

VIK János ¹:

A logoterápia és az emberi életérték „mégis” öröme. Avagy boldoggá tehet-e az életértelem?

*Abstract. Logotherapy and the „Defiant” Joy of Human Life-Value.
Or Can the Meaning of Life Make You Happy?*

The starting point for this paper is the anthropology of Viktor E. Frankl, which, in addition to the physical and psychological dimensions, also considers the third one, the spiritual dimension of human being. Frankl believes that the most important motivation of man is to be found in his constant search for the meaning of life. In this context, the research question posed in this paper is: can finding concrete answers to the question of the meaning of life make man happy? In the first part of the paper, the concepts of “pleasure”, “joy”, and “happiness” are distinguished in the light of Frankl’s writings. In the second section, and in the light of the initial question posed, we come to the realization that the most important characteristic of people who have emerged unscathed from the most adverse circumstances is a kind of individualism and a strong sense of purpose, which, unlike narcissism and egocentrism of any kind, can forget itself. These are the people who have found joy in situations that ordinary people would have found unbearable.

Keywords: logotherapy, Viktor E. Frankl, joy, happiness, spiritual dimension, meaning of life

¹ Habilitált egyetemi docens, BBTE, Római Katolikus Teológia Kar, Kolozsvár; e-mail: janos.vik@ubbcluj.ro. Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Fürstfeldbruck (<https://logotherapie.de/>).



Élvezet, öröm és boldogság megkülönböztetése Viktor E. Frankl írásainak tükrében

Igaz ugyan, hogy Viktor E. Frankl (1905–1997) nem határozza meg közelebbről a saját boldogságfogalmát, hisz csak általános értelemben ír arról, hogy a boldogság a beteljesített életértelem és a „találkozásban-lét” hatását juttatja kifejezésre.² Elégge egyértelmű ugyanakkor, hogy világos különbséget tesz a boldogság és a gyönyör között. Az ember boldog-, illetve jóllétének bizonyára van köze a gyönyörhöz is, Frankl azonban ezt az ún. „produktív” érzésekhez sorolja.³ Ebben az összefüggésben szó szerint a következőképpen fogalmaz: „A nemi ösztön pusztán kielégítése gyönyört kínál, a szerelmes ember számára az erotika örömet okoz, boldogságot a szerelem [szeretet]⁴ ad. Ebben fokozódó intencionalitás

² FRANKL, Viktor E. (1977): *Das Leiden am sinnlosen Leben*. Freiburg i. Br., Herder Verlag. 71; vö. továbbá: DRESCHER, Johannes (1991): *Glück und Lebenssinn: eine religionsphilosophische Untersuchung*. Freiburg i. Br. – München, Karl Albert Verlag. 153, 72. számú megjegyzés.

³ FRANKL, Viktor E. (2015): *Orvosi lelkigondozás. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai* (Eredeti címe: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*). Budapest, Jel Kiadó. 187.

⁴ Az eredeti német nyelvű komplex szövegösszefüggés és az a tény, hogy a német nyelvben a *Liebe* fogalmával mind a „szerelem”, mind a „szeretet” kifejezhető, rendkívül megnehezíti a frankli gondolatok magyarra történő fordítását. S ha szem előtt tartjuk a fenti idézet egyik mondatának eredeti német változatát – „Die bloße Befriedigung des sexuellen Triebes bietet Lust, die Erotik der Verliebten bietet Freude, die Liebe bietet Glück.” (i. m. 2005, 148.) –, akkor egyértelművé válik, hogy Frankl itt szembe kívánja állítani egymással a gyönyör, az öröm és a boldogság fogalmát, s ennek kapcsán világosan megkülönbözteti egymástól a nemi ösztön, a szerelemhez fűződő erotika és a szeretet jelenségeit is. Ezért pontosabban visszaadja az eredeti frankli gondolatot, ha a szóban forgó mondat magyar változatának végén „szerelem” helyett „szeretet” áll: „(...) boldogságot a szeretet ad” (i. m. 186.). Mindenesetre a „valódi szerelem” és az „igaz szeretet” látása – Frankl szerint – lényege szerint ugyanaz: A szeretett személlyel kapcsolatban nemcsak valamit, hanem őt magát látja, kiteljesedési lehetőségeivel együtt, amint a következő idézet, ez esetben pontos magyar fordítása, ezt ki is fejezi: „Míg a szexuális beállítódású embernek vagy szerelmesnek tetszik a partneren egy-egy testi jellegzetesség vagy lelki tulajdonság, tehát amivel ez az ember rendelkezik, a szerető ember nem csupán valamit szeret a szeretett emberen, hanem őt magát szereti; tehát nem valamely [tulajdonságot], amit a szeretett ember »birtokol«, hanem azt, aki »ő« . A szerető a szellemi személy fizikai és pszichikai »ruháján« keresztül mintegy órá magára lát rá. Így nem testi típusról van számára szó, amely felizgathatja, vagy lelki karakterről, amelybe beleszerethet, hanem magáról az emberről, a partnerről mint összehasonlíthatatlan és kicserélhetetlen emberről” (i. m. 171.).

nyilvánul meg. A gyönyör csak állapotbéli érzés, az öröm viszont intencionális, valamire irányuló. Ám a boldogságnak meghatározott iránya van: önnön beteljesülésére törekszik. (...) Csak így érthető, hogy az ember a boldogságban »ki tud teljesedni«.»⁵ Frankl szerint egyedül ebben az értelemben van a boldogságnak teljesítményjellege, ami a maga részéről felveti a „boldogság” és a „szenvedés” közötti analógia lehetőségét.⁶

