

# A „LOGOSZ PSZICHOLOGIA” ÚTJA ÉS KITELJESEDÉSE VIKTOR FRANKL LOGOTERÁPIÁJÁBAN

## Esszé

**Szabó Zsanett**

SZTE Pszichológia Intézet

Írásom a „logosz” fogalomra épített pszichológia útját mutatja be az ókori görögöknél való megjelenésétől kezdve Viktor Frankl logoterápiájában bekövetkezett kiteljesedéséig. A „logosz pszichológia” fogalma azt a gondolatot testesíti meg, hogy az emberi lét jellegénél fogva túlmutat önmagán és valamilyen értelemre irányul. Így az ember számára nem az élvezet, a hatalom vagy az önmegvalósítás az elsődleges, hanem az értelem beteljesítése. A legkidolgozottabb logosz pszichológia Viktor Frankl logoterápiája, melynek bemutatása áll írásom középpontjában. A logoterápia az a személyközpontú pszichoterápiás megközelítés, amely kiemelkedően vizsgálja az élet értelmének megtalálása, az egészség és a jóllét közötti kapcsolatot. A logoterápiát és az ehhez kapcsolódó egzisztenciális elemzést a Harmadik Bécsi Pszichoterápiás Iskola egyik alapítója, a néhai neves osztrák pszichiáter és neurológus, Viktor Frankl (1905–1997) dolgozta ki, aki egész életét az emberi akarat és értelemkeresés témakörének szentelte, felhasználva saját életében megélt és átélt tapasztalatait.

**Kulcsszavak:** logosz, ókori filozófusok, pszichoanalízis, Viktor Frankl, logoterápia, pszichoterápia

**Köszönetnyilvánítás:** Köszönetemet szeretném kifejezni Dr. Szokolszky Ágnesnek, aki támogatott és biztatott a munkám elkészítésére és publikálására és segített a kézirat végső változatának elkészítésében.

A „logosz pszichológia” fogalma azt a gondolatot testesíti meg, hogy az emberi lét jellegénél fogva túlmutat önmagán, valamilyen értelemre irányulva. Az ember számára nem az élvezet, a hatalom vagy az önmegvalósítás az elsődleges, hanem az érték- és értelem beteljesítése. A logosz fogalma és gondolata az ókori görög filozófiában jelent meg, majd a legkidolgozottabb logosz pszichológiát Viktor Frankl dolgozta ki. Frankl egész életét az emberi akarat és értelemkeresés témakörének szentelte. Logoterápiája kiemelten vizsgálja az élet értelmének megtalálása, az egészség és a jóllét közötti kapcsolatot. A logoterápiát és az ehhez kapcsolódó egzisztenciális elemzés a Harmadik Bécsi Pszichoterápiás Iskolaként is ismert. Írásom a „logosz” fogalomra épített pszichológia útját mutatja be az ókori görögöknél történő megjelenésétől kezdve Viktor Frankl logoterápiájában bekövetkezett kiteljesedéséig. Célom fókuszba állítani a logoterápia történeti gyökereit és fő gondolatait, ütköztetve azokat néhány vonatkozásban más pszichológiai iskolákkal.<sup>1</sup> A gondolatrendszer több százéves történeti gyökerei, fennmaradása, és aktualitását nem vesztő, erőteljes mondanivalója újra és újra kiérdemli figyelmünket.

#### **A LOGOSZ FOGALMA, JELENTÉSE**

A logosz fogalma az ókori görögöktől eredeztethető, jelentése görögül beszéd, szó, értelem. A filozófia talaján a logosz úgy értelmezhető, mint értelmes emberi beszéd, de a szofistáknak kimondott logikus ítéletet is jelent, csakúgy, mint emberi ész, átfogó értelmet (Dörömbözi, 1993). A teológiában a logosz maga az Isten, az isteni értelem, mint világot teremtő erő, egyben kinyilatkoztatás, Jézus személyében nem más, mint Isten emberré lett szava. A szó ezen különböző jelentéseiből tevődik össze az az összetett jelentés, amit a logoterápiában „logosz”-on értünk: az „értelem”, „átfogó értelem” és az „értékek”, továbbá teológiai vonatkozásban az „isteni bölcsesség” azok a fogalmak, amelyek reprezentálják a logoszt.

Az emberi lét mindig túlmutat önmagán, valamilyen értelemre irányul és ebben a kontextusban megállapítható, hogy ami fontos az ember számára, az nem az élvezet és nem a hatalom, és nem is az önmegvalósítás, hanem az értelem beteljesítése. A logoterápiában ez jelenti „az értelem akarását” („der Wille zum Sinn”, Frankl, 2012, 29-38. o.) - ami az élet feltétlen értelmét fejezi ki. Frankl az értelem forrását nem jelöli meg, ezt csak a hit segítségével tartja meghatározhatónak, hiszen a feladatok az itt és mostból erednek az egyén szubjektumához igazodva, ezért ezen túlmenően az egyén nem képes az értelem beteljesítésére. A végső értelem mindig az ember cselekedetétől és akaratától függetlenül működik és nyeri el végső megvalósulását, ezért Frankl az élet esszenciális átfogó értelmét az értelemfeletti (Übersinn) fogalmával fejezi ki. A logoszt az értelem és az értékek reprezentálják, ezen irányba mozog.

---

<sup>1</sup> Viktor Frankl írásai elérhetőek magyar fordításban és ismertetésekben. A logoterápia részletes bemutatására és elemzésére lásd: Sárkány Péter: Filozófiai lélek Gondozás. Fenomenológia – egzisztenciaanalitikus logoterápia – filozófiai praxis. Jel Könyvkiadó, Bp., 2008.

## A LOGOSZ AZ ÓKORI GÖRÖG FILOZÓFIÁBAN

Az ember lelki életét a milesiai iskola képviselői helyezték elsőként fókuszba, de az ehhez vezető első lépést a legjelentősebb efezusi görög filozófus, Hérakleitosz (i.e. 530-470) tette meg (Staed, 2002). Hérakleitoszt a kezdet gondolata motiválta, amit a milesiai iskola képviselőitől eltérően nem a vízhez és a levegőhöz, mint alapelemekhez kötött, hanem a tűzhez kapcsolta azt. A tűz maga az örök mozgás, az ellentétek harca, és ezt Herakleitosz analóg módon kapcsolta az emberi lélekhez. Fennmaradt írásai szerint a logos fejlődés és egyben a törvény maga, a lélek pedig mint „psziché”, a tűz-princípium egy különleges állapota.

A logosz törvénye szerint nem létezik konstancia, minden változik, és a jelenségek átmennek egymásba. Az egyéni lélek mikrokozmosza leképezi az egész világrénd makrokozmoszát. Önmagunk pszichéjének megértése tehát azt jelenti, hogy belemélyedünk a törvénybe (ez a logosz), amely képes arra, hogy a dolgok egyetemes ellentmondásaiból dinamikus harmóniát teremtsen. A tűz, mint kardinális mozgatórugó átalakulása is két irányban történik: "felfelé" és "lefelé". A „felfelé vezető út” az átmenet a földből a vízbe, a vízből a levegőbe, a levegőből a tűzbe, míg "lefelé vezető út" ennek fordítottja. Mindez a világ örökös mozgását és fejlődését generálja annak folyamatos változásában.

A lélek a tűz-princípium testben történő manifesztálódásának tekintendő, melyet Hérakleitosz „pszichéként” említ. A „psziché” nem más, mint egy különleges tűzállapot, melynek jellemző állapota a szárazság, a psziché ugyanis meghal, ha vízzé válik. A lélek tevékenysége Herakleitosz tanai szerint egyaránt függ a külső világtól és a testtől. Elmélete szerint a tüzes elem a külső környezetből lép be a testbe, erős kapcsolatot indukálva, mely, ha sérül, akkor a "psziché" negatív változását hozza magával. A psziché és a gondolatok önnövekvő logosszal bírnak, azaz az ember lépésenként halad egyik igazságról a másikra, végső célként az igazság birtoklását megjelölve.

