotta hozzá a disszertációját, amelyből kitűnt, hogy egy pontosan végzett statisztikai faktorelemzés nem a várt eredményhez vezetett, hogy tudniillik a bűnözők visszaesésének valószínűsége annak alapján következtethető ki a legbiztonságosabban, ha a konkrét esetben figyelembe veszik az elítélt szociális és családi életviszonyait; a korrelációs számításból azonban inkább az derült ki, hogy mindig a bűnöző önmagáról alkotott képe a döntő, a belátásé – vagy, ahogy még mondhatnánk: a magába szállás képessége. Attól a naptól kezdve, mondja Rogers, ő is újra hisz az emberi akarat szabadságában.

3C. R. Rogers: Discussion. *Existential Inquiries* 1, 1960, No. 2, 9.

Nekem ugyanebben az összefüggésben az az epizód jut eszembe, ami egy prominens amerikai pszichoanalitikus és egy európai logoterapeuta között játszódtott le: ez utóbbi azt mondta az elsőnek, hogy hegyet mászni megy, mire a pszichoanalitikus csak a fejét csóválta, s hogy végül valamelyes megértésre leljen az alpinista kalandokkal vagy még inkább az alpinista ambíciókkal szembeni borzadása s az ilyesmivel szemben tanúsított értetlenkedése miatt, ezért elmesélte, hogy mit kellett gyerekkorában átélnie: az apja magával vitte kirándulásokra, amelyek épp olyan hosszúak voltak, mint amilyen megterhelők. Ekkor a logoterapeuta ragadta magához a szót, és a dolog pikantériája úgy akarta, hogy őt is magával vitte az apja órákon át tartó vándorlásokra, és ezek is fárasztóak voltak, s ezért gyűlölte őket és félt tőlük, és ebből a fiatalból mégis alpinista lett.

Eltekintve az úgynevezett nagy számok törvényétől, tehát a statisztikai valószínűségszámítástól, a pszichológiai jövődőlés ostobaság. A leginkább mefisztói lény, akivel valaha is találkoztam, dr. J. kollégám volt, szakmabeli, aki „steinhofi tömeggyilkosként” vált ismertté és hírhedtté. Ő volt ugyanis megbízva az eutanáziával az említett bécsi, pszichotikusok számára fenntartott gyógyintézetben. Azon igyekezett, hogy a rábízottak közül senki ne menekülhessen. Úgy tűnt azonban, hogy a második világháború befejezése után ő maga nagyon is megússza a büntetést. Jó néhány évvel később egy osztrák diplomata kereste fel a rendelőmet, hogy a fogságban és lágerben töltött hosszú évek okozta szenvedését kezeltesse és szakvéleményt kérjen. „Nem ismerte dr. J.-t?”, kérdezte teljesen gyanútlanul, s bólintásomra így folytatta: „Cellatársa voltam a híres moszkvai L. börtönben, röviddel szabadulásom előtt. Ő azonban ott halt meg, nyomorúságosan pusztult el hólyagrákban, viszonylag fiatalon. Milyen kár érte; ő volt a legjobb bajtárs, akit csak el lehet képzelni, akit csak kívánhat magának az ember! Ahol csak tudott, segített rajtunk, fogolytársain, talpra állított minket és vigasztalt, amikor nagy szükségünk volt a vigaszra, mondhatom, olyan volt, mint egy szent.” Ebben az egyedi esetben tehát engem csak félrevezetett volna minden, egy ördögi elv látszólagos megtestesítőjére vonatkozó, ennek az embernek a további életútját és életének befejezését illető vég- vagy előkövetkeztetés.

Egyre inkább elfogadottá válik, hogy az orvos pándeterminista, az emberi szabadságot tagadó vagy pedig – mikor hogy – az azt elismerő és a páciensre erre felszólító beállítódása kihatással van az előbbire akkor is, ha ez a kezelés során nem kerül kifejezetten szóba. „Ezen ország pszichoterapeutáinak nagy többsége – mondta Edit Weisskopf-Joelsen, a Purdue University professzora az 1959. november 13-án Cincinnatiiban rendezett Unitárius Szimpóziumon – egészen biztos abban, hogy a terapeutának értékrendszer tekintetében semmilyen módon nem szabad befolyásolnia páciensét. Ez a felfogás azon a tételen nyugszik, miszerint a terapeuta semmilyen értelemben ne legyen a páciens irányítója, sokkal inkább arra szorítkozzék, hogy páciensét személye kiteljesedésének lehetőségéig juttassa el. Az ilyen terapeuták nagyon keveset szoktak beszélni, egy szót azonban nagyon gyakran használnak, ez pedig a 'hm, hm'. Ha Önök megvizsgálják ilyen terápiás beszélgetéseket, azt fogják tapasztalni, hogy a 'hm, hm' nagyhatású szó, és csupán azáltal, hogy milyen módon használják ezt a szót: 'hm, hm', sok mindent tehetnek, mégpedig bizonyos körülmények között olyasmit is, ami agymosással ér fel. Az Indiana Egyetemen egy pszichológus arra bátorította diákjait, hogy mondjanak szavakat úgy, ahogy éppen eszükbe jut. Amikor az egyik diák többes számot használt, például 'asztalok', a kísérletvezető reakciója 'hm, hm' volt; s miután már egy ideje így tett, a diákok sokkal több szónak használták a többes számát, mint a kísérlet kezdetekor. A 'hm, hm' súlyos szó.”

Az orvos emberképének és világnézetének nem tudatos „átvittele” a páciensre az orvos részéről különösen akkor aggasztó, ha az az embert egy látens és nem explicit képnek megfelelően olyan lénynek tünteti fel, aki tulajdonképpen vagy legalábbis eredetileg ösztönök kielégítésével törődik, s e célkitűzés mögött ráadásul a hipotetikus homeosztáziselmélet értelmében vett, a szükségletek által felizgatott „lelki apparátus” (Freud)⁴ megnyugtató áll. Ha a korai pszichoanalízis az emberi létet ebben az értelemben a pusztán kényszerűség aspektusára redukálja, akkor a neopszichoanalízis – nem kevésbé egyoldalúan – annyiban a képesség aspektusára, amennyiben az ember, úgy tűnik, nem önmegnyugtatóra törek-

4S. Freud: *Gesammelte Werke*. Bd. IX, 370.

szik, hanem önmegvalósításra, mégpedig úgy, hogy ezen saját lehetőségeinek megvalósítása értendő; az önmegvalósítás-elmélet ugyanis az emberi élet célját az individuum legjobb potenciáinak legtökéletesebb kiteljesítésében látja magának az individuumnak a legtökéletesebb kielégítése céljából” (Charlotte Bühler),⁵ miközben az értékproblematika háttérbe szorul, pedig az mégiscsak szorosan hozzátartozik a mindenkori, még fel sem fedett „legjobb” potencialitásokhoz.

Mi ezzel szemben amondók vagyunk, hogy a szóban forgó lehetőségek az értelembeteljesítés és értékmegvalósítás lehetőségei. Mivel ezek a lehetőségek mulandók és végleg elvesznek, ha nem valósítják meg őket, mindez oda vezet, hogy az embert nemcsak szabadnak, hanem felelősnek is tartjuk. Mégpedig felelős a mulandó lehetőségek megvalósításáért, felel személyes élete, illetve a konkrét élethelyzetek értelmének beteljesítéséért, s ezen megvalósítás által felelős azok megörökítéséért, hiszen tetteim egyszer s mindkorra megvalósulnak; valamit megvalósítani ugyanis azt jelenti, hogy azt – a mulandót – a mulandóságból a múltba mentjük, ott biztonságba helyezzük és felhalmozzuk.

2. A pszichoterápiai praxis filozófiai határkérdései

Az értelem értelmezésének előfeltétele, hogy az ember szellemi lény, míg az értelem beteljesítésének előfeltétele, hogy szabad és felelős lény. Ez a három egzisztenciálé számunkra természetesen csak akkor hozzáférhető, ha követjük őket a noológiai dimenzióba, amelyben az ember – kiemelkedve a pszichológiai-biológiai síkból – egyáltalán konstitúálja magát; elsődleges értelemorientációja azonban a pszichológiai-biológiai síkra is kihat, még akkor is, ha csak negatív értelemben, azaz frusztrációként. Mint ismeretes, az érzéki benyomások teljes megvonása, ahogyan azt az űrutazás előkészületeit szolgáló kísérletek során előidézik, érzéki csalódásokhoz vezet. A Yale és Harvard egyetemeken végzett kutatások

5C. Bühler: *Die Wertproblematik der Psychotherapie*. Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, hrsg. von V. E. Frankl, V. E. von Gebattel und J. H. Schulz, Bd. VI, München/Berlin 1960.

azt az eredményt hozták, „hogyan nem önmagában az érzékszervi ingerek hiánya az, ami az érzéki benyomások megvonásának hatását létrehozza, hanem az értelmes inger hiánya”. A szerzők végkövetkeztetése pedig így hangzik: „Ahhoz, hogy az agy normálisan működjön, folyamatosan értelmes kontaktusra van szüksége a külvilággal”.⁶

Az emberi szellem végessége azonban azt vonja maga után, hogy számára mindig csak partikuláris értelem hozzáférhető: az Egész értelme meghaladja az emberi felfogóképességet, s az „értelem akarását” csak egy olyan határfogalom, mint a „felettes értelem”⁷ segíti elő. Ezen a ponton azonban a tudás hitbe csap át; azt pedig, hogy a felettes értelembe vetett hit a legkézenfekvőbb, amint arra törekszünk, hogy gondolkodás révén, „fogalmi erőfeszítéssel” törjünk felé utat, hadd támasszam alá egy konkrét esettel: egy napon egyik asszisztensem, dr. K. Kocourek csoportterápiás ülésébe csöppentem. A csoport éppen egy nő esetét beszéli meg, aki röviddel azelőtt veszítette el 11 éves fiát vakbél-perforációban, miközben Morbus Little kórban szenvedő, kerekesszékre kényszerülő 20 éves fia életben van. Az anyát öngyilkossági kísérlete után szállították be hozzám a klinikára. Ekkor kapcsolódom be a beszélgetésbe, kiválasztok egy fiatal hölgyet, s rögtönözve felszólítom: képzelje el, hogy most 80 éves, halála előtt áll, és visszatekint az életére, és pedig egy olyan életre, amiben társadalmi elismertséget és erotikus sikereket élvezhetett, de más tartalma nem volt az életének: mit mondana önmagának? „Jó dolgom volt az életben, gazdag voltam, elkényeztetett, flörtjeimmel bolondítottam a férfiakat, és nem tagadtam meg magamtól semmit. Nos, immár megöregedtem, nem hagyok hátra gyerekeket, és azt kell mondanom, hogy alapjában véve félresikerült az életem; hiszen semmit nem vihetek magammal a sírba. Mi végre is éltem ezen a világon?” Most felkérem a mozgáskorlátozott fiatalember anyját, hogy képzelje magát ebbe a helyzetbe, és mondja el, mit mondana ő önmagának: „Gyerekeket

6J. M. Davis, W. F. McCourt, and P. Solomon: *The effect of visual stimulation on hallucinations and other mental experiences during sensory deprivation*. Amer. J. Psychiatry 116, 889, 1960.

7V. E. Frankl: *Orvosi lelkipozítás*. JEL Könyvkiadó, Budapest 2015.

szerettem volna, és teljesült ez a vágyam. A fiatalabb meghalt, s én az idősebbel maradtam. Ha én nem lettem volna, nem lehetett volna belőle ember. Valamilyen, félkegyelműek számára fenntartott intézetben végezte volna; de így én voltam az, aki embert faragtam belőle. Az én életem nem volt hiábavaló. Még ha oly nehéz volt is, tele volt feladatokkal, és ha sikerült megbirkóznom velük, akkor volt értelme az életemnek. Most már nyugodtan meghalhatok.” Zokogva tudta csak kimondani ezeket a szavakat. Betegtársai pedig azt szűrték le belőlük, nem az a fontos, hogy egy ember élete élvezetekkel vagy szenvedéssel teli-e, hanem sokkal inkább az, hogy értelmes-e, amihez képest annak sincs jelentősége, hogy hosszú vagy rövid ideig él-e az ember.

Azonban még nem jártuk teljesen körbe kellő alapossággal a szenvedés értelmének kérdését. Erre így folytattam: „Képzeld el, hogy egy majomnak fájdalmas injekciókat adnak be, hogy egy gyermekbénulás elleni szérumot nyerjenek. Képes lesz-e a majom valaha is felfogni, hogy miért kell szenvednie? Adottságai nem teszik alkalmassá arra, hogy kövesse az ember megfontolásait, aki kísérleteket végez rajta; mert az ember világa, az értelem és értékek világa számára nem hozzáférhető. Ez a világ nem ér el hozzá, ebbe a dimenzióba nem képes behatolni. De nem ugyanez-e a helyzet az emberrel is? Egyfajta végállomás lenne az ember világa, azon túl már nem képzelhető el semmi? Nemde inkább el kell fogadnunk, hogy az ember világára is ráépül egy, az ember számára nem hozzáférhető világ, amelynek értelme, amelynek felettes-értelme van, s csakis ez képes a szenvedésnek értelmet adni?”

Manapság az orvosnak vennie kell a bátorságot ilyen szókratészi párbeszédhez, ha komolyan veszi azt a feladatát, hogy ne csak betegségeket kezeljen, hanem embereket gyógyítson; mert az élet értelmében való kételkedés, egy ember kétségbeesése élete látszólagos értelemhiánya miatt éppen nem betegség, hanem az emberlét egyik lényegi lehetősége. Míg korábban a kételkedő és kétségbeesett lelkipásztorhoz fordult, manapság lélekgyógyászhoz fordul tanácsért és segítségért. Az orvost ez a tény nemcsak feljogosítja, hanem kötelezi is arra, hogy testi és lelki betegségén túl is rendelkezésére álljon szellemi ínségben szenvedő páciensének – mint embernek, s nem mint betegnek.

Hatáskörök túllépéséről itt éppúgy nem lehet szó, mint ahogy a szellemi túlbecsüléséről sem. Ezzel inkább azt a pszichoanalitikus táborból érkező károgást állíthatnánk szembe, amelyet egy neves pszichoanalitikus bocsátott meggondolásra: „...nincs a történelemnek olyan korszaka, amelyet a szellem káros túltengése jellemezne. A civilizáció fejlődését alapjában mindig olyan hangok kísérték, amelyek különféle hangnemben azt a félelmet juttatták kifejezésre, hogy az élet elevensége az intellektus túlburjánzása következtében csorbát szenvedhet. Manapság különösen agresszív hangvételben fogalmazódnak meg az effajta vélemények.”⁸

Ezért gondoskodnunk kell arról, hogy a szellemivel szembeni agresszió ne fajuljon egy romboló ideológiát felerősítő regresszióvá.

Fordította: Bruncsák István

A fordítást lektorálta: Kalocsai Varga Éva

8 H. Hartmann: Ich-Psychologie und Anpassungsprobleme. *Psyche* 14, 81, 1960.

Éltető forrás, a család¹ (részletek)

Előzetes megjegyzések

A burnout szindróma olyan „bacilus”, amely elsősorban a munka világában fejt ki áldatlan tevékenységét. Mégis mindaz, ami a munkahelyen történik, nem választható el attól, ami a családban zajlik. Ezzel nem arra a tragikus folyamatra gondolok, hogy a burnout szindrómában szenvedők hazaviszik a rosszkedvüket a családba, frusztráltságukat ártatlan hozzátartozóikon vezetik le, és egyáltalán, meglehetősen kiállhatatlanok – aminek óhatatlan következménye, hogy még több nehézséggel kell szembenéznük. Az a szomorú következmény, amire utaltam, fordított ok-okozati összefüggést mutat a család és a munkahely között. Aki családi körben, a szabadidejében nem tud regenerálódni, az aligha tud megfelelni korunk üzleti szellemű, teljesítményre alapozott kultúrájából adódó összetett és bonyolult követelményének. És ez egyedül élőkre és párokra ugyanúgy igaz, mint családapákra és -anyákra.

A feladatok egyértelmű felosztása a férfi és női „felségterületek” között, úgy, mint „pénzkeresés”, illetve „háztartás és gyereknevelés”, mint ahogyan ez korábban történt, e tekintetben valamelyest egyszerűbbé tette a problémát. Legalábbis főleg a férfiak számára, akiknek – napi munkájuk után hazatérve – már nem sok teendőjük volt, és átadhatták magukat a pihenésnek (az elmúlt évszázadok asszonyainak szorgalma nem kis elismerést érdemel!). Azóta azonban radikális társadalmi változások következtek be, amelyek egyfelől haladást jelentenek, másfelől új konfliktusforrásokat is rejtnek magukban. A modern nők meghódították a férfi felségterületeket, a modern férfiak pedig „meghívást kaptak” arra, hogy barátkozzanak meg a női feladatokkal is, ami kissé nehezükre esik. Mindkét

1 Forrás: Elisabeth Lukas: *Burnout Adé! Engagiert und couragiert leben ohne Stress*. Profil Verlag GmbH, München–Wien 2012, 69–83. (II. rész).

fél sajnálatára a házimunkát még nem lehet teljes egészében a háztartási gépekre bízni. A robotok még gyerekcipőben járnak. Ami pedig a gyereknevelést illeti, az csak részben döcög amiatt, hogy a nők munkába álltak. Inkább azért akadozik, mert ijesztő arányban nincsenek jelen azok a férfiak, akiknek a közös felelősségből ki kellene venni a részüket, azaz az édesapák. Miután elváltak az anyától, a gyerekekkel sincsenek együtt, legalábbis hétköznapiakon, pedig azok iránymutató szerepe a jövő szempontjából fontosabb lenne, mint a kellemes ünnepnapok. És a nevelőapák? Nos, még a legbecsületesebben igyekvőknek sincs sok beleszólásuk. Így aztán felnő egy nemzedék, amelyiket sokkal inkább a képernyő „nevel”, mint a szülők, és ehhez (sajnos?) elektronikus eszközeink már elég fejlettek.

Ennek pedagógiai konzekvenciái ma még be sem láthatók. Emellett ennek a társadalmi átalakulásnak a következménye az is, hogy a legtöbb családtag már alig tudja otthon kipihenni magát. A nők hajsztoltak, mert a házimunka mellett otthon is folytatniuk kell a hazahozott munkát. A férfiak hajsztoltak, mert a munkahelyi teendők után otthon (más munkák mellett) igényt tartanak a segítségükre. A gyerekek feszültek, mert a virtuális világ nem adja meg nekik a fészek melegét, akik pedig megadhatnák, azoknak nincs számukra idejük.

Aki nem piheni ki magát, az nem képes nap mint nap teljesíteni. Kiegészítés és összeomlás fenyegeti. Ezért engedjék meg, hogy könnyvem második részében a családi viharok elkerüléséről és csillapításáról szóljak.

Játssza mindenki a maga szólamát

A család lehet a mennyország, de maga a pokol is attól függően, hogy mivé alakítják a tagjai. Vessük össze a családot egy zenekarral. Egy zenekar is játszhat szörnyű vagy varázslatos zenét, és ez nem elsősorban a lejátszandó darab harmóniagazdagságán múlik. Az ízlések, mint tudjuk, különbözőek. A zenekar esetében az a legfontosabb, hogy tagjai pontosan összehangolva játszanak. Képzeljük el, mi történne, ha a bőgősök egy finom fuvolaszóló közepén hirtelen közbebrummognának. Vagy ha a dobosok a megfelelő helyen

nem hagynák abba a dobolást. Mi történne, ha a brácsások késve lépnének be? Vagy ha a hárfás elmenne kávézni, ahelyett, hogy az előadáson a saját szólamát játszaná? Az egész darabot elrontanák, nem igaz?

Vigyük most át ezt a hasonlatot a családra, ami tehát azt jelenti, hogy egy család annál egészségesebb és stabilabb, minél inkább készek a tagjai arra, hogy „a saját szólamukat játsszák”, azaz saját funkciójukat, azt a funkciót, amit a családon belül betöltenek, mindenkor összehangolják a család többi tagjának ügyeivel. Önként összehangolják, hiszen a családnak nincs karmestere, aki az összhangot felügyeli. Vagy talán mégis van ilyen karmester – „értelem” formájában, ami a személyes lelkiismeret hangján jelentkezik, és a család minden egyes tagját figyelmezteti, hogy adott esetben mivel kell hozzájárulnia az „egész” sikeréhez.

Az önmegvalósítás elvileg jó dolog, de nem minden áron. Aki családi kötelékben él, az nem szolgálhatja csak a saját érdekeit. Ha így tenne, „kitöltetlen helyek” keletkeznének a családban, tehát fájdalmas „funkcióhiányok” vagy átfedések, azaz kínos „funkció-ütközésekre” kerülne sor. Nézzünk egy példát.

Tegyük fel, hogy egy házaspár gyerekei még kicsik és állandó felügyeletet igényelnek. Ha mind az anya, mind pedig az apa a családon kívül fejt ki fő tevékenységét, „funkcióhiány” keletkezik. Ezt a hiányt betöltheti egy másik családtag, például egy nagynéni, unokatestvér, nagymama vagy nagyapa. Ez azonban azt jelenti, hogy ezek a családtagok a családban eddig betöltött funkciójukat ki kell hogy bővítsék a gyerekek gondozásával. Ha nincs erre alkalmas vagy vállalkozó személy, idegent is segítségül lehet hívni, például fizetett gyerekfelügyelőt, de a „funkcióhiány” továbbra is nyugtalanságot okoz a családban. Most ki miért felelős? Ki a legfontosabb személy a gyerekek számára? Ki az irányadó a gyereknevelésben? Ki az, aki igazán szereti a gyerekeket? „Sok bába közt elvész a gyermek”, és ez nem jó, ahogyan a közmondás is sugallja. Ráadásul alkalmat ad kölcsönös szemrehányásokra. Az egyik szülő szemére hányja a másiknak, hogy nem törődik eleget vagy nem megfelelően törődik a gyerekekkel és hasonlók. Akadozik az a folyamat is, aminek során a szülők egyre jobban megérthetnék a gyerekeiket, annál gyakrabban alakul ki a

gyerekekben az a szomorú érzés, hogy mintha útjába lennének a szüleiknek.

Gondoljuk most át ennek az ellenkezőjét! Egy házaspár gyerekei már virgonc kamaszok, a szülők felügyelői funkcióját lassan takaréklángra lehetne csavarni. Mégis vannak anyák, akik semmit nem akarnak feladni „nagy nevelői feladatukból”, és ragaszkodnak ahhoz, hogy csemetéiket továbbra is szoros ellenőrzés alatt tartsák. De apák is viselkedhetnek hasonlóan. Ez pedig óhatatlanul funkcióátfedésekhez és ütközésekhez vezet. A felnövő fiatalok önállóságra töreksenek, maguk akarnak dönteni, ők akarják meghatározni a viselkedésüket, míg az egyik szülő vagy a szülők megpróbálják őket rövid pórázon tartani. Hamarosan hatalmas összecsapásokra kerül sor, s végül majdnem mindig a fiatal generáció nyer, amely azonban a túl heves leválás közben lő néhány öngólt is. És ekkor újra szám-talan veszélyes alkalom nyílik a kölcsönös szemrehányásra. Anya és apa egymást hibáztatják, ha a lányuk vagy a fiuk nem olyan-ná fejlődik, mint amilyennek ők szeretnék látni őket. Mindenki vádol mindenkit, ami csak tovább szítja a konfliktust, és amiből egyenesen következik, hogy a még nem teljesen érett gyerekek még gyorsabban elmenekülnek a rossz hangulatú otthonból (vagy szélsőséges eszközökhöz nyúlnak, például az anorexiában keresnek „menedéket”).

Ki csodálkozna azon, ha ilyen esetekben az egyik vagy mindkét szülő „kiég” a munkahelyén, amint ott a legkisebb nehézség felme-rül? Gyakran a napi munka teljesen szokványos igénybevétele je-lenti azt a pár cseppet, amitől a teli pohár hirtelen, látszólag minden különösebb ok és előzetes figyelmeztetés nélkül túlsordul!

A családtagok igényeivel együtt változik tehát annak az időnek és erőnek a mennyisége, amit a családukba kellene invesztál-nunk. Ha valaki a családtagok közül segítségre szorul, mert idős vagy beteg, szüksége van a többiekre, akik gondoskodnak róla. Gondozás és együttérzés javallott. És ha majd egyszer a többi-ek is rászorulnak erre, róluk is gondoskodnak – (eredetileg) így hangzik a házastársi és generációk közötti megegyezés. Mindezt figyelmen kívül lehet hagyni, el lehet szakadni a hozzátartozóink-tól, lehet a családon kívül eső tevékenységet előnybe részesíteni, de azt nem kíséri áldás.

Ne feledjük: az idő- és erőráfordítás aránya, amit a családba kellene invesztálnunk, a családtagok felnövekvésével és megerősödésével is változik. Ha vannak közöttük olyanok, akik egészségesek, érettek és önállóak, nekik megfelelő személyes szabadságra van szükségük, arra, hogy a többiek ne akarják korlátozni őket. Tolerancia és elfogadás javallott. Engedjük meg nekik tiszta szívből, hogy kibontakozhassanak mindazokon a területeken, amelyek érdeklik őket. Természetesen ez ellen is lehet véteni, lehet gyámkodni a hozzátartozók felett, lehet őket pórázon vezetni, megpróbálni őket a saját elképzelésünk szerint formálni, beavatkozni minden döntésükbe, de azt nem kíséri áldás.

Ahogy pszichés sérüléseket okoz a túl- és alulterheltség, a stressz és értelmes feladat hiánya az egyes embernek, ugyanúgy ártanak a családnak a „funkcióhiányok” és „funkcióütközések” is. Mindkettő olyan kiegyensúlyozatlanságra utal, ami megterheli a családot és veszélyforrást jelent.

6. sz. esetleírás

Egy ötvenéves férfi átzuhant egy nyolc méter magas lépcsőkorláton, de megúsza annyival, hogy néhány csontja eltörött. Amikor elhagyta a kórházat, a fivére elhozta hozzám tanácsadásra. Attól tartott, hogy a testvére esetleg megismétli a tettét. A „tettnek” előtörténete volt: ő maga és családja is kudarcot vallott.

A páciens évekig műszerészként dolgozott, majd a vasútnál helyezkedett el, ahol fokozatosan haladt felfelé a ranglétrán, és jó hírnévre tett szert. Egyetlenegyszer figyelmetlenségből hibát követett el a váltók átállításában, ami komoly balesethez vezethetett volna. S bár nem történt baj, a rendező-pályaudvaron kellett szolgálatot vállalnia, ami nem volt kedvére való munka, és fizetést is kevesebbet kapott. Itt nem sikerült helytállnia. Problémái voltak a kollégáival, akik faragatlan fickók voltak és állandóan hajszolták, hogy dolgozzon gyorsabban, ami feszültté és nyugtalanná tette. A kapkodásban néhányszor összecserélte a vagonokat, amiért valóssággal kigúnyolták. Már félt, valahányszor szolgálatba kellett lépnie, fogyni kezdett, „csupa ideg” lett, végül összeesett a munkahelyén. Az orvos burnout szindrómát és depressziót állapított meg, ezért

felmentették a szolgálat alól, majd egy sikertelen visszatérési kísérlet után korkedvezményes nyugdíjba küldték.

Egész idő alatt, az elkövetett mulasztásával és az azzal járó (büntető) áthelyezésével kezdődően fokozatosan elveszítette a talajt a lába alól, mindig lehangolt volt, átadta magát a depresszív hangulatoknak. Ezzel egy időben a házassága is egyre romlott. Amíg jó pozícióban dolgozhatott, családi élete is rendben volt, eltartotta a feleségét és a fiát, ők pedig megbecsülték mint férjet és apát. Amikor azonban a nehézségek kezdődtek, és kevesebb pénzt is hozott haza, a házastársak között egyre több volt a vita. A felesége szidta, a fia nem becsülte. Amikor korkedvezményes nyugdíjasként már csak tanácstalanul és borúsan üldögélt otthon, és nem tudta, mit is kezdhetne az életével, a felesége és a fia összepakolták a személyes holmijukat, és elhagyták. Azon a napon, röviddel azelőtt, hogy átvette magát a korláton, érkeztek meg az ügyvédtől a válóperes és a gyerektartásra vonatkozó papírok.

Elemezzük ezt a történetet azon szempont alapján, hogy vajon ebben a „családi zenekarban” játszotta-e mindenki a maga szolamát. Nem úgy tűnik! Mindenesetre a családfő áthelyezéséig sikerült összehangoltan „játszani”. Aztán a férfi „lelkileg megviselt” volt, és szüksége lett volna a családjá támogatására ahhoz, hogy átsegítsék a kudarc és az új munkahelyhez való alkalmazkodás nehézségein. A feleségnek ki kellett volna terjesztenie a figyelmét a háztartáson és gyermeknevelésen túl a „társ vigasztalásának és megértésének” irányába is. Akkor az apa szerettei körében otthon „feltankolhatott” volna. Ehelyett a feleség távolságtartó volt a férjével szemben, és szemrehányásokkal illette, aminek következtében „funkcióhiány” lépett fel. A fiú talán még túl fiatal volt ahhoz, hogy betöltsen ezt a hiányt, a férfi bátyja pedig akkor még nem vette észre a közeledő katasztrófát.

De a férfi sem hangolta össze a családban betöltendő feladatkörét a megváltozott helyzettel. Kevesebbet keresett, mint korábban, miközben a család igényei nem változtak. Meg kellett volna beszélnie a feleségével, hogy hol tudnának takarékoskodni, vagy ha a feleség részmunkaidőben dolgozott volna, akkor sem rendültek volna meg a család pénzügyi alapjai. Különösen később, amikor már nyugdíjas volt, bizonyos háztartási teendőket átvállalhatott volna a

feleségétől, és ezzel megkönnyíthette volna munkába állását. A feleség minden bizonnyal jobban érezte volna magát otthon oldalán egy olyan férfival, aki aktívan részt vesz közös sorsuk alakításában, mint olyannal, aki „szárnyaszegetten” üldögél.

És hogyan töltötte be szülői szerepét fiával szemben? Az apa hatalmas lehetőséget mulasztott el: megmutathatta volna a felnövekvő fiának, hogy elkövetett hibáinkat vállalnunk kell, és bátran szembe kell néznünk annak következményeivel. Igen, hogy nem kell törődnünk a rosszindulatú rágalmakkal és megaláztatásokkal, hanem kitartóan végezzük a munkánkat, amilyen jól csak tudjuk, és kész. Nagyon fontos üzenet lett volna a fiú számára, aki éppen szakmai pályafutása startvonalán állt, és még senki sem tudhatta, mit tartogat számára a jövő. Emellett mutathatott volna egy kis atyai érdeklődést a gyerek dolgai iránt. Mindez lehetővé tette volna a fiú számára, hogy felnézzen az apjára. Az anya is hatalmas lehetőséget mulasztott el: megmutathatta volna a kamasz fiúnak, hogy nemcsak akkor kell összetartani, amikor jó idők járnak, hanem nehéz helyzetekben is, s a válságot jobb együtt, mint egymással szembe állva leküzdeni. A családtagjainkat pedig ne a talpraesettséjük és jövedelmük alapján becsüljük meg, hanem „feltétel nélkül”. Fontos üzenet lett volna ez a fiú számára, aki éppen abban a korban volt, amikor először próbált a lányokhoz közeledni, és még tanulnia kellett a tartós kapcsolat művészetét. A fiú egészen biztosan boldogabb lett volna olyan szülőkkel, akik nem terhelték volna őt megoldatlan problémáikkal, hanem összes gondjuk dacára neki és a jövőjének szenteltek volna figyelmet.

De a fiú is jó lehetőségeket hagyott ki, ez alól ő sem menthető fel teljesen. Nem volt már kisgyerek, ő is pontosan értette és átélte mind az apa „hanyaglását”, mind a szülei közti kapcsolat megromlását. Látna a „funkcióhiányokat”, ő is tehetett volna valamit. Például elterelhette volna az apja figyelmét a gondjairól, a maga gyerekes módján vigasztalhatta volna, hogy ne legyen olyan szomorú. Megtehetette volna, hogy nem áll olyan nyilvánvalóan az anya oldalára, illetve a maga módján csillapíthatta volna az anyját. És semmiképpen sem kellett volna megvetnie az apját. Mindkét szülő békességre törekedhetett volna egy olyan gyerekkel, aki mindennél jobban vágyott a békére...

Nos, a férfinak a munkája, a nőnek a férje okozott csalódást. Erre a férfi a munkáját, a feleség a férjét hanyagolta el. Ennek az lett az eredménye, hogy a férfi elveszítette a munkáját, a házasság pedig felbomlott.

A 6. sz. esettanulmány folytatása

Mégis akadt egy családtag, aki látva a szűkséghelyzetet kibővítette a családon belüli tevékenységi körét: páciensem bátyja. Amíg működött a család, nem avatkozott közbe. Azonban miután a család felbomlott, és páciensem kétségbeesett cselekedetével jelezte, hogy segítségre van szüksége, ő kezdeményezte, hogy hozzám forduljanak támogatásért. Mit mondhattam volna? A külső körülményeken nem lehetett változtatni. *Belül* kellett hogy megmozduljon valami a páciensemben! Tapogatóztam: lehetséges lenne-e, hogy egy ideig a fivéréknél lakjon – és lám, ennek nem volt akadálya. Felhívtam a páciensem figyelmét arra, hogy most jóvátehetné azokat a mulasztásokat, amelyeket korábbi családjában elkövetett; óvatosan puhatolja ki a vendéglátó család igényeit, és tegye hasznossá magát anélkül, hogy terhükre lenne. Ügyeljen rá, hogy ne kerüljön sor funkcióütközésekre, magyaráztam neki, de legyen jelen ott és akkor, ahol hiányzik egy szorgalmas kéz, elismerő szó vagy valami hasonló.

Mindenesetre az esetleges funkcióütközések miatt nem kellett volna aggódnom. Páciensem a barátságos fogadtatásnak köszönhetően fivére családjában olyan hamar felépült, hogy hamarosan ő intézte a bevásárlásokat, üzeneteket közvetített, megjavította a házban, ami elromlott, hetente felsikálta a padlót, rendbe hozta az előkertet, aminek a sógornője különösen örült. Megdicsértem, és megkérdeztem tőle, lenne-e olyan teendő is, aminek ő örülne nagyon. Igennel válaszolt. Szigetelni és burkolni szeretné a tetőteret, ami most nedves és huzatos, és ezért semmire sem használható. Azt tanácsoltam neki, beszélje meg a vendéglátó családdal, de ne kényszerítse rájuk a tervét. Sikerült. Csapatmunkában láttak hozzá az átalakításhoz, amiből a két unokaöcs is intenzíven kivette a részét abban a reményben, hogy lesz egy sport- és játékszobájuk, amit már régen szerettek volna.

Fél év alatt elkészült a tetőtér kiépítése, páciensem pedig elég stabil volt ahhoz, hogy egyedül éljen. A család nem örült, hogy elköltözik. A férfi abban a tudatban ment el, hogy van egy hely, ahol bármikor szívesen látják, a fivére családjá pedig abban a tudatban búcsúztatta, hogy segítőkészségüknek köszönhetően gazdag tapasztalatra tettek szert. A „családi zenekar” (természetesen a volt feleség és a férfi fia nélkül) fergeteges záróakkordot játszott.

Aki családi kötelékben él, felelős azért, hogy hozzájárulásával a maga és a többiek érdekében pontosan annyit vállaljon, hogy a család minden tagja testileg és lelkileg regenerálódhasson. A hozzájárulás mértéke változik, a felelősség marad.

Szeretni és szabadságot engedni

A fenti esettanulmány a családban keletkezett funkcióhiányok következményét mutatta be. Hasonlóan furcsa helyzeteket idézhet elő a *funkcióütközések* problémája is. Ez akkor léphetett volna fel, ha a példánkban szereplő páciens domináns szerepre törekedve túlságosan előtérbe helyezte volna magát, amit szerencsére nem tett.

