

G. TÓTH ANITA

Logoterápia és biblioterápia

*Görgey a Monte Christót mondja ott éjről-éjre,
és Czebe húsz árnyéknak a Toscából fűtyüül.
Mit kívántok? Plátóról, Erazmusról beszéljek?*

*Ez volnék én? Eldobtam minden terhet,
s nehezebb lettem. Milyen reális és tömör
az immateriális! A világ transzcendensebb,
semhogy képzeltem volna.*

(FALUDY GYÖRGY: *Recski est*)

Az irodalmi hatás művészetpszichológiai elméletei inkább pszichoanalitikus, illetve kevésbé átfogó jelleggel kognitív megközelítésűek, bár mindkettővel szemben hallatszanak kritikus hangok, melyek szerint az irodalmi műalkotás terápiás hatásának leírását saját terminológiájuk Prokrusztész-ágyába fektetik.¹ Tanulmányomban arra keresek válaszokat, a logoterápia hogyan kínálhat más kontextusokat biblioterápiás, irodalomterápiás tevékenységünkhöz.

Viktor Frankl nevét a harmadik bécsi pszichoterápiás iskola megalapítójaként szokás ismerni, aki a náci koncentrációs táborokban tapasztalt hatására hozta létre *logoterápiának* nevezett módszerét. Ennél a valóság persze sokkal árnyaltabb. Frankl Bécsben végezte orvosi tanulmányait, a hely és az idő (1920-as évek), valamint neurológiai, pszichológiai érdeklődése elkerülhetetlenül a pszichoanalízis vonzáskörébe sodorták. A Mesterrel szakítani kényszerülő egyik tanítvány, Alfred Adler individuálpaszichológiája mellett tette le a voksát. Huszonegy évesen, 1926-ban említette először egy előadásában a logoterápia kifejezést, melyre ő nem különálló módszerként tekintett, hanem az individuálpaszichológiát szellemi dimenzióval kívánta kiegészíteni.² A Freud-tanítványok sorsa őt is utolérte: már a következő évben kizárták az Individuálpaszichológiai Egyesületből, „ortodoxiát nélkülöző nézetei” miatt.³ *Orvosi lélegzõdozás* című művét még deportálása előtt megírta, melyben a feltétlen remény mellett érvelt még olyan körülmények között is, amikor reménykedni is egyet jelent a csodával. A könyv hangvétele olyan, mintha a jövőbe látott volna: a koncentrációs táborban egész családja odavész, édesapja a szeme láttára hal meg, feleségét pedig az elszenvedett csapások kö-

¹ PAPP-ZIPERNOVSZKY ORSOLYA: Irodalom-pszichoterápia a szomatikus orvoslásban. In: CSABAI MÁRTA – PINTÉR JUDIT NÓRA (Szerk.): *Pszichológia a gyógyításban*. Budapest, Oriold és Tsai, 2013, 264.

² BATHYÁNY, ALEXANDER: „Amire a beteg léleknek szüksége van”. Visszatekintés a logoterápia kialakulására. In: FRANKL, VIKTOR E.: *Értelem és egzisztencia. Előadások és tanulmányok*. Ford.: Csiki Huba – Sárkány Péter, Budapest, Jel Kiadó, 2006, 73.

³ BATHYÁNY: *I. m.*, 77.

vetkezményeként 1945-ben veszíti el. Az *Orvosi lélekgondozás* kéziratát is elveszik tőle, megsemmisül,⁴ ez a tény azonban erőt ad neki: még tízfuszosan is az tartja benne a lelket, hogy művét újraalkossa, legalább „gyermekét” visszaszerezze, ezért jegyzeteket készít. A könyvet végül 1946-ban adják ki, nézetei nagy nemzetközi visszhangot keltenek, az USA több egyetemére meghívják vendéglelőadónak, számos publikációja, könyve jelenik meg. Mindemellett továbbra is megmarad a legfrissebb tudományos kutatási eredményekre nyitott, azokat gazdagító, betegek méltóságát tiszteletben tartó klinikusnak: neurológus osztályvezető főorvosnak – nyugdíjazásáig. Orvosi tevékenysége során folytatott megfigyeléseivel több esetben évtizedekkel megelőzte korát, így például a lelki zavarok szomatikus alapjairól alkotott modelljével, vagy más, a képalkotó eljárások megjelenésével már igazolódott felvetéseivel. Frankl orvosként is a logoterápia emberképét látta: a „sokféleségben a teljességet”, amely a testi, lelki és szellemi jelenségeket „először teljességükben, majd egymásra gyakorolt hatásuk alapján az ember egységében ragadja meg. Teljességében megragadni azt jelenti, hogy mindegyik dimenzió sajátosságát anélkül ismerjük el, hogy az egyiket a másikra visszavezetnénk. Egységében megragadni pedig azt, hogy az ember létteljességét összjátékában értjük meg.”⁵