Hérakleitosz tehát már több mint ezer évvel ezelőtt sok időt szentelt a lélek dinamikus vizsgálatának, hangsúlyozva, hogy a szükségletekhez kapcsolódó érzéseket az ellentétükön keresztül ismerik fel, hiszen "a felfelé és a lefelé vezető út valójában egy és ugyanaz". Számos hasonló ilyen "ellentétes végű" párosítást megjelenít, megállapítva, hogy amennyiben az egyik soha nem történne meg, akkor a másik semmit sem érne önmagában.

Híres mondása: "Nem léphetsz kétszer ugyanabba a folyóba" ma is ismert mindenki számára. Egy másik mondása alkalmas azonban arra is, hogy pszichológusokat is megszólítson: " A lélek határait – mehetsz és meg nem találod, bejárj bár minden utat, mélysége akkora" (Hérakleitosz, Töredékek DK 22 B 45,) A lélek a logosztól elkülönül, kifürkészhetetlen, nem a nagysága és mélysége bír elsősorban relevanciával, hanem a határtalansága, mely egyszerre van önmagán kívül és belül. „A lélek tulajdonosa az értelem (a logosz), amely önmagát szaporítja” rögzíti Hérakleitosz egy másik töredékében (DK 22 B 115, Kerény, 1983). A logosz hol a lélekben van, hol pedig lélek van benne, ugyanakkor a lélek nem tárható fel a logosz nélkül, hiszen a logosz az, amivel leginkább kapcsolódnak az emberek.

Hérakleitosz úgy vélte, hogy a vágyakkal való visszaélés, a vágyak túlzó kielégítése gyengíti a „pszichét”, azonban a szükségletek kielégítésének mértékletessége hozzájárul az emberi intellektuális képességeinek fejlődéséhez. Az ember boldogságának kulcsa az értelem, ez a kiindulópont, ez biztosítja az ember számára, hogy megjelenjen a szükségesség törvényeinek megértéséhez kapcsolódó viselkedés (logosz).

Hérakleitosz nézetei nagy hatással voltak a későbbi ókori gondolkodók filozófiai és pszichológiai gondolatrendszerének alakulására. Platón és Arisztotelész egyaránt test-lélek kettősségében gondolkodtak, és mindketten a lelket tartották magasabb rendűnek, mely irányítania hivatott a testet. Arisztotelész az észet, a logoszt tartja az ember megkülönböztető jegyének, ezért is nevezik tanait logocentrikus (logosz-központú) gondolkodásnak. Gyakran utalt arra, hogy a legtöbb ember nem képes a helyes elv (logosz) szerint élni, vagyis gyakran a vágyaikat követik, azonban az erkölcs zsinórmértéke, ha az embert az elméje irányítja (Szabó, 1997).

#### **A LOGOSZ MEGJELENÉSE A KÉSŐBBI FILOZÓFIAI GONDOLKODÁSBAN**

A logosz-centrikus gondolkodás áthatotta a nyugati filozófiai gondolkodást, de különösen erőteljessé vált a felvilágosodás korában. Spinoza fogalmaz az Etika című műve II. részének hét tételében akként, hogy „A képzetek rendje és kapcsolata ugyanaz, mint a dolgok rendje és kapcsolata” (Szemere, 1969, 60. o.). Ám később éppen a kanti transzcendentális fordulat által vette kezdetét az a vizsgálódás, amely a logosszal szemben olyan jelenségeket igyekszik megragadni, amelyek ennek a logosznak a hatókörén kívül esnek (pl. teremtő képzelőerő, dialektikus ész, ösztön). A gondolkodásnak kettős feladata megtalálni a létezésnek azt a módját, amit nem irányít a logosz (pl. keletkezés, individualitás, a szubjektivitás tere) és fel kell tárnia azon gondolkodási folyamatokat, amelyeket szintén nem a logosz irányít (produktív képzelet, ellentmondások gondolása, tudattalan műveletek). Ez utóbbi törekvés vezet el a pszichoanalízis felfogásához a tudattalan folyamatokról. A pszichoanalízis nem csupán hatékony terápiás eljárás, hanem egy új tudomány, egy másfajta logosz felfedezése.

Az emberi működésmód olyan alapvető összetevői jelennek meg, amelyek nem egyedi dolgok és azonosítható jelenségek, nem a kauzalitás törvényei szerint rendeződnek és nem a tér és az idő rendezett kontinuumában jelennek meg. Ez többek között az akarat megjelenése Schopenhauernél, a keletkezés tapasztalata és a teremtő tudattalan fogalmai Nietzschénél, a passzív szintézisek Husserlnél, a tudatáram William James-nél, az esemény Heideggernél és a tudattalan törvényszerűségei a pszichoanalízisben.

Ezek a kísérletek szakítottak a hagyományos metafizika azon meggyőződésével, amely szerint a logosz két oldala, a logika és ontológia szorosan összetartoznak (Husserl, 1900). Nietzsche már a 19. században úgy vélte, hogy: „Valójában a logika csak fiktív igazságokra érvényes, amelyeket mi alkottunk. A logika olyan kísérlet, amely a valóságos világot az általunk alkotott lét-séma szerint igyekszik megérteni, igazabbá, megfogalmazhatóbbá és kiszámíthatóbbá

tenni...” (Romhányi, 2002, 228. o.). Később kiegészíti a kantianus jellegű tézist: „A világ azért tűnik logikusnak a számunkra, mert már logizáltuk.” (Romhányi, 2002, 231. o.).

Megállapítható tehát, hogy a kanti transzcendentális fordulat után megindul egy másfajta logosz keresése. Ennek kettős feladattal kell megküzdenie: fel kell tárnia a létezésnek azt a módját, amit nem dominál a logosz (ez a keletkezés, az individualitás, az egzisztencia, a szubjektivit létezés világa) és fel kell tárnia azokat a gondolkodási műveleteket, amelyeket szintén nem a logosz irányít (produktív képzelet, ellentmondások gondolása, tudattalan műveletek). Ez utóbbi törekvés visz el a pszichoanalízis felfogásához a tudattalan folyamatokról, melyek kiindulópontok voltak. A pszichoanalízis nem szűkíthető le egy hatékony terápiás eljárásra, nem is csupán egy új tudomány felbukkanása, hanem filozófiai értelemben egyenesen egy másfajta logosz felfedezése.

Még mielőtt rátérnék részletesebben a freudi gondolkodásra, valamint az egzisztencializmus, és a logoterápia kapcsolatára, meg kell említeni, hogy a logosz, Heidegger *Lét és idő* című művében (1989) is rendező- és irányítóelvként jelenik meg. Heidegger elméletében középpontba helyezi a szó elemzésénél annak nyelvi jellegét, azaz a logosz nem más, mint a nyelv [beszél] ige képzett alakja, és ezért nyilvánvaló és egyértelmű a nyelvvel való kapcsolata. Az ember a nyelven keresztül jut a világhoz, a nyelv ezért képes arra, hogy feltárja a világ alapvetéseit. Érdekesség, hogy a logosz értelmezését azonban Heidegger szerint a későbbi filozófiatörténet hibás irányba vitte el, Heidegger ugyanis a nyelvet elsősorban beszédként vizsgálja.

A „fenomenológia” a fenomén és a logosz szavakból tevődik össze. A fenomén, mint görög szó az önmagán megmutatkozót, megnyilvánulót jelenti. Heidegger is kiemeli, hogy a fenomén fogalmának semmi köze ahhoz, amit a szó hétköznapi értelmében jelenségnek neveznek, s felhívja a figyelmet, hogy egy betegség tünetei ugyan megjelennek, azonban egyidejűleg arra is utalnak, ami nem mutatja meg önmagát. A betegség jelenségében valami meg-nemmutatkozó jelentkezik valamely megmutatkozó révén. A jelenség fogalmának előfeltétele a fenomén eredeti értelmű fogalma – valami az, aminek mutatkozik.