Funkcióütközések nagyon gyakran fakadnak féltékenységből, ami pedig a családon belül gyakoribb, mint gondolnánk. Már kicsi gyerekek is nagyon pontosan megfigyelik, nem foglalkoznak-e a szülők többet a bátyjukkal vagy nővérükkel, mint velük. Ki kapja a legtöbb gondoskodást és figyelmet? Késérű érzés háttérbe szorítotttnak lenni. Ilyenkor a gyerek tesz róla, hogy észrevegyék, sokszor aggodalomra okot adó magatartással hívja fel magára a figyelmet. A féltékenység és irigység házaspárok között is szétszórják veszélyes magvaikat. „A másik továbbképezheti magát – én pedig nem? A másik együtt szórakozik a cimboráival – és én hol maradok? A másiknak mindig vannak házon kívüli kapcsolatai – én pedig itthon ülök? A másik élvezi a szabadidejét – én meg egész nap gürcöljek? A másik sütkérezik a sikereiben – én pedig megtűrt Hamupipőke vagyok?” Ilyen gondolatok vezetnek oda, hogy az (állítólag) hátrányt szenvedő kellemetlen módon szerez magának elégtételt, amennyiben, ha csak teheti, pszichoterror jeleneteket rendez. Állandóan kritizálja az (állítólag) előnyös helyzetűt, gyámlikodik felette, megnehezíti az életét, megpróbálja „láncra verni”. És

ha a másik erősen ellenáll, az (állítólag) hátrányos helyzetű keres magának egy gyengébb áldozatot a családban, aki fölött uralkodhat, akit pórázon tarthat. Tipikus példáit találjuk ennek olyan férfiak esetében, akik a főnökük előtt meghunyászkodnak, otthon pedig igazi zsarnokok, vagy olyan nők esetében, akik kifelé azt mutatják, hogy ők a két lábon járó udvariasság, otthon pedig rabszolgaként bánnak a férjükkel.

Őszintén be kell azonban vallanunk, hogy jó szándékú „funkciódominancia” is létezik, aminek azonban sajnos hasonlóan negatív következményei vannak. A túlságosan aggódó anyák nem engedik ki szárnyaik alól a gyerekeiket, legszívesebben egy életen át óvnák őket. Túl sok szabály betartását várják el tőlük, ami ellenszegülést vált ki a gyerekekben. A túlaggódó apák becsmérelnek minden új barátot, akit a lányuk hazavisz, aminek titkolózás lesz a következménye. A férfiek számontartják, mikor megy el a feleségük otthonról, a feleségek gondosan felügyelik férjük kiadásait, a fiatalok árgus szemekkel figyelik szüleik kapcsolatait – mindenki kritikusan avatkozik be mások ügyeibe. S közben egyesek a kelleténél fontosabbnak hiszik magukat, ők akarják kézben tartani a gyeplőt. Azonban az ember önmagáért vállalt felelősségének megkurtítása mindig megbosszulja magát – nagyon jól lehet ezt tanulmányozni elnyomott népek esetében. A „megkurtítottakból” passzivitást vagy agressziót, szolgálékűséget vagy lázadást vált ki, s mindkettő krízisek lehetőségét hordozza.

Valójában a vélt háttérbe szorítottság többnyire csupán kisebbrendűségi komplexusok szüleménye, a túlféltettség pedig bizalomhiányra utal. Nyilvánvaló, hogy az egyenlő elosztás tekintetében nincs igazság a földön. Mindannyian kapunk valamit, van, aki többet, van, aki kevesebbet. De elsődlegesen nem is ez a fontos. A döntő az, hogyan és mire használja az ember az adományokat, hogyan bánik az azokból fakadó esélyekkel. „A szüleim többet foglalkoznak a nővéremmel, mint velem? Nagyszerű, akkor nem figyelnek árgus szemekkel, és észrevétlenül kereshetem és megtalálhatom saját útjaimat. A férjem építi a karrierjét, és ünnepli a sikereit? Nagyszerű, büszke vagyok rá! És ha továbbképzési nyomtatványaival bajlódik, vagy ünnepel a haverjaival, akkor én megszabadulva háztartási kötelességeimtől élvezhetem a pompás

szabadidőt, és foglalkozhatok a hobbijaimmal. A feleségem már megint elutazik egy kúrára, és engem egyedül hagy? Akkor én a magam módján kúrálom magam, edzhetek a város sportpályáin és fitnessklubjaiban! A legidősebb fiunk kalandokra vágyik, és autóstoppal akarja beutazni Európát? Nagyszerű, bátor és vállalkozó kedvű. Mi, szülők támogatjuk, kérjük, hogy vigyázzon magára, és beleegyezésünket adjuk. Elvált apánk már megint szerelmes, alkalmanként nem otthon, hanem a barátnőjénél tölti az estéket? Nagyszerű, mi, gyerekek megengedjük neki ezt a boldogságot, és szorítunk, hogy a kapcsolata tartós legyen. Ha pedig hazahozná a barátnőjét, talán mi is barátnőre lelünk benne...” Így hangzanak a gyümölcsöző gondolatok!

Együtt örülni más családtagok pozitív fejlődésének és az a nagylelkűség, amivel ezt megengedjük nekik, minden érintettre egészségelixírként hat. Késznek kell lennünk arra, hogy ne akarjuk átvállalni a másik ember felelősségét – ez maga a bölcsesség. Senki sem alárendeltje a másinak, és ezt az adok-kapok szövevényében mindig tiszteletben kell tartani: nemcsak az erősek, hanem a gyengébbek esetében is. És még szükség van egy utolsó, nélkülözhetetlen simításra, finom összehangolódásra egymással. Nincs erre jobb metafora, mint a jól működő zenekar, amelyben egyik muzsikussal sem alárendeltje a másinak, senki sem veszi át a másik felelősségét, senki sem hozza helyre a másik hibáját, és mindenki irigység nélkül megengedi a szólistáknak, hogy élvezzék a sikerüket. Így okoz örömet nemcsak a muzsikálás, hanem a családi élet is.

Pótolhatatlan éltető forrásuk van azoknak a személyeknek, akik egy jól működő család tagjai. Még ha naponta nyolc órán át is kell bosszankodniuk a munkahelyükön (ami mégis csak ritkán fordul elő), akkor sem kapnak gyomorfekélyt és migrénes rohamokat, mert otthonuk küszöbén leteszik valamennyi bosszúságukat; a család védett közege felold minden görcsöt. Nincs szükségük arra, hogy évésorgiákkal, alkohollal vagy hátborzongató filmekkel lazítsanak, hanem kibeszélhetik, hogy mi nyomja a lelküket, mert nemcsak a megosztott teher fél teher, hanem a kibeszélt szenvedés is fél szenvedés csupán. Így nemcsak egyszerűen elterelődik a figyelmük, hanem „oda is terelődik” a valóság olyan kellemes jelenségeire, mint a játszó gyerekek, egy frissítő fürdő, vidám barkácsolás,

egy-egy elgondolkodtató könyv, közös étkezések. Ha nagyon rossz napjuk volt, számíthatnak együttérzésre és vigaszra. És ez így van rendjén, akár férfi, akár nő a hazatérő, hiszen egy jól működő családban mindig van valaki, aki átvállalja a teendőket, ha a másik munkától elgyötörten pihen. A család mintegy felfogja a fáradságot, ha részesülhetünk abból a kiváltságból, hogy töltekezhünk a belőle áradó energiával. Szeretetből és szabadságból szövik azt az anyagot, amiből ez az energia árad. A szeretet meggyógyít minden sebet. A szabadság kinyit minden kaput. S hogy mivel kell fizetni egy ilyen kiváltságért? Egyszerű: szeretettel és szabadsággal. Azzal a szeretettel, ami belőlünk árad, és azzal a szabadággal, amit a másikkal engedélyezünk.

Funkcióhiányok esetén a szeretet hiányzik (vö. 6. sz. esettanulmány), funkcióütközések esetén a szabadság. És ha még a munkahelyen sincsenek rendben a dolgok, akkor túl sok a hiány... az érintett nem bírja tovább. Kiegészítendő.

Az ember értelemirányultságának van egy „prioritáskritériuma”, ez pedig az a funkció, amit a családon belül be kell töltenie. Ha ezt szem előtt tartják a családtagok, akkor a munkahelyükön is magas színvonalon tudnak teljesíteni anélkül, hogy túlerőltetnék magukat.

Értelemközpontú pszichoterápia (részletek)¹

Heidi Schönfeld: Párterápia a pár felével

E. asszony csinos, rokonszenves nő. Negyvenéves, de fiatalabbnak látszik, és fiatalos, komplikációmentes a mentalitása is. Hét évvel ezelőtt egy nyaralás alkalmával ismerte meg a férjét. Egy évvel később kezdtek együtt járni, s három hónap múlva – anélkül, hogy tervezték volna – E. asszony terhes lett. Lányukat, Annát kezdettől fogva nagyon szeretik.

Házasságuk hosszú ideje válságban van. Nemrégiben rábeszélte a férjét, hogy menjenek együtt házassági tanácsadásra, mert ha nem, akkor azonnal elhagyja. De csak azt sikerült kikényszerítenie, hogy a férj egyszer elment vele, aztán azonban azt mondta, hogy ez volt az utolsó alkalom. Mégsem hagyta el azonnal. Mivel az egyik barátnőjének jó tapasztalatai voltak a logoterápiával, akart még tenni egy utolsó kísérletet.

Kívülről szemlélve E. asszony esetében minden ideális. Férjének a város közigazgatásának hivatalnokaként válság által nem fenyegetett, biztos állása van, s mivel rendszeresen sportol, jól is néz ki. A szülők segítségével fiatal családok számára létesített új lakónegyedben vásároltak egy sorházi lakást. A ház nagyon kellemes, a lakókörnyezet ideális, nem gazdagok ugyan, de biztos anyagi körülmények között élnek. E. asszony szabadúszóként dolgozik egy gyógyszergyártó cégnél. Munkájának zömét el tudja végezni otthoni számítógépén. Olykor azonban pár napra el kell utaznia a cég távoli központjába, többnyire két éjszakát szokott távol tölteni. Ilyenkor a férje kiveszi az akkorra felgyülemlett

1 Forrás: Elisabeth Lukas–Heidi Schönfeld: *Sinnzentrierte Psychotherapie. Die Logotherapie von Viktor E. Frankl in Theorie und Praxis*. Profil Verlag GmbH, München–Wien 2016, 111–131.

túlórát, hogy időben elhozhassa a lányukat az óvodából, és gondoskodhasson róla.

E. asszony hat éve van együtt a férjével, a kislány ötéves, de csak két éve házasodtak össze, akkor, amikor együtt megvették a házat. Hívő katolikus férjének tulajdonképpen csak a templomi esküvő számít igazán. S bár ő maga meglehetősen távolságtartó a vallással szemben, a férje kedvéért arra is hajlandó lett volna. Mivel azonban a férj sohasem beszélt erről, őt meg sem kérdezte, nem került sor templomi esküvőre. Ma már sajnálja, különösen ha arra a rideg formalításra gondol a városházán, amire egyetlen vendéget sem hívtak. Utána még csak be sem ültek valahová – már akkor felöltött benne, hogy talán óriási hibát követett el ezzel a házasságkötéssel. Sokszor feltette magának a kérdést: „Miért pont ilyen pasasba es-tem bele?” Nem sokkal azelőtt, hogy találkozott a férjével, volt egy viharos kapcsolata, ahol csak úgy dúltak az ellentétes érzések – az új, rendkívül józan partner eleinte valóban megnyugtató ellenpó-lust jelentett. Mindenesetre kezdettől fogva tudta, hogy „nem lesz egyszerű”, hiszen nagyon különböznek egymástól. Most azonban már tarthatatlan a helyzet, nem bírja tovább.

Kicsit sírdogál. A férje nem beszél vele. Semmit sem csinálnak együtt. Egyedül a gyerek köti össze őket, akit felváltva szoktak le-fektetni. Soha nem öleli át. A férje visszahúzza a kezét, ha ő meg akarná fogni. („Olyan szép keze van, és én nem foghatom meg.”) Soha nem érdeklődik a hogyléte felől. Ha visszajön a hivatalos út-járól, meg sem kérdezi, hogy milyen volt. Ezért magától kezd el mesélni, de az az érzése, hogy a férje két mondat után már oda sem figyel. Semmilyen érdeklődést nem mutat iránta. Mintegy két hét-tel ezelőtt belázasodott, ő, aki szinte sohasem beteg. A férje nem kérdezte, hogy hogy van, egy teát sem főzött neki, semmit nem tett érte. Nyomorúságosan érezte magát, meg is volt bántva, ezért a közös ágyukból a vendégszobába költözött. Ő pedig nem tartotta vissza. Ha barátai látogatóba jönnek, csak ül ott. Kérdezzetik, igyekeznek bevonni a beszélgetésbe, ő azonban éppen csak szűk-szavúan válaszol, s nem vesz részt a társalgásban. E. asszony egyre inkább feladja, visszavonul. Mégis, még szereti a férjét, és szeretné megmenteni a házasságukat, de már nem bírja tovább. Túlságosan fájnak a sértései, és ezt a hallgatást már nem lehet kibírni. „Nem

teszek majd magamnak később szemrehányást, hogy olyan sokáig vele maradtam, miközben sok mindent elmulasztottam?” És a férje? – Attól tart, neki az együttlét effajta tárgyilagos-hűvös formája valamennyire még kielégítő is.

E. asszony egyfelől kétségbe van esve, és már csak kevés esélyt ad a házasságuknak. Ha a férjéről beszél, nem győzi sorolni, mi mindent hiányol a kapcsolatukból. Mindig fájdalmasan csalódik, soha nem teljesülnek az elvárásai. Másfelől minden teljesületlen vágya ellenére még érez iránta valamit, és már csak a közös gyerekük érdekében is még egyszer utoljára megpróbálkozna „egy fél párral folytatott pártanácsadással”, mert a férjét nem tudja rávenni, hogy eljőjön vele.

Következő beszélgetésünket E. asszony ifjúságával kezdjük. Olyan értékek és tulajdonságok után kutatunk, amelyeket nagyra becsült a szülői házban, de azt is firtatjuk, voltak-e akkoriban olyan vágyai, amelyek nem teljesültek. Végül azon töprengünk, milyen tulajdonságra lenne szüksége most ahhoz, hogy jobban helyt tudjon állni az életében. Ebből hamarosan összeáll individuális értékeinek gyűjteménye, ezeket felírom egy lapra, rajzolok köré egy szívet, és átadom neki, hogy nézze meg.

Nagyon elcsodálkozik: „De hiszen ez a férjem!” Szinte minden tulajdonság illik rá, egyedül a „közelség és kommunikációkészség” nem, az, ami most annyira fáj neki, amit olyannyira hiányol. A beszélgetés során tisztázódik: valóban, ezt a két tulajdonságot fájdalmasan hiányolja, de az összes többi, általa oly nagyra becsült értéknek a férje a megtestesítője. Megrendíti a gondolat, hogy minden, számára fontos érték – kettő kivételével – megtalálható a férjében. Ezt így még soha nem gondolta át.

Kezdi más szemmel látni a férjét: ahelyett, hogy csak a hiányosságait látná, most olyan ember áll előtte, akinek becsülendő erényei vannak. Sorra jutnak eszébe az érvek, amelyek a férje mellett szólnak: „Ha sátorozni megyünk, olyan komplikációmentesen, mint vele, senki mással nem tudnám ezt megoldani. És milyen nagyszerű, hogy hivatalnoki állása lehetővé teszi nekem, hogy szabadúszó – bizonytalan, de hón szeretett – foglalkozásomat űzhetem.” Abban pedig egészen biztos, hogy hűséges – egyre csak sorolja a jó tulajdonságokat, és ez a férj már teljesen más, mint amilyenek

az első panaszáradat során látszott. Csak megerősíteni tudom, valóban az igaziba szeretett bele, még akkor is, ha két, számára fontos vágyat nem teljesít be. Ezen a ponton Frankl mondása visz tovább bennünket: „Életünknek nem áldozatai, hanem alakítói vagyunk”. Hogyan találhatná meg máshol azt, ami kielégíti azt a vágyát, amit a partnere nem tud beteljesíteni? Tréfásan még hozzáfűzöm, hogy nem titkolt kedvesre gondolok, mindketten nevetünk: nem, E. aszszony valóban szereti a férjét. Ami hiányzik neki a sikerült élethez, az az ő feladata, az *rú* vár, nem a férjére!

Amikor viszontlátjuk egymást, elsőként rögtön azt közli, hogy a múltkori beszélgetésünk arra indították őt az elmúlt héten, hogy megbocsájtóbb legyen a hétköznapiakban. A férje jó oldalainak új vagy újbóli felfedezése azt eredményezte nála, hogy barátságosabb hozzá, mint régebben volt. De a férjénél is meglepő változás tapasztalható. Hiszen panaszolta már nekem, hogy a férje soha nem érdeklődik az iránt, hogy éppen mivel foglalatoskodik. A múlt héten viszont megkérdezte, hogy milyen könyvet olvas. Először örült, ugyanakkor meg is riadt: „Idáig jutottunk volna, hogy már ilyen apróságnak is örülnöm kell? Nem kellene ennek természetesnek lennie egy házasságban?” Valóban, folytatja a gondolatot, a férje több tekintetben nagyszerű ember, az a meghitt közelség azonban, ami számára oly fontos lenne a házasságában, még mindig hiányzik belőle.

Arról kezdünk el beszélgetni, nem lehetne-e ő a kezdeményező ennek a hiánynak a felszámolása érdekében. Ekkor azonban sírni kezd. Ha csak próbálkozik egy gyengéd mozdulattal, a férje azonnal elhúzódik. Soha nem öleli át. Azt kérdezem, hogy említette-e ezt már neki. Saját magát idézi gunyoros hanghordozással: „Tulajdonképpen olykor a feleséget is meg lehetne ölelni...” Amint kimondja, rögtön érzékeli, hogy egy ilyen mondat bántó fegyver inkább, messze van a szelíd felszólítástól. Beismeri: gyakran már csak csípős megjegyzései vannak a férje számára. Igen, így van, gyakran harapós a kedve, de nem mindig, már mindent megpróbált, és eddig mindig kudarcot vallott, ő ezt már nem akarja, miért mindig neki kell megváltoznia, a férjének miért nem?

Az, hogy egy egy másik embert meg tudunk változtatni, a nagy és vélhetően kiirthatatlan illúziók közé tartozik. Hányszor kötnek sugárzóan boldog emberek házasságot úgy, hogy fülig szerelmesen

nem látják (nem akarják látni) a másik gyengeségeit, vagy könnyedén elfogadják azokat abban a meggyőződésben, hogy az együttlét során az majd úgyis megváltozik. „Én majd rávezetem”, mondják elhamarkodottan. Tragikus, amikor ez a csodálatos lendület keserű panaszba csap át, mert az elvárások nem váltak valóra. Elgondolkoztathatnak bennünket Zenta Maurina mondatai: „Még mielőtt összekötöd az életed egy másik emberrel, kérdezd meg magadtól, hogy el tudod-e majd viselni a hibáit... Még mielőtt elválsz valakitől, gondolj arra az órára, amikor a legboldogabb voltál vele.”²²

Fontos, hogy tisztában legyünk vele: nem tudjuk megváltoztatni a másik embert. Nincs hatalmunk arra – eltekintve a kényszerítéstől –, hogy mi határozzuk meg egy másik ember viselkedését, még kevésbé beállítódását. Könnyen megérthetjük ezt, ha arra gondolunk, mennyire befolyásolnak bennünket mások: senki sem képes elérni, hogy megváltozzam, ha én magam nem akarok. Arról, hogy hogyan viselkedem, senki más nem dönt, egyedül én. Ezért minden emberi kapcsolatban súlyos tehertétel, ha az egyik fél azzal próbálkozik, hogy megváltoztassa a másikat, ráadásul úgy, ahogyan azt ő elképzei. Erős kényszerrel vagy rábeszéléssel olykor lehetséges egy bizonyos viselkedést átmenetileg befolyásolni, de amint a kényszer alábbhagy, marad minden a régiiben. Még a nevelés is csak korlátozott mértékben és csak fiatakorban képes formálni a gyerekeket – előfordulhat, hogy akkor sem vagy éppen csak részben. Legkésőbb a kamaszkor idején gyorsan csökken a szülői befolyás ereje. A fiatalok maguk döntenek el, hogy eleget tesznek-e vagy sem szüleik elvárásainak – és ez egész életünkre érvényes. Minden ember szabadon és saját felelősségével dönt arról, hogy mit fogad vagy utasít el, mit vesz át mindabból, amire kényszerítik, amit kérnek, vagy úgy várnak el tőle, hogy jó példával járnak elől. Más emberek csak azt a befolyást gyakorolják ránk, amire mi magunk is igent mondunk. Az egyetlen ember, akit – meglehetősen nehezen, de – meg tudunk változtatni, mi magunk vagyunk.

E. asszony elismeri, igen, ez így van, a férje mindig is merev és kevés beszédű volt, és ő kezdetben szerette ezt a tulajdonságát.

²² Zenta Maurina: Aus den zwölf Lebensregeln. In: *Welteinheit und die Aufgabe des Einzelnen*. Memmingen 1963, 182.

Közben arra is rájött, hogy egyébként is sok mindent kedvel benne. Mégis, még mindig azt vallja, hogy ez nem mehet így tovább.

Visszatérünk a múlt héten felmerült gondolathoz: ha a partnere nem tudja kielégíteni valamelyik alapvető igényét (beszélgetés, odafigyelés), benne azonban nem csillapodik ez a kívánság, és ha ez a vágyakozás olyan szorosan hozzátartozik a személyiségéhez – nos, akkor van valahol a világon olyan hely, és vannak olyan emberek, akiknek a körében ennek a törekvésnek a megvalósulása nemcsak lehetséges, hanem egyenesen kívánatos. Valahol éppen az ő tulajdonságaira, az ő képességére van szükség, ott kamatoztathatja a talentumait, ott ez a vágya is teljesülhet. Átbeszélünk néhány példát: rosszul esik neki, hogy a férje nem törődik vele, ha beteg. Más családokban is előfordulhat, hogy a férjnek hivatali ügyben el kellett utaznia, a feleség pedig megbetegszik. Akkor ő ugyanúgy egy szomszédra vagy egy barátnőre szorul, aki teát főz neki vagy bevásárol. – Van ilyen barátnője?

Most válik szembeötlővé, hogy bár E. asszony már két éve ebben a városban él, de még egyáltalán nem gondoskodott arról, hogy saját barátai legyenek, vagy legyen saját elfoglaltsága. Ezt nem jól tette, most már belátja. Eljött az ideje, hogy komolyan törekedjen erre. A partnere túlságosan mereven ragaszkodik a saját bejáratott útjához – ő több kreativitásra, több vidámságra vágyik. Hol lehetne erre rábukkanni? Számba vesszük a lehetőségek egész sorát, mindjárt elsőként egy templomi kórus gondolata ötlik fel, ahol szívesen énekelne. Nagyon jó, rajta, ki kell próbálni!

Még arról beszélgetünk, hogy az csak elégedetlenséget szül, ha mindig valamire reagálva élünk, ahelyett, hogy mi magunk kezdeményeznénk aktivitást igénylő cselekvéseket. Milyen elrettentő függőség, ha engedjük, hogy mások helyes vagy helytelen viselkedése határozzon meg bennünket, mintha marionettfigurák lennénk. Arra kellene törekednünk, hogy mi magunk határozzunk a cselekedeteinkről, hogy szabadon és felelősséggel cselekedjünk, ne csupán [adott helyzetekre] reagáljunk. Hiszen E. asszony sem pusztán mások áldozata, ő maga döntheti el, hogy mire vállalkozik, mi az, aminek a formálásában aktívan részt akar venni. Egyelőre még nem kell „kidobnia” a házasságát, hiszen még oly sok jó van benne. Ugyanakkor a házassága nem az a hely, ahol mindennek

meg kell történnie, ami fontos számára az életben. Mire valók az egyesületek, kazetták, hobbik, tánctanfolyamok, filmklubok?

Azt kérem még, hogy gondolkodjon el rajta: ha a férje holnap meghalna, vagy három éven belül elhagyná – össze kellene-e akkor omolnia az egész életének? Tiltakozik, nem, semmi esetre sem. Akkor hát! Házassága problémáin túl lehetséges kell legyen számára az értelmes élet, és ez az ő feladata; egy életre szóló feladat, bárhogya is alakulnak a körülményei. Beszélgetünk Frankl mondásáról: „A kérdéseket az élet teszi fel”. A mi feladatunk pedig az, hogy a nekünk feltett kérdésekre a magunk módján adjuk meg a mi személyes válaszunkat azzal, ahogyan élünk.

A húsvéti szünet után azt meséli, hogy kettejük együttléte egyértelműen javult. A férje még nagyszerű húsvéti ajándékot is kitalált a számára, annak a könyvnek a második kötetét, amire korábban rákérdezett. Akkor ironikusan lebecsülte ezt a kérdést, mint az iránta mutatott érdeklődés szegényes gesztusát – ma már tudja, hogy a férje már akkor is egy különösen találó ajándékon törte a fejét. Visszaemlékezett az elmúlt karácsonyra, amikor oly heves vitáik voltak, hogy semmit sem ajándékoztak egymásnak – ezzel szemben a mostani húsvét igazán jól sikerült!

Azt kérdezem, nem lehet-e, hogy az új, barátságos viszony annak is köszönhető, hogy ő maga is megváltozott egy kicsit. – „Ez igaz”, mondja mosolyogva. Ez is mutatja, mondom, hogy mekkora hatalma van. Hiszen azt is megtehetné, hogy egész nap zsörtölődik és veszekszik, akkor civakodást kereső, zsémbes feleség lenne, és tönkretenné a családi légkört. – Vagy fordítva: ha valami jóval vagy barátságossal járul hozzá a családi hangulathoz, akkor a többiek számára is megkönnyíti, hogy barátságosabbak legyenek. Eben áll a hatalma! Csodálkozik, erre még soha nem gondolt. Mindig kiszolgáltatottként, mindig áldozatként tekintett magára. Azt hitte, csak a férje olyan erős, hogy mindent meghatározzon. De hát akkor ez nem is így van, mert csak most tudatosodik benne, milyen hatással van az egész családra már az is, hogy ő kicsit kedvesebb.

Még egy témáról beszélgetünk: a másokkal szembeni elvárásokról. Ha alaposan belegondolunk, szeretetet csak ajándékozhatunk a másik embernek, mint ahogyan mi is csak ajándékba kaphatjuk, minden egyéb csak kikényszerített udvariasság vagy

kötelességteljesítés, s nem sokat ér. S mint ahogyan nincs ember a földön, aki szeretetet követelhetne tőle [E. asszonytól] – ő sem követelhet szeretetet a férjétől. Ezzel már tisztában van, mondja, már annyira lecsökkentette az elvárásait, mi mindent kellene még feladnia, hogyan igazodhatna ennél is jobban hozzá?

A következő javasлом: mi lenne, ha végezne egy kísérletet, amelynek során minden elvárását szigorúan nullára csökkentené? Ez először felháborítja, tiltakozik. Mindenesetre semmi sem értékes igazán, amit kikényszerít az ember. Ha csak az önkéntes ajándék értékes, akkor az önkéntességgel szemben semmilyen elvárást nem támaszthatunk. Másfelől: annyira pedig neki is becsülnie kellene önmagát, hogy kívárja, amíg megajándékozott lesz. Így van, ez nagyon fontos számára.

Lehet kis lépéssel kezdeni és egy próbahetet kijelölni a „nulla elvárás” kísérlethez. Ennek érdekében kiválasztunk néhányat a hétköznapi szituációk közül, s máris világossá válik: gyakran előfordul, hogy bár nem önti szavakba elvárásait, de úgy ül ott a férje mellett, mint egy szemrehányásokból és elvárásokból álló eleven hegy. Ő maga is észreveszi, hogy a férje érzi ezt, ami még jobban blokkolja – miközben ily módon a saját életét is megkeseríti.

Azon töprengünk, valójában mi formál bennünket, és mi az, ami az életünket összetéveszthetetlenül individuális életté teszi. A gének és a neveltetésünk? – Igen, persze, valamennyire, de sokszor ugyanabban a családban egymástól ugyancsak különböző testvérek nőnek fel. Gondolkodunk ezen egy ideig, majd a következő eredményre jutunk: saját kezdeményezéseink azok, amelyek a legegységelműbben nyomot hagynak énünk individualitásán. Az, aki szívesen segít másokon, segítőkész ember, függetlenül attól, hogy kap-e érte köszönetet vagy sem – mert az csupán mások hálájának vagy hálátlanságának kifejezése lenne, semmit sem vonna le azonban a segítőkészség mint személyiségvonás értékéből.

Egy példán töprengünk, és elképzelünk egy kitalált jelenetet: egy lányt megerőszakolnak. Itt nincs mit vitatkozni, teljesen egyértelmű, hogy ki az áldozat, és ki a tettes. És mégis! A lánynak, aki kétségkívül bűntény áldozata, akivel valami nagyon rossz történt, még mindig számtalan lehetősége van, amelyek közül választhat: „Mostantól kezdve mindent megteszek azért, hogy soha többé

ne kelljen férfiakkal találkoznom”. Vagy: „Nagyon fogok figyelni, hátha van másmilyen férfi is, aki jó és szeretetre méltó, akivel szívesen kötném össze az életemet”. De mondhatja ezt is: „Ez annyira rettenetes volt, egy életem át nem fogom tudni kiheverni, nem csak ezt a férfit, de az egészet gyűlölni fogom, amíg élek”. Dönthet így is: „Elég, én ebből az egészből elmenekülök, kolostorba vonulok”. Cselekedhet azonban másként is, alapíthat megerőszkolt nők számára önségítő csoportot, ahol az érintettek kölcsönösen támogathatják, segíthetik egymást. Miközben eljátszunk ezzel a gondolattal, a lehetőségek egész sora jut eszünkbe, amelyek közül a lány választhat. A fiatal nő énjét az a lehetőség formálja majd, amelynek megvalósítása mellett döntött, éspedig sokkal nagyobb nyomot hagyva, sokkal erőteljesebben, mint az a rossz, amit el kellett szenvednie. Ezzel szemben a tettes élete végéig megerőszkoló marad. Tettével végérvényesen meghatározta önmagát. – Nem folytatjuk tovább ezt a játékot, már kiviláglott belőle, mi az, ami bennünket, embereket erőteljesebben meghatároz: annak, amit velünk tettek, nincs akkora hatalma, mint annak, ami tőlünk indul ki. Mindkét példabeli szereplőre igaz: személyünket az a cselekedet formálja egyértelműen, amelynek megvalósítása mellett döntöttünk. Most megpróbáljuk ezt a felismerést E. asszony hétköznapijaiban hasznosítani. Ő dönt arról, hogy ki akar lenni. Válhat ironikus-csípős feleséggé, de lehet szeretetteljes is, függetlenül attól, hogyan viselkedik a férje. Autentikus-etikus önmeghatározás – ő dönt magáról, úgy bánik a férjével, ahogy ő akar bánni. Egyáltalán nem szükségszerű, hogy egy goromba megjegyzés hallatán a rosszat rosszal viszonzozza. Ezzel fontos lépést teszünk kifelé abból az áldozatszerepből, amiben kezdetben megragadt. Véget kell vetni annak, hogy minduntalan a férje hibáira mutogasson, miközben ő maga tehetetlenül szenved. Rákérdez egy hétköznapi esetre: „Mit csináljak akkor, ha némán és mogorván jön haza a munkából, és egy szót sem szól hozzám?”

Vajon mit is? Kreatívnak kell lenni! Mihez van kedve? Vacsoráig tehet egy sétát, benézhet a szomszédasszonyhoz, játszhat Annával, készíthet valami időigényes különlegességet vacsorára, olvashat egy könyvet, ezer lehetősége van arra, hogy kellemesen és kreatívan töltse az idejét. Egyszer csak tágas tér tárul fel előtte, ami arra vár,

hogy ő formálja újjá. Ez legyen az új terv házassága érdekében: szabaduljon meg a férjével szembeni minden elvárásától, és irányítsa a figyelmét arra a szabad térre, ami fölött ő rendelkezik. Minden erejére és kreativitására szüksége lesz ahhoz, hogy ezt a tervet értelmesen kihasználja és feldíszítse saját és családja érdekében. A férje morgolódhat vagy hallgatásba burkolózva visszavonulhat, ha úgy tartja kedve. Ő azonban kreatívan fog cselekedni ahelyett, hogy marionettfiguraként csak reagál [a férje viselkedésére], vagy ő maga is rosszkedvű lesz. „Nagyszerű, most én jövök”, mondta mintegy magának. Most jut eszébe, egyébként már bejelentkezett egy templomi kórusba, és beszerezte az új VHS-programot. Együtt örülök vele, hogy ilyen lendülettel látott hozzá új élete alakításához. „Sok minden jobb lett az utóbbi hetekben” – mondja a búcsúzáskor mosolyogva.

Egy héttel később vidáman jön a rendelőbe, a „nulla elvárások” egyhetes kísérlete nagyon kedvezően alakult. Olykor ugyan össze kellett szorítania a fogát, de aztán a beszélgetésünkre gondolt, és kitartott. Büszke vagyok rá!

Mindenestre tegnapelőtt sor került egy összeütközésre kettejük között. Mivel Anna lányuk óvodája a nyáron hét hétig zárva van, alkalom adódik arra, hogy hosszabb időre együtt menjenek nyaralni. Az egyik lehetőség az lenne, hogy a Keleti-tengeri nyaralást összekössék barátaik meglátogatásával. Már ki is választották a jónak ígérkező partszakaszt. A férje keresett egy kempinget, amit azonban ő borzasztónak talál. „Nincs valami jobb a környéken?” – Ez az egyetlen mondat feldühíti a férjet, aki ráförmed a feleségére, hogy ő is részt vehetne a tervezgetésben. E. asszony fékezi magát, és ahelyett, hogy hevesen reagálna, óvatosan megkérdezi: „Te hogy gondolod, mi lenne az ideális?” A férj habozás nélkül válaszol: egy hétre elmegy velük a barátaikhoz és a tengerhez, a fennmaradó kéthetes szabadságát pedig novemberben veszi ki, és hegymászással szeretné tölteni. E. asszonyt elrettenti ez a gondolat, és azt veti elle, hogy ezt a gyerekekkel nehéz lenne megvalósítani, akkor egyedül kellene mennie. Habozás nélkül jön a válasz: „Szívesen”.

Szomorúan kérdezi tőlem: hol van egyáltalán valami közös a házasságukban? Először is kiválogatjuk a jót a történetekből. Sokra becsülendő, hogy mindketten tökéletesen megbíznak egymásban,

ha a másik egyedül megy nyaralni. A kölcsönös hűség ritka kincs lett, napjainkban igazán nem magától értetődő. Az is jó, hogy mindketten képesek önállóan is megtervezni a nyaralásukat. Igaz ugyan, ha a férje megmarad az elhatározásánál, akkor csak egyetlen hét a közös nyaralás – de az legalább önként vállalt és önkéntesen ajándékozott, nem pedig kikényszerített. A kihívás az ő számára most az, hogy az augusztusból fennmaradó, a gyerekével töltendő időt jól alakítsa. Vállalkozik is erre, és azt fontolgatja, hogy lehetne tenni vonattal egy nagy körutat, és meglátogatni az összes unokatestvért és barátokat. Ez az út egészen Franciaországig is vezethetne, és mindenhol van elég hely Anna számára is. Ez jól sikerülhet. Nyaralás egyedül – ám olyan férjjel az oldalán, akinek biztos lehet a hűségében, aki egyébként is megbízható, és aki gondoskodik a stabil anyagi háttérrel a családjának. Jó apa, minden második este ő fekteti le a lányát, énekel és gitározik neki – nem vonja meg a szabadságot a feleségétől. És ez nem kevés. Nem egy házasságot ennek a töredékével már meg lehetne menteni. Csakhogy a férje rendkívül keveset beszélget vele, és egyedül, őket kizárva hozza meg a döntéseit. Ezen kell túltennie magát. Már hozzálátott, hogy színesebbé és vidámabbá tegye a saját életét: lelkesen énekel a templomi kórusban. Már nem egyedül megy futni, többnyire egyeztetik az időt a szomszédasszonyával. Mindebben szeretném megerősíteni: a férje, „aki alig beszél vele”, olyan sok mindent lehetővé tesz számára. Biztos anyagi körülmények között él, és állandó, hűséges partnere van. Olyan ez a háttér, mint a kifutópálya a repülőgép számára, ami arra való, hogy kitárja a szárnyait, és elrepüljön a rá váró, értelmes életbe. Ez az ő állandóan megújuló életfeladata: olyan életvezetési koncepciót kialakítani, ami neki és a családjának is megfelel. Igen. Vállalkozik erre!

