

Tanulmányok

ÁTTEKINTŐ TANULMÁNY

„AZ ÉLETTEL EGYETÉRTVE ÉLNI” AZ EGZISZTENCIAANALÍZIS EMBERKÉPE, MOTIVÁCIÓ-FELFOGÁSA ÉS KEZELÉSI MÓDJA

Alfried Längle

Ez a munka a Viktor Frankl által alapított egzisztenciaanalízisről és fejlődéséről nyújt áttekintést. Az egzisztenciális pszichoterápiák között az egzisztenciaanalízis ma már egy jelentős és sikeres módszernek számít. Kezdetei az egzisztenciafilozófiára, valamint azokra a küzdelmekre nyúlnak vissza, amelyeket a pszichoterápiás irányzatokon belül vívtak az antropológiai és technikai redukcionizmus ellen. Erre a tanulmányban éppúgy ki fogunk térni, mint az egzisztenciaanalízis emberképére és az emberben rejlő motivációs erőkre. Az embert úgy tekintjük, amelynek lényege alapvetően a másokkal, a „világgal” folytatott dialógusban rejlik. Ebben a párbeszédben lényeges, hogy egyfajta belső beszélgetés történik az emberben. Ez teszi lehetővé és egészíti ki a külső párbeszédet.

Az egzisztenciaanalízis jelentős változáson ment keresztül az elmúlt húsz évben. Új módszertani hozzájárulások születtek, és kidolgozásra került egy differenciált motivációtan. Frankl szerint az embert motiváló legfontosabb erő az „értelem akarása”. A fenomenológiai kutatás továbbá egzisztenciális motivációs erőket is feltárt, amelyek megelőzik az értelemadásra való törekvést: 1. motiváció arra, hogy formáljuk a világot; 2. motiváció, hogy a saját életünket a lehető legjobb minőségében éljük meg; 3. motiváció, hogy rátaláljunk legsajátabb identitásunkra és hitelességünkre. Mindez együttesen, az élet értelmes alakítására irányuló motivációval együtt alkotja a négy egzisztenciális alapmotívumot. Mindezzel az egzisztencia új értelmezéséhez és a pszichopatológia egzisztenciális felfogásához jutottunk, amely jelentős változásokhoz vezetett a klinikumban és a pszichoterápiás gyakorlatban. A pszichodinamikai folyamatokhoz történő sajátos hozzáférési mód a személyiségzavarok és súlyos traumák hatékonyabb kezelését tették lehetővé. A tanulmányban befejezésképp bemutatjuk a terápia gyakorlati felhasználási lehetőségeit, értékelését, valamint szót ejtünk a kiképzésről.

Kulcsszavak: egzisztenciaanalízis – Frankl – egzisztenciális alapmotívumok – egzisztencia – értelem

*„Akinak van legalább egy miértje az élethez,
az minden hogyan el tud viselni.”
(F. Nietzsche, V. Frankl megfogalmazásában)*

BEVEZETÉS

Az egzisztenciaanalízis és részterülete, a logoterápia olyan pszichoterápiás módszer, amely döntően verbálisan indukált folyamatokon keresztül működik. Módszertana és emberképe alapján olyan fenomenológiai megalapozottságú pszichoterápiaként defi-

niálható, melynek célja hozzásegíteni a személyt a szellemileg és érzelmileg szabad megéléshez, a hitteles állásfoglaláshoz, valamint a saját életével és világával való felelős bánásmódhoz.

Az egzisztenciaanalízis központi fogalma az *egzisztencia*, mely annyit tesz: értelmes, szabadságban és felelősségben, a mindenkori sajátként elfogadott világban formált élet. Saját világával a személy kölcsön- és visszahatásban áll.

Az egzisztenciaanalízis célja a páciens feloldása azokból a fixációkból, elhárításokból és traumákból, amelyek befolyásolják élete megélését és viselkedését. Az élettörténeti háttér feltárása és a terapeuta empátiás visszatükrözése az érzelmi dimenzióhoz való mélyebb hozzáférést segítik elő. A terápia következő része a személyes állásfoglalásokban és a döntésekben támogatja a páciens, aki így nyitottabbá válhat azokra a célokra, feladatokra és értékekre, amelyeknek megélésére autentikusan megszólítva érzi magát.

Történeti háttér

A logoterápiát és egzisztenciaanalízist a bécsi neurológus és pszichiáter Viktor Frankl (1905–1997) alapította a húszas és harmincas években (Frankl 1938, 1994), s azóta a pszichoterápia *harmadik bécsi iskolájának* számít (Soucek 1948). Frankl pszichoanalízis iránti korai érdeklődése vezetett a Sigmund Freuddal való közvetlen kapcsolathoz. A pszichoterápiás kiképzést azonban Alfred Adler individuálpaszichológiai iskolájában végezte. Ott találkozott a fejlődését nagymértékben meghatározó tanáraival, Oswald Schwarz-cal és Rudolf Allerszel. Az ő hatásukra lelte meg Frankl a saját, életművében mindvégig képviselt tudományos célkitűzését is, nevezetesen a pszichologizmus legyőzését a pszichoterápiában. Frankl érdeklődésének középpontjában a *specifikusan emberi*, az embernek az értelem keresésében megnyilvánuló szellemi léte állt, amit félreértés lenne pusztán mechanikus pszichés redukcionizmusnak tekinteni. Frankl ezen kezdeményezéseivel hamar konfliktusba került Alfred Adlerrel, aki Schwarz és Allers kilépése után 1927-ben őt is kizárta a szövetségből (Längle 1998, Titze 1985). Ezt követően Frankl egyre jobban elmélyült Max Scheler egzisztenciafilozófiájában és fenomenológiájában. 1941-42-ben, nem sokkal deportálása előtt írta meg alapművét a logoterápiáról és egzisztenciaanalízisről (Frankl 1982), amely a koncentrációs táborban elveszett.

Frankl két és fél évet töltött el koncentrációs táborokban, s ez idő alatt gyakorlatilag egész családját elveszítette. Amit a borzalom hátrahagyott számára, az életének három lényegi tartalmának felis-

merése volt, nevezetesen: a szellemi közösség a családjával, amely a viszontlátás reményével kapcsolódott össze; az eltökéltség, hogy még egyszer megírja az elveszett alapművét a logoterápiáról, s hátrahagyja az utókornak; végül mély vallásossága. A háború után beszámolt azokról a lelki folyamatokról, amelyeket a koncentrációs táborban élt át. Azt igyekezett megmutatni, hogy az értelem, mint szellemi kapaszkodó és mint az életnek tartalmat adó lehetőség, hogyan képes a legnehezebb életkörülmények között is hozzásegíteni a túléléshez (Frankl 1977).