A logosz fogalma sokszor észként és definícióként jelenik meg a fordításokban, de Arisztotelész nyomvonalán haladva valójában beszédet jelent. Fontos azonban meghatároznunk, hogy pontosan mit is jelent a beszéd. A logosz, mint beszéd Heidegger *Lét és idő* című munkájában nem más, mint nyilvánvalóvá tenni azt, amiről a beszédben beszélnek, feltéve, ha annak a görög gondolkodásnak a szellemében vizsgáljuk, melyből a logosz származik. Ekként értelmezve a beszédet, az olyan közlés, mely apofantikus funkcióval rendelkezik, ahol közlés a kimondottság által nyilvánvalóvá és elérhetővé válik mások számára. A logosz a beszéd alapfunkciója a beszéd pedig önmagától láttatja azt, amiről folyik. Logoszról pedig akkor beszélhetünk, ha alkalmas arra, hogy a létezőt kiemelje a rejtettségből és azt el nem rejtettként fedje fel. A fenomenológia a tudat élményeit vizsgálja, Husserl vélekedése szerint ezért egyedül a fenomenológia tudománya alapozhatja meg a logika és a pszichológia együttesét.

Az emberi elmét Wittgenstein nem pszichológiai módon akarta „kezelní”, mert álláspontja szerint többet ismerhetünk meg az elméről a logikából, mint a pszichológiából. Az 1930-as években Wittgenstein a pszichológia filozófiai alapjairól szóló írásaiban (Wittgenstein, 1989) tovább folytatta az emberi psziché nem pszichológiai megközelítését. A posztmodern gondolkodás számos képviselője szerint Sigmund Freud az esetlegességet hangsúlyozza életünkben, ezzel lehetővé téve ezzel élettörténetünk újrakonstruálását. Gondosan vizsgálva ezt a koncepciót, látható, hogy a pszichoanalízis lényegében azt mutatja meg, ami esetlegesnek tűnik számunkra, ami Wittgenstein szerint nem más, mint „tragikus kimunkálása és ismétlődése egy mintának”, hogy „életünk valójában egy tragédiához mérhető” (Wittgenstein, 1993, 51.o.)

Frankl bölceleti irányultsága már az *Orvosi lélegkondozás*-ban (Frankl, 1946) is tetten érhető. Többször hivatkozik az ismeret filozófusokra (Kant, Heidegger, Wittgenstein, stb.) és későbbi is azt tudatosan képviseli, hogy a bölcelet és orvostudomány határmezsgyéjén mozog. Ismert érdekesség, hogy *A tudattalan Isten* (Frankl, 2002) egy korábbi változatát a Bécsi Egyetemen filozófiai doktori dolgozatként védte meg.

#### A LOGOSZ ÉS A PSZICHOLÓGIA

A pszichológiának az elementarizmus jegyében született kezdeti nagy iskolái (Wunfdt-féle tudatelmélet, strukturalizmus, behaviorizmus), de még a holisztikus filozófiájú Gestalt iskola sem hagyott teret az érték- és átfogó értelem jelentésű logosz fogalmi megjelenésének. A kísérleti pszichológia általában is az „inger hatása alatt álló” passzív emberképet építette magába, majd a kognitívizmus szilárdította meg azt a nézetet, hogy minden pszichológiai magyarázat alapját a mentális reprezentációkon végzett komputációs mechanizmusok jelentik (v.ö. Szokolszky, 2022). Ez a megközelítés – bár a racionalizmus hagyományára épül –, szintén nem hagy helyet a logosz-pszichológiának.

A pszichológiában máig sok vitás kérdés fennmaradt az érzelem/kogníció kölcsönhatás természetével, illetve prioritásuk kérdéskörével kapcsolatban. Az érzelmek kognitív kontrollja ma is általánosan elfogadott nézet a személyiség- és klinikai pszichológia területén (például Lazarus, 1991). A szociálpszichológiában a kogníciót azonban inkább Festinger diszonzanciaelméletében előforduló diszkomfortérzéssel vagy a nem specifikus arousal okozta kétértelmű helyzettel való megküzdés magyarázatával kapcsolatuk össze. A pszichológiában megküzdési (coping) stratégiáknak nevezik azokat a stratégiákat, amelyek segítségével egy számunkra fenyegető helyzetet kezelünk. Lazarus elmélete szerint a megküzdés nem más, mint kognitív és viselkedéses erőfeszítés, amely olyan az egyén belső tartalékait felörlő vagy meghaladó kihívások kezelésére irányul. Megküzdési stratégiának minősül többek között a pozitív újraértékelés stratégiája, amely hasonlít Frankl beállítódási érték-megvalósításához, azonban messze van Frankl átfogó koncepciójától.

Frankl logosz - értelmezése tehát nehezen kapcsolható a pszichológia fogalmi kereteihez. Nem kapcsolódik a „beszéd” jelentéshez sem, sem az emberi rációhoz, mint a megismerőképesség eszközéhez. Az angolszász területeken a logosz sokszor a jelentés, jelentéstelenség (meaning) fogalmához társul, ez azonban félrevisz, maga Frankl is többször kényszerült ennek tisztázására. A valós értelmezést a német „sinnvoll”, illetve „Sinn im Leben” adja vissza, mely magyarul egy olyan minőségre utal, ami egy dolgot létezésre, egy tettet megvalósításra sarkall, egy élményt pedig érdemessé tesz arra, hogy átéljük. Egy dolog értelmességét gyakran a konkrét célok, feladatok kitűzése, a megvalósításra törekvés kontextusában értelmezik, mely lélektani relevanciáját jelentőségét a mai kognitív pszichológia is elemzi (Demetrovics & Nagy, 2001). Frankl gondolatrendszere azonban ennél távolabbra, a létezés alapkérdéseinek dilemmáihoz kapcsolódik, és ezért szükségszerűen túllép a pszichológia keretein.

Az emberi lét nem önmagáért van, az értelem és a boldogság a beteljesülésekor mindig másra irányul, ami nem ő maga. Már jóval korábban Sartre is utalt rá, hogy a kapcsolatok a másik személlyel történő azonosulás és az attól való eltávolodás a differenciálódás kényes egyensúlyaként mutatkoznak. Az értelemhordozók életünkben élményértékek, mivel esetükben valaminek, valakinek, mint egyedinek a megélése, s legmélyebb megtapasztalása jelenti a logosz forrását. (v.ö.Sartre, 1976; Heidegger, 1989).

#### **A LOGOSZ ÉS A PSZICHOANALÍZIS ÖSSZEFÜGGÉSEI**

A pszichoanalízisben, akárcsak Jung életművében, mütosz és logosz keveredik egymással. A pszichoanalízist értékelve látható, hogy kétségtelenül vannak a mítoszra emlékeztető vonásai, azonban dehonesztáló Freud életművére nézve, ha a mítoszt pusztán a tudomány előfokának tekintjük, hiszen, ha félretoljuk a modernitás reduktív előítéleteit, akkor a mítosz és a tudomány kapcsolata inkább kiegészítő, semmint kompetitív viszonyba kerülhet egymással. Frankl gondolatrendszerét vizsgálva azonban határozott eltéréseket láthatunk Freud koncepciójával szemben.

A logoterápia világos különbséget tesz az ösztönös tudattalan és a szellemi tudattalan között. A személyiség kapcsolódik a tudattalanhoz, de az nem irányítja őt. Freud szerint az embert alapvetően meghatározó mozgatóerő a szexualitás (erősz) és az örömelv („der will zum Lust”), ami a szerelem, szeretet, vágy sokrétű jelenségeinek összefoglaló, tudományos fogalma. A szexualitás uralkodó szerepének tézise kezdettől nagy ellenállásba ütközött, ahogy ezt maga Freud is szóvá teszi, hiszen Platóntól kezdve azt tanították az emberről, hogy a logosz (a gondolkodás, beszéd, ész) a lényegi vonása, ez különbözteti meg az állattól. A vágyak az embert állattá képesek tenni, míg az ész valójában az ember isteni vonása. Az ember Istenhez szeretne hasonlítani, ezért jobbik felének uralkodnia kell vágyain, meg kell fékeznie őket, különben magukkal ragadják.