Egy héttel később jókedvűen érkezik, és elsőként ezt meséli: volt folytatása a nyaralással kapcsolatos történetnek. Éppen azon volt, hogy összeállítsa a látogatások sorrendjét, amikor a férje megkérdezte: „Hol tartasz a tervezéssel? Menjek én is veletek?” Igencsak meglepődött és nagyon örült, mert a férje *magától* mondta, hogy vele szeretne menni.

A beszélgetés során rájövünk, mindez milyen „mintázat” alapján működik. Ha nem támaszt elvárásokat a partnerével szemben,

maga (és a gyereke) számára tervez értelmes, szép életet, a férje teljesen önként jön, és azt mondja: „Ebben én is részt akarok venni!” Ez pedig nem csekélység. Azért különösen értékes, mert önként teszi. Lassan megérti, hogy a férjének gyakran vannak meghökkentő, kirekesztő döntései, és hogy gondjai vannak érzései kifejezésével. Ennyiben valóban különböznek egymástól. Biztos azonban, hogy vannak érzései vele és különösen a gyerekekkel szemben. És tud alkalmazkodni is hozzájuk, tud engedékeny is lenni, ha kap elég szabadságot, és nem érzi azt, hogy kényszeríteni akarják valamire.

Utolsóként egy történetet mesélt arról a félmaratonról, amit a közeli városban rendeztek. A férje adott a lányuknak egy kis kartonlapot, mielőtt elment. A kislány izgatottan szaladt az anyjához azzal a kéréssel, hogy most azonnal el kell készíteni a plakátot a papa számára. Festettek egy színes képet, és ráírták: „Fuss, papa!” Aztán anya és lánya odaálltak az út szélére, amerre a maratonfutás vezetett, integettek a férfinak, és magasra tartották a táblát. A férje mélyen meghatódott és boldog volt, ő örült, a gyerek büszke volt. A futás végeztével a célnál együtt ebédeltek – micsoda kivételesen szép nap! Csodálkozom, mert amit elmesélt, az arról tanúskodik, hogy milyen gyengéden bánnak egymással, egyenesen példaértékű a családi életük! E. asszony igazat ad nekem, és sugárzik a boldogságtól. És mi van azzal, amit annyira hiányolt, például hogy átölelje? Mosolyogva mondja: „Hát, ezt a lányomnak kell átvállalnia”.

Amit megértett: az életét neki magának kell színessé, elevenné, értelmessé tennie. Azt mondja, ha ilyen marad az élete, mint most, akkor rendben van. Az a legfontosabb a számára, hogy ő határozza meg, mi az, ami őt és magatartását formálja, hogy autonóm maradjon, és képes legyen egy nyers megjegyzésre is barátságosan válaszolni. És ehhez onnan veszi az erőt, hogy azt a nőt tartja szem előtt, aki most és a jövőben is lenni akar.

Csodálatos, hogy olykor a férje is képes változni. Nemrégiben – teljesen magától – aggódni kezdett felesége elnyomorodott izmai miatt. Ez új E. asszony számára, azelőtt ilyesmit soha nem tett. Biztos benne: ezzel a férfival egész életében együtt akar maradni!

Elisabeth Lukas: A házaspárok problémáinak témájához

Az amiatt való elégedetlenség, hogy az ember nem kap meg valamit, amire vágyik, megkeseríti az életet. Miközben tulajdonképpen minden egészséges embernek szégyellnie kellene magát, ha azért nyavalyog, mert valami nem sikerült, vagy nem részesülhetett valamilyen élvezetben. Ha olyan krónikus szenvedésekre gondolunk, mint a pszichózis, rák, szklerózis multiplex és hasonló, vagy arra, hogy a föld lakosságának millióit éhség kínozza, kilátástalan szegénységet kell elszenvedniük, a bűn határát súrolja, ha nem becsüljük meg kedvező életkörülményeinket.

Az elégedetlenség többnyire *elvárásokból* fakad. Valójában azonban az élet semmivel sem tartozik nekünk. Előfordulhatott volna, hogy egyáltalán meg sem születünk. Meghalhattunk volna pár napos vagy néhány hetes korunkban. Születhettünk volna nyomorúságos körülmények közé. Már akkor bőségesen megajándékozottként kell tekintenünk magunkra, ha sikerült felnőnünk, tudunk gondolkodni, dolgozni, szabadon dönthetünk cselekedeteinkről. S ha még testi és lelki kínokat sem kell elviselnünk, nos, akkor megütöttük a főnyereményt. De hogy mindezt akként *várjuk el*, mint ami jár nekünk, annak valahol a butaság és a gőg között van a helye.

Ugyanitt helyezhetők el az *embertársainkkal szemben támasztott elvárásaink*. Természetesen az emberi szocializáció során alakultak ki olyan érintkezési formák és viselkedési szabályok, amelyekre messzemenően számíthatunk. A szembejövő autóvezetőtől „elvárhatjuk”, hogy nem úgy kormányozza az autóját, hogy egyenesen a miénkhez ütközzön. A hivatali főnökünktől „elvárhatjuk”, hogy udvariasan szól hozzánk, és nem köt belénk. De mindenki megtapasztalhatta már, hogy olykor még ezek a minimális elvárások sem teljesülnek. Ezért tanácsos az autósoknak mindig figyelmesen, mindenre felkészülve vezetni. A beosztottaknak pedig azt javasoljuk, hogy őrizték meg a nyugalmukat, és ne engedjék provokálni magukat.

Hihetetlenül magas elvárásokat támasztanak az emberek azokkal szemben, akikkel közeli kapcsolatban élnek. Mindenekelőtt köszönetet, elismerést és együttérzést várnak el. Ám a legtöbb ember

éppen ezeket méri szűkmarkúan. Nem rossz szándékból teszik. Egyszerűen nem veszik észre, mikor lenne helyénvaló a köszönet, nem szívesen ismerik el mások eredményeit, mert hozzájuk hasonlítva ők gyengébben teljesítenek, és egyszerűen nem képesek együttérzésre, ha nem tapasztaltak meg hasonló helyzetet. Egy egyszerű példa: egy csomagkihordó naponta mintegy 800 csomagot cipel a körzetében az autótól a lakásokig. A sok internetes rendelés következtében ez a szám növekszik, főként az olyan ünnepek előtt, mint a karácsony. Megszolgáltatta tehát, hogy barátságosan köszönetet mondjunk, amikor átvesszük tőle a csomagot; az sem lenne rossz, ha elismernénk ügyességét és gyorsaságát, ha egy kicsit együtt éreznénk vele, amiért olyan sokat kell cipekednie. Az ilyesmi azonban sajnos ritka. Alig van olyan ember, aki többet tenne, mint hogy a kezébe nyom valamennyi borralalót. De a pénz – nem minden.

Ha mindezt tudjuk, bölcsen tesszük, ha felhagyunk azzal, hogy köszönetet, elismerést, együttérzést várjunk el. Végül is magunkat is megdicsérhetjük, ha szorgalmasak voltunk, és arra is ügyelünk, hogy ne hajszoljuk túl magunkat. S ha váratlanul mégis kapunk valakitől pozitív visszajelzést, tekintsük azt kellemes meglepetésnek. Sokkal jobb alkalmanként kellemesen meglepődni, mint állandóan csalódottnak lenni!

A „semmit sem várok el” további előnye az így nyerhető függetlenség. Nem áhítozunk mások dicséretére, mint ahogy elmarasztalásoktól sem tartunk. Ez szabaddá tesz bennünket arra, hogy terveinket saját lelkiismeretünk szerint hajtsuk végre, akár kapunk másoktól biztatást, akár nem, akár gúnyolódást váltunk ki vele, akár nem. Frankltól származik a bölcs mondás: „A sikertelenség nem téveszt meg, és a siker nem vezet félre!” Ezen jelszót követve sikerült neki nagy tekintélyt kivívnia egy olyan pszichoterápiával, ami a korabeli irányzatokkal (a 20. század végén elterjedt „önmegvalósítás-ideológia”, a mai „selfie-társadalom” elődje) tökéletes ellentétben állt.

S éppen mert sok ember kevésbé hajlik arra, hogy megköszönjön, elismerjen vagy együtt érezzen, ez kiváló esélyt nyújt számunkra: ugyanis *mi* részesíthetünk ebben az „élvezetben” másokat, ha helyénvalónak tartjuk. Elég a szeretetteljes odafigyelés, elegendő,

ha szólunk olykor egy-egy barátságos szót, ha rokonszenvünk apró jelét adjuk, „nyitott füllel” hallgatunk, megértést mutatunk. Szinte hihetetlen, mennyi örömet tudunk ezzel okozni! Mennyire szomjazzák hozzátartozóink, barátaink, a velünk kapcsolatban állók, ha jelét adjuk megbecsülésünknek. Különösen fontos, hogy a „segítő szolgálattelkek”, mint az eladó, szobalány, portás stb. munkájuk megbecsülése révén érezzék, hogy ők is értelmet teljesítenek be, semmivel sem kevésbé, mint a nagyra becsült irányítók a felső emeleteken, sőt, hogy olykor hűségesebben és becsületesebben szolgálnak, mint azok.

Hatalmas a különbség a jutalom és a megbecsülés között, amit a gyerekevelés során sem lenne szabad elfelejtenünk. A dicsérettel és a jutalommal *egy bizonyos magatartást* erősítünk meg, a megbecsülés pedig *a személynek* szól, nem a viselkedésének. A megbecsülés a személy feltétlen értékére vonatkozó visszajelzés. A lelkét simogatja, lecsiszolja érdességeit, szelíddé és kedvessé teszi.

A házastársak közötti problémák majdnem mindig a hiányzó megbecsülésből fakadnak. Gyakran mindkét fél betölti a feladatát, törődnek a gyerekekkel, viselik saját életterheiket, hozzájárulnak a család anyagi boldogulásához, de nem mondanak köszönetet egymásnak, nem ismerik el a másik teljesítményét, és nem mutatnak empátiát a másikkal szemben. Miközben pontosan ezt várják a másiktól, erre vágynak. A bensőségességen túl gyengédséget akarnak megtapasztalni minden téren, és panaszkodnak, ha nem kapják meg, sőt valósággal követelőznek – ami csak tovább növeli a „falat” kettejük között. Gyengédséget lehetetlenség paranccsal kikényszeríteni. Így élnek aztán mindketten páros magányban.

A 21. század eleje az elektronikus eszközök hatalmas csábításával újabb nehézségeket támaszt e tekintetben, pedig ma még be sem látható, milyen mértékű hatása lesz a kultúra további fejlődésére. Családok, akiknek tagjai nem hagynak tudatosan és rendszeresen időt kapcsolatuk ápolására, lakóközösséggé degradálódnak. A szülők dolgoznak, a gyerekek iskolába járnak, a fennmaradó időben étkeznek, alszanak, illetve kisebb-nagyobb képernyők előtt ülnek. A jövőben talán a képernyő előtt ülve dolgozunk, innen irányítjuk majd a gépeket és robotokat, lehet majd így vezetni operációkat, itt tanulunk, itt eszünk és alszunk el – miért is ne...?

Franz Schubert csak 31 évet élt, és közel ezer zenedarabot komponált. Kérdés: ha az ő idejében lett volna televízió, számítógép, e-mail, mobil és okostelefon, vajon mennyit komponált volna a szabadidejében? Valószínűleg sajnálatosan keveset.

Hölderlin szerint ahol veszély van, ott megmentő is támad. Az eljövendő generációknak, amellet, hogy használják a technika csodáit, afféle „bűvészinasként” erős ellenállást kell majd kifejténiük magukban az elektronikus csábításokkal szemben, olyanokat, amelyeket ő maguk „varázsolnak elő”. Ha ugyanis nem tanúsítanak bizonyos fokú aszkézist e tekintetben, akkor a kulturális tevékenységek csakúgy leféléződnek (lásd Schubert!), mint ahogyan az emberi kapcsolatok is elsorvadnak, mert nem lesz idő a másik ember számára, szinte arra sem, hogy egy pillantásra méltassuk.

A logoterapeuta által felvázolt esettanulmány tünetei napjaink sokféle kapcsolati krízisére jellemzőek. Egy kis családról van szó, apa, anya és lányuk a tagjai. Anyagi gondjaik nincsenek, mindketten keresnek, utazhatnak, van gitárral kísért éneklés, óvoda, meghitt családi ház vendégszobával, barátok jönnek látogatóba, élhetnek a tanácsadás kínálta segítséggel. És van két boldogtalan ember (a kis Annával együtt hárman lennének). Egyikőjük hallgat. A másik sír. A kis családot széthullás fenyegeti. Miért? Az átkozott kölcsönös *elvárások* miatt, amelyeket egyikőjük sem teljesít be?

Nehéz kiinduló helyzet a logoterapeuta számára, annál is inkább, mert az első beszélgetés nem sikerült jól, és E. úr, a „hallgató” a továbbiakon nem kíván részt venni. S bár E. asszony, a „síró” kész segítséget igénybe venni, ő is „kemény dió”. Ilyen esetekben a tanácsadónak igencsak szüksége van empátiára. El kell nyomnia magában azt a késztetést, hogy a tanácsot kérőt egy évre a brazil nyomornegyedekbe vagy az etióp füves pusztába küldje, hogy ott észhez térjen. A logoterapeuta ezt nagyszerűen oldotta meg, „angyali türelemről” tett tanúbizonyságot, ami elismerésre méltó eredményre vezetett. Nézzük meg részletesen, hogyan járt el.

1.

Az első beszélgetés alkalmával a logoterapeutának mindenekelőtt figyelmesen meg kellett hallgatnia páciensét. Mivel az E. házaspár

kommunikációja teljesen elakadt, E. asszonyban sok feszültség gyülemlett fel, s meglehetősen bőbeszédűen öntötte ki a lelkét. A logoterápiai gyakorlat tolerálja az effajta katarzist (érzelmi reagálást) mindaddig, amíg a páciens nem lovalja bele magát túlságosan a gondoljaiba. Azért is kellett a logoterapeutának jól figyelnie, hogy E. asszony esetében kizárhasson egy esetleges lelki betegséget, amiről ezúttal valóban nem volt szó. Az első beszélgetés legfontosabb eredménye az volt, hogy a tanácsot kérő többszörösen megerősítette, érez még valamit a férje iránt, illetve hogy miatta és közös lányuk érdekében kész részt venni a terápián.

2.

A következő lépésben a logoterapeuta tisztázta E. asszonnyal, hogy mit tekint értéknek. Mindent összegyűjtöttek, amit E. asszony pozitívnak tartott, kellemes emlékeket, példaképeket, ifjúkora vágyait vagy akár olyan értékes tulajdonságokat, amelyek ma is sokat jelentenek számára. Ezáltal a logoterapeuta azt érte el, amit a szakmai gyakorlatban „gyógyító megrendülésnek” nevezünk, azaz kiváló „beállítódási modulációt”. S lám, E. úrnak – két gyengéjét kivéve – sok kellemes oldala és erénye van! Egész sor olyan tulajdonság jellemzi, amit E. asszony jónak és értékesnek tart! Hűség! Ő az igazi a számára! Egyszerre vége volt a panaszáradatnak.

És a férj két gyengéje? A terapeuta nem engedhette haza E. asszonyt úgy, hogy továbbra is azokra koncentráljon. Elővette Frankl emberképét. E. asszony nem valaki rossz tulajdonságainak az áldozata. Hibái mindenkinek vannak, ő azonban alakíthatja úgy az életét, hogy ne azt érezze, túl sok mindent kell nélkülöznie. Ez az ő feladata, hogy kiegyenlítse azt, ami nem hullik magától az ölébe.

3.

A „gyógyító megrázkództatás” megrögzött előítéleteket foszlatott szét. Más szemmel tekintett a férjére, és ennek megfelelően megbozsjtobb volt vele szemben. A behaviorista „magatartás-megváltással” szemben a logoterápiai „beállítódási moduláció” előnye az, hogy a szellemiben, az ember *szellemi beállítódásában* megy végbe. Az

ember viselkedését beállítódásai határozzák meg. A megváltozott beállítódás megváltozott viselkedésmódot eredményez, anélkül, hogy arra külön gondot kellene fordítani. Mindenesetre ez fordítva nem igaz: ha valaki azt a benyomást teszi másokra, hogy korrigálta a viselkedését (pl. dicséret vagy büntetés hatására, behaviorista szóhasználatnál *reinforcement/extinction*nek [megerősítés/kioltás] köszönhetően), *nem* változik meg automatikusan a belső beállítódása. Valaki például megbocsájto magatartást tanúsíthat, mert azt reméli, hogy haszna lesz belőle, pedig valójában még mindig sértettnek érzi magát.

Mindenesetre E. asszony „gyógyító megrendüléséből” valami a férjére is átragadt, egy kicsit ő is vele rezdült, amikor az iránt érdeklődött, hogy mit olvas a felesége. E. asszony erre, hogy a férje mintegy átugrotta a saját árnyékát (eddig egyáltalán nem érdekelt, hogy mit olvas), nem reagált jól, hogy ne mondjuk, kifejezetten „neurotikusan” reagált. Örült, de ugyanakkor meg is rémisztette, hogy ilyen „banalitásnak” is örülni tud. Nos, egy olyan valaki számára, akinek ez a gyengéje, ez nem banalitás volt, hanem előrelépés. És örülni kell neki mindenféle ’ha’ és ’de’ nélkül. Az egész csetepaté azt mutatja, hogy az E. házaspárnak milyen kevés igazi gondja volt. Már-már a régi mondás jut eszünkbe: „Ha a szárnak túl jó dolga van, táncolni megy a jégre”.

A logoterapeuta kiigazította a tanácsot kérő helytelen reakcióját, és megerősítette őt „gyógyító megrendülésében”. E. asszony beismerte, hogy gyakran szarkasztikus volt a férjével, ingerelte őt csípős megjegyzéseivel és gunyoros hanghordozásával. De miért *neki* kellene megváltoznia? Miért nem a *férjének*?

4.

Most elemében volt a logoterapeuta. Lépésről lépésre kibontotta a logoterápia emberképét. Miben áll személyes szabadságunk? Abban, amit itt és most mi magunk határozunk meg. Mi az, ami túl van a mi személyes szabadságunkon, ami úgymond sorsszerű? Mindaz, amiről itt és most nem áll módunkban *nekünk* dönten. Markáns választóvonal osztja egyértelműen ketté a két területet. „Sorsszerű” tehát például (nem „eleve elrendelt” értelemben) egy

személy egész addigi életútja, amit már nem lehet megváltoztatni; de idetartozik mindaz is, amiről mások döntenek. E. asszony számára az volt „sorsszerű”, amit a férje tett vagy elmulasztott. Háboroghatott emiatt vagy szitkozódhatott, de az éles választóvonalat nem tudta átlépni, a férje szabad döntéseinek körébe nem tudott behatolni. Fejjel rohant a falnak. Ezzel szemben mindenkor meghatározhatta, mi az, amit ő cselekszik szabadon. Háborogjon, szitkozódjon? Minden bizonnyal ez is egy lehetőség. Egy a sok közül. De ez a legértelmesebb, amit tehet? Nos, ebben már kételkedhetünk. Elfordult tehát a „sorsszerűen adott”-tól, és felfedező útra indult: mi az, amiről ő dönthet szabadon? És ekkor lényegesen vonzóbb, csábítóbb, kreatívabb lehetőségek tárultak fel előtte. Olyan lehetőségek, amelyeket ő (és csak ő) valósíthatott meg, amivel csak ő egészíthette ki személyes életútját.

A logoterapeuta azon fáradozott, hogy helyrebillentse azt a helyzetet, amelyben a tanácsot kérő *igényei kielégítésére* vágyott. Ehelyett arra készítette, hogy értelembeteljesítésre törekedjék, ami felszabadítja és boldogabbá teszi. Milyen lehetőségek tárulhattak fel E. asszony előtt? Talán gyarapíthatja barátai számát? Talán csatlakozhat egy kórushoz? Ez több vidámsággal kecsegtetett, mint fejjel a falnak rohanni, háborogni és szitkozódni! A terapeuta fokozatosan aktiválta E. asszony „értelemakarását” és ezzel együtt azt is, hogy kész legyen megkeresni saját „válaszait” jelenlegi helyzetére; válaszokat, amelyekkel mélyen egyetértett.

5.

Feltárták a logoterápia emberképének további rétegeit. Mint mondtuk, lehetetlen a választóvonalat átlépve behatolni a másik ember szabad döntéseinek a körébe. (Még kínzással sem kényszeríthető ki, milyen tartással viseli a megkínzott a fájdalmakat, mint ahogy erről a mártírtörténetek vallanak.) Ezzel szemben a másik ember „sorszerű terére” könnyedén hathatunk, könnyebben, mint szeretné. Az Én kimond egy sértő szót, és a Te megbántódik. Az Én sértő szava behatolt a Te sorsszerű terébe, mert a Te-nek nem volt módja megválasztani, hogy mit tesz, adott esetben mit követ el ellene az Én. Ugyanakkor az Én azt nem választhatja meg, hogy a Te hogyan

reagál a sértő szóra, mert az immár az ő szabad döntésén múlik. Összegezve: az Én okozhat fájdalmat a Te-nek – ennyit tehet, többet nem. A Te *attól függetlenül* eldöntheti, hogy mit tesz. Egyértelmű azonban: az Én minden sértő szavával növekszik annak lehetősége, hogy a Te is (mert vissza akar vágni) sértő szavakhoz folyamodik. Jegyezzük meg jól, *nem kell* ezt tennie, mert megvan a lehetősége arra is, hogy jóssággal válaszoljon a sértésre. Ez a nagyszerű az emberi szellemben – tüleml bennünket „marionettlétünkön”, felemel szabad döntéseink körébe! Glóriát mégsem érdemlünk. Mert az ember köztes pozíciójából következik: ha valami fájdalmas kerül kívülről egy személy „sorsszerű terébe”, (sajnos) növekszik annak valószínűsége, hogy az ember „személyes döntéseinek köréből” valami bántót küld válaszként.

E. asszony esetében ez a valószínűségsszámítás fordítva, pozitív módon érvényesült. Új szemléletének köszönhetően valami barátságosat küldött „személyes döntéseinek köréből” férje „sorsszerű terébe” (ráadásul anélkül, hogy a férj előbb megváltozott volna!). Erre ő is úgy döntött (önként!), hogy barátságosan válaszol, például megajándékozta a könyv második kötetével. Minél szeretetre méltóbban viselkedett a feleség, annál „méltóbb” lett a férje szeretetére, aki szintén egyre inkább „kiérdemelte” a szeretetet. – Ezzel magyarázható, hogyan segíthet a „fél párral” folytatott, helyesen vezetett tanácsadás „az egész párnak”.

6.

Elismerésre méltó teljesítmény, ahogy a logoterapeutának sikerült a tanácsot kérő férjével szemben támasztott, elvárásokra alapozott beállítódását nullára csökkenteni. A tapasztalat azt mutatja, hogy az emberek ragaszkodnak elvárásaikhoz. A szorongásos zavarok tárgyalásánál láthattuk, micsoda „ördögi köröket” váltanak ki a várákózási félelmek. A házastársak közötti problémák tárgyalása azt mutatja, milyen károkat okoznak a partnerrel szemben támasztott, rendíthetetlen elvárások. Erőteljesen tudatosítani kellene az emberekben, hogy fel kell hagyni *mind a magunkkal szembeni negatív, mind a másokkal szemben támasztott pozitív* elvárásokkal (a negatívokról nem is beszélve!). Minden krízissel fenyegető elvárás helyett a *remény* lenne

helyénvaló. Ellentétben az elvárással a reménynek válságkerülő hatása van. A remény jellemző tulajdonsága, hogy átfogó érvényű. A remény elsősorban nem valamilyen vágyunk meghatározott tárgyára irányul, hanem annak átfogó, végső értelmét is áthatja, s így ígér valami jót függetlenül attól, hogy vágyunk teljesült-e vagy sem. A remény, még ha rosszul végződik is, amire irányult, magában rejt egy „megváltó azután”-t, ami megkönnyíti bármilyen „kimenetel” elfogadását. Ezért a reményteli emberek ritkán félnek (mert a várakozási félelem nem talál támadási felületet), és keveset várnak el másoktól (mert bíznak az ígért jóban). Ők lelkileg hihetetlenül stabilak.

7.

A számos „beállítódási moduláció” mellett ebben az egyoldalú párterápiában a dereflexió módszerének alkalmazására is sor került. E. asszony megértette, ha értelmes elfoglaltságokban merül el, az háttérbe szorítja a haragot és a rosszkedvet, és hogy tervei iránti lelkesültsége olyan lendületet ad, ami kiragadja frusztrált, megrekedt állapotából. Az alkalmazott dereflexió egyszerű mellékhatásaként regenerálódnak az öngyógyító erők, megnyugszanak a túlfeszített idegek, és a problémák elveszítik nyomasztó hatalmukat. Az érintett már nem „zavaró partnerére” irányítja a figyelmét, hanem saját ötleteire, amelyek új lendületet adnak az életének. Mindenesetre közben azt is meg kell tanulni, hogy a csendet is ki kell bírni, nehogy a fantázia ámokfutásba kezdjen, el kell fogadni a logoterapeuta erre vonatkozó tanácsait. A modern ember gyakran két véglet között sodródik; hol idegesen túlfeszített, hol rezignatív fáradtságba és kimerültségbe süllyed, ahelyett, hogy egy egészséges „noodinamikában” (Frankl) megtalálná a megfelelő ritmust lelkesen végzett elfoglaltságai és a pihenés fázisai között. E. asszonynak össze kellett egyeztetni szabadúszóként végzett munkáját – beleértve, hogy alkalmanként a cég távoli székhelyére is el kellett utaznia – anyai kötelességeivel és a háztartás rendben tartásával. Gondos időbeosztásra volt szükség ahhoz, hogy a szabadidőben végzett kedvelt elfoglaltságai se szenvedjenek csorbát, és – ami a legfontosabb! – a férjével folytatott verbális és nonverbális kommunikációja is békésen folyhasson.

Csak a csöndben halljuk meg lelkiismeretünk ságását, ami abban segít bennünket, hogy áttekintsük a dolgok fontossági sorrendjét. Csak a pihenésből fakad az erő ahhoz a rugalmassághoz, ami lehetővé teszi számunkra, hogy mindig azzal az egy, a legelső dologgal foglalkozzunk teljes odaadással, ami éppen soron van, anélkül, hogy félig-meddig már a második vagy harmadik teendőnkre gondolnánk, amire most éppen *nincs* időnk. E. asszonynak minden bizonnyal kifejezetten tehetsége volt ahhoz, hogy több kihívásnak is olyan ügyesen eleget tegyen, mint ahogyan ezt rugalmas nyaralástervezése is mutatja. Micsoda öröm, hogy meglepő módon még a férje is kivette a részét a tervezetésből!

8.

A tanácsadás vége felé sokasodott az öröm az E. család otthonában. A félmaraton élménye összekovácsolta a kis családot. E. asszony önálló döntéseket hozott, és elégedett volt az életével. E. úr önként próbált javítani gyengéin, mint amikor például ellazította felesége túlfeszített izmait és hasonlókat. A házasságot is sikerült megmenteni, és az ötéves Annát is attól, hogy szétesett családban nőjön fel.

Össze lehet-e *egy* mondatban foglalni, hogy mi az esszenciája ennek a kiváló terápiának? Igen, össze lehet. Marina Marinovic arról számol be, hogy 1998-ban száz, a világ legkülönbözőbb pontján élő Nobel-díjas azt a feladatot kapta, hogy keressenek közös választ a következő kérdésre: „Mi jelentheti korunk emberisége krízisének megoldását?” A száz tudós közös válasza így hangzik: „Korunk emberisége krízisének megoldása nem a jobb technikában rejlik, hanem abban, ha visszafordulunk a szívhez.”¹

Pontosan ezt kezdeményezte a logoterapeuta, legalábbis E. asszony esetében: *forduljon vissza a szívéhez*.

1 Aus: *Sechs Grund- und Praxisschulungen, 2004–2006*. Fulda 2006.

MŰHELY

Sárkány Péter

Logopedagógia versus egzisztenciális pedagógia

Nevelésfilozófiai számvetés

Kulcsszavak: *logopedagógia, egzisztenciális pedagógia, logoterápia, egzisztenciaanalízis, egzisztenciafilozófia, nevelésfilozófia*

A neveléssel hivatásszerűen foglalkozók egy része szakmai szempontból fontosnak tartja Viktor E. Frankl élettörténetét és munkásságának pedagógiai dimenzióit. Ezenkívül számos tanulmány és doktori disszertáció igazolja, hogy a logoterápia és egzisztenciaanalízis elég komoly hatást gyakorolt a neveléstudomány művelőire.¹ Ezért fontos kutatási területként adódik ennek az értelemközpontú humanisztikus pszichoterápiás irányzatnak a pedagógiai alkalmazása. E terület vázaltszerű bemutatása érdekében először a „logopedagógiának” és „egzisztenciális pedagógiának” nevezett megközelítések kritikai elemzéséből indulok ki. Ezt követően Frankl munkásságának pedagógiai vonatkozását az egzisztenciafilozófia és az egzisztencialista pedagógia általános kontextusába helyezem, mert – érvelésem szerint legalábbis – csak így körvonalazható egy igényes logosz- és egzisztenciaközpontú nevelésfilozófiai koncepció. A jelenlegi tanulmányom egyelőre kizárólag az elméleti problémák körvonalazására és a későbbi részletek kidolgozásához nélkülözhetetlen elvek megfogalmazására vállalkozik.

¹ Waibel 2002, Wicki 1991; Schechner–Zürner 2013. Magyar nyelvű pedagógiai vonatkozások: Schaffhauser 2000; Molnár 2004; Moldován 2010; Kautnik 2014; Pataky 2014.

Logopedagógia

Az 2000-es évek közepétől Ausztriában a logoterápia és egzisztenciaanalízis tanainak pedagógiai érvényesítésére Heidemarie Zürner a „logopedagógia” elnevezést vezette be. Ez az elnevezés elsősorban egy gyakorlatias szemléletű pedagógiai hozzáállást és mindenekelőtt egy szakirányú továbbképzés koncepcióját jelenti, amelyet kezdetben a Frankl nevét is viselő Karintiai Pedagógiai Főiskolán honosítottak meg.² Jelenleg logopedagógiai képzést két ausztriai intézmény kínál, az egyiket a bécsi Viktor Frankl Központ (Viktor Frankl Zentrum Wien). Ez a központ abban a házban működik, amelyben a háborút követően Frankl élt. A 300 órás és négy féléves képzés nagyjából azt a tanmenetet követi, amelyet a neves Frankl-tanítvány, Elisabeth Lukas dolgozott ki.³ A másik továbbképzés pedagógiai-logopedagógiai mesteri fokozatot kínál a Logoterápia és Pszichológia Európai Akadémiájának keretén belül, a bolgár Paisii Hilendarski Egyetemen (Plovdiv) együttműködésben.⁴ A logopedagógiai képzések tulajdonképpen a logoterápia és egzisztenciaanalízis emberképét, személyfelfogását és módszereit a nevelés és az iskola kontextusában értelmezik. Innen nézve a logopedagógia egy sajátos nevelési, tanácsadói és személyiségfejlesztő tevékenység, amely a gyermek személyéből és szükségleteiből indul ki. Különös hangsúlyt helyez a nevelési folyamat érték- és értelemközpontú szemléletére, vagyis a logopedagógiában az értékek sajátos erőforrásként vannak jelen, a mindenkorai személy cselekvési lehetőségeinek feltérképezését és értelemmegvalósító beállítódásának kialakítását segítik elő. Logopedagógiáról szóló szakirodalom, egy könyvet leszámítva, nem létezik. Ennek alapján is könnyen belátható, hogy a logopedagógiát igen nehéz elkülöníteni a logoterápiától. Tulajdonképpen a pedagógiai kompetenciaterületeket hangsúlyozó neologizmusról van szó, amellyel az osztrák szerzőpáros, Johanna Schechner és Heidemarie Zürner a

2 Pädagogische Hochschule Kärnten – Viktor Frankl Hochschule.

3 Viktor Frankl Zentrum Wien, <http://www.franklzentrum.org/home.html> (2016.12.15.)

4 <http://www.ealp.at/> (2016. 12. 15.)

pedagógiai aspektusokra kívánnak rávilágítani.⁵ Ezenkívül fontos szempontként fogalmazódik meg a logopedagógia hétköznapi, illetve „családon belüli” alkalmazásának lehetősége.⁶

A kötetben a szerzők tíz logopedagógiai tételt fejtenek ki, amelyeket Viktor Frankl *Tíz tétel a személyről* című tanulmányának állításai alapján dolgoztak ki.⁷ Schechner–Zürner a személyről szóló állítások pedagógiai relevanciájára egy aránylag következetesnek mondható gondolatmenetben mutat rá. Egy összefoglaló pedagógiai alcím alatt először idézik Franklnak a személyről megfogalmazott mondatát. Ezt követően egy logopedagógiai tézist írnak le. A tíz logopedagógiai állítás jól szemlélteti, hogy az osztrák szerzőpáros milyen pedagógiai összefüggésekben tulajdonít jelentőséget a logoterápiának. Az alábbiakban röviden összefoglalom a logopedagógiai tézisek lényegi aspektusait.⁸

(1) A logopedagógia lehetővé teszi az egyén egyensúlyának a megtalálását (a teljesítőképesség, a szeretetképesség és a szenvedés elviselésének képessége között).

(2) A logopedagógia teret enged az ember egyedi értelem-irányultságának.

(3) A logopedagógia minden emberben a sérthetetlen személyt látja, s ezáltal aktiválja a sokszor rejtett lehetőségeket.

(4) A logopedagógia számba veszi az ember „földi gyökereit”, és a „szárnyak növesztését” is elősegíti.

(5) A logopedagógia az életkornak megfelelő szabadság megélésére és az ezzel járó felelősség vállalására bátorít.

(6) A logopedagógia az agresszió megnyilvánulásaiban a reményteljes lehetőségekre és az „energiaátalakításra” koncentrálna.

(7) A logopedagógia az élet feladatjellegét hangsúlyozza, arra ösztönöz, hogy szeretettel és szuverén módon viszonyuljunk az élet által feltett kérdésekre.

(8) A logopedagógia a tekintetet a világra irányítja, hogy az egyén rátaláljon a személyre szabott feladatokra.

5 Schechner–Zürner 2013.

6 Uo. 15.

7 Lásd: Frankl 2006.

8 Vö. Schechner–Zürner 2013.

(9) A logopedagógia megerősíti az egyéni szabadság észlelését, és olyan választási lehetőségekre mutat rá, amelyek alapján értelmes döntések hozhatók.

(10) A logopedagógia lehetővé teszi a kapcsolódást a logoszhoz, és az egyént szembesíti saját vízióival és értékeivel.

A logopedagógiai kötet előnye, hogy Viktor E. Frankl egzisztenciaanalitikus logoterápiájának nehézkes filozófiai nyelvét megszelídíti. Ebben a szerzők jelentős mértékben Elisabeth Lukas munkáira támaszkodnak, írásait hosszasan idézik. Fontos erénye a munkának az is, hogy pedagógusok és szülők számára gyakorlatiasan mutat rá a logoterápia emberképére, értékfelfogására s ezeknek a nevelésben játszott fontos szerepére. A rövid esettanulmányok és a könyv rajzai jól szemléltetik a logopedagógia alkalmazási területeit.

Az említett erények mellett a logopedagógia e felfogása több szempontból is kritikával illethető. Mindenekelőtt szembetűnik, hogy a szerzők mennyire nem veszik figyelembe a neveléstudomány szakirodalmát és eredményeit. A kötetben nincs egyetlen pedagógiai hivatkozás sem. A logopedagógia kifejtett téziseit nem szembesítik a 20. századi és kortárs nevelésfelfogásokkal. Valójában elmarad a logopedagógia szembesítése saját pedagógiai értékeivel. A másik komoly hiányossága a kötetnek, hogy Frankl filozófiai megközelítéséből megfelelően az egzisztenciaanalízis módszertani szerepéről. Ez nem véletlen, hiszen a szerzők szinte kizárólag Elisabeth Lukas értelmezésére támaszkodnak. Ennek köszönhetően megközelítésük inkább tanácsadói és krízisintervenciós perspektívát érvényesít. Igen keveset tudunk meg arról, hogy a logoterápia hogyan érvényesíthető például egy konkrét tantárgypedagógia keretei között. A kötet jól jelzi a logoterápia pedagógiai kontextualizálásának lehetőségeit, de elmarad a tudományos pedagógiai megalapozás és módszertani reflexió.