A logoterápia kidolgozásával eredetileg a harmincas évek pszichoterápiás iskoláit akarta kiegészíteni, s ezért nem is önálló módszerként hozta létre. Frankl egyfajta pszichoterápiás antropológia felépítésére koncentrált, s eközben főként azzal a szenvedéssel foglalkozott, amelyet az értelem elvesztése okoz az emberben. A szorongás kezelésére már a húszas években kidolgozta a paradox intenció technikáját, amely azóta világszerte elismerést vívott ki. A logoterápia, amelyet kezdetben szinte kizárólag pszichiáterek alkalmaztak, a pszichiátriai tudás hatalmas tapasztalati anyagából táplálkozott, amelyet az egzisztenciaanalitikus antropológia segítségével rendszereztek, s amellyel sajátos arculatot kapott (Frankl 1994, 1997b, 1997c). Frankl mindemellett öt kontinens több mint kétszáz egyetemén tartott vendégelőadást, és 28 tiszteletbeli doktorátust szerzett.

Az elmúlt húsz évben az egzisztenciaanalízist elsősorban módszertani szempontból a Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse Wien (*Logoterápiás és Egzisztenciaanalitikus Társaság – továbbiakban GLE*) fejlesztette tovább, s ennek köszönhetően az egzisztenciaanalízist ma már több országban elismerik a pszichoterápia önálló irányzataként. A neve is arra az útra utal, amely a logoterápiát elvezette a hagyományos pszichoterápia korrekciójától az önálló pszichoterápiás módszerhez: ma a pszichoterápiaként értett logoterápiát egzisztenciaanalízisnek nevezik (Längle, Görtz 1993b, Stumm, Wirth 1994)

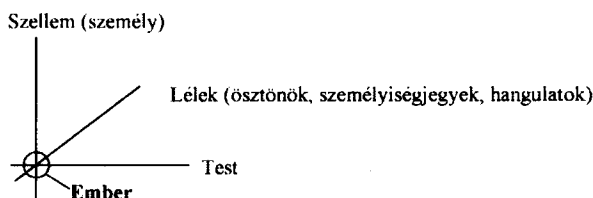
Az egzisztenciaanalízis célja

Az egzisztencia mint szakkifejezés a valóban beteljesült, *egész életet* jelöli. Az ember az egzisztenciaanalízis felfogásában nem önmagától *egész*. „Az ember tulajdonképpen csak akkor egész ember, ha egészen feloldódik egy dologban, egészen odaadja magát egy másik személynek“ (Frankl 1982, 160. o.). Ebben különbözik az egzisztenciaanalízis emberké-

pe a pszichoterápia emberképétől, amelyben háttérben marad az ember egzisztenciális dimenziója. Az ember egzisztenciális valóságának ebből a sajátos értelmezéséből adódik az egzisztenciaanalízis gyakorlati feladata: a legértékesebb életlehetőségek és életkörülmények megvilágítása és feltárása. Mindennek a megvalósulását nevezzük egzisztenciának.

AZ EMBERKÉP

Az ember egész voltát három különböző létmód egységeként jellemezhetjük. Az ember egyidejűleg testi, lelki és szellemi létformákban él, s ez a hármasság elválaszthatatlan egységet alkot benne.

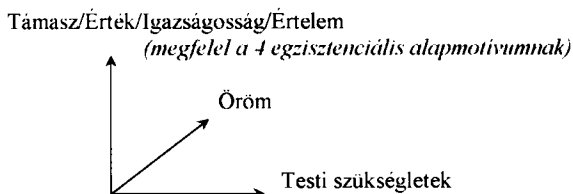


1. ábra: Az ember három létmódja: testi, lelki, szellemi

Az ember három dimenziója sajátos viszonyban áll egymással. Az ember egyfelől nem a három dimenzió összege. Az ember egysége abból ered, hogy a benne rejlő szellemi dimenzió szembe kerülhet, mintegy *vitába szállhat* a pszicho-fizikaival (Frankl 1990, 176. o.). Másfelől az emberi lét mindhárom dimenziójának saját dinamikája van, amelyek motivációs erőkként mutatkoznak meg.

Az erők játéka az emberben

A test, lélek és szellem antropológiai szintjein a motívumok különböző irányokba tarthatnak szét, amely feszültségekhez és motivációs konfliktusokhoz vezethet. Az ember *fizikai* lényként arra törekszik, hogy fenntartsa a testét, és megőrizze annak egészségét, amelyet a *szükségletek* szabályoznak (például alvás, evés, ivás, szexualitás, mozgás).



2. ábra. Az emberi működés a különböző antropológiai szinteken

Az egzisztenciaanalízis célja abban áll, hogy segítsen az embernek az életét *bensővé tett egyetértéssel élni*, egyfajta életigenléssel. Frankl elméleti megfigyeléseit saját élettörténete, a koncentrációs táborok tapasztalata állította próba elé (Frankl 1977).

Az ember mint *pszichikai* lény életének közép-pontjában a vitalitás, erő és a test jó közérzete áll. Lelki alkatának megfelelő módon törekszik kellemes érzésekre és a feszültségek kerülésére. *Örömként* éli meg az ember, ha célhoz ér az ilyen törekvés, s feszültségként, frusztrációként, ha kudarcot vall.

Az ember *szellemi* lényként, személyként tartást, hitet, szeretetet, értékeket, igazságosságot, szabadságot, felelősséget és értelmet keres.

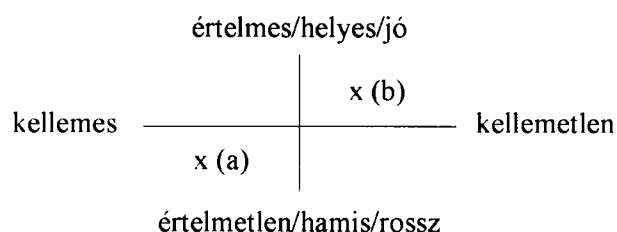
Ezen antropológiának a lényege, hogy az ember „kormányos a pszichofizikum hajóján”, amellyel elválaszthatatlanul össze van kötve. Másként: az ember „személyes-egzisztenciális dimenziója” képes szembeállni a testi-lelki dimenziójával. Ez azt jelenti, hogy az ember távolságot vehet fel önmagával szemben („ön-distancia” – Frankl 1990, 234. o.). Ez teszi lehetővé az ember önmagával bánni tudását és az önmagához fűződő viszonyát.