Freud a logosz előtti gondolkodási formát az elsődleges és másodlagos folyamatok megkülönböztetése révén írta le. Az *Álomfejtés* című kardinális művében álomelemzés alapján jut arra a gondolatra, hogy a nappali éber

gondolkodás szintje alatt és a tudat számára mintegy láthatatlanul zajlik egy nem tudatos folyamat, ami a tudattalan legfontosabb jellemzője. Frankl értelmezésében az ember nem egy belső lelki folyamatokra redukálható lelki készülék, hanem olyan egyén, aki egészséges emberi dimenzióval bír, aki ezáltal képes arra, hogy a környezetével és saját magával is kommunikáljon. Az ember személy, akinek meghatározója a szabad akarat. Freud pszichoanalitikus szemléletében az ember elsődlegesen élvezetre törekvő lény, Adlernél az egyéni hatalomvágy kompenzálása a cselekvés valós eredője, míg Franklnél a legfontosabb motiváció az értelem akarása.

Mint a Frankl nevéhez fűződő „3. bécsi iskola” kifejezés is utal rá, a logosz pszichológia kapcsolódik a pszichoanalízishez, de jelentősen el is tér attól. A tudattalan gondolkodás nem aktus szerkezetű, viszont a logosz szintjén egy gondolati eseményt elsősorban az aktusjelleg (cselekvésjelleg) és az intencionalitás jellemez, továbbá a tudatosság, az ellenőrizhetőség, a koherenciára törekvés, az erőfeszítés és az akarat. A tudattalan gondolkodás azonban nem aktus, hanem művelet. A legnyilvánvalóbb formában Jung gondolatmenetében ismerhető meg, aki a férfi princípiumot a nőben „animusz”-nak, a női princípiumot a férfiban „animá”-nak nevezte (Jung, 1997.). Az animusz és az anima — mely az ellenkező nemi szerep internalizált képét jelenti az egyénben — különböző fokon minden emberben megjelenik, ugyanis az animusz azonosítható a „logosz”-szal, míg az anima a „misztérium”, az irracionális vágyak princípiuma.

Frankl mindezekkel szemben az ember, mint szellemi lény szabadságára épít, amely meghatározza létének felelősségteli jellegét is. A logosz pszichológia terápiás eljárásként pedig az egyes ember felelősség-létére irányuló elemzést jelent (Sárkány, 2007). Frankl kritikája szerint a pszichoanalízis mindenütt álarcokat lát, például a vallás és a művészet sem más, mint a mélyben rejlő tényezők által determinált menekülési kísérlet. E séma alapján, állítja Frankl, a pszichoanalízis is egy álarc: menekülés a megismerési és a döntési feladatoktól, menekülés a valóságtól és a felelősségtől. Ezzel a pszichoanalízis azt a pontot sérti meg amely leginkább az ember sajátja: az ember szellemi szabadságának meghatározó szerepét (Sárkány, 2007).

Összegezve úgy fogalmazhatunk, hogy a pszichoterápia pszichoanalízisként azt akarja tudatossá tenni, ami „a lélekben van”, ezzel szemben a logoterápia azt, ami szellemi; ezen belül is egzisztenciaanalízisként elsősorban a felelős létet. Frankl túllépett a freudizmuson, és lényegében a pszichológia keretein is, és az egzisztencialista filozófiára építve egy szabadság-és felelősségalapú nézetrendszer hozott létre, amelyet a terápiás gyakorlatban is alkalmazott, az értelemkeresést a fókuszba állítva.

### **VIKTOR FRANKL ÉLETÚTJA**

Ideje közelebbről megvizsgálni Viktor Frankl élettútját, mert az meghatározó háttérét adja elmélete kialakulásának. Viktor Frankl (1905-1997) bécsi pszichiáter négy koncentrációs táborból élt túl, és ott szerzett tapasztalatai segítették



pszichológiai irányzatának életre hívásában. 1905-ben, Bécsben született, zsidó családban, és kisgyermek korától fogva orvosnak készült. Az élet értelmének kérdése már egész korán foglalkoztatta. Iskolás korában levelezett Freuddal, akinek kezdeményezésére 1924-ben jelent meg első tudományos cikke az *International Journal of Psychoanalysis*-ben. Leontiev is megjegyzi: a pszichoanalízis volt az egyik legerősebb kísértés és Frankl nem tudott elmenni mellette (Leontiev, 2005). Tizenhat évesen már előadást tartott „Az élet értelméről” címmel. A logoterápia fogalmát 21 évesen használta először. Két évvel később lelkiileg sérült, kilátástalan helyzetű fiataloknak szervezett pro bono tanácsadást. Frankl ezért az első közé sorolják, aki iskolai tanácsadást szervezett. Akkoriban az iskoláskorú gyermekek körében az öngyilkosság, illetve öngyilkossági kísérlet növekvő tendenciát mutatott. Az osztrák szaklapok is beszámoltak arról, hogy Frankl ingyenes konzultációi hatására drasztikusan csökkent Bécsben az iskolás korúak körében az öngyilkosság, sőt a következő évben egyetlen iskolás gyerek sem lett öngyilkos (Die Presse, 1981.II. 14-15.o. ).

Megfigyelései később neurológiai és pszichiátriai intézetekben zajlottak. Már ekkor megjelent későbbi fő logoterápiái eszméje: az embereket egyediségükben és egyszerűségükben kell megragadni. Frankl számára a betegek nem egyformán skizofrének, hanem valójában különböző testi-lelki tünetekkel rendelkező emberek. A betegség okán a bennük lévő szellem háttérbe húzódik, de nem tűnik el. Szükség van arra, hogy a másik embert ebben az egyszerűségében és egyediségében ragadjuk meg és őt saját értéke, szubjektuma alapján igenejljük. Úgy találta, hogy a pszichoterápiának a test-lélek-szellem egységét kell szem előtt tartania a beteg ember vonatkozásában is. 1938-tól kezdve megjelent műveiben már szerepelt a logoterápia és egzisztenciaanalízis módszere és néhány gyakorlatban alkalmazható technika is.

Ismert történelmi tény, hogy ezekben az években már zajlottak a náciizmus által elkövetett atrocitások. Az embert próbáló időkben Frankl sok zsidó honfitársát mentette meg hamisított diagnózisokkal. A zsidótörvény értelemében fel kellett adnia magánpraxisát, ezt követően csak a megjelölt zsidó kórházban dolgozhatott neurológiai főorvosként, egészen addig, amíg 1942-ben családjával és első feleségével együtt lágerbe szállították. Bár negyven évesen ő túlélőként hagyhatta el a tábor, szembesülnie kellett azzal, hogy csak ő és külföldre kivándorolt nővére maradtak életben. Édesanyja, bátyja és felesége életüket vesztették, feldolgozhatatlan úrt hátra hagyva ezáltal. Később könyveiben többször utalt rá, hogy abban az időben komoly választás előtt állt aközött, hogy felakasztja magát vagy rálel egy rejtett, betemetett erőre magában, hogy tovább élje az életét. Ez az erő az a hit volt, hogy a földi létnek van egy végső, feltétlen és örökre érvényes értelme.

Frankl valamennyi művében a suicídummal szemben a remény mellett érvel, választási lehetőséget kínálva ezzel. *Orvosi lélekgondozás* címen 1946-ban megjelent könyve alapozta meg a harmadik bécsi pszichoterápiás iskolát (Batthyány, 2006). Szintén 1946-ban jelent meg az „...És mégis mondj igent az életre” című könyve (Frankl, 1946,1988), melyben a lágerekben átélt tapasztalatairól írt. Gyakorló neurológiai orvosként dolgozott egészen

nyugdíjazáig a Bécsi Poliklinika Neurológiai Osztályának vezetőjeként huszonöt éven át. Világszerte tartott vendégprofesszorként előadásokat, több száz egyetemen. A ma közkedvelt Edith Eva Eger (Döntés c. könyve folyamatosan a sikerlisták élén található) példaképének, mentorának tekintette Viktor Frankl-t.