Egzisztenciális pedagógia

A 2000-es évek elejétől a logoterápia és egzisztenciaanalízis elméleti és gyakorlati alkalmazásán dolgozik Eva Maria Waibel, a Karintiai Pedagógiai Főiskola – Viktor Frankl Főiskola tanára.

A könyv formájában megjelent publikációi a személyiségfejlesztést, az „egzisztenciális pedagógia” megalapozásának kísérletét és az egzisztenciális tanítási módszerek számbavételét ölelik fel.⁹ Az alábbiakban az általa egzisztenciálisnak értelmezett pedagógia általános sajátosságait ismertetem.

Waibel szerint az „egzisztenciális pedagógia” nem más, mint Viktor E. Frankl és Alfred Längle egzisztenciaanalízisének érvényesítése a pedagógiában. A 2011-ben megjelentetett, majd a 2013-ban részben átdolgozott kötete az egzisztenciális pedagógia megalapozására törekszik.¹⁰ A mű hármas célkitűzést fogalmaz meg. Mindenekelőtt az egzisztenciális látásmód sajátosságaira és az ember egzisztenciális érintettségére kíván rámutatni. A másik célkitűzés egy jó „gyakorlati elmélet” megfogalmazása, amely jól tud közvetíteni a pedagógia gyakorlati kihívásai és az elmélet absztrakt szintje között. Végül a könyv harmadik célkitűzése egy meghatározott egzisztenciális viszonyulás tisztázása, amely a tudatos pedagógiai cselekvés mögött érhető tetten. Ezen célkitűzések megvalósítása érdekében Waibel két részre osztja munkájának gondolatmenetét. Az első részben részletesen elemzi az egzisztenciaanalízis filozófiai gyökereit, antropológiáját, fenomenológiai módszertanát, személy- és életfelfogását, valamint érték- és értelemfogalmát. Waibel elméleti rekonstrukciójának legfontosabb sajátossága, hogy Frankl elméletét mindenekelőtt Alfred Längle továbbfejlesztési kísérletein keresztül közelíti meg. Ennek köszönhetően igen előkelő helyet kap a Längle által kifejlesztett motivációelmélet, az egzisztenciális dialógus és a személyes értelem egzisztenciaanalitikus értelmezése.¹¹

A kötet második részét Waibel a nevelés kontextusának szenteli. Valójában ebben a részben derül ki, hogyan függ össze egzisztenciaanalízis és pedagógia. Waibel egzisztenciális pedagógiája az ember szellemi dimenzióját hangsúlyozza, amely minden egyes embert egyszerivé és megismételhetetlenné tesz. Ennek megfelelően az egyes ember megnyilvánulásai nem vezethetők le kizárólag

⁹ Waibel 2002; Waibel 2013.

¹⁰ Waibel 2013.

¹¹ Längle egzisztenciaanalíziséhez lásd: Längle 2013.

általános szociológiai, biológiai vagy lélektani tulajdonságokból. A szellemi a mindenkori személyben ölt testet. Ezért az egzisztenciális pedagógia, akárcsak a korábban elemzett logopedagógia, igen komolyan veszi a személy sajátosságai alapján megfogalmazható nevelésméleti elveket. Például azt, hogy a gyermekről mindig átfogó képet kell alkotni, vagy azt, hogy a személyesség elve kizárja a pedagógiai beavatkozások receptszerű megfogalmazását. A személy metafizikai fogalmából következik az egyén szabadsága és felelőssége. Az egzisztenciális pedagógia ennek alapján hangsúlyozza a személyes döntés és állásfoglalás pedagógiai fontosságát. A személy ugyanakkor világra nyitott és értékekre irányul. Tehát az egzisztenciális pedagógia a gyermeket a környezet és a személyes értékek vonatkozásában szemléli. Waibel pedagógiai szempontból külön kiemeli az élethez való viszonyulás egzisztenciális fordulatát, amely azt jelenti, hogy az ember mindenekelőtt az élet által feltett kérdésekre felel, tehát nem a kérdezés, hanem a válaszadás, vagyis a felelő viszonyulás az elsődleges.¹² Ebből következik, hogy az egzisztenciális pedagógia a vágy- és kívánság-központúság helyett az adott szituáció által kínált lehetőségekre koncentrál.

Az eddig említett összefüggéseken kívül igen jelentős helyet foglal el Waibel elemzéseiben a motivációelmélet.¹³ Frankl felfogásában az alapvető humán törekvés az emberben az értelem akarása (*Wille zum Sinn*). Ennek a motívumnak az elsődlegességéhez Frankl élete végéig ragaszkodott. Éppen ez volt az egyik pont, amely Frankl és Alfred Längle között feszültséghez, majd szakításhoz vezetett. Längle ugyanis nem egy, hanem négy alapvető motivációt különböztet meg. Az első az étellel való megküzdést teszi lehetővé. Ehhez a konkrét személynek térre, védelemre és tartásra van szüksége. Ennél a motivációnál a pedagógiai feladat az egyes gyermek megerősítése, hogy eligazodjon az életben. Ennek érdekében az oltalom megélését, a cselekvéshez és a gondolkodáshoz pedig megfelelő teret kell biztosítani. A tartást a megfelelően tagolt és ritmusos napirend alakítja ki. A második motiváció arra irányul, hogy önmagunkat értékesnek lássuk. Ehhez pedig kapcsolatokra, időre és közelségre van szükség.

12 Vö. Waibel 2013, 183–185.

13 Uo. 185–193.

A harmadik motiváció a saját egyéniség kibontakozására irányul. Ehhez pedig igazságosságra, elismerésre és értékelésre van szükség. Végül a negyedik motiváció az értelemre irányul, arra, hogy az egyes személy értelemre valósítson meg és az életét egy átfogó egész értelmessé részeként foghassa fel.

Az eddig röviden említett összefüggések alapján Waibel megfogalmazza az egzisztenciális nevelés általános sajátosságait.¹⁴ Az egzisztenciális nevelés személyes és egzisztenciális. Három egzisztenciális tényezőn múlik: az ember egzisztenciája, a gyermek (szellemi) személye és a nevelő személyének a befolyása. A gyermek személyére történő fókuszálás egy radikális személyességet eredményez, amely az emberben rejlő lehetőségek kibontakoztatását teszi lehetővé. A nevelő személyének erőteljes bevonása minden módszernél fontosabb és azokat megelőző követelmény, hiszen csak ennek alapján alakulhat ki igazi kapcsolat két személy között.

Kritikai szempontok

A fentiekben vázlatosan ismertetett mindkét vállalkozás a logoterápia és egzisztenciaanalízis pedagógiai alkalmazására törekszik. Mint láttuk, a logopedagógia mindenekelőtt továbbképzési koncepció, illetve egy pragmatikusan felfogott nevelési szemlélet, amely Frankl tanaira és Elisbeth Lukas gyakorlatközpontú továbbfejlesztéseire támaszkodik. Ehhez képest az egzisztenciális pedagógia az egzisztenciaanalízis belátásait nem kizárólag a nevelés gyakorlatának kontextusába helyezi, hanem a pedagógia egzisztenciális alapjainak kidolgozását is felvállalja. Megítélésem szerint azonban egyik megközelítés sem reflektál fontos tudományos problémákra. Az alábbiakban pontokba szedve foglalom össze, hogy melyek azok a legfontosabb témák, amelyeknek a kidolgozása egy nevelésfilozófiai szempontból is igényes „logopedagógia” vagy „egzisztenciális pedagógia” előfeltételei lennének.

1. *Az egzisztenciafilozófia pedagógiai recepciója.* A tudományos elvárásoknak megfelelően nem vezethetjük le az egzisztenciális pedagógiát kizárólag Viktor Frankl egzisztenciaanalitikus logoterápiájából.

¹⁴Uo. 194.

Frankl munkássága egyértelműen kapcsolódik a fenomenológiai és egzisztenciafilozófiai hagyományhoz. Ezek a filozófiai irányzatok azonban Frankltól függetlenül is hatást gyakoroltak a pedagógiára. Schechner és Zürner logopedagógiája egyáltalán nem foglalkozik ezzel az összefüggéssel. Waibel helyenként hivatkozik az egzisztenciális pedagógia korábbi képviselőire, de ezeknek a teljesítményeknek az elemzése elmarad. Márpedig az egzisztenciális pedagógiának mindenképp számot kellene adnia a tágabb értelemben vett egzisztenciafilozófiai horizonttal. Itt mindenekelőtt olyan klasszikusnak számító szerzőkre gondolok, mint Karl Jaspers vagy Otto Friedrich Bollnow.¹⁵ Pontosan egy ilyen számvetés alapján lehetne kiemelni az egzisztenciaanalízis sajátos nézőpontját és pedagógiai hozadékát.

2. *Neveléstudományi témák.* A logopedagógia és az egzisztenciális pedagógia egyaránt jelez néhány aktuális szakmai kihívást, amelyre megoldást kínálna az általuk képviselt értelem- és egzisztencia-központú pedagógiai szemlélet. Neveléstudományi témák viszont kizárólag Waibel könyvében jelennek meg. Idetartoznak például a morális nevelés és értéknevelés fontos témái. A vizsgálódások Frankl és Längle elméleti teljesítményei alapján értelmezik ezeket a témákat, de itt is jórészt csak részleges utalások találhatók a 20. századi vagy kortárs pedagógia elemzéseire. Tudományos értelemben komoly előrelépés lenne, ha Frankl, Lukas vagy éppen Längle tanait szembesítenék ezekkel a pedagógiai eredményekkel.

3. *A humanisztikus és egzisztenciális pszichológiai irányzatok összevető elemzése.* A pedagógia számos elméleti-módszertani elemzésbe és iskolakoncepcióba beépíti a humanisztikus és egzisztenciális pszichológiai megközelítéseket. Gyakran hivatkoznak Carl Rogers és Abraham Maslow humanisztikus pszichológiájára vagy éppen Irvin D. Yalom egzisztenciális elméletére. Ezért pedagógiai szempontból is elengedhetetlennek tűnik részletesen tisztázni, hogy Frankl álláspontja mennyiben rokonítható az említett szerzők nézeteivel, és melyek azok a pontok, ahol akár komoly feszültségek mutathatók ki. Fontos lenne tehát egyértelműen kihangsúlyozni Frankl értelemközpontú humanisztikus felfogásának sajátosságait.

¹⁵Jaspers 1981, Bollnow 1984.

4. *Viktor E. Frankl tanainak továbbfejlesztése.* A rövid elemzésből is kitűnt, hogy a logopedagógia elsősorban Elisabeth Lukas értelmezésére, az egzisztenciális pedagógia pedig Alfried Längle egzisztenciaanalízisére támaszkodik. Mindkét gyakran hivatkozott szerző Frankl-tanítvány. A két irányzat között viszont különbség van, hiszen a logoterápia és egzisztenciaanalízis Längle általi továbbfejlesztésével Frankl nem értett egyet. Ennek következtében Längle egy önálló, immár csak egzisztenciaanalízisnek keresztelt pszichoterápiás elméletet dolgozott ki. Sajnos a két tábor között nincs érdemi párbeszéd, egymásra nem hivatkoznak. Ez a tudományos szempontból méltatlan állapot érhető tetten a pedagógiai recepcióban is. Ezért nagyon fontos lenne elkülöníteni az eredeti frankli felfogást és aztán rámutatni a továbbfejlesztések pedagógiai jelentőségére vagy éppen azok hiányosságaira.

5. *Az elnevezések kérdésköre.* A „logopedagógia” szó használata több szempontból is félreérthető. Első megközelítésben nehezen elkülöníthető a logopédiától. Ezenkívül úgy tűnhet, mintha a pedagógia részterülete lenne. Itt azonban inkább a logoterápia alkalmazásáról van szó, tehát Frankl értelemközpontú humanisztikus emberképének és terápiás módszerének pedagógiai érvényesítéséről, amelyből magától értetődően egy értelemközpontú humanisztikus pedagógiai emberkép és nevelésfelfogás következik. Az egzisztenciális terápia szóösszetétel sem teljesen szerencsés, mert – mint utaltam rá – az egzisztenciafilozófiai hagyományt és annak pedagógiai hatástörténetét figyelmen kívül hagyja.

A felsorolt kritikai szempontokat a Logoterápia Alapítvány által működtetett műhelyünkben kívánjuk figyelembe venni, a logoterápia pedagógiai vonatkozásainak elemzésénél, a pedagógiai programok és a pedagógiai továbbképzések kidolgozásánál. Abban bízunk, hogy ezzel a szemlélettel még inkább rá tudunk mutatni Frankl tanainak pedagógiai jelentőségére.

Irodalom

- Bollnow, Otto Friedrich (1984): *Existenzphilosophie und Pädagogik. Versuch über un stetigen Formen der Erziehung*. Kohlhammer, Stuttgart–Berlin–Köln–Mainz.
- Frankl, Viktor E. (2006): 'Tíz tézis a személyről. In: uő: *Értelem és egzisztencia. Előadások és tanulmányok*. Jel Kiadó, Budapest.
- Hadinger, Boglarka (2006): *Bátorság az élethez. Hogyan bátorítsuk gyermekeinket önbecsülésük erősítésére?* Jel Kiadó, Budapest.
- Jaspers, Karl (1981): *Was ist Erziehung? Ein Lesebuch*. dtv, München.
- Kautnik András (2014): Közelítések a logopedagógiához. *Szociálpedagógia* 2014/3–4, 55–61.
- Längle, Alfred (2013): *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*. Facultas, Wien.
- Moldován Máté (2010): *Logopedagógia – A logoterápia alkalmazása az értékéközpontú pedagógiában*. Szaldolgozat, ELTE–PPK.
- Molnár Mária (2004): *Az értelmes élet iskolája*. Jel Kiadó, Budapest.
- Pataky Krisztina (2014): Logoterápia és logopedagógia gyermekkorban. *Szociálpedagógia* 2014/3–4, 62–75.
- Schaffhauser, Franz (2000): *A nevelés alanyi feltételei*. Telosz, Budapest.
- Schechner, Johanna–Zürner, Heidemarie (2013): *Krisen bewältigen: Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis*. Braumüller, Wien.
- Waibel, Eva Maria (2002): *Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen*. Auer, Donauwörth.
- Waibel, Eva Maria (2013): *Erziehung zum Sinn – Sinn der Erziehung. Grundlagen einer Existenziellen Pädagogik*. Brigg, Augsburg.
- Wicki, Beda (1991): *Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankel als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik*. Haupt, Bern.

Abstract

Logopedagogy versus Existential Pedagogy: an Educational Philosophy Analysis

Keywords: *logotherapy, existential analysis, logopedagogy, existential pedagogy, philosophy of education, existential*

The study presents a short critical analysis of the concept "logopedagogy" (Schechner–Zürner 2015) and „existential pedagogy" (Waibel 2013).

Sárkány Péter – habilitált főiskolai tanár, Eszterházy Károly Egyetem (Eger), Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar, Társadalomtudományi Intézet, Szociálpedagógia Tanszék. Kutatási területei: a segítő hivatások elméleti és etikai alapjai; 20. századi és kortárs német nyelvű filozófia; Viktor E. Frankl munkássága. Legutóbb megjelent könyve: *A filozófia mint praxis. Tanulmányok a filozófia, a pszichoterápia és a szociálpedagógia határterületeiről*. L'Harmattan–Sapientia, Budapest 2014.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat sikerességét befolyásoló tényezők

Kulcsszavak: *Iskolai Közösségi Szolgálat, szakmai dilemmák, sikeresség, közoktatás*

Néhány évvel ezelőtt, egy társadalmi bizalomról szóló felmérésben¹ a megkérdezettek több mint nyolcvan százaléka válaszolta azt, hogy senki nem törődik a másikkal. Ez a közgondolkodást jelző arány a sürgős beavatkozás szükségességét jelezte. A társadalomban nem hagyhatjuk magukra a bajba jutottakat, segítséget kell nyújtanunk a rászorulóknak. A fiatalokban tudatosítanunk kell, hogy egy közösség tagjai vagyunk, ezáltal felelősséggel tartozunk egymásért, a közösségért.

A 2012 augusztusában elfogadott új köznevelési törvény értelmében 2016 januárjától az érettségi vizsgára bocsátás feltétele az 50 órás iskolai közösségi szolgálat. Ennek bevezetése már 2010 óta foglalkoztatja aktívan az oktatással foglalkozó szakembereket. A bevezetés fontos céljaként a diákok szociális érzékenyítését és az önkéntes motivációk kialakítását, erősítését, azaz az önkéntességre nevelést jelölték meg.

Az iskolai önkéntes tevékenységek megjelenése a világban nem újdonság, hasonló kötelezettségeknek kell eleget tenniük a diákoknak Angliában, az Amerikai Egyesült Államok több államában vagy például a kanadai Ontarióban is.

Magyarországon az iskolai közösségi szolgálat bevezetését sok vita övezte, és övezi mind a mai napig, nagyon megosztotta az iskolák, a pedagógusok, az oktatási szakemberek és a gyerekek véleményét.

A törvény bevezetésével nagyon sok gyakorlati és számos szakmai kérdés is felmerül. Amellett, hogy tisztázni kell a közösségi

¹ Giczi-Sík 2009, 4.

szolgálat definícióját, céljait, elvárható tanulási eredményeit és módszertanát, azt is meg kell vizsgálni, hogy milyen feltételek kel-
lenek ahhoz, hogy a diákok a lehető legtöbbet fejlődjenek az iskolai
közösségi szolgálat során.

„A mai magyarországi ifjúsági közösségi szolgálat legújabb alap-
köveit azok az iskolák, szervezetek és szakemberek rakták le, akik
az utóbbi 10-15 évben elkezdtek az ifjúsági önkéntességgel és a kö-
zösségi szolgálat szakmai hátterének megalapozásával foglalkozni,
mert felismerték, hogy ezáltal a fiatalok demokratikus készségeit
fejlesztik, olyan készségeket, amelyeket csupán az iskolapadban
nem lehet elsajátítani.”²

Miért gondolhatták az oktatással foglalkozó törvényhozók,
hogy az iskolai közösségi szolgálat bevezetése szükségessé vált a
középiskolások körében? Ennek megértéséhez egy nemrég történt
eseményt ismertetnék, ami világosan mutatja a társadalmunkban
kialakult helyzetet.

2014 márciusában a Hősök Tere civil szervezet kezdeménye-
zésében a Deák téri járókelők egy szociálpszichológiai kísérlet
részeseivé válhattak. Szimulációs gyakorlat formájában a követke-
ző szituációt játszották el: egy forgalmas villamosmegállóban egy
fiatal férfi váratlanul rosszul lesz és összeesik. A villamosról leszálló
vagy a megállóban várakozó emberek átlépnek rajta és elmennek
mellette. Három és fél percet kell várni arra, hogy egy középkorú
hölgy megálljon és lehajoljon hozzá, hogy megkérdezze, mi a baja,
és segítséget nyújtson. Ez az idő egy valós helyzetben akár a bajba
jutott életébe is kerülhetett volna.

Az eset kapcsán a közönyös magatartásra több magyarázat is
napvilágot látott. A járókelők egy része nem érezte magát felelős-
nek a helyzetben. Mivel többen voltak és látták ugyanazt, ezért a
felelősségük megosztódott, az emberek úgy érezték, nem az ő fel-
adatuk a segítségnyújtás, majd a tömegből valaki más megteszi ezt
helyettük. A szemtanúk másik része a csoportnyomás miatt nem
vállalta fel, hogy máshogy cselekszik, mint a többiek, nem mert a
többség ellen tenni. Voltak olyanok, akik az előítéleteikre alapozva

döntöttek úgy, hogy nem segítenek a földön fekvő férfin, úgy gondolták, biztos csak részeg, és azért van ilyen állapotban.³

A kutatási eredmények azt bizonyítják, hogy a közönyös viselkedés főleg a nagyvárosi társadalom velejárója. A pszichológiában ezt a jelenséget bystander-effektusnak vagy Genovese-szinrómának hívják. Ezekben a helyzetekben az esetek többségében nem azért reagálunk közönyösen, mert egoisták vagy rosszak vagyunk, vagy mert nem érdekel minket, hogy mi történik a másikkal, hanem mert a környezet ezt hozza ki belőlünk.

Az ilyen és hasonló akciók arra szeretnének rávilágítani, hogy máshogy is lehet reagálni ezekben a váratlan helyzetekben, meg lehet tanulni, hogyan merjünk kiállni a másikért és hogyan segítsünk másokon. Ezek a kezdeményezések azt hangsúlyozzák, hogy az emberek viselkedése és hozzáállása megváltoztatható. Érzékenyebbé tehetik őket mások iránt, ösztönözhetik őket arra, hogy segítsenek másokat, hogy segítséget nyújtsanak az arra rászorulóknak.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat fogalma és tevékenységrendszere

Ugyanezek a célok fogalmazódnak meg az iskolai közösségi szolgálat bevezetésének kapcsán is. Ezek a következők: társadalmi érzékenyítés, a másokért való felelősségvállalás megtapasztalása, az együttműködés és konfliktuskezelés fejlesztése, a szociális kompetenciák fejlesztése, az empátia és a kreatív gondolkodás fejlesztése, az előítélet csökkentése, a generációk közötti párbeszéd megerősítése, élményszerzés és személyiségfejlesztés.

A nemzeti köznevelési törvény 4. cikkelyének 15. bekezdése alapján az iskolai közösségi szolgálat definíciója a következő: „Szociális, környezetvédelmi, a tanuló helyi közösségének javát szolgáló, szervezett keretek között folytatott, anyagi érdektől független, egyéni vagy csoportos tevékenység és annak pedagógiai feldolgozása”.⁴

3 Hősök Tere, 2014.

4 Hatályos Jogszabályok Gyűjteménye, 2013.

Bár az iskolai közösségi szolgálat pedagógiai célzatú kötelesség, de a tevékenységi kör kiválasztásában a diákok szabad döntése valószínűleg meg. A közösségi szolgálat keretei között

- a) az egészségügyi,
- b) a szociális és jótekonysági,
- c) az oktatási,
- d) a kulturális és közösségi,
- e) a környezet- és természetvédelmi,
- f) a katasztrófavédelmi,

g) az óvodáskorú, sajátos nevelési igényű gyermekekkel, tanulókkal, az idősebb emberekkel közös sport- és szabadidős területen folytatható tevékenység,

h) az egyes rendőrségi feladatok ellátására létrehozott szervezeteknél bűn- és baleset-megelőzési területen folytatható tevékenység.⁵

Ha megnézzük részletesebben ezeket a tevékenységi köröket, láthatjuk, hogy nagyon szerteágazó feladatokat láthatnak el a diákok.

Egészségügyi területen a kórházak által engedélyezett tevékenységek közül választhatnak: segíthetnek az adminisztrációs feladatokban, gondozhatják az intézmény környezetét vagy vállalhatnak feladatokat a betegek körül: felolvashatnak nekik, beszélgethetnek velük vagy csak meghallgathatják őket.

Szociális területen idősebb embereket segíthetnek otthonukban vagy szociális intézetben, felolvashatnak nekik vagy beszélgethetnek velük.

Oktatási területen korrepetálást vállalhatnak alsóbb évfolyamon; óvodai, bölcsődei foglalkozásokat tarthatnak, vagy számítógépes ismereteket adhatnak át az idősebbeknek.

Kulturális és közösségi tevékenységként múzeumokban segídezhetnek, bölcsődében, óvodában, idősek otthonában szervezhetnek kulturális programokat.

A környezet- és természetvédelmi területen belül önkormányzatoknál, erdészeteknél, nemzeti parkokban láthatnak el feladatokat, megtisztíthatnak vagy rendezhetnek parkokat, közösségi tereket vagy szociális intézmények környezetét, ültethetnek növényeket vagy fákat, összegyűjthetik az avart.

5 Községi Szolgálat Portál, 2012.

Aki katasztrófavédelmi területen szeretné tölteni az iskolai közösségi szolgálatot, annak egyeztetnie kell a szakmai szervezetekkel, akik saját kidolgozott program alapján vonják be a fiatalokat a munkába. A katasztrófavédelmi és rendőrségi területek legfőbb célja: alternatívát nyújtani a pályaválasztás előtt álló középiskolások részére.

A közös sport- és szabadidős tevékenység keretében óvodásokkal, idősekkel és sajátos nevelési igényű gyerekekkel foglalkozhatnak a diákok, vagy életinterjút készíthetnek idős emberekkel. A tanulók az oktatási, kulturális tevékenység mellett gyakran választják ezt a területet az 50 óra letöltésére.

A gyerekek a következő szervezeteknél tölthetik le a közösségi szolgálatot: önkormányzatok, civil- és közhasznú szervezetek; szociális, gyermekjóléti, gyermekvédelmi intézmények, egészségügyi intézmények, közoktatási és felsőoktatási intézmények, muzeális intézmények, könyvtárak, levéltárak és közművelődési intézmények, rendőrségi feladatok ellátására szolgáló szervek, illetve a lelkiismereti és vallásszabadság jogáról, valamint az egyházak, vallásfelekezetek és vallási közösségek jogállásáról szóló törvény hatálya alá tartozó szervezetek.⁶

A kötelező 50 óra szolgálati idő alatt a diákoknak be kell tartaniuk a törvény által előírt szabályozást, melyek közül a legfontosabbak a következők:

- Az 50 órát lehetőség szerint 3 évre arányosan elosztva (3x16) kell teljesíteniük a diákoknak a 9–11. évfolyamon.

- Az 50 órán belül 5-5 óra felkészítő és lezáró/értékelő foglalkozás tartható az iskolai koordinátor vagy a fogadó intézmény szervezésében. Az egészségügyi területen az 5 felkészítő óra megtartása kötelező, melyet a fogadó intézmény egy külső mentora tart a gyerekeknek.

- A közösségi szolgálat a helyi közösségek javát szolgáló tevékenység, ezért a diákoknak az iskola vagy lakóhely körzetében ajánlatos fogadó intézményeket keresni.

- Az utazási idő nem számítható bele a szolgálati időbe.

- 1 szolgálati óra 60 percet jelent.

⁶Közösségi Szolgálat Portál, 2016.

- Alkalmanként legkevesebb 1, legfeljebb 3 órás időkeretben tevékenykedhetnek a szolgálatot végző diákok.
- A tanulók végezhetik egyénileg, csoportosan vagy párban a kiválasztott tevékenységet.⁷

Szakmai dilemmák

Az Iskolai Közösségi Szolgálat megszervezése hatalmas feladatokat ró az iskolákra. Segítségképpen az Emberi Erőforrások Minisztériuma és az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet 2013-ban kiadta a *Módszertani ajánlás az Iskolai Közösségi Szolgálat megszervezéséhez* című kötetet, majd 2015-ben a *Segédlet az iskolai közösségi szolgálat megszervezéséhez* című átdolgozott kiadványt.

Mindezek ellenére a program megszervezésére nincs – és nem is lehet – egységes módszert találni. A nagyon heterogén tevékenységrendszer nem teszi lehetővé az általánosításokat. Minden iskolának más pedagógiai céljai és más lehetőségei vannak az IKSZ megszervezésének terén. Mindez függ az iskola arculatától, elhelyezkedésétől, az oda járó diákok beállítottságától és választásától, a pedagógusok személyiségétől és leterheltségétől. Fontos összetevő a támogató környezet: az iskolaigazgató, a vezetőség, a tantestület és a szülői közösség hozzáállása. Könnyíti a bevezetést, ha az IKSZ előzményeként az iskola már korábban is szervezett segítő vagy érzékenyítő programokat. A szolgálat megszervezése és annak sikeressége sokszor az iskola és az ott dolgozó pedagógusok és koordinátorok kreativitásán múlik.

A közösségi szolgálat megfelelő módszerének kiválasztásához szükség van a szakmai dilemmák és nehézségek beazonosítására. Problémákba ütközhetünk a szervezési és tervezési szakaszban és a kivitelezés során is. Bár a program megszervezése a törvényi szabályozás szerint az intézményvezető kötelessége, a szolgálathoz kapcsolódó feladatok nagy részét a pedagógusok végzik. Fontos kérdés, hogy a diákok egy-egy programon való részvételét az iskolai koordinátor vagy az osztályfőnökök biztosítja, esetleg közösen teszik ezt. Van olyan iskola, ahol minden adminisztrációt

⁷ Emberi Erőforrások Minisztériuma, Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet, 2012.

és szervezési feladatot egy koordinátor végez, van, ahol teamben dolgoznak, és van, hogy minden osztályfőnök a saját osztálya tanulóinak külön szervezi meg a szolgálatot. Az egészségügyi és a szociális területen tevékenykedő diákokat általában a fogadó intézmény mentora készíti fel a szolgálatra. Ám kérdéses az, hogy a többi területen esetlegesen szükségessé vált felkészítés kinek a feladata.

Az érzékenyítés része lehet egy jól megszervezett iskolai börze meghívott vendégekkel, ám ezt egy iskola hétköznapijaiban nem könnyű megvalósítani, időigényes és drága módszer.

A kivitelezés során gyakran tapasztalhatjuk, hogy a gyerekek magukra hagytak, az iskola szinte csak az adminisztrációs részét végzi a szolgálatnak. Ez nagyfokú kreativitást és önállóságot kíván a diák részéről. Nem tisztázott, hogy probléma esetén a diák kihez fordul a szolgálat teljesítése alatt az iskolaidőn kívül, hétfőgőn vagy a nyári szőnetben.

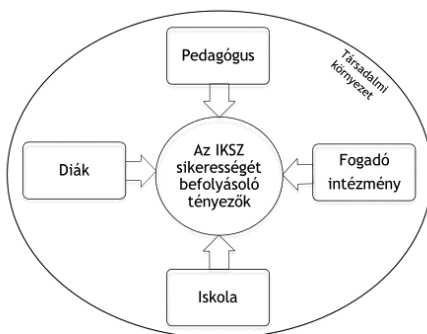
A pedagógus nincs jelen a konkrét tevékenységnél, így a teljesítés hagyományos módon nem ellenőrizhető. A klasszikus értelemben vett tanórai irányító-ellenőrző funkció helyett a tanároknak egy más szerepben kell most megjelenniük. Ez a fajta váltás, a megszőkott sémából való kilépés is okozhat nehézségeket.

Az iskolának gyakran sem a személyi, sem az anyagi feltételei nem adóttak arra, hogy az iskolai közösségi szolgálatra mint pedagógiai feladatra, küldetésre tekintsen. Így a megvalósítás sok esetben az adminisztrációs kötelezettség szintjén marad.

A fogadó intézmények részéről nehézséget okozhat az odaérkező diákok foglalkoztatása. Nem világos számukra, hogy milyen tevékenységekbe vonhatják be a fiatalokat, gyakran egy csoportba sorolják a diákmunkára és a közösségi szolgálatra érkező tanulókat.

Szinte minden fogadó intézménynél megfigyelhető a napi 3 órás időkeret általános kikerőlése. A szabályozást rugalmasan kezelik, a diák által letöltött időt – ha az több, mint 3 óra – több napra elosztva adminisztrálják a szolgálati naplóban.

Az értékelés a program egyik legfontosabb része, de gyakran elmarad. A lezárás és feldolgozás során a diák végiggondolhatja, elmélyítheti a tevékenység során szerzett élményeket és tapasztalatokat. A hangsőlyözés érdekében ez történhetne órákeretben – osztályfőnöki óra, etika –, ám őgy is nehezen megvalósítható őgy



Forrás: saját szerkesztés

35 fős osztályban, heti 1 órás (45 perces) órával számolva, hiszen ezek az órák is a kötelező tantervvel vannak ellátva.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat sikerességét több tényező is befolyásolja, melynek szemléltetésére a fenti ábra szolgál.⁸

Az Iskolai Közösségi Szolgálat sikerességét a társadalmi kontextus döntően befolyásolja. A tanulók motivációja többnyire alacsony, így nem mindegy, hogy az őt körülvevő személyek hogyan vélekednek a kötelezettségről. A sikerességhez szükséges legfontosabb tényezők: a diák, a pedagógus, az iskola és a fogadó intézmény.

A diák hozzáállása, motivációja, önállósága és kreativitása döntő fontosságú. A szolgálat során szerzett pozitív élmények megerősíthetik a tanulót a döntésében, fejlesztően hathatnak személyiségére.

A pedagógusok általános nézetei is nagyon különbözőek a közösségi szolgálatról, akár egy-egy tantestületen belül is. Fontos, hogy kellő indíttatással legyenek a feladat iránt, hiszen nem mindegy, hogy mit közvetítenek a tanulók felé. Motivációjukat órakedvezmények bevezetésével vagy pénzbeli jutalommal lehetne emelni, hiszen a legtöbb iskolában a feladat elvégzését a kötelező heti 22/26 megtartott óra felett végzik.⁹ A program sikerességéhez a

⁸Sárkány (2011, 37) alapján.

⁹Dr. Bodó 2016.

tanárok és a koordinátor felkészültsége kulcsfontosságú, szükséges lenne számukra a speciális szakmai képzéseken való részvétel.

Mind az iskola, mind a fogadó intézmény törvényi előírások alapján vesz részt a folyamatban. A közösségi szolgálat megszerzése szempontjából döntő jelentőségű az intézmény típusa, értékrendszere és hagyományai. Nem elhanyagolható befolyásoló tényező az anyagi helyzet, a támogatottság sem.

Ahhoz, hogy a diákok valóban hasznos és értékes tevékenységet tudjanak végezni, számos feltételnek kellene megvalósulnia. A tanulók és a pedagógusok mellett a fogadó intézmények mentorait is fel kellene készíteni szakmailag az adott helyzetre.

A hazai és külföldi jó gyakorlatok és példák feltérképezése és megosztása után ki kellene dolgozni a közösségi szolgálat általános rendszerét. Biztosítani kellene az iskolai közösségi szolgálat megvalósításához szükséges anyagi feltételeket, kompetens szakembereket és szakmai szervezeteket kellene bevonni az együttműködésbe.

A közösségi szolgálat pozitív hatását az *Élet iskolája* elnevezésű program kutatási eredményei is alátámasztják, amely mintegy 70 nyugat-magyarországi középiskolában valósult meg 2008-ban közel hatezer diák és 250 pedagógus bevonásával. A programban részt vevő diákok többsége úgy gondolta, hogy a közösségi szolgálati projektek hatására változott a saját jövőjéhez való viszonya, jobban hisz abban, hogy hatása lehet saját jövője alakítására.¹⁰

Irodalom

- Arapovics Mária (2002): *A közösség tanulása*. ELTE Az Élethosszig Tartó Művelődésért Alapítvány, Budapest.
- Bodó Márton, Molnár Karolina, Uzsálné Pécsi Rita (2015): *Az iskolai közösségi szolgálat bevezetésének tapasztalatai*. Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet, Budapest.

¹⁰Galambos 2011.

- Bodó Márton (2014): A közösségi szolgálat 2011-es bevezetése és tanulságai. *Új Pedagógiai Szemle*, 3–4. szám.
- Bodó Márton (2011): *Iskolai közösségi szolgálat, Társ-program*. Nemzeti Erőforrás Minisztérium, Budapest.
- Darvas Mátyás (2015): Beszámoló az Iskolai Közösségi Szolgálat-konferenciáról. *Új Pedagógiai Szemle*, 3–4. szám.
- Dr. Bodó Márton (2016): *Közösségi Szolgálat mérhetősége a monitori tapasztalatok és kérdőívek tükrében*, előadás. 2016. december 1.
- Emberi Erőforrások Minisztériuma, Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet (2013): *Módszertani ajánlás az iskolai közösségi szolgálat megszervezéséhez*. Budapest.
- Emberi Erőforrások Minisztériuma, Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet (2015): *Segédlet az iskolai közösségi szolgálat megszervezéséhez*. Budapest.
- Galambos Rita, Matolcsi Zsuzsa (2012): *IKSZ Módszertani kézikönyv iskolai közösségi szolgálati tevékenységek és projektek megvalósításához*. Demokratikus Ifjúságért Alapítvány, Budapest.
- Iskolai Közösségi Szolgálat – TÁRS program*. Nemzeti Erőforrás Minisztérium Oktatásért Felelős Államtitkársága által szerkesztett kiadvány, Budapest, 2011.
- Karlowits-Juhász Orchidea és Reif Jenifer (2013): *Nekem nem 8*. Miskolc. Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet: *Iskolai Közösségi Szolgálat* (tájékoztató anyag).
- Sárkány Péter (2011): *Szociálpedagógiai elméletek*. Jel Kiadó, Budapest.
- Tóth Teréz (2015): Az iskolai közösségi szolgálatról és a MOL Magyarország szerepvállalásáról. *Új Pedagógiai Szemle*, 3–4. szám.