A pszichoanalízis terminológiája nyomot hagyott rendszerében, sokat hadakozott vele, mint egy fájdalmas apaképpel, tézisei ismertetésekor negatív viszonyítási pontként szolgált számára: a freudi örömelvvel, örömvágygal és az adleri hatalomvágygal helyezte szembe azt, hogy a logoterápia az ember értelem utáni vágyára fókuszál.⁶ A logoterápia Husserl pszichologizmusellenes fenomenológiájának és Scheler értékorientációra épülő nézeteinek alapjain jött létre, lélektan, filozófia és teológia metszéspontján, kissé számkivetve, de legalábbis kritikával illetve mindegyik terület által.⁷

Minden ember az élet értelmét keresi, ez a törekvés felülír minden ösztönkésztetést. A korábban említett szellemi dimenzió Frankl szerint az emberi lét lényegét jelentő két fogalommal írható le: a szabadság és a döntésképeség, felelősségvállalás fogalmával. Lélek és szellem egysége, mint fentebb említettem, megbont-hatatlan, itt azokról az esszenciális sajátosságokról van szó, amelyek az embert minden egyéb élőlény fölé emelik: mindig szabadságában áll dönten, ha másról nem is, a saját hozzáállásáról: „Nem képzelhető el olyan helyzet, amelyben az ember teljesen meg lenne fosztva szabadságától”.⁸ Frankl megközelítésében minden esetben, a legsúlyosabb állapotú pszichotikusban is létezik ez az egészséges,

⁴ FRANKL, VIKTOR: ...*mégis mondj igent az Életre!* Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábort. Ford. Bruck Vera – Gorzó Andrea. Budapest, Pszichoteam Mentálhigiénés Módszertani Központ, 1988, 23, 133.

⁵ BATHYÁNY: *I. m.*, 87.

⁶ FRANKL, VIKTOR: *I. m.*, 120.

⁷ SÁRKÁNY, PÉTER: A logosz terápiája. A logoterápia filozófiai nézőpontja és horizontja. = *Thalassa*, (15) 2004, 2, 102.

⁸ FRANKL, VIKTOR: *I. m.*, 146.

transzmorbid személyiségmag,⁹ amely elérhető, megszólítható. Felelős döntésre való szabadságunk az, ami sajátosan emberivé, és életünk értelmének keresése az, ami a többi embertől elkülönülten egyedivé tesz minket.¹⁰

Az élet értelme nem valamilyen elvont, általánosan kutatható, ködös cél, hanem az illető életének minden pillanatában konkrét feladat, küldetés, helyzet, amelyet felismerhet, és amelyre felelhet, amelyben nem helyettesíthető és amely megismételhetetlen.¹¹ Az élet értelmének felfedezésére háromféleképpen nyílhat módunk: alkotással vagy tettel, egy élmény vagy kapcsolat megtapasztalásával és a szenvedéshez való hozzáállásunk által. Nem szükségképpen kell szenvednünk, hogy az életünk értelmét meglegljük, tehát Frankl nem mazochista vagy aszkéta törekvésekre utal, hanem azokra a helyzetekre, állapotokra, amelyek elkerülhetetlenül adódnak: például betegség, veszteségek, amelyekben a cselekvési szabadságunkat elveszítjük, amelyeket nem alakíthatunk. Csakhogy a szenvedéshez való viszonyulásunkkal önmagunkat formálhatjuk. A sűrű erdőben szorosan egymás mellett álló fák nem oldalirányban, hanem fölfelé kénytelenek nőni, így erre a korlátozottnak tűnő létre is másfajta beállítódással kell rátekintenünk, hogy szenvedésünk értelmet nyerjen. Míg az alkotói és élményértékeket meglévő képességeinkkel valósítjuk meg, a szenvedés képességére szert kell tennünk: döntenünk kell arról, mit hozunk ki belőle. Döntésem nem egy egyszeri tetre vonatkozik, hanem amivé alakítom a szenvedésemet, az is alakít engem, a személyiségemet, „az aktus habitussá” lesz. „Ami cselekedet volt, az most már magatartás.”¹²