Mit jelent ez az analógia? Amikor az élet értelmének a kérdését tárgyalja, Frankl tudatosan a szenvedés értelméről is beszélni kíván.⁷ Azon tézise ugyanis, hogy az ember boldog-, ill. jólléte a beteljesített életértelem és a „találkozásban-lét” mellékhatása, csak akkor állja meg a helyét, ha a megmásíthatatlan szenvedésnek is kiküzdhető az értelme. Természetesen a szenvedésnek önmagában véve Frankl szerint sincs értelme. Csak annyiban beszélhetünk a szenvedés értelméről, amennyiben az „elszenvedés” folyamatában beállítódási értékek valósíthatók meg.⁸ Így tehát míg az ember az alkotás révén alkotói értékeket, az élményei által pedig élményértékeket valósít meg, a beállítódási értékek pont ott valósulhatnak meg, ahol valami sorsszerűt kell elfogadni. S az a mód, *ahogyan* valaki magára veszi a megmásíthatatlant, az értéklehetőségek egész gazdagságát rejti magában. Az embernek itt abban a tapasztalatban lehet része, hogy a szenvedés által érettebbé válik, növekedés megy végbe benne. Ebből pedig látszik, hogy az élvezet hiánya, mely bizonyára jellemzi a szenvedéssel teli szituációt, nem képes az élettől elvenni az értelmet.⁹

A szenvedésben sor kerülhet a sorsszerűségében adott helyzettel folytatott szellemi összetűzésre, amely nem más, mint a szenvedés ellenére folytatott küzdelem az élet értelméért. A „teljesítményjelleg” a szenvedésben, ill. a beállítódási értékek megvalósításakor úgyszólván abban mutatkozik meg, hogy a szellemi személy belsőleg eltávolodik a szenvedést okozó dologtól, egyfajta distanciát alakít ki e dolog és saját személye között, s ez nem jelent mást, minthogy megváltoztatja a hozzáállását. A beállítódási értékek esetében ezek szerint a hangsúly nem azon van, *hogy* szenved, hanem azon, *ahogyan* szenved valaki. Így „az emberi élet nemcsak az alkotásban és az örömben teljesedhet ki, hanem a szenvedésben is”.¹⁰ Jóllehet a szenvedés – amint a sorszerűség és a halál is – elválaszthatatlanul

⁵ I. m. 186–187.

⁶ I. m. 187.

⁷ I. m. 147–156.

⁸ I. m. 152.

⁹ I. m. 147–148.

¹⁰ I. m. 147.

hozzátartozik az élethez,¹¹ Frankl célja nem a szenvedés dicsőítése. Sokkal inkább arra szeretne rámutatni, hogy minden embernek minden helyzetben – a szenvedéssel teli szituációkat is beleértve – fel kell fedeznie és be kell teljesítenie az életének konkrét, egyszeri és egyedülálló értelmét, amennyiben lelkileg egészséges kíván maradni, vagy ha újra vissza kívánja nyerni lelki egészségét.¹²

Mindenesetre a sorsszerűt nem szabad túl könnyen megmásíthatatlannak nyilvánítani, s mint olyanba túl hamar beletörödni. A szenvedést ugyanis mindenekelőtt alakítani s – ahol csak lehet – feltétlenül csökkenteni kell.¹³ Ilyen vonatkozásban fogalmaz Frankl egyértelműen: „Ha valamely szenvedés okát ki tudom küszöbölni, akkor csak ezt helyes tenni, s így maga a szenvedés is elhárul. Egyformán érvényes ez a biológiai, pszichológiai és politikai eredetű szenvedésre.”¹⁴ Ennek következtében az a feltétele a beállítódási értékek megvalósításának, ill. a szenvedésben és a szenvedés ellenére történő értelembeteljesítésnek, hogy tényleg valami megváltoztathatatlanról legyen szó: „Beállítódási értékek akkor valósíthatók meg, ha az embernek nincs többé lehetősége arra, hogy alkotói értékeket hozzon létre, ha tényleg képtelen a sorsot alakítani; csak akkor van értelme annak, hogy »felvegyük a keresztünket«.”¹⁵

Ezen „felvesszük a keresztünket” által az ember mintegy belesimul a megmásíthatatlanba, s akkor ez tényleg „igaz szenvedésnek” nevezhető. A frankli logoterápia és egzisztenciaanalízis összefüggésében ugyanakkor az a döntő, *ahogy* az ember beletörödik, s *ahogyan* hordozza a keresztjét. Frankl meglátása itt is egyértelmű: Amennyiben ennek a hogyannak az esetében a megmásíthatatlan sors igazi tűréséről van szó,¹⁶ s ha eközben olyan belső tartás valósul

¹¹ Amint ezt írásaiban gyakran teszi, Frankl ebben az összefüggésben is egy példázattal élve próbál érvelni: „A nehézségek, a halál, a sors és a szenvedés elszakítása az élettől annyi, mint megfosztani azt alakjától, formájától. *Csak a sors pörölycsapásai nyomán, a szenvedés izzó hevében nyer formát és alakot az élet*” (i. m. 152.).

¹² LUKAS, Elisabeth (1985): *Psychologische Seelsorge. Logotherapie – die Wende zu einer menschenwürdigen Psychologie.* Freiburg i. Br. u. a., Herder Verlag. 31.

¹³ LUKAS, Elisabeth (2004): *Sehnsucht nach Sinn. Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen.* München – Bécs, Profil Verlag. 18.