Internetes források:

- Dr. Bodó Márton (2013): *Az IKSZ története, a pedagógusok feladatai*, érzékelnyítés, előadás. Zalaegerszeg. (2017. január 8.)
http://www.zalaioktatas.hu/doc/iksz20130605/kozossegi_szolgalat_a_koznevelési_rendszerben.ppt (2017. január 8.)
- Giczi Johanna–Sík Endre (2009): TÁRKI Európai társadalmi jelentés 2009. 4. *Bizalom, társadalmi tőke, intézményi kötődés*. http://www.tarki.hu/hu/research/gazdkult/gazdkult_gici_sik.pdf (2017. január 8.)
- Kiss Attila István (2014): Az IKSZ és a Z-generáció. Iskolai közösségi szolgálat az Országos Idegen Nyelvű Könyvtárban. Debreceni Egyetem, 2014. (2017. január 5.)
- Matolcsi Zsuzsa (2013): *Iskolai közösségi szolgálat, mint pedagógiai eszköz*. http://nevelstudomany.elte.hu/downloads/2013/nevelstudomany_2013_4_70-83.pdf (2017. január 8.)

Abstract

Factors with Impact on the Success of Secondary School Community Service Program

Keywords: *Secondary School Community Service, professional dilemmas, being successful, general public education*

This study analyzes the role of Community Service in Hungarian secondary education with special emphasis on its concept, system of activities, as well as some factors and conditions that have an important impact on the success of this program.

Sárosi Tünde a budapesti Xántus János Két Tanítási Nyelvű Középiskola francia- és etikaszkos tanára, az Iskolai Közösségi Szolgálat koordinátora. Jelenleg az Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskolájának hallgatója, kutatási területe az Iskolai Közösségi Szolgálat és annak hatásai a diákok erkölcsi fejlődésére.

PÁRBESZÉD

„Be strong and courageous” –
„Légy erős és bátor!”

An interview with David Guttman by Carmel Berendi

Berendi Carmel interjúja David Guttman-nal

David Guttman has been committed to promoting logotherapy and implementing it in the field of social sciences for decades. We met in September 2016 on the Vienna conference: “The Future of Logotherapy”, where he gave a talk as a close friend and collaborator of Victor Frankl. Also his recently published book: “Surviving for life – a testimony of a friendship after the Holocaust” was introduced on the congress. It is in fact the publication of his speech given in Dachau, on the occasion of the 70th anniversary of the liberation of the camp and that of Frankl’s 110th birthday. The book – with a foreword by Alexander Batthyány – is a bilingual publication: English and German.

David Guttman évtizedek óta elkötelezetten munkálkodik a logoterápia népszerűsítésén, annak alkalmazási lehetőségein a szociális tudományok területén. 2016 szeptemberében Bécsben találkoztunk A logoterápia jövője konferencián, ahol felszólalt Viktor Frankl közeli munkatársaként, barátjaként. Az eseményen mutatták be a Túlélni az életért – Egy holokauszt utáni barátság tanúságtétele című, nemrég megjelent könyvét. A mű tulajdonképpen a dachani koncentrációs tábor felszabadításának hetvenedik és Frankl születésének százötödik évfordulója alkalmából elhangzott beszédét tartalmazza. A kétnyelvű (angol, német) kiadványhoz Alexander Batthyány írt előszót.

C. B.: Professor Guttman, the talk you gave on the conference, as well as this booklet is centered around two important aspects of your life: surviving the Holocaust and your friendship to Victor Frankl. Before your personal encounter, it was his work that was of major influence on you, later changing your life a great deal,

even determining your scientific carrier. What convinced you to decide for a mission in logotherapy?

Professzor úr, a konferencián elmondott beszéde és ez a könyvecske is életének két fontos momentuma köré rendeződik: az egyik a holokauszt túlélése, a másik a Viktor Franklhoz fűződő baráti viszonya. Frankl már személyes találkozásuk előtt batással volt önre, a későbbiekben pedig a tudományos munkáját is megváltoztatta. Mi készítette arra, hogy küldetést vállaljon a logoterápiáért?

D. G.: Frankl's book: "Man's Search for Meaning" hit me hard. As a survivor of the Holocaust, I felt that here is a man with an important theory and philosophy of life, that's applicable to me personally. I also felt his message is relevant to all professional and lay people, that his work represents a new approach to psychotherapy. As a social worker and gerontologist, it was easy for me to combine these two areas. The further I read Frankl's books and articles, the more I became convinced that I am on the right track for a change. And when I met Viktor Frankl in San Francisco, in 1984, I knew that I knew nothing in logotherapy, but I have found a spiritual mentor, like a Tzaddik in the Hasidic tradition, and became aware that he has opened a new road for me in helping people in need.

Frankl könyve: ...mégis mondj igent az életre nagy batással volt rám. Holokauszt túlélőként átéreztem, hogy itt egy ember, akinek az elmélete, életfilozófiája számomra személyesen is érvényes. Üzenete szakmabeliek és laikusok számára egyaránt releváns, és a pszichoterápia merőben új megközelítését jelenti. A logoterápiát szociális munkásként és gerontológusként mindkét területen természetes módon illeszkedőnek, alkalmazhatónak találtam. Minél többet olvastam a könyveit és a cikkeit, annál inkább meggyőződtem, hogy ebbe az irányba szeretném alakítani az életemet. Amikor 1984-ben San Franciscóban találkoztunk, rájöttem, hogy semmit nem tudok a logoterápiáról, de személyében spirituális mentorra leltem – akár egy caddik a haszid hagyományban –, és felismertem, hogy ez új utat nyit számomra a segítő foglalkozásom terén.

C. B.: What connected you beside the similar experiences enumerated in your booklet, is also the harmony of the like-minded, one could hear this in your talk on the conference, too. What is this passion and enthusiasm you both shared?

A könyvben említett számos hasonló tapasztalat mellett a rokonszomszédok harmóniája is összekötötte önöket – erről a konferencián is hallhattunk. Mi az a lelkesedés, szenvedély, amely közös mindkettőjükből származik?

D. G.: Being both survivors of the Holocaust, we shared a silent understanding of those who, according to Albert Schweitzer, between the two World Wars have experienced a great deal of suffering and persecution. But, above all, I was struck by his zest of life, by his very positive attitude to everything and to everybody, by his enthusiasm, by his sense of humour. These were and are some of my characteristics, as well, but I don't wish to compare myself to my master. I can say only in full modesty that it was natural for us to connect, to talk, as well as to be quiet and listen to each other with full concentration. We had a harmony that was shared by his wonderful wife, Elly, with whom I continue to keep a unique friendship.

Egyrészt holokauszt túlélőként – Albert Schweitzer megfogalmazásában – összekötött minket azoknak az embereknek a belső megértése, akik a két világháború közötti időszakban és a háborúban meghurcoltatások és nagy szenvedések részesei voltak. De mindezek felett az életkedve, a lendülete, a pozitív hozzáállása mindenhez és mindenkibe, a lelkesedése és a humora fogott meg. Ezek rám is jellemző tulajdonságok voltak – és ma is azok –, de nem szeretném magam a mesteremhez hasonlítani. Teljes szerénységgel mondom, hogy természetes volt számunkra a kapcsolódás, hogy beszélges-sünk vagy épp hallgassunk, odafigyeljünk egymás szavára. Ennek a harmóniának Viktor Frankl csodálatos felesége, Elly is részese volt, akibe a mai napig barátság fűz.

C. B.: You picture an intimate connection. I hear you value many aspects of your friendship, referring to Frankl as a father figure. Fathers, founders leave a legacy to their heirs or followers. What part of Frankl's legacy do you recognize of major importance to you personally?

Barátságukat nagyra értékeli és szoros kapcsolatként írja le, Franklra úgy tekint, mintha apja lenne. Az apák, az alapítók hagyatékot hagynak örököknek – mi az, amit Frankl szellemi hagyatékából önt a leginkább megörökít?

D. G.: Besides being a father figure, as a kind of replacement for my father whom I lost in the war, I knew that I could turn to him for advice both in terms of personal and professional matters and priorities. He was blessed with an open mind and a readiness to assist people, irrespective of their creed, gender and affiliations. And he was always ready to help anybody who turned to him. I admired and used his approach to people. Even when his vision was blurred until he became almost blind, he insisted on answering each letter or email personally.

I see his legacy as a never-ending work to make the world a good place to live in. And this can be achieved by choosing to be part of the decent ones, and not the others. This is the most important matter for me. We should always keep our own individuality and not to succumb to the noisy majority.

I may say that both of us were raised in the Jewish tradition, according to which if one saves a life, it is as if he has saved a whole world, for each human being is a world in himself. Another major element in his legacy for me is his insistence on the matter of choice. His emphasis on being human means for me that we have freedom of choice even in the most horrible circumstances, and we should always utilize this choice, for life is a never-ending chain of choices – even if we are not always fully cognizant of this great present to us by nature.

Mindamellet, hogy egyfajta apaként tekintettem rá – a háborúban elvesztett édesapám helyettesítőjeként –, tudtam, hogy hozzá fordulhatok tanácsért bármilyen szakmai kérdésben vagy éppen személyes ügyben. Nyitottsággal és segítőkészséggel volt megáldva, támogatott másokat kortól, nemtől, vallási hovatartozástól függetlenül. Mindig kész volt segíteni bárkinek, aki hozzá fordult. Csodáltam és egyben magamévá is tettem a hozzáállását az emberekhez. Még akkor is, amikor a látása már nagyon megromlott, ragaszkodott hozzá, hogy személyesen válaszoljon meg minden egyes levelet vagy üzenetet. Szellemi hagyatéka úgy tekintek, mint egy soba véget nem érő munkára, hogy a világot olyan világgá tegyük, amelyben jó élni. És ezt úgy érhetjük el, ha a becsületes emberek közé tartozunk és nem a többiek közé – ez a legfontosabb dolog számomra. Hogy mindig megőrizzük az egyéniségünket, ne adjuk meg magunkat a hangos többségnek.

Mindketten a zsidó szellemiség szerint nevelkedtünk, mely szerint ha valaki megment egy életet – az egész világot menti meg, hisz minden ember egy külön

világ. Hagyatékának számomra egy másik fontos eleme, ahogyan ragaszkodott a választás lehetőségéhez. Mindig azt hangsúlyozta: embernek lenni annyit jelent, hogy rendelkezünk a szabad választás lehetőségével, még a legborzalmasabb körülmények között is. Felszólított, hogy használjuk is ki ezt a lehetőséget, mert az élet a választások örök folyamata. Még akkor is, ha nem mindig vagyunk teljesen tudatában emberi sajátosságunk e nagyszerű ajándékának.

C. B.: Survival of the Holocaust, search for homeland, enterprise of the pioneer in Israel, work of a social scientist and much more... a meaningful life! Looking back to the many efforts and gifts, what do you see as the essence of your personal story so far, your most important contribution to enriching life?

A holokausz túlélése, új otthon keresése, a pionírmozgalom munkása Izraelben, majd szociális munka és tudományos kutatás – mind az értelmes élet bizonyítékai. Élete erőfeszítéseire és ajándékaira tekintve mit tart a legfontosabbnak, amivel az életet gazdagította?

D. G.: In some way, I may say with modesty, that my life can be compared to the mythological phoenix bird, one that rises from the ashes and flies away in search of new fields. Being prevented from getting through the schools, I nevertheless clung to my dream of becoming a scholar. And I did it in my way: without high school, without supporting parents and even against the objection of the kibbutz where I lived close to ten years. One can enrich his or her life by working for a worthy cause, and by keeping the child-like trait of curiosity, the excitement of learning and studying subjects that enrich life, such as philosophy and history, as well as literature, poetry and music. I am grateful to my teachers who taught me to read and to write, and, most importantly, to think, to those who opened a world full of wonders for me. I believe that people are capable to do great things when they dedicate themselves to a good cause, one that eventually enriches their lives. I was fortunate to do this. Whenever I was in trouble, or had to make an important decision regarding an operation, I repeated to myself the blessing and command from the Bible that Moses says to Joshua before crossing the Jordan river: “Be strong and courageous!”

Ha fogalmazhatok szerényen így: valamiképpen az életem a mitológiai fönix-madáréhoz hasonlít, mely felemelkedik hamvaiból és új mezők felé repül. Még annak ellenére is, hogy a háború miatt nem tudtam befejezni az iskoláimat, ragaszkodtam abhoz az álmomhoz, hogy tudományos munkát végezzek. Ebben a saját utamat jártam: középiskolai végzettség és támogató szülők nélkül, még a kibuc tiltakozása ellenére is, ahol tíz éven át éltem. Véleményem szerint úgy gazdagíthatjuk az életet, ha értékes ügyért tevékenykedünk és megtartjuk a gyermeki kíváncsiságunkat és a tanulás izgalmát; ha olyan tárgyakat tanulunk, amelyek gazdagítják az életet, mint a filozófia, történelem, irodalom, zene és így tovább. Hálás vagyok a tanáraimnak, akik megtanítottak írni és olvasni, és legfőképp gondolkodni, akik megnyitottak számomra egy csodákkal teli világot. Hiszem, hogy az emberek akkor képesek nagyszerű dolgokat véghezvinni, ha egy olyan ügynek szentelik magukat, ami a saját életüket gazdagítja. Én szerencsés voltam, hogy ezt megteltem. Amikor bajban voltam, vagy egy fontos döntést kellett meghoznom, elismételtem magamban az áldást és parancsot a Bibliából, melyet Mózes Jozsuénak mond, mielőtt átkelnek a Jordán folyón: „Légy erős és bátor!”

C. B.: I see you as a person full of fire and love for life. Fire – manifested in different forms in your life: as initiative, determining targets, endeavor and leadership of a community – needs to be nurtured. I am asking a much challenged “mensch” to talk more of this fire inside: how could you nurture it throughout a lifetime?

Én önt olyan embernek látom, aki tele van tűzzel és az élet szeretetével. Ennek a tűznek – mely oly sokféleképpen nyilvánult meg az életében: kezdeményezés, célok kijelölése egy közösségnek, majd annak a vezetése formájában – a táplálása is szükséges. A sokat próbált menscht szólítottam meg: beszéljen erről a tűzről: ön hogyan táplálta egy életen át?

D. G.: I believe that most everybody is blessed with an internal fire, but not everybody is aware of it. It must be felt as a burning desire that pushes one to act on it. Life provides each human being plenty of opportunities to take an initiative, to determine his most cherished target and to resist the main enemy of men: laziness. I was taught by my parents to work hard for what really mattered to me. But I needed a “lamp-lighter”, someone to light the fire inside me. And I was fortunate in finding several lamp-lighters during my life. The last

and most important of them was Viktor Frankl, to whom I owe a great deal of gratitude.

Hiszem, hogy mindannyian meg vagyunk áldva a belső tűzzel, csak nem mindannyian vagyunk ennek tudatában. Fontos, hogy átérezzük, mint égő vágyat, amely arra vezet, hogy cselekedjünk. Az élet minden embernek számtalan lehetőséget kínál, hogy kezdeményezzén, hogy kijelölje a legfontosabb életcélját és ellenálljon a legfőbb ellenségnek, a lustaságnak. Engem arra tanítottak a szüleim, hogy keményen dolgozzak azért, ami igazán fontos nekem. De szükségem volt egy ösztönző erőre, egy szikrára: valakire, aki felgyújtja bennem a tüzet. Szerencsés voltam, hogy több ilyen lámpagyújtóval is találkozhattam életemben, közülük a legutolsó és a legfontosabb számomra Viktor Frankl volt, akinek nagy hálaival tartozom.

C. B.: You describe a smile of a German soldier in the ghetto as a major landmark in your life. You certainly have suffered from judgments and violence, still, this expression of human kindness remains with you until today. Compassion and nonviolence are much needed in conflict situations of everyday life, as well as in war zones all over the globe. How can we, logotherapy professionals stand for universal human values in the age of growing violence?

A könyvében említ egy mosolyt egy német katona arcán a gettóban, amely meghatározó volt az életében. Bár sokat szenvedett az előítéletektől és az erőszaktól, az emberségnek ez a példája máig önnel maradt. Az együttérzésre és az erőszakmentességre nagy szükség van a háborús konfliktus zónákban csakis úgy, mint a mindennapi életben. A növekvő erőszak idején hogy állhatunk ki mi, logoterapeuták az egyetemes értékekért?

D. G.: Ever since I was a child, I trusted in the ability of men to behave in a human way – even in the midst of the greatest horrors. And I learned in the ghetto of Budapest that it is always a matter of choice. The German soldier who let me pick up a carrot from the ditch and the Russian soldier that gave me a chunk of bread that saved us from starvation were two examples of human kindness. Much depends on an individual's education and tradition, on the values imprinted in his character and on the ideals one acquires during his socialization. To be *mensch*, that is someone who acts as a decent human being in a given situation, one that is able to know and to feel what's right and what's wrong was always a measure in my family. Each and every professional

in the helping professions must be first of all such a person. If not, he or she can't really understand another human being in need of help.

Our age is not different from former ages in terms of what cruelty human beings can inflict on other human beings for the sake of ideas. Human history shows us that there were always wars, and unfortunately there are wars and destruction in many parts of the world. The difference is that the more the means of wars become sophisticated, the less human values are honored. Education is the key to combat this ailment of mankind.

Gyermekkorom óta bíztam abban, hogy az ember képes emberien viselkedni még a legnagyobb borzalmak közt is. A budapesti gettóban megtanultam, hogy ez mindig választás kérdése. A német katona, aki megengedte, hogy felvegyem a répát az árokból, és az orosz katona, aki egy darab kenyeret adott, amely megmentett bennünket az éhhaláltól, az emberi együttérzés két példája volt számomra. Sok múlik az egyén neveletésén és a családi tradíciókon is, hogy milyen értékek égnék bele a karakterbe, és azokon az elveken, amelyeket a szocializáció során magunkává teszünk. Az, hogy ki a mensch – vagyis olyan személy, aki érzi és tudja, hogy mi helyes és mi helytelen, és eszerint viselkedik –, mindig mértékadó volt a családban. Minden segítő foglalkozásának elsősorban az a feladata, hogy ilyen emberré váljon. Ha ez nem sikerül, akkor nem érthet meg igazán egy másik emberi lényt, aki segítségre szorul. Korunk nem különbözik a korábbiaktól a tekintetben, hogy eszmék nevében embertársainkkal milyen kegyetlenkedések történnek. Az emberi történelem megmutatja, hogy mindig is voltak háborúk és pusztítás szinte a világon; a különbség az, hogy minél inkább kifinomulttá válnak a háborúk, annál kevésbé értékeljük az emberi értékeket. A nevelés kulcsfontosságú szerepet játszik a tekintetben, hogyan győzhetjük le az emberiséget a gyengéjét.

C. B.: The 21st century is also about the communication boom, virtual worlds and problems of sustainability. I believe educators face a growing responsibility. As a youth leader of the pioneer era in Israel what is your personal message and how do you think we can support or mentor youth to answer the challenges meaningfully?

A huszonegyedik század része: a kommunikáció fellendülése, a virtuális világok kiépülése, a fenntarthatóság kérdése. Nevelőként is növekvő felelősséggel nézünk szembe. Ön Izraelben a pionírkorszakban ifjúsági vezető volt. Mit gondol, hogyan támogathatjuk a fiatalokat, hogy korunk kihívásaira értelmesen válaszoljanak?

D. G.: A youth leader is one on whose shoulders rest an important responsibility. And it is to serve as an example of honesty, decency and kindness. These traits are more important in my eyes than all kinds of theories in sociology, psychology and anthropology. Such a person should have a positive outlook on life, as well as a burning desire to become masters of their own fates and a determination to resist mass brainwashing. Youth must learn that no gadgets of modern day technology will serve as substitute for human connections, nor for accepting the other as he or she is, without prejudice and hatred.

Az ifjúsági vezető vállán nagy felelősség nyugszik: nevezetesen, hogy az őszinteség, a becsületesség és a kedvesség példaképeként szolgáljon. Ezek a jellemzők fontosabbak az én szememben, mint az összes elmélet szociológiából, pszichológiából vagy antropológiából. Nézetem szerint fontos, hogy a nevelő rendelkezze az élettel szemben pozitív beállítódással csakis, mint azgal az égő vággyal, hogy a saját életének az alakítója legyen és ellenálljon az agymosásnak. A fiatalok kihívása pedig megtanulni, hogy semmiféle kütyü nem szolgálhat az emberi kapcsolatok helyettesítőjeként, ahogy arra sem, hogy gyűlölet és előítéletek nélkül szívből elfogadjuk embertársainkat olyannak, amilyenek.

C. B.: As a migrant and survivor of a war, you personally experienced persecution. What possible answers do you consider logotherapy has to offer to the complex phenomena of migration today?

Migránsként és a háború túlélőjeként megtapasztalta az üldöztetést. Milyen válaszokat ajánlhat a logoterápia a napjaink összetett migrációs jelenségére?

D. G.: Since I have experienced war with all its horrors, suffering, starvation and fear of imminent death, I know from this experience what it means to be a 'homeless' person. I spent two and a half years in various displaced persons' camps in Austria and in Germany and I was incarcerated on a British prisoners of war ship. Yet, I was fortunate to have a dream and a purpose that helped me to overcome my perils. And these gave me a meaning to my life. Frankl's influence on my life and on the lives of past, present and future human beings can serve as a model for the migrants. Without a clear purpose and goal, that guide one to survive the temporary hardships, one will be doomed to spend his or her life in misery. Logotherapy is not a panacea, because

it is up to each human being, migrant or “old-timer” in a country to make the necessary sacrifices to reach one’s goal. But logotherapy can be an excellent help in the spiritual sense due to its concept of self-transcendence.

Megtapasztaltam a háború összes borzalmát: szenvedés, éhezés, halálfélelem; saját tapasztalatból tudom, mit jelent hontalannak lenni. Két és fél évet töltöttem különböző kintasított állampolgároknak fenntartott táborokban Ausztriában és Németországban, valamint bebörtönözve egy angol fogolyhadjón. Mégis szerencsés voltam, hogy voltak álmaim és célom, melyek segítettek legyőzni a nehézségeket. És ebben találtam meg életem értelmét. Frankl hatása az életemre és a többi emberére, akikre hatással volt és van ma is, példa lehet korunk migránsai számára. Egyértelmű szándék és határozott cél nélkül, mely segíti az embert, hogy túlélje az átmeneti megpróbáltatásokat, arra ítéltetünk, hogy gyötrelemben teljen az életünk. A logoterápia nem csodaszer, mert minden egyes személyen, migránson vagy az adott ország lakosain múlik, hogy meghozza a szükséges áldozatokat a cél érdekében. De a logoterápia kiváló spirituális segítség, mégpedig az öntranszcendencia fogalmának köszönhetően.

C. B.: The conference focused on the future of logotherapy. Frankl’s legacy is indeed an imperative for us, professionals. His firm belief, philosophy and his passion for life manifested in a determination for healing and teaching, urging change in both medicine and therapy. What do you see as most important of this legacy yet to be unfolded?

A konferencia fókuszában a logoterápia jövője állt. Frankl szellemi hagyatéka felszólítás nekünk, szakmabelieknek. Szilárd hite, filozófiája, szenvedélyes életszeretete kifejeződött a gyógyítás és tanítás iránti elkötelezett munkásságában, változást sürgetve az orvoslásban és a terápia terén. E szellemi hagyatékból mi az leginkább, aminek a kibontásra ránk vár?

D. G.: I would like to answer that question with one of my favorite poems that in my opinion would be relevant for logotherapists, as well as to other helping workers and to people at large. I hope that you and the readers will like it, too:

„BE STRONG AND COURAGEOUS” – „LÉGY ERŐS ÉS BÁTOR!”

Martha Medeiros: Ode to Life

Slowly dies he who doesn't travel, he who doesn't read,
he who doesn't listen to music,
he who doesn't find grace in himself.
he who destroys his own love,
dies, he who doesn't allow himself to be helped.

(...)

Slowly dies he who avoids a passion dies, he who prefers
black on white and dots on i's rather than a togetherness of
emotions

exactly those that make the eyes shine,
those that make the heart beat

Slowly dies he who doesn't overturn the table,
he who is unhappy in his work,
he who doesn't risk certainty for uncertainty
to follow a dream,

(...)

Let's avoid death by small doses

Only burning patience will bring within reach a splendid
happiness.

*Erre a kérdésre inkább egy költeménnyel válaszolok, amely kedves a
számomra, mely véleményem szerint találóan kifejezi a logoterápia lényegét,
és nemcsak segítő foglalkozásúak számára, hanem mindannyiunknak idő-
szerű lehet:*

Martha Medeiros: Himnusz az élethez

lassan meghal az,
aki soha nem megy útra,
aki nem olvas,
aki nem hallgat zenét,
aki nem tudja megtalálni a maga bocsánatát

lassan meghal az,
aki elvesztette önszeretetét,

aki nem fogadja más segítségét
(...)
lassan meghal az,
aki elkerüli a szenvedélyt
és az izgalom örvénylését,
amely a szeme fényét gyújtja
és gyógyítja a szív sebeit

lassan meghal az,
aki nem tudja célpontját változtatni
mikor boldogtalan
(...)
aki nem mer veszélyt vállalni
az álmai megvalósítására,

élj most!
légy merész ma!
cselekedj mindjárt!

Ne hagyd magad lassan meghalni!
Ne vond magadtól meg a boldogságot!

(Somlyó György fordítása)

Dr. David Guttmann, PhD – a szociális munka professzora, logoterapeuta. Budapesten született 1932-ben. Egyetemi tanári karrierjének fontosabb állomásai: Catholic University of America (Maryland, USA), University of Haifa, School of Social Work (Izrael). Szakterülete a gerontológia, gazdag tudományos munkásságát jelzik publikációi nemzetközi szaklapokban, nevéhez fűződik több átfogó kutatás is az USA-ban és Izraelben. Kutatásai és művei fókuszában az életközépi válság, az időskor, a logoterápia, az etika és a segítő foglalkozás összefüggései állnak. Több tucat kiadványát önálló szerzőként és szerkesztőként is jegyzi, könyveit az USA-ban, Izraelben, Németországban, Ausztriában,

„BE STRONG AND COURAGEOUS” – „LÉGY ERŐS ÉS BÁTOR!”

Spanyolországban, Kínában, Iránban és Oroszországban is kiadták. Héberre fordította Elizabeth Lukas és Viktor Frankl műveit. Mindemellett az elmúlt évtizedek során ifjúságsegítő és az idősek támogatását célzó projekteket vezetett, tudományos munkatársként, tanácsadóként számos intézmény, testület munkájában vett részt. Munkájának elismerésül több egyetem, intézmény kitüntetettje, többek között Bécs város és a Logoterápia Alapítvány Nagydíjának birtokosa a logoterápia terén nyújtott életművéért. David Guttman Izraelben él, ma is tudományos események előadója, aktív résztvevője és a logoterápia ügyének elkötelezett támogatója.

„A logoterápia integratív erőket tartalmaz”

Beszélgetés Tringer Lászlóval

Az interjút készítette: Sárkány Péter
Hangfelvétel alapján lejegyezte: Pataky Krisztina

SP: *Szeretettel köszöntelek, Tanár úr! Tavaly elindítottuk egy évkönyvet, amely a Többség folyóirat keretén belül jelenik meg. Azt terveztük, hogy minden évben egy-két interjút közölnénk azokkal, akik a logoterápiát képviselik. Ezenkívül azokkal is rendszeresen beszélgetni szeretnénk, akik a logoterápiával szimpatizálnak és Frankl munkásságát beépítik a gondolkodásukba. Így merült fel egyértelműen a te neved, hiszen sok mindent tettél a logoterápiáért, szimpatizálsz ezzel az irányzattal. Kézenfekvő volt tehát, hogy veled készítsünk interjút. Mindenekelőtt azt szeretném megkérdezni, Tanár úr, hogy mikor találkozott először a logoterápia és egzisztenciaanalízissel?*

TL: Minden valószínűség szerint először pannonhalmi gimnázista koromban, amikor az ott működő filozófia szakkörnek oszlopos és lelkes tagja voltam. Az egzisztencializmus már ott foglalkoztatótt. A filozófiatörténetet is lelkesen tanulmányoztam. Kedvenc olvasmányom volt Kecskés Pálnak az ismert klasszikus műve.

SP: *Azt akkor jegyzetként használták...*

TL: A Pannonhalmi Főkönyvtárban olvastam, azután meg is vettem azt a kiadást. Amikor az egyetemre kerültem, akkor kiderült, hogy az itt oktatót filozófia köszönőviszonyban sincs azzal, ami a valódi filozófiatörténet, nem akarom megnevezni, neves, még ma is élő filozófusnő jegyzetéből voltunk kénytelenek készülni. Úgyhogy én ezt a jegyzetet kipreparáltam, minden hibát és tévedést kijavítottam benne, amely ezáltal meglehetősen tarka lett. Aztán fiatal orvosként, amikor a pszichiátriai klinikára kerültem, viszonylag korán került a kezembe Medard Boss egy könyve, melyet előszeretettel tanulmányoztam. Aztán olvastam Binswanger is. Az ő követőjük és gyakorlati klinikus tanítványuk lehetett Günther Clauser, eredendően belgyógyász,

akiből később pszichoterapeuta lett. Ő kifejlesztett egy terápiás szemléletet, amelyet biográfiai analízisnek nevezett. A *Lehrbuch der Biographischen Analyse* (Georg Thieme, Stuttgart 1963) című könyve nekem kvázi bibliám volt a pályafutásom kezdetén. Alkalmaztam is ezt a nézőpontot és vezettem terápiákat, amelyek erre épültek. Egy pszichiáter barátommal, aki nálam idősebb, és később aztán emigrált Németországba, gyakran összejöttünk és eszmét cseréltünk. Logoterápia akkor itthon nem volt, legalábbis hozzám nem jutott el. Azután a későbbi szakmai fejlődésemben a pszichoterápia és annak filozófiai aspektusa mindig is fontos szerepet játszott. Amikor Frankl könyvei megjelentek már Magyarországon, akkor azokat előszeretettel forgattam és tanulmányoztam, és szimpatizáltam ezzel az irányzattal. Később kapcsolatba kerültem más vonatkozásban Molnár Máriával, és vele is nagyon sokat beszélgettünk ezekről a kérdésekről.

Azután a rendszerváltozás után az egyetem vezetői közé kerültem, szenátor lettem, az Általános Orvosi Kar oktatási felelőse, az oktatási bizottság elnöke. Ebben a minőségemben került eléink az a minden ciklusban visszatérő feladat, hogy tegyünk javaslatot az egyetemi díszdoktori kitüntetésekre. Ekkor jött az az ötletem, melyet a bizottsággal is megbeszéltem, és javaslatot tettem Viktor Franklra.

SP: *Mik voltak az indokok, hogy jutott eszébe?*

TL: Egyrészt, hogy a logoterápia és egzisztenciaanalízis a pszichoterápiában megjelenő hatalmas iskola, amelyet ő hozott létre, amelyet harmadik bécsi iskolának is nevezhetünk. Másrészt ennek a filozófiai jelentősége is kiemelkedő abban a filozófiai vákuumban, amelyben akkor az ország a rendszerváltozást követő években volt. Hogy akkoriban volt egy autentikus éhség a filozófiai gondolat iránt, és Frankl logoterápiája egy olyan gondolat, amely mindenképpen képes betölteni egy ilyen vákuumot.

SP: *Mit érdemes kiemelni ebből a filozófiából?*

TL: Ebből az értelemet, az értelem keresését emelném ki. Ez egyebek mellett a pszichoterápiában azt a radikális fordulatot támasztja alá filozófiailag, amelyet úgy nevezünk, hogy

jövőorientáció. Hiszen a klasszikus pszichoterapeuták, akik döntően a freudi emlékhöz nevelkedtek, vagy annak valamely új változatán, folyamatosan a múltban vájkálnak. Ahogy Fónagy mondja, ez a „pszichoterapeuták archeológiai megközelítése”. Hogy ássunk ki valamit a múltból, és akkor megoldódik a kérdés. Ezzel szemben egy egészségesebb alternatíva, hogy próbáljunk jövőt építeni. A jövő építéshez pedig kell valami vezérfonal. Egy tengely. Amelyet a frankli gondolat az értelemkeresésben jelenít meg.

A javaslatomat az egyetemi szenátus elfogadta. A díszdoktori kinevezéshez szükséges dokumentumok elkészültek. Ezeket ünnepélyes keretek között szokták átadni a jelöltnek, aki ilyenkor előadást tart. Erre azonban már nem nyílt lehetőségünk az ő betegsége miatt. Úgyhogy Molnár Máriával és kedves feleségemmel kiutaztunk Bécsbe átadni a kinevezést, és Frankl fogadott bennünket.

SP: *Akkor találkozott vele személyesen. Ez melyik évben volt? 1996?*

TL: Igen, körülbelül kevesebb egy évre rá meghalt.

SP: *Milyen benyomást tett rád Viktor Frankl? Milyen témákról beszélgetettek?*

TL: Frankl beszélt a saját pszichoterápiás iskolájának az alakulásáról. Én a Semmelweis Egyeterről, Molnár Mária pedig a logoterápia magyarországi kezdeményezéséről. Arra emlékszem még, orvosi szemmel, hogy oxigénpalack volt mellette, és oxigént lélegzett. Azt hiszem, a légzési elégtelenség volt később a halálának a közvetlen oka.

SP: *Emlékszem, hogy akkor már elkezdtem a képzést Molnár Mária által vezetett egyesületben, és nagyon lelkesen vártam Franklt Magyarországra. Ott ültem a padosorban, amikor a díszdoktori oklevelet Frankl felesége átvette...*

Tanár úr, idősebbé még a logoterápia? Frankl nagyon sokszor úgy fogalmaz, hogy az ő pszichoterápiája valószínűleg nem örök dolog lesz, hanem a kor problémájára adott válasz. Az új generációknak az lenne a feladatuk, hogy a logoterápia tanait kiigazítsák az új kihívásoknak megfelelően.

TL: Igen. Két lépésben válaszolnék rá, az egyik az, hogy a logoterápia integratív erőket tartalmaz. Ezen azt értem, hogy a

pszichoterápiás iskoláknak, módszereknek, megközelítéseknek a burjánzása zajlik napjainkban. Megítélésem szerint, és erről több előadást is tartottam már, ez nem csak a pszichoterápián belül történik így, hanem egy sokkal általánosabb jelenség. Ez nem csak a tudományokon belül figyelhető meg, hanem ennél is szélesebb körű, és szívesen hivatkozom Jacques Derridára és a dekonstrukció jelenségére. Amely tehát azt jelentené, hogy a nagy egészek felbomlása, feldarabolódása zajlik, és ez vonatkozik a pszichoterápia is. Tehát a logoterápia egyik jelentősége az, hogy alkalmas gondolatrendszer arra, hogy a dekonstrukcióval szemben megőrizzük a nagy egészekre való rálátásunk képességét. Ez azonban csak az egyik része a dolognak. Másrészről a logoterápia jelentőségét én abban látom, hogy a hangsúlyt a módszerről áthelyezi a terapeutára. Az én látásom szerint a logoterápia a terapeuta kultúrája inkább, mint valamely módszerre való rafinált ráfeszülés, és annak a célzalt véghezvitele. Abból is következik ez, hogy a logoterápiának nincs annyi saját terminus technicus, mint ezeknek a sok részre széthullott terápiás iskoláknak, amelyek magukat ezeken keresztül identifikálják.