Az élete értelme felé való törekvésben az ember túltekint önmagán, akár az alkotásban merül el, akár egy másik kapcsolatra fókuszál, magafelejtő állapotban tud csak elrugaszkodni vágyott és megvalósítandó célja felé. Az öntranszcendencia az értelemkereső emberi léthez éppúgy hozzátartozik, mint a döntésképeség. Ily módon a logoterápia a humanisztikus pszichológiai irányzatok kritikájának is tekinthető, mert az önmegvalósítást csak önmagunk meghaladása által látja elérhetőnek, így nem lehet cél, csak következmény. Ebben az antropológiai szemléletben az élete értelmére fókuszáló ember nem a feszültségeket mindenáron csökkentő létmódra összpontosít, nem ez jelenti számára a boldogságot, hanem a küzdelmének értéktelített volta. Frankl a pszichodinamika kifejezés mintájára

⁹ „A pszichiátriai sík keretei között tehát mindaddig többértelmű marad minden, amíg egészen láthatóvá nem válik valami, ami mögötte vagy fölötte van. Minden patológiának szüksége lesz a diagnózisra – egy »diagnózis«-ra, áttekintésre, a pathosz mögött álló logosz, a szenvedés mögötti értelem megpillantására.” Vö.: FRANKL, VIKTOR: *Der Wille zum Sinn*. München, Piper, 1991, 143. Idézi: LUKAS, ELIZABETH: *Spirituális lélektan. Az értelmes élet forrásai*. Budapest, Új Ember, 2014, 16.

¹⁰ LUKAS: *I. m.*, 111.

¹¹ „Amit döntésem által megvalósítottok, általa »létrehozok a világban«, azt belemenekítem a valóságba, és ezzel megmentem a mulandóságtól.” Lásd: FRANKL, VIKTOR: *Orvosi lélekgondozás: A logoterápia és egzisztencia-analízis alapjai*. Ford. Jakabffy Imre – Jakabffy Éva. Budapest, Ur Könyvkiadó és Multimédia Stúdió Kft, 1997, 59.

¹² FRANKL, VIKTOR: *A szenvedő ember. Patodicea-kísérlet*. Ford. Bruncsák István – Kalocsai Varga Éva. Budapest, Jel Kiadó, 2012, 100–101.

noo-dinamikának nevezi azt az egzisztenciális hajtóerőt, amellyel az ember célja felé törekszik. A terapeutának sem kell visszariadnia attól, miközben a páciens fókuszának átállításában segítkezik, hogy átmenetileg megnövekedett feszültséget él át az általa kísért, miközben átértelmezi, átértékeli életét. A logoterapeuta feladatát ugyanis Frankl a személyéhez hasonlítja: olyan fókusz megtalálására ösztönzi páciensét, amelyben életének minden aspektusa befogadható és értelmet nyerhet.¹³ Ehhez elsősorban a szókratészi dialógus módszerét hívja segítségül, amely nem az okok feltárására irányul, hanem kérdéseivel arra hívja a pácienset, hogy tegye tudatossá beállítódásait, értékrendszerét, érveljen mellettük. A szókratészi kérdés módszerét később a viselkedés- és kognitív terápia is magáévá tette, csakúgy, mint a paradox intenciót, melyet különösen fóbiák esetében alkalmaznak hatékonyan, és amelynek során a páciensnek éppen annak az ellenkezőjét kell megengednie, sőt hívnia, akarnia, amire valójában vágyik.