¹⁴ FRANKL (2005), 292, 132. lábjegyzet.

¹⁵ I. m. 152.

¹⁶ I. m. 153.

meg, mint „bátorság a szenvedésben, a méltóság még a hanyatlásban, a kudarcokban is”,¹⁷ akkor Frankl szellemében tényleg állíthatjuk, hogy léteznek „olyan helyzetek, ahol az ember az igazi szenvedésben és csakis abban teljesezhet ki”.¹⁸

Az „igaz szenvedés” és a boldogság így nemcsak, hogy nem zárják ki egymást, hanem – Frankl szerint – elképzelhető olyan élethelyzet, amikor a szenvedő ember *csak* az igaz szenvedésben találhatja meg boldogságát. Másként kifejezve, – s Elisabeth Lukas szavaival élve – állíthatjuk, hogy „nemcsak a szenvedés, a bűn és a halál *ellenére*, hanem *épp* az ezekkel való *megbékélésben* nyílik lehetőség az emberi egzisztencia előtt nyitva álló legmagasabb értelemlehetőségek kibontakoztatására”.¹⁹ Antropológiai megközelítésben ezek alapján érdemes szem előtt tartani, hogy nemcsak a *homo sapiens* horizontális síkja létezik, aki a pozitív siker és a negatív kudarc pólusa között alakítja az életét. Ezen túl ugyanis számításba vehető a beteljesedés függőleges dimenziója. Ennek értelmében pedig a szenvedő ember, vagyis a *homo patiens*, még a szenvedésben, ill. a kudarcban is képes kiteljesedni: „az élet még akkor is kiteljesedhet, ha kudarcot vallunk”.²⁰ Ebben az összefüggésben Viktor E.

¹⁷ I. m. 87.

¹⁸ I. m. 154.

¹⁹ LUKAS (2004), 11.

²⁰ FRANKL (2005), 148. Ebben az összefüggésben fel szeretnénk hívni a figyelmet arra, hogy a magyar nyelvű logoterápiai szakirodalom a német *Erfüllung* fogalmát és a *sich erfüllen* visszaható igét kétféleképpen fordítja: találkozzhatunk a 'beteljesedés', a 'beteljesedni', ugyanakkor a 'kiteljesedés', 'kiteljesedni' változatokkal is. Ha tekintettel vagyunk arra, hogy a „kiteljesedés” magyar nyelvben használt fogalmának antropológiai összefüggésben mind a kifelé, mind pedig a befelé irányuló tartalma elképzelhető, indokoltnak tűnik ennek a fordítási változatnak a meghonosítása a logoterápiai nyelvhasználatban. Talán pont azért lenne ez fontos, mert a hétköznapi szóhasználatban fennáll annak a veszélye, hogy amikor „kiteljesedést” mondunk, elsősorban, sőt, esetleg kizárólag a külső siker kategóriájára gondolunk. Viktor E. Frankl antropológiájában pedig pont az kerül kihangsúlyozásra, hogy az emberi élet kiteljesedésének van egy befelé mutató iránya is, s hogy ez nem függ a siker ismert kategóriáitól, sőt akár a kudarcban is megvalósulhat. Az *Orvosi lelkipozítás*, Frankl egyik főművének magyar változata szerencsére már tekintettel van ezekre az értelmezési lehetőségekre, amint ez a következő vonatkozó idézetből is kiderül: „Az emberi lét értékével és méltóságával kapcsolatos eredeti, hétköznapi vélekedésünk ártékelése azonban máris feltárja számunkra azt az élménybeli mélységet, ahol a dolgok sikertől vagy sikertelenségtől, egyáltalán mindenfajta eredménytől függetlenül is megőrzik érvényességüket. A külső sikertelenség dacára végbemenő belső kiteljesedés eme birodalma csak a látásmóddal férhető hozzá, amelyet a művészet szokott számunkra

Frankl a Pinchas Lapide (1922–1997) zsidó vallástudóssal folytatott beszélgetésében a következő hamisítatlan logoterápiai megállapítást teszi:

„[A] sikerember csak két kategóriát ismer, és csak ezekben gondolkodik: siker és sikertelenség. E között a két pólus között mozog egy sikererkölcs vonalán. Másképp a *homo patiens*: az ő kategóriáit rég nem hívják már sikernek és sikertelenségnek; sokkal inkább a beteljesedés és a kétségbeesés kategóriái között mozog. Ezzel a kategóriapárral függőlegesen viszonyul a sikererkölcs vonalához; mert a beteljesedés és a kétségbeesés más dimenziókhoz tartoznak, mint a siker és a sikertelenség. Ezek a párok különböző tengelyeken mozognak: siker és kétségbeesés ugyanúgy kompatibilisek, mint a beteljesedés és sikertelenség.”²¹

Ebben a kontextusban Frankl meg van győződve arról, hogy az ember nem a boldogságot akarja, hanem azt, hogy alapja legyen a boldogságra. S amikor rátalál erre az alapra, a boldogság magától bekövetkezik.²² A boldogságra pedig ilyen alapot – amint ezt az imént láttuk – még a megmásíthatatlan szenvedésben is találhat az ember, mégpedig azért, hogy a hozzáállása megváltoztatása révén értéket valósít meg, ill. beteljesíti élete értelmét. Az élet értelme pedig a beállítódási értékek megvalósítása esetében is azonos a jelen pillanat mindig nagyon konkrét értelmével.²³

közvetíteni” (i. m. 147.). Ugyanebben a frankli műben ugyanakkor megtaláljuk az *Erfüllung* másik magyar fordítási lehetőségét, amint ez a következő, szintén vonatkozó idézetből kitérül:
„A külső élet alakítása és egy ember belső beteljesedése közt ugyanis lényeges különbség van. Ha az élet alakítását egy extenzív mennyiséghez hasonlítjuk, akkor az élet beteljesedését vektormennyiségnek foghatjuk fel: iránya van, irányul, és pedig arra a minden egyes emberi személynek megadott, fenntartott, feladatul adott értéklehetségre, amelynek megvalósítása az, ami az életben lényeges” (i. m. 33.).