SP: *Úgy látod, hogy logoterápia nem annyira módszer-központú?*

TL: A pszichoterápia lényegéhez tartozik megítélésem szerint, hogy a módszer jelentősége háttérbe szorul a terapeuta személye mellett. A módszer nem más, mint egyfajta viselkedési előírás a terápia kontextusában, a terapeuta személye pedig eszköz arra, hogy a soha előre nem tervezhető, új és új kommunikációs szituációban miként reagál. És akkor tud megfelelően reagálni, ha ő a személyében van erre felkészítve. Akkor tudja azokat az alapvető irányulásokat tartani, amelyek a terápiában fontosak, például az értékválasztás vagy a terápia alapvető orientációja. Rogersre utalok, aki az önfeltárás gyógyító jelentőségét hangsúlyozza, ami alapján nem mindegy, hogy a személy önmagát hozza a terápiába, vagy pedig a történeteit és viselkedését. Ha erre fel van készítve a terapeuta, akkor megfelelően fog reagálni. De ha módszerben gondolkodik, akkor esetleg elvételi. A logoterápiának két lépésben látom a jelentőségét, egyik az integratív szemlélet megtartása, másik pedig a terapeuta kultúrájának a hangsúlyozása.

SP: *A terapeuta kultúrájával kapcsolatban gyakran éri az a vád a logoterápiát, hogy túlságosan is komolyan veszi ezt a szempontot. Mivel az értelemközpontúságot és az érték fogalmát is hangsúlyozza. Egyesek azt mondják, hogy Frankl ezáltal túlságosan direktív és apellatív szemléletet képvisel, miközben a humanisztikus pszichoterápiában a nondirektivitás lenne a kívánatos beállítódás. Hogyan látod, ez a deklarált az érték- és értelemközpontúság nem teszi túlságosan normatívvá a pszichoterápiát?*

TL: Nem. Biztosan nem. Utalok arra a *Vigiliában* megjelent polémia-
ára, amelyet Popper Péterrel folytattam annak idején, amikor a 90-es
években a *Vigiliában* megjelent egy írásom *Értékközpontítás a pszichoterá-
piában* címmel.¹ Ő akkor felhördült ezen a cikken, és azt állította, hogy
itt a terápia címén vallási misszió meg térítés folyik, az én alapállásomat
is kiemelve. Erre válaszoltam, hogy ez félreértésen alapul. Mert itt egy
jelenségről van szó, hogy a páciens ráérez a terapeuta saját értékvi-
lágára, és ha akarjuk, ha nem, van némi követési tendencia is ebben.
Tehát a terapeutának tisztában kell lennie azzal, hogy az ő értékvilága
megjelenik a terápiában. Ezt nem lehet titokban tartani, akármeny-
nyire semlegesek szeretnénk is lenni. Ezt fontos elkülöníteni attól a
jelenségtől, amit én-bevonásnak nevez a személyközpontú irányzat,
amikor a terapeuta önmagát hozza, mert arra nincs szükség a terápiá-
ban. Nekem az az álláspontom tehát, hogy szó sincs indoktrinációról,
érték-ráerőltetésről, beleértve a logoterápia értelemközpontúságát is.
Az értelemközpontúság azt jelenti, hogy alapállásunk, hogy minden
ember érték. És ha érték, akkor annak a számára is van értelme, és
ebben segíték, hogy ő ezt meg is tudja találni.

SP: *Hogy önmaga találja meg?*

TL: Igen, de akkor sem én rakom bele az értelmet. Legföljebb
abban van egy követés, hogy ő ráérez arra, ahogy én a saját értékvi-
lágomhoz viszonyulok. Ezt nem lehet titokban tartani a terápiában.

SP: *A logoterápia és egzisztenciaanalízis fenomenológiai módszerrel dolgo-
zik ebben a vonatkozásban is. Amit a kliens érték- vagy értelemprobléma-
kaként hoz, azt igen komolyan veszi. Ugyanakkor Frankl írásaiban többféle
nyelvezetet is használ. Ezek közül feltűnő a vallási nyelvzetet gyakorisága.*

1 *Vigilia*, 1991, 56(4), 295–300.

Írásaiban sokszor megengedi megának, hogy birtelen bibliai hasonlaltal éljen, vagy éppen egy tanmesét ír le, amely a zsidó hagyományhoz kötődik. A vallási fenomént Frankl szerint komolyan kell venni és nem szabad másra visszavezetni, például pszichológiai okokkal magyarázni. Mennyiben aktuális és fontos ez a gondolat?

TL: Én úgy látom, hogy ha egy bármilyen világnézetet valló személlyel foglalkozom, és a vallás megjelenik bármilyen formában, akkor az én számomra a vallás az illető személynek a világot és a létét értelmező kerete. Tehát ő ennek e keretnek a segítségével értelmezi az ő világát és benne önmagát. Ha egy vallásos, hívő emberről beszélünk, akkor hozzáteszem, hogy vallása, per analogiam az a kommunikációs nyelv, amely segítségével az egyébként az ismeretlennel, a Teremtővel, az Istennel, a Mindenhatóval, ki hogy nevezi, kommunikál. És ha az illető keresztény, vagy a Könyv vallásaihoz tartozik, akkor hozzátehetem azt is, hogy e hitvallások szerint a Teremtő is kommunikál az emberiséggel, közölhet valamit az emberiséggel, és ezt tartalmazzák többek között a Könyvek. A vallás pedig az ember válasza a teremtői közlésre. Tehát attól függően viszonyulok ehhez, hogy az illető igényli-e ezt vagy sem, feltesz ilyen kérdést vagy nem.

SP: Sokszor azt lehet tapasztalni Franklnál, hogy ebből a szempontból is direktív. Az eseteírásaiban néha szembesíti a páciensét a saját értékrendjével, illetve az attól való eltéréssel.

TL: Én a magam gyakorlatában ilyet nem csinálok, meg kell mondanom, ezt a lelkipásztorokra hagyom, vagy katolikusoknál a gyónásra. Kétségtelen, hogy nagyon gyakran van olyan páciens, aki mintegy bűnvallomást tesz. Különösen a depressziósok, akik elég hajlamosak erre. Előfordul az is, hogy hívő személy esetén fölvetem a kérdést, nem gondolja-e, hogy egy paphoz kellene fordulnia.

SP: Ezek a nagy témák az egzisztenciális pszichoterápiában benne vannak: a bűn, a halál, a szenvedés kérdésköre.

TL: Az egzisztenciálék.

SP: Vagy, ahogy Karl Jaspers fogalmaz: határszituációk. Frankl annak idején elég provokatív volt, amikor az egyik könyvének az Orvosi lelkigondozás címet adta. A németben a „Seelsorge” eléggé egyértelmű

jelentéssel bír, terminus technicus. Orvosként lelkipogondozást vagyok kénytelen folytatni, mondja Frankl, mert a nem hívő páciens sokszor címezi az orvosnak azokat a kérdéseket, amelyek eredetileg papi kompetenciába tartoznának. Mi ilyenkor a teendő? Terapeutaként felvállalható ez a szerep?

TL: Szerintem igen. Visszamehetünk a görögökhöz: „Iatros philosophos isotheos”. És itt felvetődik mindjárt a filozófiai praxis kérdése is. Tehát kerülhet a terapeuta olyan helyzetbe, hogy felvállalja, amit a páciens szeretne. De nyilvánvalóan a transzcendentális vonatkozás nélkül. Vagyis nem arra gondolok, hogy a terapeuta feloldoz. Ilyesmiről nincsen szó, csak fogadja a páciens kérését.

SP: *Miközben olvasom Franklt, sokszor az az érzésem, hogy – ha ma élne – bizonyosan a kognitív pszichoterápia néhány eredményét komolyan megfontolná. Tanár úr, ezt meg tudod erősíteni? Látsz összefüggést a kognitív elmélet és a logoterápia között?*

TL: Én nagyon sok összefüggést látok. Szívesen idézem az empiristákat. Ők azt mondták: „Nihil est in intellectu quod prius non fuerit in sensu”. És a kognitív nézőpont ezt megfordítja, tehát: „Nihil est in sensu non fuerit in intellectu”. Vagyis kognitív fordulat a pszichológiában annak a felismerése, hogy mielőtt megismernék, tehát a megismert valóság megismerési aktusa előtt, tehát ontológiailag előtte, már van ismeretem, s ennek a segítségével fordulok a valósághoz. Ezek a kognitív struktúrák. Az alaklélektani „Gestalt”, sőt ha még tovább megyünk, akkor a kanti apriori kategóriák ennek az előképei.

SP: *Ez az, ami Franklnál úgy fogalmazódik meg, mint a tudattalan szellemiség, vagy az „egzisztenciálék”.*

TL: Az kétségtelen, hogy vannak ezek a struktúrák, különben káosz lenne a megismerésünkben. Az ingerek véletlenszerűen jönnek, és a struktúra ad lehetőséget ezek szervezésére. Éppen ezért az agy megismerő tevékenységében egyre inkább azt hangsúlyozzuk, hogy a gátlásnak szinte nagyobb a jelentősége, mint a pozitív ingerfölvételnek vagy felerősítésnek. Tehát a figyelem működésében az a lényeg, hogy mit zárok ki, hogy ne jusson be a tudatomba. És ami bejut, az akkor már szelektálva van. Ez viszont feltételezi ennek a kognitív struktúrának a létét. Grastyán a hippokampusz funkciójához köti, hogy a végtelen ingerkínálatból legátolom azt,

ami az adott helyzetben fölösleges. Egyes tudatfilozófusok azt mondják, hogy vannak a perifériás modulok, amelyek készenléti szerkezetek, de van egy központi vezérlés. Akik ezt nem fogadják el, azt mondják, hogy a központi vezérléssel a lelket csempésszük vissza. Tehát a tudatfilozófia is foglalkozik ezzel a kérdéssel, de mindenképpen valamilyen meglévő struktúrák segítségével közelítünk a valósághoz. Wittgenstein a retina hasonlatával adja ezt vissza, hogy a látóhártya, amellyel a valóságot látom, nem része annak a valóságnak, amit látok.

SP: *A beszélgetés során körvonalaztad a logoterápia erősségeit. Látszik-e valami gyengeséget akár elméleti, akár gyakorlati vonatkozásban? Mi az, amiben a logoterápia mindenképpen kiegészítésre szorulna?*

TL: Gyengeségnek tartom, hogy a gyakorlatban nehéz átadni. A logoterápia nyelvezete egészében véve filozófiai nyelvezet, s ehhez az emberek egy jelentős része nehezen alkalmazkodik, mert a fogalmak általánosításának ezen a szintjén nehezen gondolkodik, nehezen kommunikál. Az emberek szeretnek több konkrétumot, adott esetben konkrét fogalomkinccsel megjeleníteni. Én szakvizsgákon szoktam az ezoterikus nyelven beszélő jelölteket megkérni, hogy legyenek szívesek ezt elmagyarázni a szomszéd Mariska néninek, akivel épp a piacon találkoznak. És akkor kiderül, hogy mi csoda nehézségeik vannak lefordítani a nagyon elvont fogalmakkal operáló nyelvet a konkrétumok világára. Tehát ez lehet a logoterápia gyengesége, talán a nyelvezetét kellene egy kicsit a konkrétumok felé vinni, a mai embernek az igényeit jobban megközelítve.

SP: *Frankl nagyon sokszor használ olyan szövegeket, amelyek pszichoterápiás célkitűzésként is megjeleníthetők. A terápiájának nagyon fontos fogalma a felelősség, sőt, „felelősségre nevelésről” ír. Használja azt a kifejezést is, hogy „a lelkiismeret csiszolása” vagy azt, hogy „értelemtalálás”. A szabadság és a felelősség kérdése tematizálható a pszichoterápiában?*

TL: Igen mindenképpen, sőt azt gondolom, hogy tematizálni is kell. Nemcsak a logoterápia, de szerintem a pszichoterápia egészében sem nélkülözhet valamilyen modern emberképet. A kérdés végül is az, hogy miként fordulunk az emberhez, akivel dolgozunk vagy akin segíteni akarunk. A szabadság meg a felelősség megítélésem szerint

ehhez az emberképhez hozzátartozik. Ha az embert determinált lénynek tekintjük, mint a klasszikus behaviorizmus esetében, akkor úgy véljük, hogy átépítjük a konstellációt, és akkor más ingerszituációból más reflexviselkedések jönnek elő. Ez kondicionálás pavlovi szinten. De ha egy modern emberképet tételezünk fel a pszichoterápia és a logoterápia hátterében, akkor ott meg kell jelennie a szabadságnak és a felelősségnek, mert csak akkor van értelme a terápiának. Ezt a kérdést szerintem mindenképpen szükséges a terápiába bevinni. Hogy aztán ez a konkrét páciensnél melyik szinten jelenik meg, az már más kérdés. Azt láthatjuk, hogy a súlyosan kóros személyiségű páciensek ezt a felelősséget teljes mértékben elutasítják. Vegyünk például egy tipikus alkoholistát. Miért iszik? Hát azért, mert a felesége „így vagy úgy”... Tehát hártja magáról a felelősséget. Ilyen esetben ha a terapeuta annyit tesz csak, hogy ezzel szembesíti, akkor nem segít rajta.

SP: *A bécsi székhelyű Viktor Frankl Intézet két évente nemzetközi konferenciát szervez A logoterápia jövője címmel. Tanár úr, szerinted milyen jövő vár erre az értelemközpontú humanisztikus terápiás irányzatra?*

TL: Én abban látom a logoterápia jövőjét, hogy felvállalja azt a szerepet, amelyet az előbb említettem, hogy integratív. Éppen most olvasom *A kognitív terápia harmadik generációja* című írást, ahol megint burjánzanak a különféle elnevezések és különféle terápiák. Ma azt látjuk, hogy a mindennapok pszichoterapeutái gyakran valamely „új” nevű terápiás módszer lelkes képviselői lesznek attól függően, hogy melyik cikket kapták kézhez, vagy melyik kézikönyvet vásárolták meg egy nemzetközi kongresszuson. Ugyanakkor a gyakorlatban azt látjuk, kissé általánosítva, hogy mindenki ugyanazt csinálja különféle elnevezések alatt. Érdemes ezen a szítán átlátunk, és képviselni az egységet, de megengedni az egység különböző nézőpontjait. A logoterápia jelentőségét abban látom, hogy felvállalhatja azt, hogy a pszichoterápia (immáron egyes számban) egységét képviseli, hangsúlyozza ennek a nemes emberi tevékenységnek a bölcséleti hátterét, és ezen belül hangsúlyozza magának a terapeutának az ilyen szemléletű nevelését.

SP: *Köszönöm szépen a beszélgetés lehetőségét!*

Dr. Tringer László 1939-ben született Győrszentmártonban (mai nevén: Pannonhalma). A helybéli bencés gimnáziumban érettségizett, majd a Budapesti Orvostudományi Egyetemen szerzett diplomát. A Pszichiátriai Klinikán kezdte meg orvosi munkáját, ahol jelenleg professor emeritusként dolgozik. Pszichiátriai és neurológiai szakvizsgáit követően az ELTE BTK-n pszichológiai diplomát szerzett. 1987–90 között a Pázmány Péter Római Katolikus Hittudományi Akadémián végzett tanulmányokat. 1965-től a Klinikai Farmakológiai Hálózat tagja. 1989-től egyetemi tanár, 1992–94 között a Kútvölgyi Kórház főigazgatója, és az intézménynek az egyetemhez való átszervezését irányítja. 1994–2004 között a Pszichiátriai Klinika igazgatója. Az 1974/75-ös tanévet Párizsban, a Renée Descartes egyetemen tölti. A pszichiátrián belül elsősorban az orvosi lélektan, a pszichoterápia, klinikai farmakológia, pszichometria területén tevékenykedik. Angol, német és francia nyelven beszél és előad. Az M. Pszichiátriai Társaság alapító titkára, főtítkára, majd 2001–2003 között elnöke. Az Európai Viselkedés- és Kognitív Terápiás Szövetség elnöke (1995–96). Számos hazai és külföldi szaklap szerkesztőségének tagja. 1990-től az ÁOK Oktatási Bizottság elnöke, két cikluson át a Szenátus tagja, számos egyetemi és országos bizottság elnöke vagy tagja. A Szent István Tudományos Akadémia tagja. A Köztársasági Érdemérem Kiskeresztje, a Batthyányi-Strattmann-díj és számos más kitüntetés tulajdonosa. A hazai viselkedés- és kognitív terápiás, valamint a személyközpontú terápiás iskola megalapítója. 1979-ben kandidátusi értekezését a neurózisok motivációs zavarainak kérdésében védte meg. Számos monográfia, tankönyv és több mint 250 tanulmány szerzője.

ELŐADÁS

Boglarka Hadinger

Szánalmas vagy elragadó nő?

Destruktív gondolatok „lomtalanítása”¹

F. J. KÖB: *Szánalmas áldozat vagy elragadó asszony?* Ez a címe annak a kétnapos, nagy sikerű szemináriumnak, amit dr. Boglarka Hadinger *A nő személyiségének alakulása* témában tartott. Senkinek sem tett volna jót, ha a szeminárium anyagát egy egyórás előadássá zsugorítottuk volna, ezért más megoldást választottunk. A szemináriumi munka hét tematikus egységből áll; ezek közül választottunk egyet az előadás tárgyául, nevezetesen a destruktív gondolatok „lomtalanításának” témáját.

Az a különös, hogy mi, emberek – férfiak és nők is – nemcsak olyasmiket teszünk, ami a javunkra válik, ami hozzájárul fejlődésünkhöz, hanem gyakran ragaszkodunk olyan cselekvésekhez, érzésekhez és gondolkodási sémákhoz, amelyek egyáltalán nem tesznek jót, sőt, ártanak. Mert destruktívak, rombolóak. Ennek felismerése az első lépés ahhoz, hogy változtassunk azon, aminek romboló volta nyilvánvalóvá vált számunkra. Magához a változtatáshoz aztán további lépések vezetnek.

Az alábbi előadásban dr. Boglarka Hadinger mutat be önöknek néhányat ezekből a megoldásokhoz vezető lépésekből.

¹ Ezt az előadást Dr. Boglarka Hadinger 2006. április 27-én tartotta a dornbirni rádió épületében a *Létiünk kérdései* előadássorozat keretében. A voralbregi rádió két részletben közvetítette a *Fókusz – életünk témái* című adásban 2006. május 13-án és 20-án 13.05–14 óra között. A nyomtatott változat megegyezik az előadás szövegével. A szöveget dr. Franz Josef Köb rendezte sajtó alá, lektorálta és szerkesztette dr. Boglarka Hadinger.

Hadinger: Nagyszerűnek tartom, hölgyeim és uraim, hogy érdeklő önöket ez az előadás, mert a téma valóban nagyon izgalmas. Hogy a legfontosabbat előre bocsássam: elragadó nők – mint ahogy férfiak is – természetesen mindig voltak; olyanok, akik egészen különös személyiséggé formálták magukat. Gondoljanak Theresa von Avilára, Maria Montessorira, Lou Andreas Salomére és sok más nőre. Közülük néhányan nagyon híresek voltak, mások teljesen ismeretlenek – adott esetben éppenséggel a szomszédságunkban éltek.

Ki az a nő, aki erős jellemű személyiséggé fejlődik? Milyen tulajdonságai vannak? Mit tehet egy nő annak érdekében, hogy erős jellemű személyiséggé fejlődhessen? Ezekre a kérdésekre keresem ma a választ. Talán vannak fiatal lányok az önök közelében – saját lányaik, unokák, unokahúgok –, néhány gondolatot az ő számukra is magukkal vihetnek. Előfordulhat azonban, hogy néhány utalás az önök személyes élete szempontjából lehet fontos.

Előadásomat a következőképpen építettem fel: hat pontban ismertetem a nő gondolkodásmódjának legfontosabb sajátosságait. Bemutatom önöknek e gondolkodási séma előnyeit és veszélyeit. Ez után – annak érdekében, hogy lássák, hogyan bánjanak konstruktív módon női agyukkal – olyan lépéseket mutatok fel önöknek, amelyek elvezetnek a lehetséges megoldáshoz. Eközben tudatosan járok el szélsőségesen, ezért választok extrém szituációkat. Lehet, hogy szinte mindez önöket is közvetlenül érinti, lehet, hogy csak részben érzik majd magukat érintettnak. A női és férfi tulajdonságokat úgy kell elképzelnünk, mintha lenne egy mérőléczünk, ami jobbra és balra is száz-száz tulajdonságot mutat. Vannak, akik az egyik oldal mind a száz tulajdonságával rendelkeznek, vannak olyanok is, akik csak ötvennel vagy csak nagyon kevéssel. Sőt, akadnak, akik a másik oldal tulajdonságait mutatják anélkül, hogy homoszexuálisak lennének. Mindenesetre az ilyen emberek olyan partnerbe szeretnek bele, akinek éppen ellentétes tulajdonságai vannak, nos, akkor a probléma máshogyan jelentkezik.

Ha eltérő tulajdonságokat emelek ki, gondoljanak csak arra: a nők bőrének, hajának, csontjának egészen más a szerkezete, mint a férfiaké, és másmilyen az agyunk is. Másként gondolkodik. Aki nem tanulja meg befolyásolni a gondolatait, nem tanul meg

irányítóan közbelépni, annak 'elszabadul' az agya. Olykor így van ez rendjén, semmi problémát nem okoz; előfordulhat azonban, hogy gondolkodásmódunk akadályoz bennünket abban, hogy értelmes, izgalmas, szép életet éljünk.

1. Többrétegű gondolkodás

Mi is az az adottság, amivel egy nő mindenekelőtt rendelkezik? Képes arra, hogy egyszerre több síkon gondolkodjék. Neurofiziológiai szaknyelven multitaskingnak nevezzük ezt a jelenséget. A multitasking azt jelenti, hogy önök, hölgyeim, képesek egyszerre több dolgot tenni, egyszerre több dologra gondolni. A pilótavizsga során a jelöltnek igen sok műveletet kell egyszerre végeznie. A vizsgának ezt a feladatát – ha nincsenek fokozott stressznek kitéve – a nők nagyon jó eredménnyel szokták megoldani.

A hétköznapi szituációt pedig bizonyára ismerik: például kisgyerekek van. Önöknek mint nőknek nem okoz gondot, hogy a gyereket a csípőjükön tartsák, miközben ebédet főznek, szemmel tartják a többi gyereket, esetleg telefonálnak közben, vagy megnézik a hűtőszekrényben, van-e még elég tej otthon. Mindez egy nő számára nem probléma. A férfi esetében valami csorbát szenvedne – vagy az ebéd, vagy a gyerek. Ő nem tudna mindent egyszerre csinálni.

Csodálatos képesség ez, hogy egyszerre több dologra tudunk gondolni, több mindent tudunk egyszerre végezni. Ősidők óta kiválóan működő képesség. Gondoljanak csak arra, hogy a nőknek ősidők óta sok mindent kellett egyidejűleg figyelemmel kísérniük. A multitasking igen értékes adottság, segítségével a nők ma is gazdag életet élnek: odaadással végzik a munkájukat, észben tartják a születésnapokat, bevásárolnak, csodálatos anyagokat tapintanak, élvezik az illatokat, kávéházba mennek a barátjával, sok mindenről beszélgetnek, ellenőrzik a gyerek házi feladatát stb. A többsíkú gondolkodás képessége teszi gazdaggá egy nő életét. A nőket ezért kevésbé érinti a nyugdíjazás okozta sokk, mint a férfiakat, mert bár életük egy területét maguk mögött hagyták, a többi megmarad számukra. Gazdag és praktikus élet az övék, olykor azonban veszélyeztetett is. S hogy miért? Mert előfordulhat, hogy bizonyos

körülmények között szétforgácsolja magát a nő. Mindenhol ott van, és sehol sincs egészen – mintha lóra pattant volna, hogy minden irányba elvágtsasson. S élete vagy pályája végén, úgy hatvanévesen azt kérdi magától vagy egy terapeutától: De hát mit csináltam én valójában egész életemben? Hol voltam teljesen jelen? Mi az, amit igazán véghezvittem? Hol voltam ott valóságosan? Talán sehol sem voltam ott úgy igazán.

A több síkon való gondolkodás képessége, az, hogy több dolgot tudunk csinálni egyszerre, egyfelől csodálatos lehetőség, gazdagítja az életünket, segítségével tehetünk valami értékeset a családi életünkben és a munkahelyünkön, adott esetben azonban ez a képesség veszélyt is jelenthet mind magára a nőre, mind pedig családon belüli, illetve más emberekhez fűződő kapcsolataira nézve.

A férfi számára sokkoló

A többsíki gondolkodás a férfira sokkolóan hat. Most bemutatok önöknek egy reális helyzetet: Inge és Walter idősebb házaspár, hetven körül járnak, azért jöttek tanácsadásra, mert szeretnének javítani kicsit különös unokáikhoz fűződő kapcsolatukon. Több beszélgetésre is sor kerül. A feleség sok mindenről beszél, a férj is néhány dologról, s aztán hirtelen azt mondja nekem: „Hadinger asszony, a feleségem bizonyos dolgokban valahogy... valami nem stimmel nála, valami nincs rendjén, talán megőrült, vagy valami hasonló baja van.”

S elmeséli nekem a következő szituációt: „A múlt héten autóval mentünk egy ünnepségre. Amikor megálltam a piros lámpánál, a feleségem ragyogó mosollyal hozzám fordult, és váratlanul azt mondta: »Tudod, Walter, nemrégiben láttam egy csodálatos piros ruhát, ami annyira tetszett nekem, hogy bár nagyon drága, 500 euró, de ha belegondolunk, hogy már rég volt ilyen szép ruhám, talán mégis megvehetnénk. Mit gondolsz?« Indítok, és éppen azon töprengök, miként lehetne megoldani a ruhavásárlást, valóban évek óta nem viselt már pirosat, most hirtelen piros ruha kell neki... és akkor azt mondja: »Felszedtem nyolc kilót, s te még csak szóba se hoztad – és te is meghíztál! Végig kellene csinálnunk közösen egy Mayr-kúrát!«” S miközben Walter tovább mesél, egyre borúsabb

lesz az arca: „Aztán a Mayr-kúráról kezd el beszélni, majd hirtelen azt mondja nekem: »Egyébként a legkisebb fiunknak a jövő héten lesz a születésnapja. Gondolkodtál már rajta, mit vegyünk neki ajándékba?»” Walter kissé zavarodottan folytatja: „Alig három perc múlva pedig közli: »Egyébként két hét múlva édesanyádnak is születésnapja lenne, ha nem halt volna meg«.” Walter kétségbeesetten sóhajt: „Hadinger asszony, ez az összefüggéstelenség, valami nincs rendben a női logikával. Évtizedek óta ezt teszi velem!”

Kedves férfigallgatóim, kérdezzék csak meg a feleségüket vagy a hölgyeket itt az előadóteremben. Mind azt válaszolnák: „Hol itt a probléma? Hiszen teljesen logikus: látja a piros lámpát, s rögtön a piros ruhára gondol. Elképzeli magát a piros ruhában, s természetesen rögtön látja, hogy kissé meghízott. Erre a hízásról kezd el beszélni és a Mayr-kúráról, s arra gondol, hogy nem lehet tortát. S a „torta” hívó szóról eszébe jut a fiuk születésnapja, s onnan már nincs messze az anyósa – minden tökéletesen logikus!”

A számítógép nyelvén szólva úgy kell ezt elképzelnünk, mint ha több képernyő lenne egyszerre bekapcsolva, amelyeken különböző programok futnak. A nőnek csak kattintania kell egyet az egérrel, s máris a ruha témájánál van, amiről a Mayr-kúrára vagy a születésnapra vált. Csodálatos adottság a témák effajta váltogatása. A nő számára. Miközben a szegény, nők által gyötört férfi computere még csak most tölt – mint tudják, ehhez időre van szükség, s neki még csak most jelent meg a piros ruha a képernyőjén, a felesége pedig már a Mayr-kúrára ugrott. Most a férfinak gondosan ki kell várnia a „ruha” program végét, s meg kell keresnie a Mayr-kúra programját, de a feleség már a fiuk születésnapjánál tart. Követhetetlen. Elérkezik az a pont, amikor a férfi nem tudja olyan gyorsan váltogatni a témákat, neki ahhoz időre van szüksége. A nő azonban máris továbbgrik. Ennek az eredménye, hogy csak annyit mond kimerülten: „Ez az őrzült összefüggéstelenség!” Mint látják, egy teljesen logikus jelenségnek lehet gazdagító hatása, de házasságban vagy másfajta férfi–nő kommunikációban katasztrofálisan is végződhet. Ha önnek, aszszonyom, olyan fia vagy főnöke van, aki Walterhez hasonlóan gondolkodik, akkor anyaként vagy munkatársként adódhatnak kisebb problémái.

Minden gazdagító hatása ellenére a több síkon való gondolkodás másféle nehézséget is okozhat a nőnek: tudniillik akkor, ha élete valamely területén konfliktusai vannak. Mert, szemben a férfival, ő nem tudja egyszerűen „elfelejteni” a gondját, miután becsukta maga mögött az ajtót, s míg autójával a munkahelyére ér. A férfi agy az otthoni problémát rendszerint teljesen háttérbe szorítja, amint a „munkahely” témát bekapcsolta. Ezért nem ritka az a férfi, aki, ha zavar támad a párkapcsolatában, hirtelen többször és hosszabban időzik a munkahelyén, és jobban is teljesít. A nő viszont magával viszi a problémáját. Az ő programja teljes erővel fut; arra gondol, amíg dolgozik, arra gondol autóvezetés közben, ő nem tudja kirekeszteni a gondját, nem tud kikapcsolni. [Az egér] minduntalan odakattint magától is. Ez azt jelenti, hogy a nő esetében egy adott konfliktus élete minden más területére is hatással van. Ha például nincs rendben a kapcsolata valamelyik gyerekével, akkor hirtelen a párkapcsolatában gondok adódnak, csakúgy, mint a munkahelyén, és zavar támad mind az önmagához, mind pedig a világhoz fűződő viszonyában. Ez azt jelenti, hogy az az adottság, ami elsődlegesen előnyt, nyereséget jelent, hátránnyá is válhat. Ha azonban a nő tudatosítja ezt magában, önállóan is támadhat néhány ötlete, s magától is rálelhet megoldási lehetőségekre.

2. A nő indulatai

Egy nő másként jön indulatba, mint egy férfi. De ezt meg lehet változtatni. Csak egy tesztoszterontapaszt kell hozzá. Akkor a nő férfias szörzetet növeszt, és érzéseit röviden, gyorsan, pontosan és jól hallhatóan fejezi ki. Normális esetben azonban az ő izgatottsága másmilyen.

Tegyük egy kis kitérőt a neurofiziológiába. Ha az agyat három nagy egységre osztjuk, elsőként az agytörzs ötlik szembe, ez az agy legrégebbi része. Ez irányít mindent, amit akaratlagosan nem tudunk befolyásolni, például a vérkeringést, az izomtónust, a veritékmirigyek kiválasztását, a légzés szaporaságát stb. Felül gyűrűként veszi körbe a limbikus rendszer. Ez irányítja az érzelmeinket. Ha felizgatjuk magunkat, ha kimerültek vagyunk, szomorúak, vidámak, dühösek, akkor az agy e rétege „forró”, izzik. Fölötte helyezkedik el a neocortex, intellektuális „rétegünk”, ez az agy legfiatalabb része.

A limbikus rendszer egy fiatalabb és egy régebbi részből áll, s a két rész teljesen másként működik. Ha egy férfi feldühödik, akkor először a limbikus rendszer régebbi része kerül izgalmi állapotba, az a rész, amelyik közelebb van az agytörzshöz. Izmai erősen megfeszülnek, felemeli a hangját, verejtékmirigyei fokozott működésbe kezdenek. Erős szagot áraszt, feszült, emelt hangon beszél, igen gyorsan kerül fokozott aktivitási állapotba. S aztán ugyancsak gyorsan feloldódik a feszültsége.

Egy nő másként lesz dühös, azaz a limbikus rendszer fiatalabb rétegével, azzal a résszel, amely közelebb van mind az intellektuális, mind a beszédközpontoz. Ha egy nő feldühödik, akkor úgymond előkelőbben lesz dühös. Nem áraszt magából olyan erőteljes szagokat, s izomzata sem feszül meg annyira. Ám az agya megszólal. Beszél. Először belső monológot folytat. Ilyen kérdéseket tesz fel például: „Hogy teheti ezt? Miért teszi ezt velem? Miért pont én? Miért így? Miért nem sikerül nekem semmi?” Ilyesmi hangzik fel benne anélkül, hogy bármit is kimondana. Néhány óra vagy hét elteltével aztán elkezd hangosan is beszélni – s aztán sokáig abba se hagyja.

Izgatottsága és a beszédközpont között egyfajta kölcsönhatás keletkezik. Mindaddig, amíg izgatott, az agy nem tudja abbahagyni a beszédet, s míg ez a belső hang csak beszél és beszél, izgatottsága nem múlik el. A férfi a vitát követő első éjszaka már régen a másik oldalára fordult, s tökéletes nyugalomban horkol a mélyalvás szakaszában. Már régen elfelejtett mindent, ám a nő csak töpreng, töpreng, egyre tovább töpreng. A neurofiziológia szaknyelvén ezt ’emocionális utóizzásnak’ nevezzük. Csak izzik és izzik, ami azt jelenti, hogy bizonyos esetekben hetek, hónapok, évek, akár évtizedek múlva sem hagyja nyugodni egy sértés, egy probléma, a megbántottság. Újból és újból panaszos mondatok tolulnak fel benne. Gyakran előfordul, hogy ez hajszoja bele az áldozat szerepébe.

Az áldozatszerep és a krónikus stressz

A hosszas utóizzás krónikus stresszt idéz elő. Hosszan ható stresszhormonok választódnak ki: kortizolszteroidok, amelyek megváltoztatják a nő vérkeringését. A belső szervekbe több vér jut, a bőrt pedig kevésbé hatja át a vér áramlása. Ennek következtében

a nő egyre betegbb ember benyomását kelti. Keveset alszik, mert az agya éjszaka is jár. S mert kevesebbet alszik, bőrsejtjeinek megújulása alábbhagy, hiszen arra főleg alvás közben kerülne sor. Hamarosan jelentkeznek rajta a kimerültség jelei, bőre elveszíti rugalmasságát, vízhiányos lesz, arca egyre szomorúbbá és morcosabbá válik – egy idő után valóban áldozatnak fog látszani.

Ami azonban érdekes: ha a nő megváltoztatja a gondolkodását, a gondolkodási sémáját, akkor a külseje, a kisugárzása is megváltozik. A nő minduntalan belecsúszik az áldozat szerepébe, az áldozatot jellemző gondolkodási sémába – enélkül, úgy vélem, nincs aszszonysors. Ha tudatában van annak, hogy hajlamos erre, könnyen túljuthat ezeken a fázisokon. Messzemenően leszűkíti azonban az életét, ha évekig, évtizedekig benne reked ebben a gondolkodási sémában. Ha azonban egy napon sikerül maga mögött hagynia ezt a sémát, néhány hónap múlva úgy néz ki, mintha fiatalító kúrán vett volna részt: 10-15 évvel hat fiatalabbnak, megváltozik a bőre, kiegyenesedik a testtartása, tiszta lesz a tekintete, arcvonásai bátorságot sugároznak. Személyisége, élete mintegy felszabadul.

Amint látják, a nő effajta, állítólag előkelőbb dühöngése első pillantásra előnynek tűnik: hiszen nem cselekszik elhamarkodottan, nem bánt meg másokat egy meggondolatlan szóval, tettel, kiabálással, dühkitöréssel. Ám hátrányos is lehet, ami elsőre előnynek látszik. A gyerekek kifejezetten jól járnának, ha a mama, miután gyorsan feldühödött, néhány óra múlva meg is nyugodna, mert akkor például azt mondhatná: „Jól van, minden rendben, de máskor ilyet ne tegyetek”. S némely házasságnak ugyanilyen jót tenne, ha a nő dühe csak rövid ideig tartana – akár még a szokásosnál több veritékmirigy is működésbe léphetne –, s aztán így szólna: „A jövőben ezt így s így képzelem. Most azonban elég, menjünk el együtt sörözni, vagy igyunk egy pohár bort, akár egy sétát is tehetünk, s oldjuk meg együtt ezt a problémát.”