Az ember *belső nyitottsága* önmagára e harmadik dimenzió egyik oldala, amelyet specifikusan emberinek nevezhetünk, a *világra való nyitottság* (Scheler 1928) mellett. Az ember felismeri és érzékeli az értékeket a *világban*, a szituáció értelmét, amelyben akár teljesen fel is oldódhat. Ezzel az ember túllép önmagán, vagyis képessé válik kiszabadulni szükségleteinek, ösztöntörekvéseinek és feszültségeinek belső világából (ezért beszél Frankl öntranszcendenciáról – Frankl 1982, 160. o.). Az ember nyitottá válik a *dialogikus cserére* a világgal (Längle 1988).

A pszichopatológia antropológiai alapjai

Az antropológiai dimenziók egymáshoz fűződő viszonyának gyakorlati következményei is vannak. Mivel a három dimenzió különbözik egymástól, nem következtethetünk egyikről a másikra. Dinamikájuk a mindenkori másik két dimenziótól függetlenül érvényesül. Az, ami pszichikai szinten kellemes és örömteli, nem feltétlenül „értelmes, helyes, jó” a szellemi szinten. Az élményszerzés különböző di-

menzióinak tartalmi ezért nem keveredhetnek – ami kellemes, az nem feltétlenül helyes (a), ami értelmes, az nem mindig kellemes (b) (Frankl 1983).



3. ábra. A pszichikai, személyes és szellemi élményszerzés különböző dimenziói

A lelki betegségben szenvedő inkább a kellemest keresi, például a szorongását és feszültségeit csillapító szituációkat, függetlenül attól, hogy az értelmes-e vagy sem (Frankl 1997b, 1997c). A lelkileg egészséges ember beállítódása az értelmet és a helyest helyezi előtérbe, noha ez korántsem feltétlenül kellemes, például egy konfliktus megbeszélése. Ezt a sémát *egzisztenciaanalitikus öröm- és realitáselvnek* nevezhetjük.

Az egzisztenciális motivációtan

A testi és lelki motivációs erőknél kívül az ember mint személy dinamikája négy személyes-egzisztenciális alapmotívumon alapul. Frankllal szemben, aki az értelem keresését tartja az ember lényegi motivációjának (Frankl 1996, 1997a) az újabb egzisztenciaanalízis további három olyan személyes alapmotívációt feltételez, amelyek megelőzik az értelem keresését, s az ember mint személy dinamikáját gyökeresen és egészében meghatározzák:

1. Az embert az *egzisztencia alapkérdése* mozgatja: létezem – de megvan-e a lehetőségem *arra*, hogy egész emberként létezzem? Van ehhez számomra tér, védelem, támasz? Ennek tapasztalatát az ember az elfogadottságban szerzi meg, amely számára is lehetővé teszi az elfogadást. Vagyis az elfogadás képességének előfeltétele a saját egzisztencia biztonsága; ha ez nem áll fenn, akkor küzdeni kell érte. Ennek az egzisztenciális alapnak a za-

varai szorongásokat okoznak, illetve a szkizofrénia lelki részét képezik.

2. Az embert az *élet alapkérdése* mozgatja: élek – de *szeretek-e* egyáltalán élni? Megélem-e a teljességet, az összetartozást, s van-e időm az értékekre? Az élet mint érték tapasztalata mindenekelőtt az odaforulásban, a közelségben és a szeretetben rejlik. Ez az élet nyitja meg az ember előtt azt a lehetőséget, hogy másokhoz és más dolgokhoz odaforduljon, s az odaforulás képessége az előfeltétele annak, hogy az ember a saját életét értéknek érezze. Ennek az alapértéknek az a mindent átható érzés az alapja, hogy létezni jó. Az alapértékek átélésének a képessége a feltétele az értékekre való érzékenységnek. Ennek hiánya okozza pszichopatológiai értelemben a depressziót.

3. Az embert a *személy kérdése* mozgatja: én én vagyok – de *szabad-e* úgy lennem, ahogy vagyok? Méltányolnak-e s tisztelnek-e, figyelnek-e rám, s megtapasztalom-e önmagam értékét? Ebben a tapasztalatban a személy akkor részesül, ha mások elismerik és komolyan veszik őt. Ez teszi lehetővé számára más emberek elismerését. Ennek a képességnek előfeltétele saját magunk biztos elhatárolása attól, ami más. Ennek a szintnek a deficitjei állnak a hisztrionikus tünetegyüttes és a legfontosabb személyiségzavarok mögött.

4. Az embert az *egzisztenciának az értelemre irányuló kérdése* mozgatja (Frankl 1979b, 1983, 1996, 1997a) itt vagyok – de mi végre *kell* ennek így lennie? Mit kell tennem azért, hogy az életem értelmes egész legyen? Milyen nagyobb, nem csak engem érintő összefüggések részeként értelmezem magam, legyen ez akár vallásos önértelmezés is? Mi végre élek? Az ember az értelem tapasztalatát feladatokban, felkínálkozó értékek elfogadásában, a nagyobb struktúrákhoz való tartozásban, önmaga kiművelésében, kiérlelésében és a vallásban találja meg. Ami könnyebbé teszi számára, hogy összhangba kerüljön a világgal, és hogy minden helyzetben megtalálja és megvalósítsa az abban rejlő, saját személyének szóló értelmet. Aki ebben hiányt szenved, az gyakorta válik pszichopatológiai értelemben függővé.

Ennek az egzisztenciális folyamatnak, amelynek során megtaláljuk az értelmet, a három előző alapmotíváció az egyik, s a „pillanat követelménye” a másik előfeltétele.

EGZISZTENCIAANALÍZIS A GYAKORLATBAN

Mivel az élet mindig a jelenben történik, ezért az *aktuálisan* fennálló élethelyzet az egzisztenciaanalízis kiindulópontja. Középpontjában azonban a jövő és az élet jövőbeli formálása áll. „No future” – azt jelenti: nincs több megragadható lehetőség arra, hogy eljussunk az élethez. Az egzisztencia megrekedt – hogyan történhetett ez meg?

a) Gyakran azért, mert a *múlt terhe* eltakarja a jelent.