²¹ FRANKL, Viktor E. – LAPIDE, Pinchas (2007): *Istenkeresés és értelemkérdés. Párbeszéd* (Eredeti címe: *Gottsuche und Sinnfrage. Ein Gespräch*). Budapest, Jel Kiadó. 57.

²² FRANKL, Viktor E. (2018): Az ember az értelem keresése közben. A XIV. Nemzetközi Filozófiai Kongresszus aktáiból (Eredeti címe: *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*). In: Viktor E. Frankl: *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, In: Sárkány Péter – Vik János (szerk.): *Logoterápia és egzisztenciaanalízis 2018. Többlet folyóirat*. X. 3. 26 (különkiadvány). 117–132, itt: 117.

²³ LUKAS (1985), 27sk.

Mindenesetre Frankl feltételezi ezen túl az átfogó, felettes értelmet is, hiszen – Risto Nurmela finn teológus-logoterapeuta szerint – „a jelen pillanat értelmének létezése nehezen lenne elképzelhető egy olyan magasabb hatalom nélkül, aki meghatározza mindenki számára az egyszeri és egyedülálló értelmet”.²⁴ Frankl gondolatai a boldogság alapjára vonatkozólag ezen a ponton valóban érintik már a teológiai dimenziót is. A felettes értelem ugyanis az ember számára már nem megfogható, hacsak nem – Elisabeth Lukas szavaival élve – „az isteni transzcendencia hívó elérésével”.²⁵ A felettes értelem feltételezése, amely határfogalomnak, vallásos megközelítésben pedig Gondviselésnek tekinthető,²⁶ annak lehetőségét nyitja meg, hogy „a világnak azon elemei is, amelyeket elménkkel »értelmetlennek« kell neveznünk, mint például a gonosz létezése, a szerencsétlen véletlenek bekövetkezése, az ártatlan emberek szenvedése, vagy az öregedés és a halál kikerülhetetlen ténye olyan értelemmel rendelkezhetnek egy másik, magasabb dimenzióban, amely az ember számára egyszerűen hozzáférhetetlen”.²⁷

Az ugrás a felettes értelem, ill. Isten transzcendenciája ultrahumán dimenziójába, amely a boldogság végső, átfogó alapjának tekinthető, úgyszólván a hit révén történik meg, amely „kézenfekvő, amely szinte ránk kényszeríti magát”,²⁸ s ezen ugrás, mint az „emberin túli dimenzióba megtett lépés hitbeli alapja: a szeretet”.²⁹ Max Scheler (1874–1928) értékfilozófiája vonalán haladva Frankl úgy jellemzi a szeretetet, mint „a szeretett személy lehető legnagyobb értékére irányuló szellemi mozgást, tehát olyan szellemi aktust, amelyben ezt a lehető legnagyobb értéket – ő [Scheler] az ember »üdvének« nevezi – ragadjuk meg”.³⁰ A valódi, igaz szeretet így – Frankl szerint – nem vakká, hanem látóvá tesz, mégpedig „értékek meglátójává”,³¹ ugyanakkor „[g]azdagít és boldoggá tesz”,³² holott a boldogság itt is a beteljesített életértelem és a „találkozásban-lét” nem szándékolt

²⁴ NURMELA, Risto (2001): *Die innere Freiheit: das jüdische Element bei Viktor E. Frankl*. Frankfurt a. M., Peter Lang Europäischer Verlag der Wissenschaften. 189.

²⁵ LUKAS (1985), 25.

²⁶ FRANKL (2005), 69.

²⁷ LUKAS (1985), 25.

²⁸ FRANKL (2005), 273, 113. lábjegyzet.

²⁹ I. m. 69.

³⁰ I. m. 184–185.

³¹ I. m. 169.

³² I. m. 186.

hatásaként jelenik meg.³³ Frankl úgy tekint az igaz szeretetre, mint az emberi egzisztencia öntranszcendens³⁴ irányultságának egyik aspektusára, amely hozzásegíti a szeretett személyt annak megvalósításhoz, amit a szerető személy előre tekintve az ő értéklehetőségeként ismer fel. A szeretett személy ugyanis „egyre méltóbb akar lenni a szeretőhöz és annak szerelméhez, közben egyre jobban hasonul ahhoz a képhez, amely róla a szeretőben él, s egyre inkább olyanná válik, »amilyenek Isten elgondolta és akarta«”.³⁵

Ez a fogalmazási mód nemcsak azt juttatja kifejezésre, hogy Viktor E. Frankl orvosfilozófusként személyes síkon mindig a bibliai teremtéshit szellemi-spirituális talaján áll, hanem lehetővé teszi, hogy a szeretet egzisztenciaanalitikai fogalmát Isten és az ember kapcsolatára is vonatkoztassuk. A kölcsönös szeretet így ebben a távlatban is „egyenesen teremtő erejű”.³⁶ S ha szem előtt tartjuk azt a tényt, hogy Frankl számára az emberi vallásosság „ott kezdődik, ahol Istent mint személyes lényt, mint perszonalitást, annak ösképét élik meg”, s ezért „az ily módon vallásos embernek az Isten-élmény egyenesen az ő-s-»Te« megélése”,³⁷ akkor természetes módon vonatkoztathatjuk Frankl következő gondolatát is az embernek és Istennek a kegyelem által meghatározott kapcsolatára: „A viszonzott szerelemben [szeretetben], ahol az egyik a másikhoz méltó akar lenni, illetve azzá akar válni, egyfajta dialektikus folyamat játszódik le, amelyben a szeretők lehetőségeik megvalósításában szinte túllícitálják egymást.”³⁸

³³ FRANKL (21977), 71.