A belső monológ

Hogy ezt a belső beszédet jobban megértsék – hiszen félelmetes csapdát jelent a nő számára –, hadd utaljak még egy figyelemreméltó jelenségre, aminek szintén neurofiziológiai okai vannak. Az

embernek naponta mintegy ötezer gondolat fut át a fején. Belső kommentárok, önmagunkkal folytatott beszélgetések, ösztönző felszólítások. Olykor csak egy-egy szó, egy kép vagy egy ötlet. A természet azonban férfiakra és nőkre osztott bennünket. Ha különválasztjuk a nemeket, azt látjuk, hogy a férfiak agya napi 3-4 ezer gondolatot produkál – természetesen tudattalanul –, míg a nők minden különösebb nehézség nélkül 7-9 ezer gondolatig is eljutnak. Ennek hihetetlenül nagy jelentősége van a tanácsadásban, a terápiában, de az önnevelésben is.

Ha ilyen sok gondolat fut át a fejünkön – a nők esetében ezek többnyire belső kommentárok, például ilyenek: „Ezt nem teszem, ezt nem tudom, ebben nem vagyok jó, ezt ő jobban tudja, ez nem tetszik nekem, ez most megint nem sikerült” –, akkor olykor meg kellene állnunk, hogy eltöprengjünk rajta: milyenek is ezek a gondolatok? Tapasztalatom szerint némely vendéget kitéssékelnék az ajtón, ha olyanokat mondanának nekünk, mint amilyeneket az agyunk nap mint nap produkál. Azaz: hatalmas ereje van annak a csodálatos képességnek, ahogyan a nő a dolgokat kommentálja, ahogyan dolgokról hosszasan elgondolkodik. Sok minden másként lenne manapság is a világban, ha felelős emberek behatóbban töprengnének ilyen kérdéseken: „Ez most helyes volt így? Értelmesen cselekedtem? Van esetleg más választási lehetőség is?” Egy némely helyzetben jót tennének efféle gondolatok. Ha azonban egyoldalúvá, irányítatlanná válnak, átok lesz belőlük.

3. A panorámapillantás

A női észlelés különleges sajátossága a panorámapillantás. A neurofiziológiában ezt tág látószögű pillantásnak nevezzük. Ha fixáljuk egy ember fejét és pillantását, aszerint fog dolgokat meglátni, hogy az illető férfi-e vagy nő. Ha ki akarják otthon próbálni, ne mozgassák a fejüket, összpontosítsanak egy pontra, s aztán vegyék számba, mit láttak perifériáskan. Ha ön nő, sokkal nagyobb szögben, sokkal több dolgot látott, mintha férfi lenne. A férfinak nincs ilyen tág látószögű pillantása. Ezzel szemben a férfi egy pontra összpontosítva célirányosan, jobban, pontosabban látja az adott dolgot.

Önök sok hétköznapi szituációból ismerik ezt a jelenséget. Például a feleség kúrára utazik egy hétre, a férfi magára marad, kiélheti archaikus tulajdonságait, s alig három órával felesége hazaérkezése előtt kezd el rendet rakni, takarítani, mindent úgy elrendezni, ahogy korábban volt. S aztán megérkezik a hölgy, átlépi a küszöböt – már várta ezt a pillanatot, hiszen legalább 1500 kommentárt és gondolatot fogalmazott meg magában annak kapcsán, hogy nézhet ki otthon minden. Belép, a férj pedig vár, mellét büszkeség feszíti. Büszke, hiszen végül is porszívózott – középén. A szoba közepe valóban fel van porszívózva. A nő rápillant az asztalra, és ezt mondja: „Mit keresnek itt ezek a söröskupakok? És ha jól látom, ott lent is; borzasztó sok sört megittál, amíg nem voltam itthon! A ládában a konyha előtt, ott is láttam, üres az összes üveg.” A férj csak csodálkozik, és ezt gondolja magában: „Ez nem lehet igaz. Előre néz, de ugyanakkor oldalra is, és még hátul is szeme van!” Nem, hátul nincs szeme. Van azonban az a híres panorámapillantása.

A tág látószögű pillantás egyfelől csodálatos adottság és lehetőség. Gondoljanak csak korunk egyik jellemző tendenciájára: egyre gyorsabban, mind nagyobbá lenni, egyre csak növekedni, minduntalan előre törni. Ahogyan Karl Kraus mondja: „Mindegy, milyen irányba, fontos, hogy én érkezzem elsőként”. Ez a mentalitás nagyon veszélyes is lehet. Éppen manapság lennének fontosak ilyen kérdések: „Mi mindent kellene még számításba vennünk? Milyen áldozatot követel efféle célirányultság? Kivel fogjunk össze és kivel ne? Kik lesznek a győztesek, és kik a vesztesek? Ki az, aki már feladta? Kik azok, akik már lemaradtak? Ki nincs már velünk?” A gazdaságban és a politikában is éppen napjainkban lenne nagy jelentősége a panorámapillantásnak. Veszélyt jelent azonban a nő számára, ha egyoldalúan érvényesül ez az adottsága: a szétforgácsolódás veszélyét. Ha megreked a panorámapillantásnál, előfordulhat, hogy nem tűz ki maga elé konkrét, világos célokat. Nem lesznek jövőre vonatkozó tervei. Talán észreveszi, hogy sok minden nincs rendben körülötte. De senki sem fog rá hallgatni, ha nem fejleszti ki magában azt a képességet, hogy azt mondja: tűzzünk jó célokat magunk elé, de gondoljuk át alaposan a hozzájuk vezető utat is. Ha csak aggályait hangoztatja, annak fékező hatása van. Akkor tud

eredményesen együttműködni, ha a jövőt és a problémák megoldásának mikéntjét szem előtt tartva gondolkodik.

Az effajta gondolkodásmód hátránya még, hogy a nők 50, 60 vagy 70 évesen irigykedve tekintenek azokra az emberekre, akik vitték valamire az életben. Sokan csak ekkor döbbennek rá, hogy soha nem tűztek maguk elé egyértelmű célokat, mindig csak jobbra-balra tekintettek. Előfordulhat, hogy depresszióssá válnak, vagy egy napon így panaszkodnak: „Mindenki elért valamit az életben, csak én nem”. Miközben volt egy nagyon értékes tulajdonságuk, amit azonban engedtek egyoldalúan érvényesülni.

4. A kapcsolatokat szem előtt tartó gondolkodás

A kabarettista Bernhard Ludwig mondja ennek kapcsán: „Kapcsolat, kapcsolat, kapcsolat a lehetetlenségig”. Előfordulhat, hogy a férfi úgy látja, egy nőt minduntalan csak ez foglalkoztat. S valóban, a kapcsolatok és az érzelmek azok a témák, amelyek nagyon fontosak egy nő számára: Hogy is állunk egymással? S hogy vannak mások? Ők hogy érzik magukat? Hogy bánnak egymással? Hogy bánik a lányom vagy az unokám az anyámmal? Érthető, hogy ezek a kérdések nagyon fontosak egy nő számára. Hiszen évszázadokon át ő volt felelős a kapcsolatok ápolásáért, míg a férfi a munkájával volt elfoglalva. S ez így rendjén is van. Hiszen egyébként ki tartaná számon a születésnapokat? Ki törődne azzal, hogyan lehetne mégis megoldani, hogy minden családtag egy csónakban evezzen, hogyan lehetne mégis elérni, hogy két ellenséges kolléga megbékéljen egymással?

Napjainkban az élet sok más területén is fontosak lennének ezek a kérdések. Gondoljanak például az EU gazdasági bővítésével összefüggő politikai helyzetre. Olykor az a benyomásom, hogy átgondolatlan ez a növekedési törekvés. Fel kellene tenni effajta kérdéseket, mint például: Egy csónakban evezünk még? Hogy érzik magukat azok, akik a bővítés gazdasági és politikai terheit viselik? Hogy érezzük magunkat együtt? Vannak-e még közös értékek? Van-e olyan megoldási lehetőség, amelynek révén egyik fél sem veszít? Ezek mind lényegbe vágó kérdések. Talán a nőknek gyakrabban fel kellene tenniük ezeket. De leszűkíti az életét, és

veszít személyisége gazdagságából, ha a kapcsolatokra összpontosító gondolkodás a nő egyetlen témájává válik. S erre igazán nincs szüksége.

Sokszor mondom női klienseimnek, akik nagyon lehangoltan jönnek tanácsadásra vagy terápiára, s minduntalan kapcsolataik zavarait taglalják: „Tudja, én már egyetlen órát sem akarok önnel a kapcsolatairól beszélgetni, bármennyire is szeretné. Éppen mert komolyan veszem önt is és alapvető tulajdonságait is, ne kizárólag a kapcsolatairól beszéljünk, szeretném inkább adottságait megismerni. Beszélgessünk műveltségével összefüggő témákról. Szellemi viadalra hívom önt. Az eszét szeretném megszólítani. Azt szeretném, ha több szellemi táplálékot venne magához. Meglátja, ha más területekre is kitekint, ha több szellemi táplálékhoz jut, ha fejleszti kifejezőkészségét, ha érdekes témákkal foglalkozik, azáltal önállóbb és oldottabb lesz, s kapcsolatait is jobban tudja kezelni. A kapcsolatok nem jelentik az élet kizárólagos értékét, az ön esetében sem kell azt jelenteniük.

Aztán mondok egy mondatot, aminek hallatán a nők először kissé meghökkennek, mert nem is olyan könnyű megérteni: „Ön, hál’ Istennek, nem annyira buta, mint az élet, amit most folytat. Ezt bóknak szántam!” A női kliensek először bántónak érzik [ezt a megjegyzést], míg el nem magyarázom: „Nem lennének problémái, ha buta lenne, nem lenne depressziós sem, akkor csodálatosan érezné magát ebben az életben. Ebben a pillanatban talán éppen a depressziója az egyetlen, ami egészséges az életében. A depresszió figyelmezteti helytelen életvezetésére. S ha elkezdi a fejét is foglalkoztatni, ha elkezd tárgyilagos témák iránt érdeklődni, ha szenvedélyesen kiáll valami mellett, meg fogja látni, hogy nyoma sem marad a depressziónak. A szellemi beteljesülés többnyire azt eredményezi, hogy a nő kapcsolatait is sikeresen tudja alakítani.”

A kapcsolatokat szem előtt tartó gondolkodásnak is megvannak az előnyei, de válhat hátrányossá is. Nem szerencsés, ha egy nő kizárólag a kapcsolataira ügyel, mert akkor olybá tűnik, mintha azok jelentenék az élet egyetlen értékét. Viktor Frankl-tól tanultam: valahányszor egyetlen értéket tekintünk kizárólagosnak az életünkben, valahányszor egyetlen érték lesz életünk egyetlen tartóoszlopa, idővel ez az oszlop igen törékennyé, fenyegetetté válik. Elég egy sértés, s az élet összeomlik.

Amiből az következik, hogy életünket és önbecsülésünket is több oszlopra kell építenünk. Önbecsülésünk többnyire nagyon intelligens, azonnal jelzi, ha az élet csak egyetlen tartóoszlopon áll.

Desztuktív következmények

Mindezekon túl van még a szélsőségesen csak a kapcsolatokra ügyelő gondolkodásnak néhány következménye. Tegyenek egy kísérletet. Próbálják meg halkán kimondani magukban a következő mondatokat: „Miért ennyire igazságtalanok velem az emberek? Miért éppen velem? Miért történik ez velem mindig? Meddig tart ez még?” Ha most gondosan megvizsgálják az arcukat, azt látják, hogy a szájuk lefelé görbül, nehéznek érzik magukat, testtartásuk, kisugárzásuk elnehezül. Görnyedtebben ülnek, mintha leesett volna a vérnyomásuk, elernyednek. Ebben a testtartásban nemcsak nehézkesnek tűnnek, hanem sok minden valóban nagyon nehezükre esik.

Most pedig végezzenek el egy ezzel ellenkező kísérletet. A kérdés talán őrülségnek tűnik, de próbálják meg elképzelni: „Hogy képes a légy fejjel lefelé megmaradni a mennyezeten, sőt még körbe is futkosni? Tapadókorongok vannak a talpán? De hát akkor hogy szabadul el a plafontól?” Önök most nem látják magukat, de ha lett volna egy kameránk, rácsodálkozhatnának: a terem egész atmoszférája megemelkedett, arcvonásaik megváltoztak, barátságosabbak és érdekesebbek lettek, arcuk összeszedett, másképp áll a szájuk, testtartásuk optimális feszültséget mutat. Ami tehát azt jelenti: ha izgalmas témán töprengünk, az azt eredményezi, hogy egész arcunk, izomtónusunk és testtartásunk is megváltozik. Különböző lesz a kisugárzásunk aszerint, hogy szélsőségesen csak a kapcsolatokra figyelve gondolkodunk-e, vagy más izgalmas témákon is töprengünk. Ha sikerül elérnünk, hogy izgalmas témák foglalkoztassák a szellemünket, nem csak a kisugárzásunk változik meg: testünk kiegyenesedik, a véráramlás felélénkül. Éberebbek leszünk, javul a koncentrációs képességünk, nyitottabbá válunk a világ jelenségei iránt.

Az áldozatszerep elbatalmasodása

Hadd említsek még valamit, hogy végképp elmenjen a kedvük az egyoldalúan csak a kapcsolatokra figyelő gondolkodástól. Mint

mondtuk, az egyoldalú gondolkodásnak erőteljes bénító hatása van. Azt is előidézi, hogy szervezetük több tartós stresszhormont, kortizolszteroidot termel. Ennek hatását valamelyest csökkenthetik, ha például csokoládét fogyasztanak, vagy egyáltalán többet esznek a szokásosnál. Erre mi történik? Egyre csak híznak. Ami természetesen újra csak frusztráló. S akkor találkoznak a barátnőjükkel. Mi történik aztán? Nyugtalanító kapcsolataikról beszélgetnek. Egy ideig fontos is erről beszélni, de egy idő után egyszerűen unalmassá válik a téma. S egy ponton a barátnő is csatlakozik a panaszáradathoz, s így szól: „Ó, mi szegények! Milyen rossz sorunk van!” Így kifejlődik valamiféle áldozatszerep-közösség, vagyis azáltal áll elő egy mi-élmény, hogy a nő leszögezi: „Mi mind olyan szerencsétlenek vagyunk”. A nő így válik valóban egyoldalúvá, kerülni is fogja minden olyan ember, akit érdekes témák foglalkoztatnak.

Foglaljuk össze röviden – s teszem ezt most olyan kíméletlenül, hogy valóban elmenjen a kedvük az egyoldalú gondolkodástól: a szélsőségesen csak a kapcsolatokra ügyelő gondolkodás következtében csúnyák, kövérek és érdektelenek leszünk.

Még egy további következmény: mivel a nőnek ilyen fejlett a kapcsolatokra figyelő gondolkodása, minden kérdésbe, minden válaszba egy csipetnyi kapcsolatot is belekever. A szituációt ismerik: a gimnazista lány azt kérdi a fiútól: „Van kedved moziba jönni velem?” Mire a fiú korrektül és egyértelműen így válaszol: „Attól függ, mit vetítenek”. Erre a lány három hétig sértve érzi magát, mert a kérdésben természetesen minden várakozása és 1200 előre elképzelt gondolata benne volt – hiába.

Gerillaharc a házasságban

Az utolsó következmény pedig, ami a kapcsolatokra figyelő gondolkodásból fakad, a nőnek az a képessége, hogy gerillaharcot folytat a férje ellen. A hagyományos háborút már ismerik, az a harc archaikus formája: a férfi feldühödik, zord, ordít, izzad, kellemetlen szagot áraszt, s ezzel a dolog el van intézve, kikiabálta magából. Eközben a nő elbizonytalanodik, ez a magatartás számára idegen. Ő a kedvesnek szánt szurkálódásokban van otthon. Igazán csak

nagyon kedvesen akarja, csak egy kicsit kiigazítani, csak egy kis lendületet adni, csak halványan utalni a dologra, valahogy így: „Hát nem tudad – már annyiszor mondtam neked, és az anyád is mondta –, hogy ezek a zsömlék félig sületlenek? Istenem, hogy te ezt nem tudod!” Vagy vendégek jönnek, s előttük mond ilyesmit: „Igen, a mi szomszédunk rendszeresen hoz a feleségének egy szép vörös rózsát. Az én férjemnek ez még soha nem jutott eszébe.”

Ezek azok a kis szurkapiszkák, amelyek mérgezett nyilakként fúródnak a férfi lelkébe. Günther Schwanitz így írja le a hatást: „A férfi hallgat és szenved”. Erre a nő megemeli az adagot. Egy kicsivel több gerillaharc, hiszen olyan kedvesnek szánjuk, amikor így folytatjuk: „Hallottad, hogy az apám is milyen gáláns volt, ő is mindig hozott a mamának rózsát. Tudtad? Mesélt neked róla az anyám?” Ő szenved és hallgat. Erre a nő megint rátesz egy lapáttal, egészen addig, amíg teljesen hagyományos háborúvá nem fajul a dolog, mert ott újra a férfi érzi otthon magát. Ez azonban már a nőt sérti. Mint látják, halálos gerillaharc fejlődhet ki egyszerűen azért, mert a nőt érzékeny lelke ’kapcsolatorientált’ gondolkodásra készíteti. És tudják: a gerillaharcokkal szemben még a nagyhatalmak is tehetetlenek, hát még egy házastárs vagy egy gyerek. A nők ezt többnyire nem tudják.

5. Problémaorientált gondolkodás

Valóban úgy van, hogy a nő azt is igen hamar meglátja, mi az, ami nem megy, ami nem sikerült, ami nem is sikerülhet, amit már korábban elrontottak. Jól kiismeri magát a problémákat illetően. Ennek is megvan az őstörténeti magyarázata. Természetesen mindenekelőtt azt kellett meglátnia, ami fenyegető, ami veszélyes, hogy figyelmeztesse a többieket. Ezért igyekszik mielőbb szóba hozni a problémáit, ami azonban a gyerekeket és a másik nemet is elbizonytalanítja valamelyest. Mindenekelőtt azonban van egy olyan adottsága, hogy észreveszi és ki is mondja mindazt, ami nincs jól, ami veszélyes lehet. S ha nem mondja ki hangosan a kívülágnak, akkor is minden esetben mondja belül önmagának.

S ez megint csodálatos lehetőség, egyfajta tehetség. Gondoljanak csak bele, milyen jól jött volna a Swissairnak, ha annak idején

egy asszony azt mondta volna: „Nem lesz annak jó vége, ha Oroszország felé terjeszkedünk. A franciák már pórul jártak ott, a németek is, egyiküknek sem sikerült. Mi keresnivalójuk van a svájciaknak Oroszországban?” Nem, mert egy dinamikus menedzser a fejébe vette: „Terjeszkedünk” – a már említett felfogás szerint: Mindegy, milyen irányba, fontos, hogy mi érkezzünk elsőnek – „Oroszország felé terjeszkedünk!” Csődbe mentek. Számtalan hasonló példát hozhatnánk. Ha belepillantanak a történelembe, rögtön feltűnik: minden impériumnak, minden nagybirodalomnak, de minden nagyvállalkozásnak is a túlterjeszkedés lett a veszte. Ez napjainkban is elgondolkodtathatna bennünket.

Mi is történik a túlterjeszkedés következtében? Először minden kedvezően alakul, az ország, a vállalkozás növekedésnek indul. A jelenség természetes, hasonlatos a test fejlődéséhez. Később azonban azok, akiket lenyűgöz ez a növekedés, már csak a fejlődésre figyelnek, s nem tűnnek fel nekik a túlterjeszkedéssel együtt járó problémák. Sok nagyhatalom és nagyvállalat ment tönkre túlterjeszkedés következtében, mert a felborult értékrend elbizonytalanodáshoz vezetett. Meg kellett volna állni egy pillanatra, s ki kellett volna mondani: „Gondoljunk az általunk fontosnak tartott értékekre, tegyük kötelezővé őket. S csak akkor tegyünk újabb lépést a növekedés irányába, ha értékeink újra érvényre jutottak. Mindössze ennyit kellett volna tenni. Néhány embernek megálljt kellett volna parancsolnia: „Állj! Stop! Álljatok meg! Előbb szilárdítsuk meg, amit eddig elértünk, s csak aztán induljunk tovább!”

Látják tehát, mennyire hasznos és fontos a problémákra ügyelő szemlélet. De hadd mondjam még egyszer: veszélyessé válik, ha egyoldalúan jut érvényre, ha tehát a kommunikáció során már csak a problémákról esik szó. Ha a nő gondolkodásában csak a problémák kapnak helyet, akkor beszélni is csak azokról fog. A kizárólag problémaorientált közlés pedig elbátortalanít. Kedvezőtlen helyzetek megváltoztatásához erőre van szükségünk. A kizárólag problémaorientált kommunikáció azonban éppen ezt az erőt emészti fel. A gond az egyoldalúság, s nem pedig az, hogy észrevevessük a problémákat.

S felbukkan még egy másik veszély is: a probléma megoldásának gondját olyan emberekre hárítjuk, akik szintén egyoldalúan

gondolkodnak, ám mást tartanak fontosnak, aminek következtében [a két fél] fejlődése egyre távolodik egymástól. Az egyik fél megálljt parancsolna, míg a másik csak azt hangoztatja: „Tovább kell haladnunk!” Így sem egészséges növekedésre, sem [az eddig elért eredmények] megfelelő rögzítésére nem kerülhet sor, a következmény csak vita, szemrehányás, mérgelődés, veszekedés lehet – ami felemészti az erőket.

És most szeretnék feltenni még egy utolsó kérdést: milyen példát akarunk mutatni a lányainknak? Mert ők igencsak figyelnek bennünket. Hallják a mondatainkat, érzékelik a kisugárzásunkat. Én azt szeretném, ha a mai lányok – ők a holnap asszonyai – bátrak és bizakodóak lennének, s abban bízva tekintenének a jövőbe, hogy képesek annak alakítására.

6. A nő emlékezete

A nő emlékezete nem objektív – mint ahogy a férfié sem. Folytattam neurofiziológiai kutatásokat. Lenyűgöző megfigyelni, ahogyan a múltunkra tekintünk: dühvel, megbocsátással, elfogadással, békétlenséggel, örömmel – de soha nem objektíven. Amikor visszapiillantunk, amikor emlékezünk, soha nem vagyunk objektívek. Válogatunk, elhagyunk, szelektálunk. Kb. harmincszor nagyobbak kellene lennie az agyunknak ahhoz, hogy mindent megjegyezzünk, ami történik velünk. S mivel nem ekkora az agyunk, szelektálni kénytelen.

Az érdekes az, hogy a férfiagy másként szelektál, mint a női. A férfiagy mindenekelőtt a negatív élményeket „felejt el”. Ez először is azt jelenti: ha a férfiak lefekszenek, többnyire azonnal el is alszanak, mert nem gyötrik őket az elmúlt nap eseményei. Míg a női agy csak töpreng, töpreng és töpreng. Kikérdeztem férfiakat és nőket arról, mire gondolnak elalvás előtt. A nők ezt mondják: „Ne is kérdezze, Hadinger asszony! Három kötetre való mondandóm lenne. Átgondolom, hogy mi a másnapi teendőm, hogyan alakul a házasságom, mi van a gyerekeimmel stb. Minél öregebb leszek, annál hosszabb ez az elalvás előtti nyitányszakasz. Mostanság talán négy órát ha alszom, olykor ötöt, ha minden rendben van. De

többet soha.” A férfiak pedig csodálkozva kérdezték: „Hogy mire gondolkod? Hiszen alszom!”

Természetesen vannak alvászavarban szenvedő férfiak is – ők azonban a kisebbséget jelentik. A többség ezt mondja: „Nem gondolkod semmire”. Az egyik leggyakoribb kérdés, amit a nők feltesznek a férfiaknak, így hangzik: „Mire gondolsz?” A válasz pedig: „Semmire”. S ez így is van. Akár hiszik, akár nem, a férfi valóban ezt válaszolja. S valóban tud semmire sem gondolni. Elalvás előtt is. Néhány férfinak azt a feladatot adtam, hogy figyeljék meg magukat pontosan elalvás előtt, s igen érdekes jelenségekről számoltak be. A legtöbben ezt mondták: „Képeket látok”. Olyan hétköznapi képeket látnak, mint a futballozás vagy az autóvezetés, de látnak archaikus képeket is a barlangban élő ősemberről. Egy vezető pozícióban lévő férfi például a következőkről számolt be – aki egyébként kitűnően aludt, pedig a cége súlyos adósságokkal küszködik: „Van egy állandósult kép, ami nap mint nap elém tárul: állatbőrön fekszem a barlangban a tűz előtt, és kipihenem az uralkodást”. Önök mint asszonyok el tudják képzelni, hogy fekszenek a barlangban és kipihenik az uralkodást? S másnapra a férfi mindent elfelejt, azt is, ha nem tudott helytállni, ha valami nem sikerült, vagy ha lehetett volna óvatosabb is.

A nők a bántásokra, a kritikára, a sértésekre emlékeznek

A mi női agyunk nem így működik. Már öt-hatéves kislányok hosszan őrzik az emlékezetükben a sértéseket, a kritikát. Kérem, jegyezzék ezt meg jól a nevelés érdekében: egészen kicsi lányok is sokkal tovább emlékeznek a sikertelenségekre, kritikára és bántásokra, mint a fiúk. Egy-egy bírálat, egy-egy elmaradt dicséret hosszsan megmarad az emlékezetükben, s mély lelki fájdalmat okoz. Ha a bánásmód igazságtalanságán töprengünk, ha arra gondolunk, mi mindent kell elszenvednie annak, akire az áldozatszerep hárult, mindig nők jutnak eszünkbe. Ha 25 éves nőket és férfiakat kérdezek a múltjukról, a lányoktól azt hallják, mennyit szenvedtek, míg a fiúk szuper magabiztossággal végezték az iskoláikat, s állítólag semmi problémájuk nem volt. Ha azonban közelebbről megnézik, objektíve egészen mást állapítanak meg: a fiúkat gyakrabban

figyelmeztetik, gyakrabban megszidják, többet verekszenek, több verést kapnak, sokkal ritkábban dicsérik őket, sokkal rosszabbak a jegyeik az iskolában, gyakrabban megbuknak stb. Ami azt jelenti: akik objektíve rosszabb bánásmódban részesülnek, azok a fiúk, ezt azonban az emlékezetük hamar kitörli. A lányok emlékezetében sokkal tartósabban megmarad a kudarc, a szidás s mindaz, ami nem sikerült. S ez kislányokra ugyanúgy igaz, mint felnőtt nőkre.

Svájcban, Németországban, Ausztriában és Amerikában is végeztünk felméréseket, s döbbenetes látni: a legtöbb nő már egy hónap múlva elfelejti, ha sikeres volt, vagy hogy hányszor megdicsérték, milyen jó jegyei voltak, mi mindent tudott önállóan megoldani. Ezzel szemben a férfiak egy hónap múltán már alig emlékeznek a kritikára és a sikertelenségre.

A nő emlékezete tehát sokkal tartósabban őrzi a negatív tapasztalatokat, mint a férfié. Ez pedig nincs kedvező hatással sem az önértékelésére, sem a kapcsolataira. Ugyanakkor könnyedén megtanulhatjuk, hogyan tudjuk kedvezően befolyásolni az emlékeztünket. Az alábbiakban ennek mikéntjéről lesz szó.

Egy teljesen normális pár

Inge és Walter az a házaspár, akiről már meséltem önöknek, hetven körül járnak, tehát közel ötven éve házasok, s igazán szeretik egymást. Aztán a feleség egyre bőbeszédűbb lett, még a jegyeségük idejéből származó eseményeket is minduntalan felelevenítette. A férje annak idején műszaki főiskolán tanult, s mert nem volt pénze, a levált cipőtalpat rézdróttal erősítette a felső részhez. S ha az ember elől térdel a templomban, akkor ezt mindenki látja, s egy ilyen jövődöbeli férj nem teszi éppen a legjobb benyomást menyasszonya barátnőire és leendő anyósára, apósára. Ennek már majdnem ötven éve. De ő csak mondta és mondta, elsorolta a férje összes mulasztását, amit azóta elkövetett. Megható, ahogyan a férj reagált, gyakran bocsánatot kért, nem győzte ismételni: „Bocsáss meg, kedvesem, tudom, hogy akkoriban még éretlen voltam, de mindez már elmúlt, s borzasztóan sajnálom”. Amikor aztán kettesben maradtam Walterrel, így szólt hozzám: „Hadinger asszony, mondanom kell önnek valamit. Fogalmam sincs róla, miről beszél a

feleségem. De ha neki jól esik, hogy bocsánatot kérek tőle, szívesen megteszem.” Ez a házaspár élő példája volt számomra a férfi–nő különbözőségének, de példa volt arra is, milyen szeretettel és humorral viszonyulhatnak egymáshoz, ha tisztában vannak ezzel a különbözőséggel. Hihetetlenül sokat nevettünk együtt. Egymás iránti szeretetük mély benyomást tett rám.

Csodálatos példát szolgáltatottak a nő többrétegű gondolkodásának „működésére”. Egy napon ezt mondja Walter: „Még valamit el kell mesélnem önnek, amiből kitűnik, hogy a feleségem e téren sem teljesen normális. Talán ezen is dolgozhatnának egy kicsit közösen.” Volt egy vállalkozása egy másik városban, s hetente három napra oda utazott, tanácsadóként vett részt a munkában. Ezt mesélte: „Képzelve el, mi történt a múlt héten megint, s ez már másodszor vagy harmadszor fordul elő. A vasárnap este nagyon szépen zajlott. Jól megértettük egymást, elmentünk sétálni, gyöngédek voltunk egymáshoz, valóban csodálatos volt. Hétfőn reggel szomorú arccal ül le a feleségem a reggelihez, s ezt mondja: »Ó, Walter, hogy most el kell menned három napra, borzasztó, annyira fogsz hiányozni nekem.« Tudja, erre mit tettem? Bementem a szobámba, gyorsan felhívtam a céget, s lemondtam a három napot. Sugárzó örömmel jöttem ki, s mondom a feleségemnek: »Kincsem, teljesítettem a kívánságodat, lemondtam a három napot, itthon maradok.« Erre megütközött képet vágott, és így szólt: »Ezt nem teheted velem! Találkozóm van a barátnőimmel a kávéházban, el akartam menni a fodrászhoz, leveleket akartam írni, rettentő sok dolgom van – ezt nem teheted velem!« A férj ezt így értékeli: »Nem normális, most vagy hiányzok neki, vagy nem.«”

A nők számára azonban, akik többrétegűen gondolkodnak, mindez tökéletesen normális. Ott ül a nő a fodrásznál, s közben arra gondol: „Jaj, mennyire hiányzik Walter”. A barátnőivel van a kávéházban, s időnként eszébe jut: „Walter annyira kedves, úgy hiányzik nekem”. Rövidke pillanatok ezek, egy-egy parányi villanás, egyébként pedig együtt van a többiekkel. Ez az, amit a férfi nem ért. És fordítva: Egyszer csak felhívja a férjét, és azt mondja: „Walter, úgy szeretlek, hiányzol. Te is így érzel?” Amire a szokásos válasz így hangzik: „Nem tudom, éppen dolgozom.” Az ilyen történeteket nem felejtí a női agy. S ez a nő számára hosszú távon hátrányt

jelent. Sokkal sötétebbnek, sokkal rosszabbnak látja a múltját, mint amilyen az valójában volt.

A nők áhítoznak a dicséretre. Várják a dicséretet. Éppen mert a női agy a pozitív dolgokat olyan gyorsan elfelejti, újból és újból szüksége van a dicséretre. S ez mind fiatal lányok, mind felnőtt nők esetében azért aggályos, mert mások dicsérete meghatározó lesz számukra. Egyfajta probléma adódik abból, ha a nő gyakran vár dicséretet a férfitől. Mert a férfi csak annyiszor dicsér, amennyiszer neki lenne szüksége rá – azaz túl ritkán. Többek között azért, mert a férfi agy már egy halvány jelzést is dicséretként érzékel. Hiszen tudják, a fiaik is ilyenek. Ha a tanárnő azt mondja: „Igen, Markus, ha valóban igyekszel, akkor az idén átmegy, de ahhoz valóban nagyon kell igyekezned”. Markus pedig ezt mondja otthon: „Nagyon jó vagyok. Az idei évem már biztosan megvan.” A lánytestvérei pedig, akik éppen négyest kaptak, s a tanárnő azt mondja nekik: „Ez most jó, van már egy négyesed, talán még kapsz egy ötöst, de a négyesed már mindenképpen megvan” – a lányok ilyenkor mélységesen szomorúak: „Csak négyes, az idén már biztosan nem leszek ötös, ez már majdnem hármas, a hármas olyan közel van a négyeshez és az ötöshöz”. Eddig csodálkoztak ezen, amit máától fogva biztosan nem tesznek.

Megoldási lehetőségek

Önmagában az, hogy ismerjük a női agy előnyeit és veszélyeit, számtalan megoldási lehetőséget kínál. Majd minden nehézségen úrrá lehetünk egyedül azáltal, ha a megoldásra koncentrálna gondolkodjuk át mindezt.

Viktor Frankltól – akit igen sokra becsülök – származik ez a csodálatos mondás: „Az ember olykor saját magának is mondhatja: Ezt kikérem magamnak.” Formáljuk át egy kicsit a mondatot: a nő is mondhatja saját női agyának: Ezt kikérem magamnak. Elkezdheti ő maga irányítani és meghatározni, hogy min töpreng. (Egyébként ez a mondás természetesen a leggyakoribb férfi gondolkodási és magatartási módokra is alkalmazható.) Magával ragadó személyiségük azoknak az embereknek van, akiknek gondolkodása és cselekedetei nem önkényesek. A magával ragadó személyiségek megtanulták, hogy befolyásolják a gondolataikat, hogy maguk

formálják – anélkül, hogy eltorzítanák – önmagukat. Nagy művészet ez, megvásárolni nem lehet, de szert lehet tenni rá.

S hogyan? Egy nőnek tudnia kell, hogy nem veheti saját gondolkodásmódját olybá, mintha mindenki másnak is olyan lenne az értékrendje. Gondoljanak csak bele: gyerekeinket az óvodában és alsó tagozaton is főleg nők veszik körül. Ez azzal a veszéllyel jár, hogy a női gondolkodást tesszük értékmérővé, s a fiúktól is azt várjuk el, amiben mi olyan jók vagyunk. Ők azonban csak gyenge másolataink lehetnek, s ez nem megoldás. Fel kell tehát ismernünk: gondolkodásmódunknak csodálatos előnyei és különös hátrányai vannak. Vannak fiúk és lányok is, akik talán egészen másként gondolkodnak. Az ő gondolkodásuknak is vannak csodálatos előnyei, s abban is rejlenek veszélyek. Ami igazán fontos, az a kölcsönös megbecsülés.

1. A többretegű gondolkodás. A „multitasking”-on is lehet változtatni. A nők is megtanulhatják, hogy ne legyenek mindig és minden esetben „online”, hanem egy témakörben mélyüljenek el. Koncentrálja figyelmét egy témára, szerezzen annak kapcsán több információt, s maradjon amellett. Mindez önuralom és gyakorlás kérdése. Asszonyok és lányok is megtanulhatják. Kezdetben talán csak pár percre sikerül [egy témánál maradni], ha sikerül egyáltalán. Némely multitasking képességgel megáldott nő egyetlen percre sem képes összpontosítani, hihetetlenül gyorsan vált, mások kicsivel tovább bírják. Mindez azonban csupán gyakorlás kérdése; minden nő meg tudja tanulni. S ha megtanul összpontosítani, egészében is nyugodtabb, higgadtabb lesz. És hatékonyabb is.

A másik dolog, amire a multitasking kapcsán érdemes ügyelni, hogy vegyék figyelembe és becsüljék meg ezt a képességüket, de ne várják el ugyanezt egy férfitől. Neki meg kell várnia, amíg lefut az egyik program, illetve betöltődik a következő. Ha egy fiúval vagy egy férfival elkezdene beszélgetni egy témáról, akkor egy darabig maradjanak is annál.

2. A belső izgatottság, a belső monológ, az emocionális utóizzás. A nők kipróbálhatják magukat abban, hogy nyelvi tehetségük-höz igazítva fejlesszék képszerű gondolkodásukat. Ha megtanul

képekben gondolkodni, az hosszú távon azt jelenti a nő számára, hogy belső ziláltsága alábbhagy. Ha elkezd jövőre és megoldásra irányuló képekben gondolkodni, észre fogja venni, hogy hirtelen az eredménytelen hadakozás is mind kevesebb lesz, egyre csökken a destruktív utóizzás.