Ezekben az esetekben az egzisztenciaanalízis a *biográfiai módszert*, vagyis a megemésztetlen események fenomenológiai elemzését és feldolgozását alkalmazza (Kolbe 1992). A pszichoanalízissel szemben az egzisztenciaanalízis nem „arheológia” (Freud), nem is historizmus, hanem „projektanalízis”, vagyis azoknak a területeknek a megvilágítása, amelyek az aktuális életben akadálynak bizonyulnak (s nem pedig a múlt szisztematikus és időigényes feltérképezése és kigyomlálása). Az elmúlt szenvedések csak annyiban képezik az egzisztenciaanalitikus munka tárgyát, amennyiben az élet megélését akadályozzák. De a feltáró munka nemcsak traumákra korlátozódik, hanem olyan, az élettel ellentétes beállítódásokra is, amelyek fájdalmas mulasztásokhoz vezetnek.

b) Azonban korántsem csak traumák és eltorzult beállítódások állnak a beteljesületlen élet mögött. Szinte minden esetben kiderül, hogy az, aki külső segítséget keres, és támogatásra szorul, nincsen teljes mértékben tisztában a saját *képességeivel és kompetenciáival*. Ezekben az esetekben az egzisztenciaanalízis azt tűzi ki célul, hogy támogassa az ember személyes képességeit, feltárja az érzéseit („Hagyatkozhatok rájuk?”), az akaratát („Honnan tudhatom, hogy mit akarok?”), és hozzásegítse önmaga elfogadásához, saját élete alakításához.

c) Másoknak egészen más dolgok hiányoznak. Nem élettörténetük miatt szenvednek, s nem is azért, mert nem ismerték fel képességeiket. Nekik az életük miértjét firtató kérdésre adott válasz hiányzik. Az orientáció hiánya beteggé tesz. Számukra minden üressé és értelmetlenné vált. „Megvan ugyan mindenük, amiből élni tudnak, de semmijük sincs, amiért élni tudnának.” (vesd össze Frankl 1997a, 34. o.). A jóléti társadalom elősegíti az „egzisztenciális vákuum” (Frankl 1997b, 10. o.) kialakulását, ugyanakkor súlyos veszteségek és válságok is előidézhetik az életnek ezt a beszűkültségét.

Ha az egzisztencia elé akadály tornyosul, akkor az egzisztenciaanalitikus beszélgetésben az élet nyomait keressük, a gátló trauma feldolgozásáért és az

autentikus életerzésért fáradozunk. Az egzisztenciaanalízis akkor csap át *logoterápiába*, amikor az élet értelmes alakításához új lehetőségek keresése kerül előtérbe, konkrétan abban a támogatásban, amelyet az analitikus az értelem megelézésében és megvalósításában nyújt. A logoterápiában a „logosz” mindössze annyit jelent: „értelem” – a logoterápia így voltképpen: „értelemközpontú pszichoterápia” (Frankl), s ennyiben a logoterápiát ma már az egzisztenciaanalízis speciális részének tekintjük, amelynek ügyét Viktor Frankl (1982) különösen a szívén viselte, a háború után szakadatlanul hangsúlyozta az *orvosi lélegkondozás* fontosságát, s amelynek kidolgozásába a legtöbb energiát fektette. A logoterápia erőssége abban a segítségben mutatkozik meg, amelyet súlyos, elháríthatatlan élethelyzetek (például gyógyíthatatlan betegségek, veszteségek) feldolgozásában képes nyújtani. Komoly jelentőségre tett szert a logoterápia a prevencióban, a pedagógiában és a szociális munkában is. Az egzisztenciaanalízis középpontjában az *élet megtalálása*, a logoterápiában pedig az *élet értelmes alakítása* áll.

Pszichopatogenezis

Az egzisztenciaanalízis úgy tekinti az embert, mint életkörülményeibe feloldhatatlanul beleágyazott lényt, aki ezért csak életének összefüggéseiből érthető meg, és – az ember teljességének értelmében – csak embertársi kapcsolatain és a világhoz való viszonyán keresztül kezelhető. Az egzisztenciaanalízis a lelki betegségek kialakulását részleges izolációként értelmezi: sérült dialógus és viszonyulás. Ez az izoláció az ember résztörekvéseinek az elkülönülése (például fixálódás egy partner, vagy gyermek utáni vágyra) nyomán jön létre. Az egzisztenciaanalízis hamis felfogásnak tartja a pszichoterápiának azt a szemléletmódját, amikor módszertani megközelítésével az ember életvonatkozásait figyelmen kívül hagyja, és egyoldalúan csak a törekvéseire (például a pszichodinamikára vagy a testre) koncentrálnak. Történetileg tekintve az efféle redukcionizmusokkal szemben lépett fel a logoterápia (vesd össze Frankl 1982, 242. o.). Frankl fő feladatának tekintette a pszichoterápia rehumanizációját, vagyis az *egzisztenciális dimenzió* visszaállítását. Ez azt jelenti, hogy az emberben nemcsak a teste és az ösztönkésztetései, hanem a személy is központi helyet foglal el. Az embernek képessé kell válnia a döntésre, a szeretetre és a fele-

lösségre, s úgy kell viszonyulnia az életéhez, mint egy társhoz. Az egzisztenciális dimenziója révén képes az ember a saját testi és lelki vonatkozásaiban valamilyen viszony kialakítására – ön-distancia –, amelyet gyakran paradox eljárási módok indukálnak.

Ez teremti meg annak a feltételét, hogy elmélyüljön a saját világában, és erre képes legyen hatással lenni, így *egzisztenciát* öltetni. A személy és az egzisztencia képezik az egzisztenciaanalízis fő témáit (Frankl 1990, 1994; Längle, Görtz 1993, 1997; Stumm, Wirth 1994).

A motivációtan értelmében az embernek nem a szexualitás, a hatalom, a kiegyenlítetttség vagy a feszültségektől mentes állapot a fő mozgatórugója. Voltaképpen törekvése a kiegyenlítetttség mögött rejtőzik, amennyiben legmélyebben arra törekszik, hogy életét egzisztenciaként élje, vagyis támasztékot leljen, kapcsolatokat alakítson ki, létezését önmaga létezéséeként élje, és tapasztalatot szerezzen élete értelméről (Längle, Probst 1997, vedd össze egzisztenciális motivációtan). Az itt jelentkező frusztrációk következtében válik az élete unalmassá, csalódottá és üressé. Ez a motivációtan teszi lehetővé, hogy az egzisztenciaanalízis (logoterápia) alkalmazható legyen akár más pszichoterápiás eljárások kiegészítéseként és egzisztenciális elmélyítéseként is. Elméleti megalapozása az egzisztenciafilozófiának, azon belül is elsősorban Max Schelernek köszönhető, de közel áll Karl Jaspers és Martin Buber dialogikus antropológiájához is.