³⁴ Frankl antropológiájának egyik központi fogalma az „öntranszcendencia”, mely szoros összefüggésben áll a logoterápia motivációelméletével. Ennek tükrében az „életértelem akarására” úgy tekintünk, mint az ember legmélyebb, ill. legerendőbb motivációjára. Az élet értelme keresésének összefüggésében alapvető antropológiai tényként jelenik meg az öntranszcendencia, mely Frankl számára azt fejezi ki, hogy „az emberi lét mindig önmagán túlra mutat, utal valamire, ami már nem önmaga – valamire vagy valakire: egy olyan értelemre, amelyet be kell teljesítenie, vagy egy másik emberi lényre, akivel találkozik. S az ember csak olyan mértékben valósítja meg önmagát, amilyen mértékben transzcendálja önmagát: egy ügy szolgálatában – vagy egy másik személy szeretetében! Más szóval: egészen csak ott ember az ember, ahol teljesen belemerül egy dologba, vagy átadja magát egy másik személynek. És egészen csak akkor lesz önmaga, ha teljesen felülmúlja és elfelejti önmagát” (FRANKL (2005), 201.).

³⁵ I. m. 186.

³⁶ Uo.

³⁷ I. m. 101, 45. lábjegyzet.

³⁸ I. m. 186.

Risto Nurmela mindenesetre rámutat arra, hogy amikor Frankl eszmefuttatásai közben átlépi az immanens és transzcendens kategóriák határát, ezt egyrészt nagyon következtetlenségül teszi.³⁹

Másrészt azonban azt is megállapíthatjuk, hogy Frankl, aki a keresztény antropológiát nemcsak ismeri, hanem azt nagyra is értékeli,⁴⁰ sehol nem tagadja az élet transzcendens beteljesedésével kapcsolatos jövőorientált elképzelések létjogosultságát, még ha ő kimerítően nem is foglalkozik ezzel a témával saját műveiben.⁴¹ Frankl gondolatrendszere – s ezt az élvezet, öröm és boldogság fogalmai megkülönböztetésének az összefüggésében is állíthatjuk – egy „átfogó pszichoterápia”⁴² lehetőségét támasztja alá, s valóban nyitott az élet transzcendens beteljesedésével kapcsolatos elképzelésekkel szemben.⁴³ Ezért Elisabeth Lukas joggal tartja a Viktor E. Frankl nevéhez fűződő logoterápiát és egzisztenciaanalízist a „tényleg holisztikus pszichoterápia”⁴⁴ első sikeres tervezetének, s úgy tekint rá, mint „a spirituális síkra nyitott” humántudományra.⁴⁵

³⁹ NURMELA (2001), 115.

⁴⁰ I. m. 190.

⁴¹ A következő idézet az *Orvosi lelkigondozás* egyik lábjegyzetéből példaértékű arra vonatkozólag, hogy Viktor E. Frankl, ill. a nevével fémjelzett logoterápia és egzisztenciaanalízis mindenképpen számol az élet transzcendens beteljesedésének reményével: „Objektíve nincs többé remény, a világos tudatú betegek már régen magától is rá kellett jönnie, hogy elveszett. Mégis remél, remél egészen a Végig. Miért? Az ilyen betegek reménykedése – ami ugyan felületesen nézve illuzórikus, evilági gyógyulásra irányuló, s legfeljebb rejtett transzcendens értelmet sejtet – mindenképpen szorosan az emberlétet tartozik, amely nem képes ama remény nélkül létezni, hogy beteljesülés vár rá; s ez a hit – bármiféle dogma nélkül is – természetes és emberhez méltó” (FRANKL (2005), 273–274, 114. lábjegyzet).

⁴² WIESMEYER, Otmar (1995): Zur Frage der Wirksamkeit in der Psychotherapie aus logotherapeutischer und existenzanalytischer Sichtweise, In: Wiesmeyr, Otmar (szerk.): *Festschrift für Prof. DDr. Viktor E. Frankl zum 90. Geburtstag*. Bécs, Eigenverlag des Ausbildungsinstitutes für Logotherapie und Existenzanalyse, A-1200 Wien. 11–21, itt: 18.

⁴³ BÖSCHEMEYER, Uwe (1976): *Die Sinnfrage in Psychotherapie und Theologie: die Existenzanalyse und Logotherapie Viktor E. Frankls aus theologischer Sicht*. Berlin – New York, Walter de Gruyter Verlag, 122sk.

⁴⁴ LUKAS, Elisabeth (1995): Was ist das Besondere an der Logotherapie? Eine Darstellung ihres holistischen Konzeptes unter Einbeziehung narrativer Elemente aus Anlass des 90. Geburtstages von Viktor E. Frankl am 26. März 1995, In: Wiesmeyr, Otmar (szerk.): *Festschrift für Prof. DDr. Viktor E. Frankl zum 90. Geburtstag*. Bécs, Eigenverlag des Ausbildungsinstitutes für Logotherapie und Existenzanalyse, A-1200 Wien. 46–58, itt: 47.