A logoterápia transzcendálásra születettnek látja az embert, akinek lényegi tulajdonsága, hogy önmagát meghaladja, önmagán túllásson. Miközben lehetőségeit számba veszi, szembesül határaival is, belátja, hogy az élet végső értelme racionálisan, logikai úton fel nem fogható. Az emberi megértés határain túl ott van Isten, de nem dogmatikus vagy rendszeres teológiai értelemben – bár Frankl gondolkodása a zsidó-keresztény hagyományokban gyökerezik –, hanem mint viszonyítási pont, mint az értékek forrása. A logoterápia az egyetlen pszichoterápiás irányzat, amely a transzcendenciát rendszere részévé teszi.

A logoterápia rendszerének néhány vonását megismerve, lépünk közelebb Frankl olyan szövegeihez, melyekben az irodalom terápiás hatásait említi, és amelyek közül az egyik szakirodalmi hivatkozásokban is gyakran előfordul.

„Az értelem megtalálását azonban semmi sem katalizálhatja úgy, mint a könyv”¹⁴

A fenti idézet Franklnak az 1975-ös bécsi könyvhét megnyitóján tartott előadásában hangzott el, mely az életműbe *A könyv mint terápiás eszköz* címen került be. E beszédében elsősorban a szakkönyvek és a tudományos ismeretterjesztő könyvek hatásaira helyezi a hangsúlyt, amelyek kapcsán a félreértés veszélyeire hívja fel a figyelmet. A tulajdonképpeni biblioterápiáról a bevezető mondatokban és két példában szól. Az egyik példában egy börtönben szerveződött biblioterápiás csoportot említ, amelynek tagjai hetente kétszer találkoznak, és kifejezetten Frankl műveit olvassák, azok útmutatásai által találnak új értelmet életüknek. Valóban megrendítő, ahogyan a foglyok levélben számolnak be a csoport alkalmairól: „Itt, egész Florida legkeményebb biztonsági intézkedésekkel rendelkező börtönében, pár száz méterre a villamosszéktől, képzelje el: éppen itt válnak valóra álma-

¹³ FRANKL, VIKTOR: *I. m.*, 129.

¹⁴ FRANKL, VIKTOR: *A könyv mint terápiás eszköz*. In: *Uő: Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*, Ford. Molnár Mária – Schaffhauser Ferenc. Nyiregyháza, Kötet Kiadó, 1996, 18.

ink".¹⁵ A másik példa szintén személyes: egy halálra ítélt rabnak Ivan Iljics halálát mesélte el azzal a kommentárral, hogy a látszólag értelmetlenül töltött élet is teljesen más megvilágításba kerülhet, ha attitűdváltással mer ezzel szembesülni, és ezáltal haladja meg önmagát. Közvetlenül halála előtt adott interjújában a halálba induló szavaiból kiderült, hogy meglátta a párhuzamot saját élete és az irodalmi hősé között.¹⁶ Ehhez a két esethez képest, amelyekben a közös olvasás, az irodalmi szöveg a szenvedés értelmének a megtalálásában, a legmagasabb rendű frankli érték elérésében, a személyiség halál előtti „salaktalanításában” kulcsszerepet kap, azoknak a területeknek a kiemelése, amelyeket a könyv terápiás hatására a legjobb terepnek tart, finoman szólva is disszonánssá teszik a mondanivalóját. Az olvasást három területen tartja terápiásnak a kor „tömegneurózisát” tekintve: a vasárnapi neurózis, a nyugdíjazás és a munkanélküliség kríziseiben. Szociológiai nézőpontú fejtegetésében már az egyéni olvasásra koncentrálnak, mint a gazdasági változások miatt aránytalanul megnövekedett szabadidő értelmes eltöltésére. Az olvasással töltött idő viszont centripetális szabadidős tevékenység: azt az áldást is hordozza, hogy az aktív létből kiszakítva újra önmagunkhoz közeledhessünk.