### **LOGOTERÁPIA, AZ EGZISZTENCIA ANALÍZISEN TÚLMUTATVA**

Mint fentiekben utaltam rá, a logosz szó többek között értelmet jelent. A logoterápia középpontjában a lét értelmére való törekvés áll, ami Frankl szerint minden ember sajátja, és *csak* az ember sajátja, állatokra nem jellemző. Az ember értelemkeresése életünket, annak minőségét befolyásoló jelenség, még ha ezt magunk olykor frusztrálónak is érezzük. Adódik a kérdés, hogy valójában milyen értékekről és értelemről lehet szó. Ez a logoterápia különösen releváns része, figyelemmel arra, hogy a logoterápia alapját képező logosz (értelem, érték) Max Scheler értékfogalmához nézeteihez kapcsolódik. Legismertebb művére (*Formalizmus az etikában és a materiális étéketika*, Scheler, 1975) Frankl egyenesen iránytűként tekintett. Frankl úgy tartja, hogy a logoterápia nem más, mint Max Scheler filozófiai belátásainak adaptálása a pszichoterápiára, mely előtérbe helyezi az emberi értelmén és értékeken alapuló lélekgyógyászati gyakorlatot.

Frankl középpontba helyezte az ember szellemi dimenzióját, megváltoztatva ezzel a pszichológia emberképét, ugyanis a szellem (Geist) nem az élvezetet hajszolja, hanem értelemre (Sinn) van szüksége. A logosz, mint értelem (Sinn – értelmesség) az, ami az embert alapvetően meghatározza és léttani szempontból is más dimenzióhoz tartozik, mint a test és a psziché. A logosz, mint szellemi az ember harmadik dimenziója és csak ebben a harmadik dimenzióban helyezkedik el az igazán az emberi, a homo humanus a maga eredendőjében.

Frankl súlyos megállapítása volt, hogy a jelenkor embere a korábbi századokat meghaladó mértékben szenved a lét értelmetlenségétől, s teszi ezt úgy, hogy soha, egyetlen korban sem vágyott jobban életének értelmet adni. A logoterápia egyedülálló világnézeti szemléletével a korhoz illő útmutatást tud adni a ma emberének, kifejezve, hogy az értelem a gyógyító, nem pedig a terapeuta.

Frankl szerint „minden kornak megvan a maga neurózisa – és minden kornak szüksége van saját pszichoterápiára” (Frankl, 1988, 133. o.). Úgy vélte, hogy korábban már nem szexuális frusztrációval állunk szemben, mint Freud idejében, hanem egy egzisztenciális frusztrációval. Frankl hosszan értekezett arról, hogy „Napjaink tipikus páciense nem kisebbségi érzéstől szenved, mint Adler idejében, hanem egy mérhetetlen értelmetlenségi érzéstől, mely ürességérzéssel társul” (Frankl, 1955, 33.o.). Ennek okán alkotta meg Frankl az *egzisztenciális vákuum* fogalmát, ami még napjainkban is helytálló. Jelenlegi korunkban ugyan már túlhaladtuk az ösztönök által irányított viselkedést, ugyanakkor a hagyományok is egyre inkább eltűnnek. Az egzisztenciális vákuum leginkább az értelem nélküli életben mutatkozhat meg. A logoterápia az értelemkeresésben

igyekszik segíteni, azzal, hogy ez minden embernek minden egyes helyzetben más-mást jelent.

A háborút követő években Frankl már a pszichiátriai betegségek szomatikus okaival foglalkozott. Mindvégig kitartott amellett, hogy a logoterápia és egzisztenciaanalízis módszereivel megérthető és gyógyítható a szorongásos beteg. Emberképe szerint a testet, a lelket és a szellemet az ember egységének aspektusaiként kell szemlélni, amelyek lényegük szerint különbözőek, és ezért egy módszer nem lehet egyedül célravezető sem a kutatásban, sem a kezelésben. A logoterápia és egzisztenciaanalízis filozófiai alapokon nyugszik a logoterapeuta nemcsak gyógyító, hanem tanító is. Az elmélet tanulmányozása segít a betegnek a gyógyulásban, és segít mindenkinek a logoterápia megértésében.

Frankl nem épít korábbi pszichoterápiás irányzatokra vagy pszichológiákra, mert úgy gondolja, hogy ezek szerint az ember nem más, mint a múltbeli események, a szociális helyzet, és a neveltetés eredője. Az ember a pszichológia megközelítésében belülről irányított, nincs lehetősége mássá válni, a múltbeli események, a lelki alkata és a neveltetése határozzák meg. A pszichoanalízisben a tudattalant tudatosítják, annak érdekében, hogy az ember önvezérlése jobb legyen. Frankl ezzel szemben azt mondja, hogy a szellemi „lélekrész” birtokában minden embernek hatalmában áll a sorsát a maga irányítani. Talán nem véletlen, hogy kedvelt hobbija a hegymászás volt.

Frankl egyértelműen állítja, hogy nincs értelmetlen élet. A hétköznapi életből ismert példája a következő (Frankl, 1946): Egyszer egy fekete férfit életfogytiglani kényszermunkára ítétek és az Ördög-szigetre deportáltak. A gőzhajón, ami a nyílt tengeren a szigetre vitte őt, tűz ütött ki. A férfi is részt vett a mentésben, tíz ember életét mentette meg, és ezért kegyelmet kapott. Frankl szerint: ha valaki megkérdezte volna a kikötőből indulásra váró hajón a férfit, hogy van-e értelme a további életének, minden bizonnyal nemmel felelt volna, azonban a lényeg éppen abban rejlik, hogy senki sem tudhatja, mikor jön el a sorsfordító pillanat, mikor nyer értelmet az élete. Ennek reménye adja a folytatásért vívott küzdelem erejét és utasítja el az öngyilkosságot és az eutanáziát is.

Viktor Frankl szerint az életben mindenki felelős saját létéért, az élet minden pillanatban feladat, melyből következően annál értékesebb lehet, minél nehezebb. A kérdés az, hogy miképpen hatunk a saját körünkön belül. Relevanciával nem a foglalkozás bír, hanem hogy kitöltjük-e a ránk bízott teret, beteljesítjük-e az életünket. Tanítása szerint ne azt kérdezzük, hogy mit várunk az élettől, hanem azt, hogy az élet mit vár tőlünk (Frankl, 1988).

A logoterápia tárgya az emberi lét értelme, valamint az, hogyan kutatja az ember élete célját. Frankl, a freud-i „öröm-elv”-vel ellentétben egyfajta „értelem vágy”-ról beszél. Az ember alapvető motivációs ereje szerinte az élet céljának megtalálására irányuló késztetés. Minden embernek szüksége van valamire az életében, amiért érdemes élni. Frankl saját koncentrációs táborbéli tapasztalatai igazolták, hogy a legrosszabb körülmények túlélésében semmi olyan hatékonyan nem képes segíteni, mint annak tudata, hogy az ember életének értelme van.

Ezen gondolatát Nietzsche híres mondata foglalja össze: „Aki egy Miért-ért élhet, minden Hogyan-t elvisel.” (Frankl, 1988, 115. o.)

Frankl szerint minden ember felelős önmagáért és kötelessége, hogy beteljesítse élete lehetséges értelmét. Az élet értelmét sokkal inkább a világban kell keresnünk, mint önmagunkban, saját lelkünkben, az ember képes elfeledkezni önmagáról, képes „átadni” magát egy feladatnak vagy egy szeretni való másik embernek, azaz más felé helyezni a fókuszot. Az önmegvalósítás, mint hajtóerő az önmagunkon való túlmutatásnak mintegy mellékterméke, nem pedig a cél.

A logoterápia segít megtalálni az embernek saját élete értelmét, léte reális lehetőségei között. Terápiás helyzetben a pszichoterapeuta igyekszik a páciens saját felelőssége tudatára és az élet értelmére ébreszteni. A logoterápia tehát annyiban tér el a pszichoanalízistől, hogy olyan entitásnak tekinti az embert, akit főleg az foglalkoztat, hogy célját betöltse, ahelyett, hogy csupán hajtóerőit és ösztöneit elégítse ki, vagy csupán az id, az ego és a szuperego egymással ütköző igényeit szinkronizálja. A logoterápia módszer is egyben, amely enyhíti a szenvedést. Lehetővé teszi, hogy az ember olyan nehéz helyzetekben találjon értelmet, amelyek fájdalmat okoznak. Ez a módszer lehetővé teszi, hogy az élet minden eseményében értelmet leljünk, így lehetőségünk van arra, hogy teljes életet éljünk.