⁴⁵ LUKAS, Elisabeth (2003): *Spannendes Leben. In der Spannung zwischen Sein und Sollen – ein Logotherapiebuch*. München – Bécs, Profil Verlag, 188.

Boldoggá tehet-e az életértelem?

A modern kor antropocentrikus világlátásának összefüggésében nem jelent nehézséget annak felfogása, hogy a beteljesedett boldogság mint „feltétlen boldogság” esetében, amely „a százszázalékos megelégedettség és minden szükségletek teljes kielégülésének az örök időtartam garanciájával ellátott állapota”,⁴⁶ egy olyan határfogalommal, ideállal állunk szemben, amely a földi élet körülményei között soha nem valósulhat meg. A modern kor szellemi áramlatával szemben elkötelezett ember mindenestre egyre ritkában enged annak a kísértésnek, amely egyébként egy „kolosszális és rosszindulatú ostobaságnak tekinthető”,⁴⁷ s amely azt sugallja, „hogy ne foglalkozzunk olyan dolgokkal, s ne is használjunk olyasmit, ami nem maga az Abszolútum, s hogy semmi értelme nincs egy múltó pillanat élvezetének”.⁴⁸ Épp ellenkezőleg, a gyönyör apró múltó pillanatait, amelyek ennek az életnek, ugyan „viszonylagosnak” számító,⁴⁹ ám annál reálisabb boldogságát sejtetik, oly nagyra kellene becsülni, hogy az ember ne szenvedje hiányát az olyan konkrét céloknak, amelyeket a törekvések kis kötegeiként lehet értékelni.⁵⁰

⁴⁶ BOCHENSKI, Joseph M. (2000): Über den Sinn des Lebens, In: Fehige, Christoph – Meggle, Georg – Wessels, Ulla (szerk.): *Der Sinn des Lebens*. München, Deutscher Taschenbuch Verlag, 299–309, itt: 307.

⁴⁷ I. m. 308.

⁴⁸ Uo. Bocheński szerint ez a szóban forgó kísértés azért tekinthető ostobaságnak, „mert senki nem képes ennek az előírásnak megfelelően élni” (uo.). Ugyanakkor rosszindulatú is ez a kísértés, „mert az, aki mindének ellenére erre az életre törekszik, megfosztja magát mindattól, ami bizonyos körülmények között az élet szépségét és értékét adja” (uo.).

⁴⁹ I. m. 307.

⁵⁰ I. m. 308. A lengyel származású domonkos szerzetes, Joseph M. Bocheński a következő tanulságok mondatokkal foglalja össze az élet értelme kérdésével kapcsolatos fejtegetéseit: „Az ember nem kellene, hogy megengedje, hogy az egy dolog, egy nagy dolog elcsábítsa, hanem képesnek kell maradnia arra, hogy élvezze az apró, múltó kielégülések sokaságát. Ezen túlmenően ezek a megfontolások három, az élet értelmére nézve káros mitológia elvetéséhez vezetnek: a kollektivizmus, az aktivizmus és a havelizmus. Nem igaz, hogy az élet értelmének kérdése társadalmi kérdés: ez is, mint az igazán fontos kérdések többsége, tisztán személyes kérdés. Nem igaz, hogy csak a célra való törekvés adhat értelmet az életnek, s hogy ezért mindig és kizárólag célorientáltan kell cselekedni. Az sem igaz, hogy csak a feltétlen boldogságnak van értéke, hogy a

Következésképpen az élet értelme csak annyiban tesz boldoggá, amennyiben a boldogság és a gyönyör a beteljesített életértelem és a „találkozásban-lét” mellékhatásaként jelennek meg.⁵¹ Persze az élet minden esetben nagyon is konkrét értelmének a keresését, amelyet megtalálni és beteljesíteni kell, valamint a másik emberi lét szem előtt tartását, akire „Te”-ként kell tekintenem, és akit szeretnem kell, nem szabad „fausti törekvésként” értelmezni, amelyben a végtelen tudásvágy az emberi korlátok elleni tiltakozással ötvöződik.⁵² Az élet értelmének a keresése sokkal inkább azzal a hajlandósággal függ össze, hogy önmagamra úgy tekintsek, mint akinek az élet tesz fel újra és újra kérdéseket, s aki „itt és most” kész elfogadni a pillanat értelmének beteljesítésére vonatkozó lehetőséget.⁵³

A legfontosabb jellemzője az olyan embereknek, akik a legkedvezőtlenebb körülmények közül épségben kerültek ki, mert olyan helyzetekben is öröme letek, amelyeket az átlagemberek elviselhetetlennek találtak volna, egy olyan fajta individualizmusban, illetve erős céltudatosságban érhető tetten, amely – mindenfajta nárcizmussal és egocentrizmussal ellentétben – meg tud feledkezni önmagáról.⁵⁴ Így Viktor E. Frankl egész boldogságfilozófiája és rezilienciafelfogása tükröződik a következő sorokból:

kis és múlt örömei »hiábavalóak«. Kicsinyes és felszínes filozófia, mondhatná valaki. Talán. De nekem úgy tűnik, hogy igaz, míg a »mély« és »nagy« filozófiák oly gyakran hamisak. Ami még rosszabb, hogy ezek a filozófiák sok boldogtalanságot okoztak az embereknek. Míg az én kis filozófiám, amely talán egyszerűen csak a hétköznapi emberek bölcsessége, meg tudja adni nekik azt a kis boldogságot, ami számukra lehetséges” (i. m. 308–309.).