Egzisztenciaanalízis a gyakorlatban – esetbemutató

Egy 40 éves, egyedülálló hölgy évek óta depresszióban szenved. „Egy napon biztosan meg fogom magam ölni. S ez a nap már nincs messze. Úgyis minden hasztalan.” Hosszan beszélgetünk a kétségbeeséséről. Igyekszem az asszony panaszában felbukkanó „hasztalanságot” kiemelni és megbeszélni. Az asszony úgy gondolja, hogy csak annak van értelme, ami hasznos – éspedig neki hasznos. Vagyis akkor hasznos számára valami, ha az megfelel a saját elképzeléseinek. Az élet eszerint nem lenne más, mint szolgáltatás és egyfajta ellátó intézmény? Ez a kérdés életének „preegzisztenciális” szerkezetét igyekszik megragadni és feltárni: „Az életnek olyannak kell lennie, amilyennek én akarom, különben nem csinálom.” Az asszonyt haragjában és dacosságában már az öngyilkosság gondolatát forgatja fejében.

Nem tekinthetjük-e ezt a viszonyulást az „életen tett erőszaknak”, vagyis lemondásnak arról a lehetőségről, hogy eljusson a saját életéhez? Hiszen ki szereti azt, akin vagy amin erőszakot tesz? Arról beszélünk, hogy az élet nem hajt fejet a feltételeink előtt. Nem szolgál ki engem. A fordítottja igaz: tulajdonképpen én vagyok az, aki az életért létezik – azért létezem, hogy az életemben részt vegyek, s nem azért, hogy várjak az életemre („egzisztenciális fordulat”). „Számomra elviselhetetlen botrány, hogy az élet ilyen. A születésemet nem magamnak köszönhetem. Tűrhetetlen, hogy mégis létezem, a bejegyzésem nélkül és semmi nincs, amibe kapaszkodhatnék.” Együtt küzdünk életének új beállítódásáért.

Húsz éve ugyanazok a feltételei ahhoz, hogy az életet elfogadja: társat akar. Még vár. Gyermekeket is akar természetesen. Időközben teljesen benne rekedt haragjában. A hosszú éveken át tartó csalódottság után az alkoholban és a nyugtatókban keresi a nyugalmat, s mert hasztalanul, a halál után vágyakozik.

Az egzisztenciaanalitikus munkában azokban az esetekben, ahol ilyen mértékű megrekedtséggel állunk szemben, mindenekelőtt az élettörténetet, illetve azokat az élményeket igyekszik megérteni, amelyek ehhez az állapothoz vezettek. Azt próbáljuk elérni, hogy az asszony maga is képes legyen megérteni, miért vált ilyené. Hogy is érhetnénk el másképp azt, hogy túllépjen ezen az állapoton, amellyel élete legnagyobb részben és a legszorosabban összekapcsolódik? Ebben az élettörténeti munkában az a legfontosabb, hogy kihámozzuk és számára is felmutassuk az ő legsajátabb törekvését az értelmes élet után. Azt, hogy ebben nem ért el fényes sikereket, immár ő maga sem egyoldalúan, mint saját „csődjét” értékeli, hanem a számos csapás és sorscsapás ellenére is megérti. Először látja be, hogyan lehetne az élete sikerült élet.

Hogy a megfelelő távolságot vehessük fel követeléseivel szemben, saját szándékainkkal látszólag ellentétes kérdéseket teszünk fel. „Mit tenne, ha ettől a pillanattól kezdve tudná, hogy követelése soha nem teljesülnek?” – „Érdekes módon, néha az a gondolatom támad, hogy jobban élhetnék, ha tudnám, hogy egész életemben egyedül leszek. Néha haragszom azért, mert a vágy oly erős bennem.” Tétovázva ugyan, de lassacskán engedi a páciens, hogy új beállítódáshoz vezessük, s ez egyelőre csak annyiban áll, hogy életére úgy tekintsen, amilyen az valójában. Csak ezt követően vethető fel, hogy milyen módon bánhatna vele értelmesen. Megkíséreltük felnyitni őt az élet egzisztenciális értelmére, hogy az adottból a legjobbat hozhassa ki. „Nem akarja megpróbálni, hogy a mai na-

pon igent mondjon erre az életre – s hogy ezt az életet, pontosan úgy, ahogy van, ezzel az igennel régóta vágyott társává tegye?” A habozva meghozott döntést, hogy csak egyetlen napra lemondjon minden férfiről, és tudatosan csak önmagáért éljen, némi levegőhöz juttatta őt. Az egy naptól hamarosan több nap lett. Elkezdte azt a nyugalmat érezni, amely után régóta vágyakozott. Ez nem az önkioltás nyugalma volt, hanem azé a nyugalomé, amely a feltétlen vágyaival szemben kínálkozó oltalomban állt. A frusztrált ragaszkodás ezekhez a vágyakhoz elnyomta saját életét. Immár az elnyert és a saját döntésein alapuló benső higgadság felszabadította őt a saját életére. Ez a folyamat hónapokig tarthat, a különösen súlyos esetekben pedig akár évekig is.

Módszer és alkalmazás

Az egzisztenciaanalízis eljárás módja túlnyomórészt *fenomenológiai*, vagyis a páciens kijelentései által vezetett, nem értelmező, hanem megértő és *dialogikus*, vagyis a páciens a világgal szembeni dialogikus cseréhez vezető. Az egzisztenciaanalízis mellett a logoterápia mint pszichoterápia főként a tanácsadásban és a prevencióban alkalmazható. Mindkettő ülő helyzetben folytatott beszélgetés keretei között történik, ritkán csoportban is. Általában heti egyórás ülésről van szó. A terapeuták csak időnként viszonyulnak absztinensen a pácienshez. Hiszen elsősorban egy beszélgetés résztvevőiről van szó, s ennyiben partnerekről, akik saját értelmezésüket, eszméiket (az egzisztenciaanalitikus emberképek megfelelően) a kellő pillanatban ki is nyilvánítják. Hozzávetőlegesen tucatnyi specifikus technika és módszer áll rendelkezésre, s a terapeuta mindenközben nyitott más terápiás irányzatok alkalmazására is.