Ez a szöveg zavarba ejtően kétarcú: míg példákkal bizonyítja, hogy az irodalom, a könyv valóban segíteni képes élet és halál kérdésében, úgy is beszél róla, mint amivel ragyogóan el lehet ütni az időt. Persze mindkettő igaz. Egyfelől: „[...] arról nem lehet szó, hogy a könyv az orvost, a biblioterápia a pszichoterápiát valaha is helyettesíthetné”.¹⁷ Másfelől viszont: „Birtokomban vannak olyan dokumentumok, melyekből egyértelműen kitűnik, hogy emberek, akik évtizedekig súlyos neurózisokban szenvedtek, és éveken át kezelés alatt álltak, csak és kizárólag egy könyv olvasása alapján bizonyos pszichoterápiás módszereket és technikát önállóan alkalmaztak saját esetükre és ezáltal végül is megszabadultak neurózisuktól”.¹⁸ Az ellentmondások talán jobban érthetőek, ha újra tudatosítjuk, hogy ez egy alkalmi, valószínűleg rögtönzéseket is tartalmazó beszéd, mely könyvheti megnyitón hangzott el. Ez az oka, hogy előadása végén Frankl a könyvkereskedőknek is szán intő szavakat. A szöveg címét a szöveg szándékához képest elhibáztottnak tartom,¹⁹ mert általános érvényű megállapítások iránt kelt várakozást, holott nincs egyébről szó, mint a könyvek dicséretéről, a könyvek áldásairól életünkben.

Hasonlóan problematikus a címe a másik előadásnak: *A pszichiáter a modern irodalomról*, amely a Nemzetközi Pen Club meghívására hangzott el szintén 1975-ben, eredetileg *A Psychiatrist Looks at Literature* címmel.²⁰ *Hogyan látja egy pszichiáter*

¹⁵ FRANKL, VIKTOR: *I. m.*, 12.

¹⁶ FRANKL, VIKTOR: *I. m.*, 13.

¹⁷ FRANKL, VIKTOR: *I. m.*, 11.

¹⁸ FRANKL, VIKTOR: *I. m.*, 11.

¹⁹ Emellett fordítását magyartalannak, helyesebb lenne például a szakmai szóhasználatban megszokottabb „terápiás” jelző a „terápiái” helyett.

²⁰ FRANKL, VIKTOR: *I. m.*, 181–187.

az irodalmat? – hangozhatott volna ennek az előadásnak a címe, de talán még pontosabb lett volna a *Hogyan látja egy logoterapeuta az irodalmat?* Frankl beszéde vége felé arról szól, milyennek is kellene lennie az irodalomnak, hogy az egzisztenciális vákuumból kisegítse olvasóját. Akkor lehet ugyanis a részese a tömegneurózis terápiájának,²¹ ha az olvasóban az abszurditás érzése helyett a szolidaritását kelti fel, vagyis az olvasó a mű hatására az értelmetlenség látszó élet miatti kétségbeesésén túljut azáltal is, hogy megéri, nincs egyedül. Az irodalom akkor valósítja meg terápiás potenciálját, ha az exhibicionizmust, a nihilizmust, a cinizmust nem teszi tárgyává, és nem használ ilyen hangnemet. Orvosi hasonlattal élve: ha az író nem képes immunizálni olvasóját a kétségbeesés ellen, akkor legalább ne fertőzze.²² Frankl tehát nem a terápia felől közelít az irodalomhoz, hanem az irodalom számára tűzi ki követelményként, hogy terápiás funkciójára összpontosítson. Úgy vélem, *A pszichiáter a modern irodalomról* esetében is szem előtt kell tartanunk az alkalmi jelleget, ráadásul a szöveg számos helye orientálja olvasóját, hogyan viszonyuljon a benne elhangzottakhoz. Itt is érződik Frankl azon törekvése, hogy a logoterápia eredményeivel valamelyest megismertesse hallgatóságát, és éppen a nihilizmus kritikája az, amelyet az irodalom kapcsán érdemesnek tart kiemelni. A nihilizmus az ember egzisztenciális létét tagadja, degradálja őt, „öszönök szövevényévé” alacsonyítja.²³ A szöveg alapját képező beszéd műfaji keretei és valószínűleg időbeli határai azonban nem tesznek lehetővé részletesebb kifejtést. Az előadás inkább azt taglalja, milyen irodalmat tudna Frankl mint pszichiáter saját elképzelései szerint a terápiában használni, semmint azt, milyennek kellene lennie a kortárs irodalomnak.