Frankl a pszichoterápiája során alkalmazta az ún. *paradox intenciós módszert* olyan tünetek kezelésénél, ahol az anticipatorikus szorongás jelentős szerepet játszik (pl. a fóbiáknál), beépítve egy provokatív elemet is. A terápia során paradox intenció esetén arra ösztönözte a páciens, hogy provokálja a saját szorongását, akarja előidézni tüneteit. A betegek azt élik meg, hogy mikor a negatív érzés közeleg, igyekeznek akaratukat megfeszítve annak ellenállni, és gyakran minél inkább küzdenek ellene, annál inkább megjelenik rosszullétük. Ezt Frankl az anticipátoros szorongás mechanizmusával magyarázta, hogy így a tünettől való félelem fokozza a tünet erősségét. Ha viszont valós az, hogy a páciens szándékával ellentétes eredmény következik be, akkor ez a paradox intenció módszerével kihasználható, a tünet akarására kell biztatni a beteget. Ezzel (alapos individuális kidolgozás mellett) a beteg viszonya tüneteire alapjában változik meg: eddig menekült tüneteitől, most pedig akarja, , tehát egészen új élményt él át és mégse lesz rosszul. A hangsúly az akaraton, intencion van. A módszer mint epizód illeszkedik be a kezelés egészébe, a frankl-i logoterápiás kezelésbe.

#### **AZ ÉLET ÉRTELMÉNEK BETELJESÍTÉSE**

Fontos kiemelni, hogy a logoterápiában az élet értelmének beteljesítése értékek realizálásán keresztül történik. Frankl három alapvető érték-kategóriát különböztet meg: 1. *Alkotói értékek*: akkor érzük el, ha akár kis mértékben is, de képesek vagyunk alakítani a világot, akár egy mű létrehozásával vagy véghez viszünk egy teljesítményt. Fókuszában az áll, hogy az egyének mit adnak a világnak alkotásaikkal (pl. munka, iskola, személyes célok iránti elkötelezettség).

Ez öntranszcendens cél is egyben. 2. *Élmény-értékek*: ezeket valaminek az átélésével valósítjuk meg, pl. a művészeti vagy akár természeti szépség átélése során, önmagunkat gazdagítva ezáltal, az élmények és találkozások szempontjából (pl. természet, művészet, humor, szerepek, szerelem, kapcsolatok). 3. *Beállítódási értékek*: ezeket létünk korlátozásaival szembeni beállítódásunk során realizáljuk. Itt a megváltoztathatatlan sorssal szembeni beállítódásról van szó: pl. a méltóság megőrzése kudarc esetén, bátorság kifejezése a szenvedés során. Ezek az értékek ahhoz kapcsolódnak, ahogyan egy személy megközelíti a szenvedést az életében, és ahogyan megéli a fájdalmat.

Vannak olyan emberi helyzetek, amikor alkotói értéket ugyan nem tudunk megvalósítani, azonban élmény-értékek elérésére még lehetőségünk. Ha már erre sincs lehetőségünk, a megfelelő beállítódás kialakításával mégis képesek lehetünk az élet-értelem beteljesítésére. Frankl szerint a tragikus triász, a szenvedés, a bűn és a halál átalakíthatók pozitívummá, teljesítménnyé, ha megfelelő az egyén beállítódása.

### **EGZISZTENCIÁLIS VÁLASZTÁS**

Manapság sok embernek nem kell aggódnia az élet olyan alapjai miatt, mint az élelem vagy a lakhatás. Valójában többen sikeresek választott hivatásukban, mint valaha, mégis van egy rejtett kétségbeesés (Cry for Meaning). Miért van ez így? A modern egyén egzisztenciális vákuumba kerül, mert úgy érzi, hogy az élet cserbenhagyta őt. Sok esetben azért kerül krízishelyzetbe, mert képtelen feloldani valamilyen értékkonfliktust. A logoterápia ilyen esetekben fontos segítséget nyújthat. Hangokként értelmezhetjük a hangulatainkat, gondolatainkat, érzéseinket, akár testünk jelzéseit is, melyek között vannak hangosabb hangok és halkabbak és a belső hangok meghallgatása után döntenünk kell a „szereposztásról”, a megfelelő irányról és irányítóként egységet kell teremtenünk. A logoterápiában a „logo” a „jelentésre” utal, amit az ember mindig a sors körülményei között keres, ily módon, a logoterápia a jelentés keresés keretében történő terápia.

A logoterápia mögött meghúzódó egyik kulcsgondolat az egzisztenciális választás gondolata. Ez az elképzelés kimondja, hogy bármilyen helyzetről is legyen szó, alapvetően mindenki irányítja önmagát, és van lehetősége választásra. Bár néhány embernek jobb választási lehetőségei vannak, mint másoknak, a választás azonban ugyanúgy megvan. A logoterápiában az egyénnek meg kell értenie saját egzisztenciális terheit és választásait. Frankl azt írja, hogy míg korábban a pszichoanalízis főként azzal foglalkozott, hogy megmutassa a betegeknek saját pszichikai mélységét, addig a logoterápia hozzáadja a „magasság” dimenzióját (Frankl, 1988). A logoterápiás foglalkozás során a klienst a mélyebb értelem keresésére irányítják. Bár a terapeuta felelőssége, hogy ne terhelje túl a klienst, mégis a kliens feladata, hogy feldolgozza ezeket az érzéseket, és ott, ahol tud, értelmet találjon bennük.

Viktor Frankl figyelmeztet, hogy az egzisztenciális választás és a reflexió nem csodaszer. Valójában azt állítja, hogy szükség van feszültségre. Az egészséges

ember egyszerre van stresszhelyzetben és képes relaxációra. Az ideális állapot valahol a két állapot között van. Ha az egyik oldal túlzottan dominál, a dinamika szétesik. Frankl terápiájának egyik kulcsgondolata, hogy a világ mindig változik, és minden egyénnek lehetősége van ezzel együtt változni, vagy ugyanannak maradni. Frankl azt állítja, hogy a fejlődési szakaszok mindegyikében másfajta jelentésre van szükség.

A pszichológia nem nyújt egyértelmű választ arra a kérdésre, hogy az élet értelmének megtalálása eredményez-e jó testi-lelki közérzetet vagy a szubjektív jóllét az oka, hogy valaki értelmesnek éli meg az életét. Erre az ok-okozati kérdésre a logoterápia azonban egyértelmű választ ad, hiszen az értelem fellelése együtt jár a pozitív lelkiállapottal, az öröm és beteljesülés érzésével.

### **A LOGOTERÁPIA ÜZENETE ÉS TOVÁBBÉLÉSE**

A logoterápia az 1940-es évektől vált ismertté, nagy érdeklődést keltve a nemzetközi tudományos fórumokon is. Különösen az USA-ban figyeltek fel Frankl pszichoterápiás iskolájára. Alapgondolatai, szemlélete és módszerei számos területen felbukkannak a pszichológián túl is, így például az orvostudomány, a szociális munka, de még a közgazdaságtan területén is.

Frankl üzenete összességében nem más, mint a személy méltóságába és a még oly törékennyé vált lét értelmébe vetett feltétlen hite, valamint az egyén felszólítása arra, hogy látszólag bármilyen értelmetlen helyzetben is a lehető legjobbat juttassuk érvényre, a szabadságra és felelősségvállalásra építve. Mindez nem kevéssé azért alkalmas megszólítani hitelesen az embereket, mert Frankl saját maga is ekként élte életét.

A logoterápia alapgondolatai a későbbiekben más kutatóknál is megjelentek, továbbra is ennek szinte egyetlen eszköze a továbbra is a nyelv, a beszéd, mely elsősorban a Carl Rogers-féle személyközpontú terápia beszélgetésmódjával áll összhangban. Ennek fő motívumai az empátia, a kongruencia, a feltétlen elfogadás.