⁵¹ FRANKL (2¹⁹⁷⁷), 71.

⁵² HASKAMP, Reinhold (1979): *Psychologie und Spiritualität. Von S. Freud zu V. E. Frankl*, In: Rotzetter, Anton (szerk.): *Geist wird Leib. Theologische und anthropologische Voraussetzungen des geistlichen Lebens*. Zürich u. a., Benzinger Verlag, 151–252, itt: 154.

⁵³ FRANKL (2005), 79.

⁵⁴ Többek között Viktor Frankl nyomán Csíkszentmihályi Mihály is aláhúzza mindezt az ún. „áramlat-emberek” jellemzésében, ill. annak a kérdésnek a taglalásában, hogy vajon miből merítenek erőt az emberek súlyos szerencsétlenségek alatt: „a túlélők legfontosabb jellemvonása a »túlzott Éntudattól mentes individualizmus«, avagy olyan erős célra irányultság, ahol a cél nem az Én felé irányul. Azok az emberek, akikben megvan ez a tulajdonság, minden körülmények között igyekeznek a lehető legjobbat nyújtani, de elsődlegesen nem saját érdekeiket akarják érvényesíteni. Mivel cselekedeteiknek belső motivációja van, nem egykönnyen zavarják meg őket a kívülről jövő fenyegetések. Elég szabad pszichikai energiájuk marad arra, hogy tárgyilagosan megfigyeljék és elemezzék környezetüket, és nagyobb az esélyük arra, hogy új cselekvési lehetőségeket fedezzenek

„[M]i a különbség (...) tehát a célra törekvés, illetve a logoterápiában feltételezett értelemre irányultság között? Megmondhatom: a célra törekvés valamely pszichofizikumon belüli célra irányul, míg az értelem túllép az emberen. Az emberi egzisztencia ön-transzcendentálásával éppen azt fejezzük ki, hogy embernek lenni annyit jelent: valamire vonatkozni, ami nem önmagunk – valamire, valakire, egy ügyre, melyet szolgálunk, vagy egy emberre, akit szeretünk. Akár így, akár úgy: embernek lenni önmagunkon való túllépést jelent.”⁵⁵

Annak rövid leírását, hogy az ember miként érheti el az „öntranszcendens individualizmus”⁵⁶ jegyében saját személyes boldogságát, megtaláljuk Bertrand Russel (1872–1970) brit filozófusnál: „Fokozatosan megtanultam, hogy közömbös legyek önmagammal és fogyatékoságaimmal szemben; figyelmemet egyre növekvő ütemben kezdtem külső tárgyakra összpontosítani: a világ állapotára, különböző tudományágakra, olyan emberekre, akik iránt szeretetet éreztem.”⁵⁷

fel” (CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály (2001): *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája* (Eredeti címe: *The Psychology of Optimal Experience*). Budapest, Akadémiai Kiadó. 139–140.).

⁵⁵ FRANKL, Viktor E. (2023): *Van miért élni. Az élet értelme és a reziliencia* (Eredeti címe: *Wer ein Warum zum Leben hat – Lebenssinn und Resilienz*). Budapest, Open Books Kiadó. 151–152.

⁵⁶ Az „öntranszcendens individualizmus” általam kreált fogalmának a teológiai tartalmát talán Hermann J. Pottmeyer következő mondata adja vissza a legtömörebben: „Értelemmel teli élet – önmagam-lét, együtt-lét és egység-lét egybeesése” (POTTMEYER, Hermann J. (1979): *Sinnfrage und Gottesfrage*, In: Kaufmann, Gisbert (szerk.): *Tendenzen der katholischen Theologie nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil*. München, Kösel Verlag. 158–180, itt: 163.). Ami azt a kérdést illeti, hogy mit értenek és keresnek ma az emberek életértelemként, Pottmeyer a következőképpen foglalja össze észrevételeit: „Az életértelem számára az önelidegenedés és a kölcsönös elidegenedés leküzdésében, mint az önmagam-lét, az együtt-lét és az egység-lét egybeesésében jelenik meg. Értelmes életnek az számít, amelyben önmagamot önmagam és mások előtt feltétel nélkül helyeselhetem és elfogadhatom, s amelyben másokat is elfogadhatok önmagukért, és ugyanezt az elismerést megtapasztalhatom részükről is, és amelyben egyetértünk és egyek lehetünk abban, hogy önmagam létének, az enyémnek és a másokénak is, nem csupán az emberi tekintély kegyéből, hanem önmagában is joga van a feltétel nélküli elismerésre és tiszteletre” (i. m. 165.).

⁵⁷ A Russel-idézet a *Self*-magazin egyik cikkéből származik: C. Merse (1987): *A Thoroughly Modern Identity Crisis*, In: *Self*. Október. 147 – idézve a következő műből: CSÍKSZENTMIHÁLYI (1991), 140.