Összegezve: nem ez a két szöveg az, amelyek alapján a biblioterápia inspirációt meríthet a logoterápiából. Sokkal inkább segítségünkre lehet az az emberkép, amelynek lényegét az előzőekben vázoltam, és amelynek még további vonása a dialógusra „rendeltség”. A kérdező pedig maga az élet, amely nem elégszik meg szabványáltalánosságokkal, mindig ugyanolyan semmitmondó automatizmusokkal, de egyetlen változhatatlan válasszal sem. „Végző soron az embernek nem azt kellene megkérdezni, hogy mi az élete értelme, hanem inkább azt kell felismernie, hogy ő az, akit kérdeznek. Egyszóval minden egyes embert megkérdez az élet; és csak a saját életéért *felelve* válaszolhat az életnek; csak felelősségteljesen válaszolhat.”²⁴ Hozzátehetjük: a saját választát, válaszait adhatja meg, küzdheti ki, vonhatja vissza, változtathatja meg, módosíthatja a hangsúlyait. Ebben a dialó-

²¹ Itt szóhasználata egybecseng *A könyv mint terápiás eszköz* című írásban előfordulóval: „Hol vetető be a könyv terápiás eszközként a ma tömegneurózisa ellen?” FRANKL, VIKTOR: *I. m.*, 16.

²² FRANKL, VIKTOR: *I. m.*, 187.

²³ FRANKL, VIKTOR: *A szenvedő ember. Patodicea-kísérlet*. Ford. Bruncsák István – Kalocsai Varga Éva, Budapest, Jel Kiadó, 2012, 132.

²⁴ FRANKL, VIKTOR: *...mégis mondj igent az Életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor*. Ford. Bruck Vera – Gorzó Andrea. Budapest, Pszichoteam Mentálhigiénés Módszertani Központ, 1988, 128. (Kiemelés az eredetiben.)

gusban az irodalom kérdéseket közvetíthet, artikulálhat, de a válaszkéréses dinamikus állapotában válaszlehetőségeket is kínálhat.

ÉRTELEMKERESÉS A BIBLIOTERÁPIÁBAN

„Az ilyen hatás még azáltal is fokozható, ha egy egész csoport rendszeresen összejön és egymásra talál, hogy valamilyen könyvet együttesen tanulmányozzának, és azután meg is vitassanak”²⁵ – vezeti be Frankl a korábban említett floridai börtönből származó példáját, de elsősorban az egyéni terápiában, célzottan tartja hatékonynak könyvek alkalmazását. Ez egybecseng azzal, hogy a személyes, egyedi élet értelme mindenki számára különböző, még egyazon személy élete során is változik, hangsúly-eltolódások történhetnek. A logoterápia alapján tehát a kétségbeesés mögötti értelem felfejtése az irodalom segítségével is leginkább az egyéni terápia intimebb, kitarulkozáshoz biztonságot nyújtó keretei között „működik”. Különösen igaz ez olyan páciensekre, akik csoporthelyzetben kényelmetlenül érzik magukat, nem nyílnak meg. A következőkben egy ilyen esetet mutatok be.

Pszichiátriai osztályon vezetett irodalomterápiás csoportjaimon többször megjelent egy negyvenöt év körüli férfi. Ismétlődően kezeltük depresszió miatt, öngyilkossági kísérletet követően is. Az irodalmat szerette, a csoportot szívesen látogatta, de ritkán hallottuk a hangját; a csoportban mindig túlsúlyban lévő nőtagok vitték a beszélgetés fonalát, melyhez ő inkább általánosságokat tett hozzá. A kezelése között eltelt időszakok egyre rövidültek, korábbi nyugalmat sugárzó maszkja egyre jobban megrepedt, mind több energiájába került feldúltságán uralkodni. Élethelyzetét megint egyre kilátástalanabbnak érezte: évek óta hiába keresett a képzettségének megfelelő munkát, feleslegesnek, élsőködőnek érezte magát a felesége nyakán, akivel korábbi harmonikus kapcsolatuk ezt a küzdelmet és önmarcangolását megsínylette. Öngyilkossági kísérlete egyik veszekedésük utánra volt datálható, amelyet követően ugyan rendeződni látszott konfliktusuk, hamarosan azonban ismét a kölcsönös vádak és bűntudat szövevényében vergődtek. Fiuk szoros köteléket jelentett számukra, arra törekedtek, hogy a lehető legkevésbé sérüljön az egyre súlyosabb helyzet közepette. Egyéni beszélgetéseink során azt láttam, hogy elfogyott az ereje és a reménye arra, hogy munkát keressen és találjon, miközben idealizáltan azt képzelte, hogyha végre adódna valami, egy csapásra minden problémája megoldódna, újra értelmesnek érezné az életét, felesége is ismét megbecsülné, minden a régi lehetne. Egyfajta csodaváró attitűddel ezek mögé az álmok mögé sáncolva magát, nem akart szembenézni a valósággal. Beszélgetéseink során e sáncok mögül kikémlelve kellenlenül ugyan, de megértette, hogy bármilyen hihetetlen, a sorrend fordított: előbb kell értelmesnek éreznie