A logoterápia érték-központú terápia, tehát nem lehet értéksemleges. A kliens és a terapeuta között párbeszéd zajlik, mely a kliens kérdése köré épül. A terapeuta itt nem egyszerűen visszatükrözi az elhangzottakat, hanem facilitátorként segít az értelemlehetőségek megtalálásában. Frankl szerint a lelkiismeret mutatja meg, milyen irányban kell elmozdulnia a kliensnek. Az értékek azok, melyek az elmozduláshoz szükséges értékmércét hitelesítik.

Viktor Frankl tartalmas életet követően 1997. szeptember 2-án hunyt el Bécsben. Felesége a neki dedikált könyvben ezt olvashatta: „Ellynek, akinek sikerült egy szenvedő emberből egyszerűt embert formálnia– Viktor”. Frankl pszichoterápiás felfogásának középpontjában tehát az emberi értelem akarása áll. Értelmet nem adományozhat nekünk az élet, valamint az élet nem ad választ a jelentéssel kapcsolatos kérdéseinkre: fel kell hagynunk azzal, hogy az élet értelméről kérdezősködjünk, ezért ehelyett úgy kell gondoljunk magunkra, mint akiknek az élet tesz fel kérdéseket. Az élet végső soron azt jelenti, hogy vállaljuk a felelősséget, hogy megtaláljuk a megfelelő választ a problémáira, és teljesítsük

azokat a feladatokat, amelyeket az életünk folyamatosan ránk szab. Az út, melyen keresztül az egyén felismerheti az élet értelmét háromféle értékből áll: kreatív, tapasztalati és attitűdbeli értékekből.

A logoterápia a pozitív értékek széles körét hangsúlyozza, elősegítve, hogy bátor módon viszonyuljunk a helyrehozhatatlan fájdalomhoz. Frankl az egyén szabadságára épített: hogy adott a választási lehetőség arra, hogy hogyan reagáljon az egyén a szenvedésre és a fájdalomra. Az ember nem mindig képes befolyásolni az életútját keresztvező szerencsétlenségeket, de eldöntheti, hogyan alakítja a velük való megküzdés módját. Frankl megvalósította a szellem dacos erejét, ami egyben gyógyító erőként lép működésbe a szenvedéssel terhes időszakban.

A logoterápiában a test (fizikai dimenzió) és az elme (mentális/pszichológiai dimenzió) diádja egy másik dimenzióval bővül, ez az emberi szellem, egyben az emberi létezés forrása. Ez egy olyan réteg az emberben, amely változatlanul szabad, még a pszichológiai mechanizmusok és törvényszerűségek fényében is. Frankl felvértezi az egyént, hogy megbirkózzon a szenvedéssel, problémákkal, fájdalommal, tragédiákkal és betegségekkel. Humanista és holisztikus perspektívája az emberiségről időtlen. Az olyan fogalmak, mint a jelentés akarása, a választás szabadsága, a szellem ereje, a test, az elme és a szellem hármas egysége a pszichoterápia maradandó összetevői.

Esszém készítését megelőzően eljuthattam a bécsi Viktor Frankl Múzeumba, mely látogatás rendkívüli hatást gyakorolt rám. Az interaktív tárlat Viktor Frankl egykori otthonában került kialakításra, bemutatja az osztrák pszichiáter életét, s lehetővé teszi, hogy személyes hitvallását is „élőben” megismerhessük. A Franklal való „találkozás” rávezet, hogy az értelem keresése mély jelentőséggel bír. „Nem lennék hajlandó pusztán a „védelmi mechanizmusaim” kedvéért élni, és nem lennék hajlandó meghalni pusztán „reakción” kedvéért” -jelentette ki (Frankl, 2007, 119. o.). Frankl szellemi örökségét ma is érdemes szem előtt tartani.

## IRODALOMJEGYZÉK

Ameli, M. (2016). Integrating logotherapy with cognitive behavior therapy: A worthy challenge. In A. Batthyány (Ed.), *Logotherapy and existential analysis: Vol. 1. Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, volume 1* (pp. 197–217). Cham: Springer International Publishing.

Arisztotelész, (1997 fordította: Szabó Miklós). *Nikomakhoszi Etika*. Európa Kiadó.

Batthyány, A., Biller, K., & Fizzotti, E. (2006). Was ist logotherapie und existenzanalyse [what is logotherapy and existential analysis]? In A. Batthyány, K. Biller, & E. Fizzotti (Eds.), *Psychologie des Konzentrationslagers. Synchronisation in Birkenwald. Und ausgewählte Briefe 1945–1993* [Psychology of the concentration camp. Synchronization

- in birkenwald. And selected letters 1945–1993]. Wien, Köln, Weimar: Bohlau Verlag (Gesammelte Werke [collected works], vol. 2, pp. 298–301).
- Boros, G. (1997). *Spinoza és a filozófiai etika problémája*. Atlantisz Könyvkiadó.
- Condaru, Gion (2013). *Freud és Heidegger. Daseinanalitikus neurózistan és pszichoterápia*. TIT Kossuth Klub Egyesület.
- Csikszentmihályi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: HarperCollins Publishers.
- Demetrovics, Zs., & Nagy, Gy. (2001): *Személyes törekvések és egészség*. Magyar DESCARTES.
- Fabry, J., & Lukas, E. (1995). *Auf den Spuren des Logos: Briefwechsel mit Viktor E. Frankl*. Quintessenz.
- Fehér, M. I. (1992). *Martin Heidegger, Egy XX. századi gondolkodó életútja*. Göncöl.
- Ferge, G. (1996). *Utószó, Észrevételek Heidegger Aristotelés-bevezetésének görög gondolataihoz = Fenomenológiai Aristotelés-Interpretációk, (A hermeneutikai szituáció jelzésére)*. Societas Philosophia Classica.
- Frankl, V. (1972). The feeling of meaninglessness: a challenge to psychotherapy *Am J Psychoanalysis*, 1972(32), 85–89.
- FRANKL, V. E. (1959). *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie*. In: Frankl VE, Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten (Eds.), Neuaufgaben Berlin.
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 4(3), 138–142.
- Frankl, V. E. (1969). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Paperback.
- Frankl, V. E. (1983). *Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie*. Reinhard UTB.
- Frankl, V. E. (2004). *On the theory and therapy of mental disorders: An introduction to Logotherapy and Existential Analysis*. NY: Brunner-Routledge.
- Frankl, V. E. (2016). Memorial speech on the 50th anniversary of Austria's incorporation into Germany: Rathausplatz, Vienna, March 10, 1988. In A. Batthyány (Ed.), *Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*, volume 1. Cham: Springer International Publishing (Logotherapy and Existential Analysis, vol. 1., pp. 17–19). Frohne-Hagemann, I. (Eds.). (2007).
- Frankl, V. E. (1988). *...mégis mondj igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor*. Pszichoteam Mentálhigiénés Módszertani Központ.
- Frankl, V. E. (1991). *Zehn Thesen über die Person*. In: Frankl, Viktor E.: *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. Piper.
- Frankl, V. E. (1996). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Hans Huber
- Frankl, V. E. (1977, 2016). *Mégis mondj igent az életre! Logoterápia dióhéjban*. Európa
- Frankl, V. E. (1997). *Orvosi léleg Gondozás. A logoterápia és egzisztencia-analízis*



alapjai. Ur.