Értelem és értékek

Hogy lehet megtalálni az értelmet? – Csak akkor válik valóban szabaddá az ember az egzisztenciaanalízis mai álláspontja szerint, ha teljesül az egzisztencia négy alapfeltétele:

- Ha képes *elfogadni* a szituációt
- Ha *érintetté* válik egy érték által, vagyis ha „szere” valamit
- Ha *sajátjának* érzi (lelkiismeret) a viszonyulását
- Ha felismeri a szituáció *felszólító jellegét*.

Ha ezek az egzisztenciális alapfeltételek nem teljesülnek, a szituáció értelme abban áll, hogy elsősorban a teljes egzisztencia feltételeivel foglalkozunk (elfogadás, értékek általi érintettség, önmaga-lét). És vallatóra fogjuk a fenyegetettséget, az elfogadás képességének hiányát és a vélt értéktelenséget, amely szakadatlanul az élet előterébe törekszik. Illetve megmagyarázzuk a magány és az idegenség érzésének keletkezését. Amíg akár csak egyetlen alapmotiváció nem teljes, addig az ember nem képes a cselekvéseit és az életét értelmesen megélni – ami nem zárja ki, hogy mások számára sem az, illetve, hogy a maga számára nem válhat később azzá. Mindebből arra következtethetünk, hogy az ember szubjektíve azt tartja értelmetlennek, ha olyasmit él vagy tesz meg, amit (1) nem képes elfogadni (ilyen lehet például a neveléssel kapott szabályrendszer), vagy (2) amihez semmilyen kapcsolat nem fűzi (például egy feladat), vagy (3) amiről úgy érzi, hogy nem az övé (például ha valamire kényszerítik), vagy aminek nem tud megfelelni, illetve amiért nem tud felelősséget vállalni (például etikátlan magatartás, csalás). Az ilyen jellegű magatartás és élményszerzés akár örömteli is lehet, az érintett személy mégsem éli meg értelmesként.

Frankl (1990, 322. o.) különleges jelentőséget tulajdonított azoknak az értékeknek, amelyek elősegítik az értelem megragadását, megfelelően az ember második alapmotivációjának: „a létezés értelmét azáltal teljesítjük be – létezésünket azáltal töltjük meg értelemmel –, hogy értékeket realizálunk”. Ami értéktelen, azt egyszersmind értelmetlenként éli meg az ember. A tanácsadó gyakorlatnak figyelembe kell vennie, hogy az értelem megpillantásának súlypontja az érték megpillantásában rejlik. Az újabb motivációtan nem áll szemben Frankl törekvéseivel, hanem annak kiterjesztése és kiegészítése a pszichoterápiás gyakorlatban. Az értelem megpillantását Frankl röviden a következőképpen jellemezte:

Értelmesen élni azt jelenti, hogy megteesszük azt, amit értékesnek érzünk, és értékesként ismerünk fel (Frankl 1982, 58. o.).

Mi az, hogy érték? Az egzisztenciaanalitikus értektan (Längle 1993, 22. o.) értékfogalma a filozófiai hagyományból ered. Az érték az az ok, amely miatt valamely cselekvést, dolgot, viszonyulást előnyben részesítünk egy másikkal szemben. Amihez az ember buberi értelembe mint „szívügyéhez” viszonyul. Az értékeknek megvan az a felszólító karaktere, hogy kapcsolatba kerülünk velük, és óvjuk az értékekhez való viszonyulásunkat.

Az egzisztenciális értelem az értékekhez való különleges viszonyban áll. Általuk valami újnak és értékesnek kell létrejönnie, de legalábbis az értékeknek megőrizve fenn kell maradniuk. Frankl gyakran utalt erre a következő rövid formulával: *Az értelem – a legjobbat kihozni a dolgokból.* Az egzisztenciális értelmet úgy határozhatjuk meg, mint a *legértékesebb lehetőséget a mindenkori szituációban.* Az tehát, hogy egy ember életének van-e egzisztenciális értelme, nem múlik máson, mint saját magán. Az egzisztenciális értelem mellett beszélhetünk továbbá *ontológiai értelemről* is, mint arról az értelemről, amely filozófiai-ontológiai értelemben magánvaló, vagy amelyet vallási értelemben egy dolog teremtőjétől kapott. Vagyis az ontológiai értelem nem az ember értelemadó személyes viszonyulásában keletkezik, mint az egzisztenciális értelem, hanem a dolgok és a szituációk hordozzák.

A logoterápia különbséget tesz az egyes értékek között, mint például általános értékek, individuális értékek, személyes értékek, és az összes értéket három kategóriában (Frankl 1982, 39. o.) foglalja össze. Az élet összes szituációjában fennáll az a lehetőség, hogy a három közül legalább egy érték kategóriát realizáljon, s ezáltal a szituáció értelmét megtalálja:

1. *Élmény-értékek:* szép, jó, kellemes, igaz dolgok tapasztalatában az ember értékekben részesül, és ezáltal értéket realizál például a zene vagy egy táj élvezetében, vagy egy másik ember tapasztalatában, legelősebben a szeretetben.

2. *Teremtő értékek:* értékes dolgok teremtésével az ember értéket helyez el a világban és ezáltal értelmessé teszi saját életét, ilyen lehet például a munka vagy akár egy meggyőződés konzekvens képviselése is.

3. *Viszonyulási érték:* még ha egy betegség vagy egyéb szenvedés miatt lehetetlenné is vált az ember számára, hogy valami értelmeset tegyen vagy éljen meg, akkor is marad az ember számára egy utolsó érték, tudniillik az élettel szembeni alapbeállítódás fenntartása, ami a szenvedéshez, például egy nem operálható daganathoz vagy az élettárs elvesztéséhez fűződő viszony módjában juthat kifejezésre. Itt mutatkozik meg a legelősebben, hogy az ember miként is viszonyul életéhez és világához, s ugyanebben a viszonyban manifesztálódik az embernek „az egész” értelmébe vetett hite. S ezzel az értelem vallásos megragadásának a határterületére értünk.