²⁵ FRANKL, VIKTOR: A könyv mint terápiai eszköz. In: FRANKL, VIKTOR: *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Ford. Molnár Mária – Schaffhauser Ferenc. Nyíregyháza, Kötet Kiadó, 1996, 12.

az életét ahhoz, hogy rendbe hozhassa, hogy erőt nyerjen a változtatáshoz, és hogy már nem lesz minden a régi – szerencsére, hiszen átmentek, átmennek egy óriási krízisen, amely a megerősödés, elmélyülés lehetőségét rejtje magában. De mi lehet az élete értelme? Ekkor adtam oda neki Déry Tibor *Szerelem* című novelláját, hogy olvassa el, és érzéseit, gondolatait, felelevenedő élményeit, ha lehet, írja is le. Következő alkalommal egy apró papírdarabot szorongatva érkezett, arcán, testtartásában zavartság, nyugtalanság jeleivel. A novella által megjelenített helyzetből szinte kizárólag a gyerek alakja érdekelte, és az a kérdés, hogy miért kell annak a gyerekeknek a földön aludnia, csak azért, mert hazajött az apja. Az a fiú semmiről nem tehet, és mégis vele „tolnak ki”, milyen jól megvolt eddig az anyjával. Ezen a ponton dönthettem volna úgy, hogy a saját szüleikhez fűződő viszonyáról kérdezem, a múlt kigubancolása felé indulunk el, azonban a jövő szempontjából nem tartottam gyümölcsözőnek, ha megfogalmazzuk, hogy igen, voltak konfliktusai az édesapjával, édesanyját jelenléte ellenére is hiányolta, keveset kapott belőle. A megváltoztathatatlan múlt helyett inkább saját családi helyzetére akartam irányítani a figyelmét, annak a tudatosítására, hogyan kapcsolódik feleségéhez, ha nem érti a novellabeli házaspár rég várt találkozásának testi közelség utáni vágyakozását, és főként, hogy milyen a kapcsolata a fiával. Elmondta, hogy házasságukat felbomlóban érzi, nagyon messzire távolodtak egymástól, fiával azonban nagyon szeret együtt lenni, sokat beszélgetnek, élvezzi a bizalmát, pedig lassan kamaszodik, és az anyja nem mindig találja vele a hangot. Sokat töprengtem, mi legyen a következő mű, amelyet elolvasunk, végül nem kis aggodalommal, de Kassák Lajos *Az apa* című novelláját választottam. Ez a történet is úgy indul, hogy az apa börtönből szabadul, de sikkasztás miatt, és az anya és tizenegy éves fia búcsúképpen találkozik vele egy vasútállomáson. Érdemi párbeszéd nem is alakul ki közöttük, a befejezésben a fiú arra gondol, hogy majd ha felnő, és újra találkoznak, bátran kezét szorít majd apjával, hogy jelezze összetartozásukat. A következő találkozásunkkor egészen megváltozott izgatottság sugárzott belőle. Bár foglalkoztatta az apa bűne, a sikkasztás, és felháborította, hogy a feleség elhagyta, noha a sikkasztott pénzt a családjára költötte, mégis az apa-fiú kapcsolat kötötte le a figyelmét. Ez rettenetes, ezt nem akarja, milyen összetartozás az, ahol nem is beszélnek, nem is találkoznak, az apa nem is nevelheti a fiát? A párhuzam annál inkább a szívébe markolt, mivel az ő fia is éppen tizenegy éves. Mélyről jövő sóhajtással fogalmazta meg, hogy meg akarja őrizni kapcsolatát a fiával, azt szeretné, ha felnézne rá, ha azt látná, hogy az apja úrrá tud lenni a nehézségeken – ez a célja. Ahogyan kristálytisztán kirajzolódott előtte, mit tekint élete értelmének, meg is nyugodott, és már szót lehetett ejteni gyermekkoráról, szülei rideg házasságáról, arról, hogy sokszor úgy érezte, ha ránéznek, sem látják őt. Hangulati hullámzása, labilitása enyhült, napokkal később is úgy nyilatkozott, hogy mintha valamilyen belső erőforrás fakadt volna a lelkében. A későbbiekben feleségével szétváltak útjaik, rövidebb kapcsolatok között hanyódott, de a fiára továbbra is figyelt, elvállalt olyan munkákat is, amelyeket azelőtt nem, abban reményked-