- Frankl, V. E. (2002). *A tudattalan Isten. Pszichoterápia és vallás*. EuroAdvice.
- Frankl, V. E. (2005). *Frühe Schriften (1923-1942)*. Maudrich.
- Frankl, V. E. (2006). *Psychologie des Konzentrationslagers. Synchronisation in Birkenwald und ausgewählte Texte (Gesammelte Werke Bd. 2)*. Böhlau.
- Frankl, V. E. (2010). *Az egzisztenciaanalízis és logoterápia alapjai (1959)*. In: Sárkány P./Zsok O (szerk.): *A logoterápia alapjai*. Kétnyelvű szöveg- gyűjtemény. Jel Könyvkiadó.
- Frankl, V. E. (2012). *A szenvedő ember*. Jel.
- Frankl, V. E. (2005). *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Jel
- Frankl, E. V. (1955). *Pathologie des Zeitgeistes*. Franz Deuticke Wien
- Nietzsche, F. (2002). *A hatalom akarása*. Ford. Romhányi Török Gábor. Cartaphilus.
- Freud, S. (1982). *Rossz közérzet a kultúrában*. Ford. Linczényi A. In: *Esszék. Gondolat*.
- Havas, G. K. (2013). *Arisztotelésztől napjainkig*. Szent István Társulat.
- Heidegger, M. (1994). „...költőien lakozik az ember...”. T-Twins Kiadó.
- Heidegger, M. (1989). *Lét és idő*. Budapest.
- Husserl, E. (2000). *Karteziánus elmékedések*. Atlantisz.
- JUNG, C. G. (1993). *Lexikon der Jungschen Grundbegriffe: Mit Originaltexten von C. G. Jung*. Solothurn–Düsseldorf.
- Jung, C. G. (1995). *Praxis der Psychotherapie*. Olten, Walter.
- Jung, C. G. (1999). *Szellem és élet*. Kossuth.
- Jung, C. G. (1989). *Über die Psychologie des Unbewussten*. Olten, Walter.
- Jung C. G. (1997). *Gondolatok a szexualitásról és a szerelemről*. Kossuth.
- Jung, C. G. (2011). *Az archetípusok és a kollektív tudattalan*. Scolar.
- Jung, C. G. (1990). *Föld és lélek*. Kossuth.
- Kant, I. (1995). *A tiszta ész kritikája*. Ford. Kis János. Szeged.
- Kerényi, K. (1983). *Hérakleitos múzsái vagy a természetről. Pontos irányítás az élet célja felé*. Helikon.
- Kessler, H. (2002). *Krisztológia. Vigília*.
- Klingberg, H., Jr (2013). *Viktor und Elly Frankl. Die Geschichte zweier außergewöhnlicher Menschen [when life calls out to us. The love and lifework of Viktor and Elly Frankl]*. Wien: Facultas. Kriz, J., & Langle, A. (2012). *A European perspective on the position papers. Psychotherapy (Chicago, Ill)*, 49(4), 475–479.
- Kulcsár, Zs. (2002). *Egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Längle, A. (2011). „Az étellel egyetértve élni” – Az egzisztenciaanalízis emberképe, motiváció-felfogása és kezelési módja. *Pszichoterápia XX(5)*, 332-342.
- Leontiev, D. A. (2005). *Three Facets of Meaning*. *Journal of Russian & East European Psychology*, 43(6), 45–72.
- 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 Books.
- Lukas, E. (2014). *Quellen sinnvollen Lebens: Woraus wir Kraft schöpfen können*. ..

- LebensWert [Sources of a meaningful life: Whereof the strength may be drawn from. Livable!] München: Verlag Neue Stadt.
- Lukas, E. (2019). *Stillness and concentration. Logotherapy applied to tinnitus and chronic illness*. Birmingham, Alabama: Purpose Research.
- Lukas, E. (2016). *Acceptance speech (honorary professorship, bestowed from the Institute of Psychoanalysis, Moscow)*. In A. Batthy' any (Ed.), *Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*, volume 1. Cham: Springer International Publishing (Logotherapy and Existential Analysis, vol. 1., pp. 267–275).
- Lukas, E. (2008). *Beteljesülés – értelemkeresés időskorban*. JEL.
- Lukas, E. (2011). *A logoterápia tankönyve*. Agapé
- Lukas, E. (2014). *Értelem és öröm*. *Szociálpedagógia* 2014(3–4), 76–83.
- Lukas, E. (2007). *Szenvedésednek is van értelme*. Agapé, Ferences Nyomda és Könyvkiadó.
- Scheler, M. (1975). *A formalizmus az etikában és a materiális étiketika*. Gondolat.
- Tomasello, M. (2002). *A kultúra keletkezése*. Osiris.
- Mrusek, R. (2013). *Logoterápiái gyakorlat*. In: Hadinger, Boglarka-Mrusek, Renata-Kurz, Wolfram: *Értelemkeresés és személyiségfejlesztés*. Jel.
- Chodorow, N. (2000). *Feminizmus, nőiség, Freud*. Új Mandátum.
- Németh, D. (1993). *Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkipáloszásban*. Kálvin János Kiadó.
- Pattakos, A. (2010): *Prisoners of our thoughts. Viktor Frankl's principles for discovering meaning in life and work*. Berrett Koehler Publishers.
- PLATÓN (1984). *Összes művei*. Európa.
- Pléh, Cs. (2000). *A lélektan története*. Osiris.
- Rorty, R. (1993). *Freud és a morális reflexió*. In: *Filozófusok Freudról és a pszichoanalízisről*. Budapest.
- Sartre, J. P. (1976). „A módszer kérdései”, in *Módszer, történelem, egyén*. Válogatás Hean-Paul Sartre filozófiai írásaiból. Gondolat Kiadó.
- Sárkány, P. (2014). *A filozófia mint praxis*. L'Harmattan.
- Sárkány, P. (2008). *Filozófiai lélekgondozás. Fenomenológia – egzisztencialitikus logoterápia és filozófiai praxis*. Jel.
- Sárkány, P. (1997). *Tudattalan vallásosság és az értelem-feletti fogalma Viktor E. Frankl logoterápia-és egzisztenciaanalízisében*. *Theologiai Szemle*, 4, 198–200.
- Sárkány, P. (2009). *Bevezetés a filozófiai lélekgondozásba. Kortárs megközelítések Többslet, 2009/1., 83-109.*
- Sárkány, P. (2012). *A szókratészi párbeszéd mint az etikai személyiségképzés modellje*. *Vigilia*, 2012/7, 489-494.
- Sárkány, P. (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.
- Sárkány, P. (2014): *A filozófia mint praxis. Tanulmányok a filozófi a, a pszichoterápia és a szociálpedagógia határterületeiről*. L'Harmattan –

Sapientia.

- Sárkány, P. (2005). *Az értelemkérdés sodrában. Viktor Frankl születésének centenáriumán.* Jel.
- Sárkány, P. (2008). *Filozófiai lélegkondozás. Fenomenológia – egzisztenciaanalitikus logoterápia – filozófiai praxis.* Jel.
- Schaffhauser, F. (2000). *A nevelés alanyi feltételei.*, Telosz.
- Scheler, M. (1979). *A formalizmus az etikában és a materiális étiketika.* Gondolat.
- Spinoza (1969). *Etika.* Ford. Szemere Samu. Helikon.
- Staed, Ch. (2002). *Filozófia a keresztény ókorban.* Osiris.
- Szokolszky, Á. (2022). Kísérleti lélektan–Válságon innen és túl. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 76(3-4), 639-645.
- Szokolszky, Á. (2021). *A magyar pszichológia történelembe ágyazott útja a vidéki egyetemeken.* In: Szokolszky, Á. (szerk.). *A magyar pszichológia fejlődése a vidéki Magyarországon, a kezdetektől a rendszerváltás utáni évekig.* (pp. 3-54). Szeged, JATE PRESS.
- Szumner, Cs. (2014). *A pszichoanalízis apollóni arca = Freud avagy a modernitás mítosza,* (Esszék a pszichoanalitikus antropológiáról és beszédmódról). L'Harmattan.
- Varga, Sz. (2015). *A logoterápia eszköz- és módszertárának alkalmazási lehetőségei a szupervízióban I. Képzés és Gyakorlat Folyóirat 13. (3-4).*
- Vik, J. (2011). *Értelemközpontú személyiségelmélet a Viktor E. Frankl-i egzisztenciaanalízis és logoterápia szerint.* Apor Vilmos Katolikus Főiskola.
- Wittgenstein, L. (1989). *Logikai-filozófiai értekezés.* Akadémiai.
- Wittgenstein, L. (1992). *Filozófiai vizsgálódások.* Atlantisz.
- Wittgenstein, L. (1980). *Remarks on the Philosophy of Psychology.* III. University of Chicago Press.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133–145. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x>.465A. Shoshani, P. Russo-Netzer / *Personality and Individual Differences* 104 (2017) 460–465