A pszichológia nyelvén szólva minden érték valamilyen módon az élet alapértékére illetve az életre mint alapértékre vonatkozik (Längle 1993). Ez abban a tudattalan, mély érzésben áll fenn, amelyet az

ember saját egzisztenciája iránt érez: alapjában véve jó az, hogy létezem? Szeretek élni? Aki nem hordozza magában a pozitív választ ezekre a kérdésekre, annak élete csupán ideiglenes.

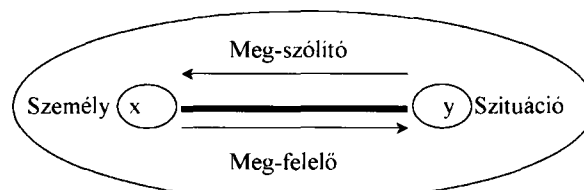
Az egzisztenciális fordulat

Ahhoz, hogy az ember megtalálja az egzisztenciális értelmet, speciális beállítódásra kell szert tennie önmagával és a világgal szemben. Nem más ez, mint egyfajta távolságtartás önmagunkkal szemben (öndistancia) annak érdekében, hogy a világ a maga sajátlagos értékében kerülhessen a látóterünkbe (nyitottság a világra). Frankl szerint az érték kívül, a világban van, ezért nem lehet – tetszőlegesen, pusztán a képzelőerőre hagyatkozva – ki-, hanem csak rátalálni (Frankl 1982, 57. o.). Az értelmet csak a világra vonatkoztatva lehet megragadni, amely megkívánja, hogy az ember zárójelbe tegye saját vágyait és eszméit annak érdekében, hogy egy adott szituációra a megfelelő perspektívából tudjon tekinteni. Az egzisztenciális értelem ezért világra nyitott élet és nem pedig – adott esetben gátlástalan – önmegvalósítás. Frankl (1982, 72. o.) mindezt a következőképpen fogalmazta meg:

„[...] az élet értelmére irányuló kérdés kopernikusi fordulata: az élet az, amely az embernek kérdéseket tesz fel. Nem neki kell kérdezni, hiszen ő a megkérdezett, őt faggatja az élet, s az élet az, amire az embernek felelnie kell – amivel szemben felelősséget kell vállalnia. Azok a válaszok azonban, amelyeket az ember ad, csak konkrét *életkérdésekre* adott konkrét válaszok lehetnek. A létezés felelősségvállalásában felel meg az ember ezekre a kérdésekre, maga az egzisztencia az, amelyben az ember véghezviszi ezt a válaszadást.”

A lehetőségeit el nem rejtő világhoz való odaforulást teszi egyáltalán lehetővé az emberi egzisztenciának azt a minden másnál meghatározóbb karakterét, amelyet *dialogikusságnak* nevezünk.

Egzisztenciális élet



4. ábra: Az ember és a világ viszonya dialogikus csere, azaz kommunikáció

Ez az egzisztenciális alaphelyzet teszi egyáltalán lehetővé az *akarát és a kívánság*, ill. a cselekvés és a reakció különbségét.

Indikáció és kontraindikáció

Mint fentebb bemutatuk, az egzisztenciaanalízist főként neurózisok, kilátástalanság, elégtelenség és bizonytalanság érzés, pszichózisok, pszichoszomatikus zavarok, szexuális zavarok, függőség, személyiségzavarok, értelmetlenség érzés és krízishelyzetek esetén javallott (Frankl 1997b, 1997c, Längle, Görtz 1993). A logoterápia további súlypontja a megelőzés és a pedagógia.

Ellenjavallatok az egzisztenciaanalízis módszereire vonatkoznak. Mindig szem előtt kell tartanunk a nem diagnosztikus alkalmazás veszélyeit. A paradox intenció például szuicid hajlamok és fantáziák valamint pszichózis esetén ellenjavallt, s úgyszintén nem tanácsos az élettörténetet vallatóra fogni jelentős szituatív terhelés esetén, ezzel ugyanis túlterheljük a páciens, s így akár öngyilkossági hajlamát is erősíthetjük.

A terápia értékelése

A logoterápia és az egzisztenciaanalízis szakszerű értékeléséhez mintegy tíz teszt áll rendelkezésre. Ezek közül néhány elméleti belátásokból ered (például Längle 1993), mások pedig tapasztalati úton kerültek kidolgozásra (lásd például Frankl 1996).

A fenomenológiai eljárás hatékonyságát firtató kérdés klasszikus formája az esettanulmány. 1993-ig 126 esetet gyűjtöttünk össze (Längle, Görtz 1993). Frankl *Der leidende Mensch* (1990) című szövege alapján kilenc kvalitatív csoporttanulmányt, tizenhat egycsoportos és hét többcsoportos tanulmányt állítottunk össze, s jelenleg is dolgozunk egy nagyszabású tanulmányon. A teljesen eltérő ideig kezelt eseteknek hozzávetőlegesen háromnegyedénél következett be a panaszok olyan mértékű javulása, hogy azzal mind a páciens, mind pedig a terapeuta elégedett volt. Az egyszerű és viszonylag friss zavaroknak átlagosan körülbelül tíz, a krónikus neurózisnak pedig körülbelül harminc terápiás ülést szenteltünk; súlyos problémák, mint például személyiségzavarok, szkizofréniák évekig tartó terápiát igényelnek.

Ezen túlmenően csak a paradox intenció hatásával több mint száz, az esettanulmánytól a többcsoportos tanulmányig, a bevett terápiakutatás összes formáját képviselő publikáció foglalkozik. Hatékonyágát főként magatartásterápiás technikákkal való összevetésben igazolták, és speciális diagnózisokra vonatkoztatva részleteiben tárgyalták (Längle 1998). Az eseteknek körülbelül a felében egyértelműen hatékonyabbnak bizonyult a magatartásterápiás technikák és a paradox intenció kombinációja, mint csak az egyik eljárás mód alkalmazása.

A jelen és a jövőbeli fejlődés

Frankl harmincegy könyvet és több mint négy-száz tanulmányt írt, melyeket mostanáig huszonnégy nyelvre fordítottak le. Más szerzők 1995-ig 131 könyvet írtak a Viktor Frankl Intézetben végzett logoterápiás és egzisztenciaanalitikus munkáról, valamint további 151 a témába vágó disszertációról és diplomamunkáról és több mint 1300 tanulmányról tudunk (Längle 1998).