ve, hogy így közelebb jut kínálkozó lehetőségekhez, mintha csak tétlenül sajnálja magát.

A fia hamarosan felnő majd, egyre önállóbb lesz, már nem lesz maradéktalanul kielégítő életcél kapcsolatuk őrzése, bár az, hogy példaként szeretne előtte állni, még sokáig erőt adhat ennek a férfinak egzisztenciájáért folytatott küzdelmében. Az elkövetkező évek aztán hozhatnak új feladatokat, kapcsolatokat, felfedezhet magában készségeket, új érdeklődési területeket, amelyek előtérbe kerülhetnek. Ami a legfőbb: ebben az új identitásban „megszokja” majd az életcél szükségességét, az értelmes élet utáni vágy belső irányítívá is válhat, amely nyitottságra, új utak keresésére ösztönözheti.

„Ez volnék én?” – csodálkozik rá a recski tábor megaláztatásai, szenvedései között az esténként tartott „terápiás foglalkozások” közösségében átalakult identitására az a személyiség, amely már azt hitte, ismeri magát. Meghaladni önmagunkat – olyan új dimenziókat, távlatokat nyit, amelyekben már magunk sem hittünk.

IRODALOM

BATTHYÁNY, ALEXANDER: „Amire a beteg léleknek szüksége van”. Visszatekintés a logoterápia kialakulására. In: FRANKL, VIKTOR: *Értelem és egzisztencia. Előadások és tanulmányok*. Ford. Csiki Huba – Sárkány Péter, Budapest, Jel Kiadó, 2006.

FRANKL, VIKTOR: *...mégis mondj igent az Életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábort*. Ford. Bruck Vera – Gorzó Andrea, Budapest, Pszichoteam Mentálhigiénés Módszertani Központ, 1988.

—: A könyv mint terápiai eszköz. In: Uő: *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Ford. Molnár Mária – Schaffhauser Ferenc. Nyíregyháza, Kötet Kiadó, 1996.

—: *Orvosi léleg Gondozás: A logoterápia és egzisztencia-analízis alapjai*. Ford. Jakabffy Imre – Jakabffy Éva. Budapest, Ur Könyvkiadó és Multimédia Stúdió Kft, 1997.

—: *A szenvedő ember. Patodicea-kísérlet*. Ford.: Bruncsák István – Kalocsai Varga Éva, Budapest, Jel Kiadó, 2012.

LUKAS, ELISABETH: *Spirituális lélektan. Az értelmes élet forrásai*. Ford.: Bodnár Éva – Oláh Zsuzsanna, Budapest, Új Ember, 2014.

PAPP-ZIPERNOVSZKY ORSOLYA: Irodalom-pszichoterápia a szomatikus orvoslásban. In: CSABAI MÁRTA – PINTÉR JUDIT NÓRA (Szerk.): *Pszichológia a gyógyításban*. Budapest, Oriold és Tsai, 2013.

SÁRKÁNY PÉTER: A logosz terápiája. A logoterápia filozófiai nézőpontja és horizontja. = *Thalassa*, (15) 2004, 2.