Ha valamilyen kapcsolatában zavar támad, vég nélkül csak azon töpreng, nem tud aludni, képzeljen maga elé egy stoptáblát – a vörös színnek jelzésértéke van az agy számára –, aztán képzeljen el egy képet, egy pozitív, konstruktív képet a múltból vagy egy jövőre vonatkozót. Például válaszként a kérdésre: Mit akarok kezdeni az életemmel, a képességeimmel? Mi az, ami mellett az elkövetkező öt évben szenvedélyesen el akarom kötelezni magam?

Mit lehet még tenni annak érdekében, hogy ez az utóizzás alábbhagyjon? Mert olyan ez, mintha meg lenne mérgezve a lelke. S a belső destruktív monológ révén mind több és több mérge rakódik le benne. Találhat olyan beszélgetőtársakat, akiknek elmondhat néhány dolgot. Ennek egyfajta méregtelenítő hatása van. 50-60 évesen elgondolkodhat – és el is kellene gondolkodnia – azon: van-e valami a lelkemben, ami mérgeként hat? Attól egyszer meg kell szabadulnia. Annak ki kell jönnie. Beszélgetőpartnernek kíváloán alkalmas egy lelki vezető, egy jó barát, egy régi barátnő. Aztán egy rituálé segítségével el kellene búcsúztatni a régi gondolatokat. Például úgy, hogy meggyújtunk egy gyertyát, elégetünk egy levelet stb. Egy nőnek – ugyanúgy, mint a férfinak – idejében búcsút kell vennie lelke mérgezett állapotától, addig, amíg tökéletesen birtokában van szellemi képességeinek. Mert egy napon az Én veszít erejéből, egy napon talán meggyengül az a képességünk, hogy mi irányítsuk az agyunkat. Akkor ezek a lelkünkben lerakódott mérgek átszivárognak a tudatunkba, s az örület valamelyik formáját öltik magukra. Tulajdonképpen egy nőnek ötvenéves korától kezdődően minden tíz évben afféle „műszaki felülvizsgálaton” kellene részt vennie, hogy ellenőrizni lehessen, nincs-e mérge a lelkében.

Mit tehet még egy nő annak érdekében, hogy csökkentse az „utóizzást”? Összeállíthat egy használati utasítást a férfi számára. Ezen azt értem: nem kell a problémákon hosszasan rágódni, hanem idejében, azaz arra alkalmas időben világos, rövid, megoldásra irányuló mondatokban fogalmazza meg, hogy mit akar. Igazán ezt

tesz jót az emberi kapcsolatoknak. Mondják meg például a házastársuknak vagy a fiuknak: „Ezt szeretném. Azt akarom, hogy így legyen. Jegyezd meg. Akkor újra minden rendben lesz.”

3. A kapcsolatokra figyelő gondolkodás. Éppen a kapcsolatokkal összefüggő témákban kínálkozik egy ragyogó megoldási lehetőség. Azokra a nőkre, akik erős jellemű személyiséggé formálták magukat, kivétel nélkül jellemző, hogy bátran kiélik női tulajdonságaikat, illetve ezzel együtt az élet egy bizonyos területén teljes szívvel elkötelezték magukat. Kivételes személyiségekké azok a nők válnak, akiknek más céljuk is van, mint a kapcsolatok ápolása. Nevezzük nevén: van életüknek olyan központi feladata, ami több pusztán hobbinál. Egy hobbi-elfoglaltságokra épülő lét gyakran igen sekélyes.

Úgy lelhetnek rá életük fontos feladatára, ha felteszik a kérdést: „Mi az, amitől a leginkább szenvedek ezen a világon?” Lehet, hogy így válaszolnak: „Az én feladatom, hogy enyhítsem a szenvedést, vagy valami jót indítsak útjára az életben”. Vagy pedig azt kérdezik: „Miben rejlenek az én különleges képességeim?” S aztán elhatározzák: „Valami nagyszerű dolog érdekében használom őket”. Akkor is megtalálhatják életük fontos feladatát, ha azt kérdezik: „Milyen embereket találok lenyűgözőnek? Milyen emberi magatartást? Milyen megnyilvánulásokat? Milyen feladatokat?” A kérdésre, hogy miért ennyire fontos ez, egyszerű a válasz. A tanulóterápia tapasztalataiból tudjuk, hogy csak azok az emberek, gondolatok és felismerések ragadnak magunkkal bennünket, amelyekkel a lelkünk rokonságot mutat. Igaz a mondás: „Mondd meg nekem, ki az, aki elbűvöl, mi az, ami lenyűgöz, s én megmondom, ki vagy”.

A szélsőségesen csak a kapcsolatokra figyelő gondolkodást úgy is mederbe terelhetik, ha rászánnak egy nyugodt órát annak átgon-dolására, valójában ki a felelős az ön életében a kapcsolatokért. Ön az illetékes? Valóban az ön felelőssége, hogy valamennyi kapcsolat jól működjék? Valóban ennyi ember kell hogy fejlődést okozzon önnek? Biztos, hogy ennyi konfliktuson kell töprengenie, s biztos, hogy önnek kell megoldást találnia? Nem lehetséges, hogy mesz-szemenően túlértékeli önmagát? Egy régen élt misztikus szavaival szólva: „Nem tartod-e magadat túlságosan fontosnak?”

A szélsőségesen kapcsolatorientált gondolkodástól tehát az is megóv, ha időről időre átgondolják, valójában ki irányítja az életüket. Ez a kérdés és a rá adható válasz tehermentesíti önöket. Mert önöknek sem kell mindent egyedül megoldaniuk. Olykor megtehetik, hogy a gondok egy-egy csomagját magasabb hatalomra ruházzák át. Engedjék át őket néha egy hatalmasabb erőnek.

4. A problémaközpontú gondolkodás. Abban a pillanatban, amint megváltoztatja a mimikáját, arckifejezését, tekintetét, izomtónusát, testtartását, elkezd másként gondolkodni. Agyunkat idegszálak százezrei kötik össze az arcunkkal és izmainkkal; az agy felfogja az onnan érkező jelzéseket. Ha megváltoztatjuk a mimikánkat vagy a testtartásunkat, akkor az agy más-más központjai aktiválódnak, s ez lehetővé teszi, hogy másként gondolkodjunk.

Egy további lehetőség pedig abban rejlik, hogy bár nagyra becsüljük a problémákra irányuló gondolkodás képességét, egyúttal azonban arra is keresik a választ, hogy milyen megoldási javaslatok lennének a felmerült probléma kapcsán. Ha rászánják magukat arra, hogy ne csak a problémák álljanak gondolkodásuk középpontjában, hanem azok megoldási lehetőségei is, akkor a következőket fogják tapasztalni: megváltozik az arckifejezésük, felderül a lelkük, s fokról fokra egyre több izgalmas ötletük támad az élet legkülönbözőbb területén. Mindenesetre nem egyik napról a másikra. [Ez a változás] gyakorlást igényel.

5. Mit tehetünk annak érdekében, hogy ne kizárólag emlékezetünk uralja – ráadásul csak úgy vaktában és önkényesen – az életünket? Egyik lehetőség, hogy vegyenek maguknak egy naplót – mindjárt a lányaiknak és unokahúgaiknak is ajándékozhatnak egyet-egyet –, s adják neki ezt a címet: „Boldog órák naplója”. Minden este jegyezzenek bele három jó dolgot: mire voltak büszkéek az elmúlt napon, mi az, ami sikerült, mi az, amiért hálásak. Három-négyéves kislányokkal is lehet ezt gyakorolni, de elkezdhető hatvan-, hetvenévesen is. Az az érdekes, hogy ha ezeket a mondatokat – eseményenként legfeljebb két-három mondatot írjanak – néhány héttel később elolvassák, az az egész szituációt felidézi önökben. Napló nélkül már régen elfelejtették volna ezeket az örömteli órákat. A feljegyzések olvasása közben képek bukkannak fel önökben, újra átélik az akkori érzéseket, s az is

tudatosodik, hogy sok minden rendben van az életükben, sok minden sikerül.

Van még egy másik lehetőség is: kezdjenek el fotózni vagy filmezni; vagy akkor, ha az önök élete zajlik könnyedén és zökkenőmentesen, vagy ha a gyerekei élnek gondtalanul. Így a képek megőrzik mindazt, amit egyébként az agy oly gyorsan kihullajt magából és elfelejt.

Egy további lehetőség az emlékezet egyoldalúságának ellensúlyozására: megpróbálunk több humorral reagálni az eseményekre, például úgy, hogy – miután meghallgatták Bernhard Ludwig vagy Karl Valentin kabarétréfáit – önök is humorral kommentálják a hétköznapi szituációkat. Például ha a gyerekei éppen egy tábla csokoládén marakodnak, zökkentse ki őket egyfajta „eltereléssel”. Például így: „Apropó, csokoládé. Hallottátok, hogy a svájci Milka-tehenek már nem lilák, hanem zöldek és kékek?” Vagy így kommentálják a reggelt: „Ki korán kel, szürkéségre lel” stb.

Mi célból?

Sokat beszéltem a destruktív gondolkodási és érzékelési módok „lomtalanításának” mikéntjéről, végül arról kell még szót ejtenem, mindezt miért érdemes megtenni. Miért szükséges, hogy egy nő maga formálja gondolkodásmódját? Miért ajánlatos, hogy találjon magának egy lelkesítő feladatot? Miért tanácsos, hogy elkezdjen ne csak problémaorientáltan, hanem a megoldást is szem előtt tartva gondolkodni? Az első válasz magától értetődő: saját érdekében. Ha mindezt megteszik, jobban szembeötlik, hogy az élet örömteli, hogy élni érdemes; egyfajta könnyedséget éreznek, okosabban, bölcsebben élik az életüket.

Azonkívül némely kapcsolatuknak is jót fog tenni, ha egy fontos feladatnak szentelik magukat, s nem engedik az agyukat önkényesen tombolni. Jó hatással lesz ez az anya és gyermek közti, de a párkapcsolatra is.

S a harmadik érv: pontosan a mai időkben van szükség ilyen emberekre. A mai világnak olyan humánus emberekre van szüksége, akik okosak, akik a célokra figyelve és a megoldásokra orientálódva gondolkodnak és érvelnek, miközben nem tévesztik szem elől az értékeket. Akik ki merik mondani: álljunk meg itt, mielőtt továbbrohanunk, és csak növekszünk.

A negyedik ok, amiért fontos lenne, hogy a nők átvegyék a felügyeletet a gondolkodásmódjuk fölött, nos, ők a lányaink. Amikor néhány évre külföldre mentünk, ezt mondták a szüleim nekem és a fivéremnek: „Figyeljete, mi most egy időre egy másik országba megyünk. Ott egészen másfajta emberek élnek, akiknek teljesen másfajta szokásaik vannak. Ügyeljete jól, s időről időre fontoljátok meg, hogyan viselkedtek, hogyan bántok az emberekkel. Mert amilyenek ti lesztek ott, abban az idegen országban, ahogyan ti viselkedtek, annak alapján fogják megítélni az otthoniakat, a honfitársainkat.” S aztán mondtak még egy mondatot, amit soha nem fogok elfelejteni: „Ne feledjéte, hogy hazátok nagykövetei vagytok”.

Azt gondolom, hogy nemcsak országunk nagykövetei vagyunk, ha idegen országba megyünk, hanem nőként természetesen minden nő követei is. A nő nagykövetei vagyunk. S előfordulhat, hogy egy napon meglát bennünket valakinek a lánya, unokája vagy egy diáklány, és azt gondolja magában: „Én is olyan szeretnék lenni, mint ez a nő, így szeretnék gondolkodni, így szeretném kézben tartani a dolgokat”. Ha ez sikerül, akkor nemcsak a magunk, hanem mások élete érdekében is tettünk valami különösen értékeset. Ezáltal pedig olyan helyzet áll elő, amelyben mindenki nyer.

Köszönöm az érdeklődésüket, s kívánom, hogy legyen sok örömük az önirányításban, kívánom, hogy találjanak rá életfeladatukra, s legyenek sikeresek a másik nemmel folytatott kommunikációban.

Fordította: Kalocsai Varga Éva

Dr. Boglarka Hadinger pszichológus és pszichoterapeuta. A Logoterápia és Egzisztenciaanalízis Intézet (Tübingen/Bécs) vezetője. A személyiségfejlesztés általa kidolgozott modelljét használják iskolákban, az életvezetési tanácsadásban és a menedzserképzésben. Magyarul megjelent könyvei: Boglarka Hadinger: *Bátorság az élethez. Hogyan bátorítsuk gyermekeinket önbecsülésük erősítésére?* Jel Kiadó, Budapest 2006; Boglarka Hadinger – Wolfram Kurz – Renate Mrusek: *Értelemkeresés és személyiségfejlesztés.* Jel Kiadó, Budapest 2013.

SZEMLE

A kortárs logoterápia tükre

Beszámoló a 2016-os bécsi logoterápiás konferenciáról

A bécsi Victor Frankl Intézet 2016 szeptemberében harmadik alkalommal rendezte meg az osztrák fővárosban a *The Future of Logotherapy – A logoterápia jövője* című nemzetközi konferenciát. Az Alexander Batthyány vezetésével működő szervezőbizottság munkáját dicséri, hogy a rendezvényen harmincöt ország nyolcvanhat szakembere tartott előadást a több mint négyszázötven résztvevőnek. A számadatok önmagukért beszélnek és a tudományág iránti egyre növekvő nemzetközi érdeklődést bizonyítják. Az előadók többsége német nyelvterületről, az USA-ból, Izraelből, Oroszországból, Törökországból, valamint a dél-amerikai országokból érkezett. A fórumon a logoterápia és egzisztenciaanalízis terén folytatott legújabb tudományos kutatások beszámolóival mellett az interdiszciplináris megközelítések is bemutatásra kerültek. A pszichológia és pszichoterápia mellett fontos szerepet kapott a nem klinikai alkalmazási irányzatok ismertetése: számos előadás érintette a szociális munka, a gerontológia, a pedagógia és ifjúságvédelem, a szervezetfejlesztés, a coaching, a filozófia, az etika, a jog, valamint a medicina és a palliatív gondozás területét. A konferencia külön figyelmet szentelt korunk aggasztó társadalmi jelenségeinek, a migráció és a menekültügy kérdéskörének. Az angol, német, spanyol és francia nyelvű előadások mellett az érdeklődők szemináriumokon, workshopokon is részt vehettek, ahol a szakmai tapasztalatokon túl értékes saját élményekkel is gazdagodhattak.

Miután jelen keretek nem teszik lehetővé a részletes tudósítást, e rövid beszámoló elsődleges célja, hogy összefoglalja a kortárs logoterápia vívmányait a különböző területek egy-egy előadásának a segítségével, mely akár a téma aktualitása, akár az előadó munkásságának kiemelkedő fontossága miatt számíthat az olvasó

érdeklődésére. Fontos megjegyezni, hogy a körkép egyben tükrözi a szakmai érdeklődésemet is, mely befolyásolta az előadások kiválasztását. Itt szeretném megjegyezni, hogy a változatos és magas színvonalú szakmai tartalom mellett a konferencia egyúttal tisztelgés volt Viktor Emil Frankl osztrák neurológus és pszichiáter munkássága előtt: a jelen lévő családtagok, közeli munkatársak, tanítványok visszaemlékezései hitelessé tették, felelevenítették az orvos-filozófus személyiségét. Beszámolóikat az a szándék vezérelte, hogy a résztvevőkkel megosszák mindazt az örömet és tanúságot, amit a Frankl-lal való baráti és munkakapcsolatok során átéltek. A hallgatóság hangos tetszésnyilvánítása több ízben is jelezte, hogy hálásak, köztük jómagam is, hogy ezáltal részesei lehettek egyfajta bensőséges élménynek.

A konferenciát Alexander Batthyány mellett Eleonore Frankl nyitotta meg, aki nemcsak feleségként, hanem munkatársaként is részt vett az életmű kiteljesítésében. Frankl özvegye kiemelte, hogy házassága Viktor Frankl-lal élete legnagyobb ajándéka, és annak minden percéért hálás a sorsnak.

Elsőként Jay Levinson, Frankl tudományos asszisztensének *So much to learn – Mennyi tanulnivaló!* című visszaemlékezését hallhattuk a majd' húszévnyi szoros munkakapcsolat legfontosabb momentumairól. A pszichológus több neves kutatóval is dolgozott, azonban ahogy fogalmazott, Frankl – akit a huszadik század egyik gondolkodóóriásának tart – volt az, aki meghatározta a szakmai életét. Elmondta, mennyit tanult tőle magánemberként is, főként abból, ahogy a professzor a mindennapjait élte – a logoterápia elvei szerint. Levinson előadásának sarokpontja, amit mestere mellett sajátított el, és aminek munkájában is nagy jelentőséget tulajdonít: az empátia. Kiemeli, hogy Frankl az empatikus jelenlétet a terápia módszerénél is nagyobbra értékelte, és a terapeuta legfontosabb feladatának tartotta emberként is jelen lenni egy embertárs számára. A másik lényegi tényező a dialógus, melynek nyitottsága tovább mélyíti az ember és ember közötti kapcsolatot. Jacob Biedermann rabbi a *The Lubavitcher Rebbe and Victor Frankl – A lubavicsi rebbe és Victor Frankl* című előadásában felidézte, hogy 1959-ben Frankl számos kritika és támadás közepette dolgozott, szakmai válsággal küzdött. Közel volt ahhoz, hogy feladja a logoterápiát, amikor

megjelent nála egy ismeretlen hölgy New Yorkból a Frankl számára szintén ismeretlen lubavicsi rebbe (a Chábád mozgalom és a haszid közösség vezető alakja) látnoki üzenetével: tartson ki, és győzni fog. Franklt annyira megérintette az üzenet – hisz a rebbét sem ismerte személyesen, és a terveiről, lelki gyötrelmeiről a feleségén kívül senki nem tudott –, hogy folytatta munkáját. Nem sokkal ezután valóban sorsfordulat következett be: művei külföldön is ismertek lettek, munkáját érdeklődés kísérte. Biedermann rámutatott, hogy a judaizmus alapvetése, hogy az ember megtalálja élete értelmét – és az értelemhez szorosan hozzátartozik az együttérzés és az elfogadás is. Példaként idézi fel Frankl munkásságát, aki terapeutaként nem ítélkezett, nem kritizált, hanem aszerint az elve szerint járt el, hogy a páciens tudja a számára legmegfelelőbb megoldást, és az élet kihívásaiban a személyes lehetőségeket hangsúlyozta páciensei számára. A rabbi kiemelte a szeretet mint legfontosabb gyógyító erő szerepét, és mint mondta, vallja, hogy emberként elsősorban a kapcsolatainkra van szükségünk, hisz azokban az értelmet a legközvetlenebb megnyilvánulásában élhetjük meg. David Guttmann visszaemlékezéseinek fókuszában az áll, ahogyan megéli a logoterápiát: „Egész életemben segéd voltam, folyamatosan tanultam. Segédnek lenni nemcsak azt jelentette, hogy segíthetek másoknak, hanem azt, hogy egy ügy vagy egy közösség szolgálata megtiszteltetés volt számomra, és azt mindig is hálával végeztem.” Guttmann szerint a jó terapeuta olyan, mint egy jó haszid (zsidó tradíció és népi mozgalom híve): felgyújtja a lámpát az emberekben. Szívesen idéz néhány haszid történetet, melyeket a Frankl műveiben is gyakran idézett és nagyra becsült Martin Buber munkásságából is ismerhetünk. A haszid történetek Guttmann szerint a logoterápia lényegének hiteles és plasztikus megszólaltatói. Haddon Klingberg klinikai pszichológus – Frankl életrajzírójaként életművének avatott ismerője – a *The Heart of Logotherapy for the 21st Century – A logoterápia lényege a 21. század számára* című előadásában a logoterápia születésének korszakát idézi. A Frankl családdal készített interjúk kapcsán válogatott személyes élményeiről és benyomásairól vall, kiemelve, hogy Frankl, tudományos munkásságán túl is, igazán élte a tanait: a személyes és családi élete a hit, a spiritualitás és a személyes felelősség tanúságtétele volt. Klingberg

előadásában a jövőbe tekintve arra hívta fel a figyelmet, hogy a logoterápia fejlődik, és a ma szakembereinek legfontosabb feladata teret biztosítani a fejlődésre és támogatni, megvetni az alapjait a logoterápia kiterjedésének, különösen napjainkban, az egész világot érintő globális kihívások idején.

Az USA-beli tanítványok és barátok visszaemlékezései után térjünk rá Frankl német nyelvterületről származó követőinek két kiemelkedő előadására. Elsőként Elisabeth Lukas *Logotherapeutische Gesprächsführung: Konzeptionelle Überlegungen – und praktische Hinweise* (*A logoterápiás beszélgetés: fogalmi kérdések és praktikus tanácsok*) című előadásában Lukas kifejtette, egyetért Frankllal, miszerint a pszichoterápia művészet, majd számba veszi a terápiás folyamat művészettel rokon vonásait. A terápia tényezőit a következő fontossági sorrendben határozta meg: első a páciens személyisége, melyet a terapeuta személyisége, kisugárzása követ, és csak harmadsorban a választott módszer. Ahogy a művészetben, a terápiában is elsődleges fontosságúnak tartja az intuíciót: arra bátorít, hogy a klienshez való hozzáállás és a kommunikációs stílus megválasztásában is kövessük a megérzésünket. A pszichoterápia művészet abban az értelemben is, hogy a terapeuta a folyamatban nem önmaga, hanem valójában valami más számára van jelen: a kliens és a problémája számára. Ahhoz, hogy odaadással jelen tudjon lenni, elsősorban önmaga számára szükséges jelen lennie – amihez fontos a jelenlétnek szentelt minőségi idő. A pszichoterápia művészet abból a megközelítésből is, hogy képekkel dolgozik: a páciensnek konstruktív és destruktív képei vannak az adott helyzetről, a terapeuta feladata a konstruktív képek támogatása. Kiemeli, hogy a terapeuta jelenléte legyen előfeltételezésektől és előítéletektől mentes, tartózkodjék a diagnózis felállításától, a spekulációtól. Ezzel szemben fontos, hogy teret adjon a személynek a döntésre, és a kérdések felvetésével ne a saját javaslatait közvetítse, hanem a páciens motívumait igyekezzék megragadni, hogy kísérje őt abban a folyamatban, amiben eljuthat a felelősség radikális megéléséhez. Lukas rámutat, hogy logoterapeutaként mindenekelőtt emberképet közvetítünk, melynek lényege, hogy az ember nem a sors áldozata, hanem az életének alakítója. Lukas is kiemeli, hogy az együttérzés és empátia elengedhetetlenül szükségesek a terápiás folyamatban,

ezek biztosítják ugyanis annak nyitottságát. A terapeutának különböző kommunikációs stílusok állnak rendelkezésére, melyek közül a szókratészi dialógust, a meggyőzést, a paradoxont és a történetmesélés hatékonyságát említi, és kiemeli a humor fontosságát is.

A konferencia vendége volt Uwe Böschmeyer (Ausztria) is, akinek az eseményen a Moszkvai Pszichoanalitikai Intézet díszdoktori címet adományozott. Böschmeyert köszöntő beszédében Sandra Heinzl Marchart Frankl elméletének gyakorlatba ültető fordítójának nevezte és a logoterápia és egzisztenciaanalízis terápiás alkalmazásának közvetítőjeként méltatta. Böschmeyer a későbbiekben egy szemináriumot is vezetett: *Schule des Lebens. Ein logotherapeutisches Präventionsprogramm (Az Élet Iskolája – egy logoterápiás megelőző program)* címmel. Képzési programjának bemutatása során rávilágított, hogy az értelem hiánya megakadályozza, hogy a személy valóban igent mondjon az életre. Szemináriuma a szimbólumokra és a tudattalanban rejlő képekre fókuszált: a szimbólumokat mint értelmképeket határozza meg, és rámutat, hogy a tudattalanból előhívott képeknek olyan gyógyító erejük van, amelyet a személy tudatosan nem képes előidézni. A résztvevőket ennek megtapasztalására hívja: egy imaginációs gyakorlat során idézzék meg önmaguk legbátrabb, legnemesebb énjét és kérdezzék meg az üzenetét, tanácsát. A gyakorlatot követően élménymegosztásra is lehetőség nyílt, melynek során élénk módszertani eszmecsere alakult ki. A Böschmeyer által vezetett gyakorlatban megtapasztalhattuk a tudattalan képeinek erejét és felemelő hatását, és egyúttal azt is, amiről előadásában Elisabeth Lukas beszélt, hogy a pszichoterápia művészet. A terápiás alkalmazás terén mindenképp meg kell említenem Laurence Noëlle francia pszichológus, író *Making sense of experience – Az élményekből fakadó értelem* című előadását. A logoterápia egyik legfontosabb eleméről, a bátorságról tesz tanúbizonyságot, amikor a logoterápiához vezető útvjáról vall. Kisgyermekként családon belüli erőszakot, szexuális bántalmazást élt át, majd a szegényn, az értéktelenség, a tehetetlenség állapotából a drogokon és alkoholizmuson át jutott el élete értelmének a felfedezéséig: a segítő foglalkozásig. A logoterápiának köszönhetően szenvedéstapasztalatai értelmet nyertek számára, és ma már hasonló sorsú áldozatoknak, túlélőknek segít. A *La honte – A szégyen* című könyv szerzője a logoterápiát

alkalmazza a szexuális abúzus traumájának feldolgozásában, a hatóságok támogatásával intézetekben és börtönökben prostituáltakkal foglalkozik.

A pedagógia terén is számos előadást, beszámolót hallhattunk, többek közt Cyntia Wimberly (USA) *Education and meaning: the role of logotherapy in schools – Oktatás és értelem: a logoterápia szerepe az iskolában* című szemináriumát. Az iskolájukban alkalmazott logoterápiás szemléletű pedagógiai program bemutatása után a résztvevők kipróbálhattak néhány konkrét gyakorlatot is. A feladatok lényege az volt, hogy a történet mesélője végül a saját története hőségé válhasson.

A coaching – szervezetfejlesztés területéről Walter Kohl (Németország) *Victor Frankl als Kraftquelle – Ein Erfahrungsbericht (Victor Frankl mint erőforrás – személyes élménybeszámoló)* című előadásában őszintén vallott arról, ahogy a depresszió állapotában már az öngyilkosság gondolata foglalkoztatta, mikor a kezébe akadt egy újságcikk, egy akkoriban megjelenő, logoterápia témájú könyv ismertetője. Ez az olvasmány sorsfordító hatással volt rá: igent mondott az életre és elhatározta, hogy tanulmányozza a logoterápiát. Napjainkra már a saját maga által kidolgozott logoterápiás szemléletű ötlépéses modellt alkalmazza, programokat vezet coaching és csoportos tréning kontextusban egyaránt. A terület másik jeles képviselője, Alex Pattakos (USA) előadása azon kevés előadások egyike volt, mely ténylegesen a logoterápia és egzisztenciaanalízis jövőjét tárgyalta, és annak nemcsak elméleti, hanem módszertani lehetőségeit is vizionálta – méghozzá globális megközelítésben. A logoszt a személy nemcsak értelmi, hanem spirituális szükségleteként is meghatározza. Kiemeli, hogy az értelem erejével történő coaching nem rózsaszín boldogságot, nem irreális vágyálmokat vagy nehézségek nélküli életet ígér, hanem arra készíti fel a klienst, hogy megbirkózzon az élet kihívásaival. Véleménye szerint a mainstream tanácsadás és a coaching területe egyre közelebb kerül ahhoz, amit ma logoterápiaként ismerünk. Előrevetíti a logoterápia egyre bővülő alkalmazási lehetőségeit, és a pszichoterápiai és orvosi alkalmazás mellett üdvözli az egyre növekvő számban megjelenő nem klinikai alkalmazási területek és interdiszciplináris módszerek fejlődését és elterjedését.

A migráció és menekültügy témakörében Susanna M. Loewenheim (Izrael) tartott előadást *Logotherapy als ein Weg zur sinnvoller Hilfe für Flüchtlinge in ihre seelische Not – Hogyan segíthet a logoterápia a menekültek lelki válságán?* címmel. A menekültekkel kapcsolatban hangsúlyozta az egzisztenciális vákuum jelenlétét. Ezért fontos, mondta, hogy a segítő odafordulás fókuszába azt kell helyeznünk, hogyan támogatjuk a folyamat közben kialakult egzisztenciális vákuum felszámolását. A migrációval kapcsolatban a columbiai Nancy Liscano pszichológus *Grief factors of immigrants – A migrációt kísérő gyászfaktorok* című projektjét mutatta be. Liscano és csapata kidolgoztak egy programot, melynek alapján egy bevándorlókat segítő intézményt működtetnek Nagy-Britanniában. Felhívja a figyelmet arra, hogy milyen sokrétű gyászfolyamattal kell szembenéznie és megküzdnie egy bevándorlónak. A család és hozzátartozók hátrahagyásán túl megtapasztalják azt a veszteséget is, amit a származási kultúra, az anyanyelv, az étkezési szokások hiánya és megváltozása okoz a migránsok életében. Új élethelyzetükben mindezek feldolgozásán túl az új perspektívák meglátásában is hatékonyan támogatja a bevándorlókat a logoterápiás szemléletű szociális munka.

Érdekességgént említem még meg, hogy a tudományos konferencia figyelemre méltó produkcióval zárult: Frankl *Birkenwaldi szinkronizáció* című művét a moszkvai Pszichoanalízis Intézet tagjainak előadásában láthattuk, Szergej Kutsevalov rendezésében. Az előadás orosz nyelven szólaltatta meg Frankl művét; a kiváló rendezői koncepció és színjáték lebilincselő élmény volt a közönség számára. Összességében az esemény színvonalas szakmai tartalmának köszönhetően a látogatók teljes képet kaphattak a tudományág *state of the art* helyzetéről, módszertanáról és eredményeiről. A fórum egyúttal kapcsolatteremtésre, tapasztalatcserére és az együttműködési lehetőségek felvetésére is alkalmat teremtett. Bízom benne, hogy a résztvevők értékes szakmai tapasztalatokkal gazdagodtak, melyek támogatják a nemzetközi együttműködést, illetve új kutatások kezdeményezését a logoterápia és egzisztenciaanalízis terén. *A logoterápia jövője* konferenciasorozat következő eseménye 2018-ban várható Bécsben.

Berendi Carmel

Logoterápia és egzisztenciaanalízis – 2017 (Felhívás)

Az Erdélyi Magyar Filozófiai Társaság

***Többllet* folyóiratának külöнкиadványa**

ISSN 2067-2268, Kolozsvár

Főszerkesztő: Egyed Péter

Az évkönyvként megjelenő kiadványt szerkeszti: Sárkány Péter és Vik János

A *Logoterápia és egzisztenciaanalízis* című kiadvány a kolozsvári székhelyű Logoterápia és Egzisztenciaanalízis Nemzetközi Tudományos Egyesület (LENTE) és a budapesti bejegyzésű Logoterápia Alapítvány évkönyve. Az évkönyv az Erdélyi Magyar Filozófiai Társaság (EMFT) kiadójának gondozásában, a *Többllet* külöнкиadványaként jelenik meg évente egy alkalommal.

A Viktor E. Frankl (1905–1997) által kidolgozott logoterápiát és egzisztenciaanalízist a szakirodalom Sigmund Freud pszichoanalízise és Alfred Adler individuálpaszichológiája után a harmadik bécsi pszichoterápiás irányzatként emlegeti. Az orvos-filozófus munkássága az első bécsi ifjúsági tanácsadó hálózat elindításától a holokausztélményeket feldolgozni segítő pszichoterápia kidolgozásán keresztül egy önálló, értelemközpontú, humanisztikus lélektani rendszer megalkotásáig terjed. Ez utóbbi elméletét és gyakorlatát manapság a pszichoterápia, a pedagógia, a lelkigondozás, a szociálpedagógia, a szociális munka és a szervezetfejlesztés területén egyaránt alkalmazzák.

A *Logoterápia és egzisztenciaanalízis* évkönyv célja, hogy szakmai fórumot biztosítson mindazon értelem-, egzisztencia- és gyakorlatközpontú, de kellő elméleti háttértudással is rendelkező kísérleteknek, amelyek az egzisztenciaanalitikus logoterápia szemléletét és módszereit eredményesen érvényesítik. Ezenkívül fontos feladatának tekinti az elméleti kutatások, a jó külföldi példák, módszertani

elemzések, transzdiszciplináris személetű írások és a képzésekkel kapcsolatban felmerülő kérdések ismertetését is.

Rovatok:

Tanulmányok: elméleti és empirikus tanulmányok, 20-50 000 karakter terjedelemben

Műhely: rövidebb esszék, empirikus vizsgálatok, modellértékű programok a gyakorlat felől közelítve, valamint hallgatók kiemelkedő diplomamunkáinak, TDK-dolgozatainak közzlése, 10-20 000 karakter terjedelemben

Párbeszéd: interjúk, kerekasztal-beszélgetések közzlése, 10-20 000 karakter terjedelemben

Forrás: fordítások, szócikkek

Szemle: hazai és külföldi publikációk ismertetése és elemzése, 3000-10 000 karakter terjedelemben

Az évkönyv a következő témaköröket és műfajokat különösen üdvözl:

1. A logoterápia és egzisztenciaanalízis mint tudomány és szakma
2. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alkalmazása a szociális szakmákban
3. Értelemözpontú pedagógia (logopedagógia)
4. A logoterápia mint pszichoterápia
5. Logoterápiás szemlélet érvényesítése a lelkivezetésben és lelkigondozásban
6. Empirikus vizsgálatok a logoterápia hatékonyságáról
7. Logoterápiai tesztek használhatósága a kutatásban
8. Az egzisztenciaanalitikus logoterápia életbölcseleti és etikai vonatkozásai
9. A logoterápiái továbbképzések bemutatása és értékelése
10. Egzisztenciális terápiák elméleti és módszertani kérdései
11. Filozófiai indíttatású pedagógiai és pszichoterápiás megközelítések
12. Etikai és alkalmazott etikai témák
13. A fenomenológiai és egzisztenciafilozófiai szemlélet érvényesítése a segítő hivatásokban
14. Idegen nyelvből fordított szakirodalom

Írások leadása:

A témajavaslatokat címmel és 1000 karakteres tartalmi ismertetővel minden év **július 15-i** határidővel kérjük elküldeni a szerkesztők e-mail címére: sarkany.p@gmail.com és vikjanos@logoterapia.ro .

A kész tanulmányok végleges leadási határideje: **október 15.** A tanulmányokat két független szakmai lektor anonim módon bírálja el.

Szerzőinknek:

A kézirat tartalmáért a szerző személyes felelősséget vállal. A publikálás során betartja a vonatkozó jogszabályokat és etikai normákat. A benyújtott kéziratokat szerkesztői bizottság bírálja el, két független bíráló véleménye alapján.

A kéziratokat magyar (illetve angol, német vagy román nyelven), .doc vagy .docx formátumban, másfeles sorközzel, 12-es betűvel, a rovatnak megfelelő (de maximum 50 000 karakter) terjedelemben várjuk.

A „tanulmányok” és a „mappa” rovatok esetében 1000-2000 karakternyi, kulcsszavakat kiemelő angol összefoglalót is kérünk mellékelni.

Ha a tanulmány grafikus objektumokat is tartalmaz, ezeket kérjük szürkeárnyalatosan elkészíteni és külön mellékelni, minimálisan 300 DPI felbontásban.

Kivételes esetben máshol publikált tanulmányt, illetve egy nagyobb írás részletét is be lehet küldeni. Ez esetben kérjük az eredeti megjelenés helyét és idejét feltüntetni.

Hivatkozások:

Könyvben, tanulmánykötetben vagy folyóiratban megjelent írásra való hivatkozás: **számozott lábjegyzetben:** a szerző vezetékneve, évszám és oldalszám. Például: Frankl 1996, 45.

Az írás végén irodalomjegyzék oldja fel a lábjegyzetben feltüntetett hivatkozásokat:

Irodalom

Frankl, Viktor E. (1996): *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie.* Hans Huber, Bern – Göttingen – Toronto – Seattle.

Frankl, Viktor E. (1991): Zehn Thesen über die Person. In: Frankl, Viktor E.: *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. Piper, München, 108–118.