Frankl eredeti, filozófiai kiindulópontját az utóbbi 15 évben főként a bécsi székhelyű Nemzetközi Egyesületben – *GLE-International* – fejlesztették tovább. Első helyen a személyes egzisztenciaanalízis (Längle 1993) fejlődését kell kiemelnünk, amely jelentős mértékben kibővítette az egzisztenciaanalitikus pszichoterápia eszköztárát.

Az egzisztenciaanalízis a terápiás feltáró munkáját ma az egzisztenciális motiváció lépéseinek alkalmazásával végzi el, ami különösen hatékony eljárásnak bizonyul (vesd össze Soucek 1948). Jelenleg is kutatások folynak a személyiségzavarok terápiájáról, empirikus tanulmányok készülnek a pszichoterápiás gyakorlat és képzés minőségének biztosításáról és hatékonyságáról. Csaknem harminc ülés és kongresszus volt az elmúlt húsz évben, s immár minden kontinensen megjelent az egzisztenciaanalízis és a logoterápia. Egyetemeken és magánintézményekben egyaránt tanítják és alkalmazzák. Az egzisztenciaanalízis különösen Ausztriában elterjedt, de a pszichoterápia fő eljárásaként államilag elismert Svájcban (Bern kantonban), Csehországban és Romániában is. 1998-ban megalapították az egzisztenciaanalitikus és fenomenológiai pszichoterápia nemzetközi ernyőszerzetét (ISEAP).

Képzési lehetőségek és képzési központok

A teljes pszichoterápiás képzés körülbelül hat évig tart s egyaránt kiterjed az elméleti, a gyakorlati és az önismereti képzésre, valamint a szupervízióra. Pszichoterápiás képzési pontok a következő városokban találhatóak: Berlin, Hannover, Bern, Zug kanton,

Bécs, Graz, Salzburg, Innsbruck, Bregenz, Prága, Temesvár, Arad, Kolozsvár, Moszkva, Mexico City, Mendoza, Santiago de Chile. A német nyelvterületen további, rövidített képzési időt, körülbelül 2-3 év, úgynevezett tanácsadó-képzést kínáló központok is működnek.

Fordította: Lubinszki Mária, Török Tamás

„LIFE WITH ONE'S OWN APPROVAL“ – ANTHROPOLOGY, MOTIVATION AND TREATMENT PATTERNS IN EXISTENTIAL ANALYSIS

This paper presents some modern developments of existential analysis, founded by Viktor E. Frankl, a major force among the range of schools of existential-phenomenological psychotherapy. Its history starts with existential philosophy and the battle against anthropological and technical reductionism. It follows an outline of the existential-analytical anthropology with a picture of the forces operating in the individual. This concept describes the human being as being basically directed toward dialogical exchange with his or her outer and inner world.

Existential analysis has been further developed in the last 20 years mainly by an enlargement of its theory of motivation and by methodological tools to help to influence one's existence. Frankl saw the "will to meaning" as the central motivational power in the person. Three more motivational forces have been found phenomenologically to precede the search for meaning: 1. motivation to shape the world; 2. motivation to live the highest possible quality of life ; 3. motivation to find one's own self with identity and authenticity. Together with the search for meaning they form the four fundamental existential motivations and give a new meaning both of existence and the existential understanding of psychopathology.

The connection between a dynamic anthropological concept and a theory of psychopathology has been found to be of great importance for psychotherapeutic practice. The new approach to psychodynamics allows a better treatment of personality disorders and deep traumata. We conclude with an example of practical application; ways of evaluation and training are also mentioned.

Key words: existential analysis – Frankl – fundamental existential motivation – existence – meaning

Hivatkozott irodalom

- Frankl, V. (1938): Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. Zentralblatt der Psychotherapie, 10:33–45.
- Frankl, V. (1977): ...trotzdem Ja zum Leben sagen. München, Kösel. [Magyarul: Frankl, V. (2007): ...mégis mondj igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor. Budapest, Jel Kiadó.]
- Frankl, V. (1979): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. München, Piper [Magyarul: Frankl, V. (1996): Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben. Budapest, Kötet Kiadó.]
- Frankl, V. (1982): Ärztliche Seelsorge. Wien, Deuticke [Magyarul: Frankl, V. (1997): Orvosi lélegzõgondozás. Budapest, Ur Kiadó.]
- Frankl, V. (1983): Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg, Herder.
- Frankl, V. (1990): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München, Piper.
- Frankl, V. (1994): Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. München, Quintessenz.
- Frankl, V. (1996): Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München, Piper.
- Frankl, V. (1997a): Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München, Piper.
- Frankl, V. (1997b): Theorie und Therapie der Neurosen. München, Reinhardt.
- Frankl, V. (1997c): Die Psychotherapie in der Praxis. München, Piper.
- Kolbe, Ch. szerk. (1992): Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien, GLE-Verlag.
- Längle, A. szerk. (1988): Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München, Piper.
- Längle, A. (1993): Personale Existenzanalyse. In: Längle, A. szerk. Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien, GLE-Verlag.
- Längle, A., Görtz, A. (1993): Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische

- Ausbildungsrichtung für Psychotherapie. Wien,
Unveröffentlichtes Manuskript des Bundesministeriums für
Gesundheit.
- Längle, A. (1994): Sinnvoll leben. St. Pölten, NÖ Pressehaus.
[Magyarul: Längle, A. (2004): Értelmesen élni. Budapest,
Jel Kiadó.]
- Längle, A., Probst, Ch. (1997): Süchtig sein. Entstehung,
Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien,
Facultas Universitäts Verlag.
- Längle, A. (1998): Viktor Frankl – ein Porträt. München, Piper.
- Scheler, M. (1928): Die Stellung des Menschen im Kosmos.
Darmstadt, Reichl.
- Soucek, W. (1948): Die Existenzanalyse Frankls, die dritte
Richtung der Wiener Psychotherapeutischen Schule.
Deutsche Medizinische Wochenschrift, 73:594.
- Stumm, G., Wirth, B. szerk. (1994): Psychotherapie. Schulen
und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und
Praxis. Wien, Falter Verlag.
- Titze, M. (1985): Frankl und die Individualpsychologie.
Anmerkungen zur Konvergenz zweier Wiener Schulen
der Psychotherapie. In: Längle, A. szerk. Wege zum Sinn.
München, Piper, 34–54.

A szerző elérhetősége:

Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE)

Eduard-Sueß-Gasse 10

A-1150 Wien

Tel: +43/1/9859566

Fax: +43/1/9824845

E-mail: Alfried@laengle.info