Az életértelem és a boldogság nem egy és ugyanaz

Az eddigiek tükrében – és teljes egészében a frankli logoterápia alapján – megállapíthatjuk, hogy a boldogságra úgy lehet tekinteni, mint az értelemmel teli élet nem szándékolt mellékhatására. Egy ember életének az értelme pedig akkor mutatkozik meg, „ha van valamilyen cél, amire az adott pillanatban törekszik, vagy éppen élvezzi a pillanatot”.⁵⁸ Mindebből – Joseph M. Bocheński (1902–1995) érvelését követve – joggal vonhatjuk le a „boldogságot előmozdító” végkövetkeztetést: Egyrészt figyeljünk arra, hogy ne legyünk hiányában a céloknak, másrészt tanuljunk meg a jelenben élni, s amikor csak lehet, élvezettel forduljunk a jelen pillanat felé. Az általános emberi tapasztalat mindenesetre azt sugallja, hogy az életértelemre vonatkozó irányultság ugyan szükséges, ám nem elegendő feltétele a boldogságnak: „Akik boldognak érzik magukat, azok életüket is értelmesnek találják – legalábbis egy reflektálatlan értékítélet szerint. (...) A fordítottja azonban nem igaz. Az ember akkor is értelmesnek találhatja az életét (...), ha nem érzi magát boldognak.”⁵⁹ Ez a feszültség az életértelem és a boldogság között azonban gyümölcsözőnek mondható, ha az ember – Gerd Haeffner (1941–2016) nyomán – tudatosan próbálja a boldogságot és az értelmet különválasztani, ugyanakkor együtt is tartani.⁶⁰

A boldogság és az életértelem tehát egyfelől összetartozik, amennyiben az a meggyőződés, hogy az életnek van értelme, folyamatosan arra az elvárásra is utal, hogy az ember egy értelmes vagy értelemmel teli életben boldoggá válhat.⁶¹ A kettőt ugyanakkor külön is kell választani egymástól. Hiszen az életértelem – eltekintve attól, hogy a vele kapcsolatos kérdés magánügynek minősül⁶² – „az életlehetőségek és a megélt tettek objektív minősége. A boldogság ezzel szemben egy szubjektív állapot, amelyért tehetünk ugyan valamit, de amely sok olyan tényezőtől függ, amely nem rajtunk múlik. Igen, még az is igaz, hogy a boldogságra (...) nem szabad közvetlenül törekedni, ha nem akarjuk megghiúsítani az eljövételét.”⁶³ Ennek következtében a boldogság valami, ami a jelenhez

⁵⁸ BOCHEŃSKI (2000), 303.

⁵⁹ GROM, Bernhard – BRIESKORN, Norbert – HAEFFNER, Gerd (1987): *Glück – auf der Suche nach dem „guten Leben“*. Frankfurt a. M. – Berlin, Ullstein Verlag, 25.

⁶⁰ Vö. i. m. 207–220.

⁶¹ I. m. 209.

⁶² BOCHEŃSKI (2000), 300.

⁶³ GROM – BRIESKORN – HAEFFNER (1987), 209.

kötődik: Amikor valaki boldog, megfeledkezik az időről, és „ha mégis az idő tudatára ébred, akkor azt fenyegető veszélyként éli meg”.⁶⁴ A boldogság megtapasztalása tehát, mint az életértelem beteljesedésének szándékolatlan mellékhatása, mindig átmeneti ennek a földi életnek a keretei között. A boldogságtapasztalat ezért – írja Gerd Haeffner – „alkalmi felvillanása egy olyan életminőségnek, amelyet általában prózai és névtelen módon ragadunk meg, amikor igent mondunk a munka és az élvezet, a szeretet és a fáradozás, a folytatás és a nem feladás épp eljövendő lehetőségeire”.⁶⁵

Ennek következtében a boldogság és az életértelem nem egy és ugyanaz.⁶⁶ A kettő közötti feszültség ugyanakkor leszükhethető a nemcsak motivációelméleti szempontból releváns „értelemakarás”⁶⁷ „egészséges feszültségére”,⁶⁸ ha felismerjük, hogy a boldogság végső soron mindig csak múlandó ajándékként fogadható be vagy tapasztalható meg. Az életértelem akarása valóban egészséges feszültséget kölcsönöz az emberi életnek, ami a maga részéről lehetővé teszi a pozitív odafordulást valami vagy valaki felé – más szóval az „öntranszcendenciát”.⁶⁹ Ennek alapján joggal remélhető a boldogság, mint az értelemorientált személyiség öntranszcendens individualizmusának átmeneti, de valóságos életboldogsága.

Felhasznált irodalom:

- BOCHEŃSKI, Joseph M. (2000): Über den Sinn des Lebens, In: Fehige, Christoph – Meggle, Georg – Wessels, Ulla (szerk.): *Der Sinn des Lebens*. München, Deutscher Taschenbuch Verlag, 299–309.
- BÖSCHEMEYER, Uwe (1976): *Die Sinnfrage in Psychotherapie und Theologie: die Existenzanalyse und Logotherapie Viktor E. Frankls aus theologischer Sicht*. Berlin – New York, Walter de Gruyter Verlag.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály (2001): *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája* (Eredeti címe: *The Psychology of Optimal Experience*). Budapest, Akadémiai Kiadó.
- DRESCHER, Johannes (1991): *Glück und Lebensinn: eine religionsphilosophische Untersuchung*. Freiburg i. Br. – München, Karl Albert Verlag.

⁶⁴ Uo.

⁶⁵ Uo.

⁶⁶ BOCHEŃSKI (2000), 307.

⁶⁷ FRANKL, Viktor E. (1994): *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Mit einem Beitrag von Elisabeth S. Lukas*. München – Zürich, Piper Verlag, 17 skk.

⁶⁸ GROM – BRIESKORN – HAEFFNER (1987), 77 skk.

⁶⁹ I. m. 80.

- FRANKL, Viktor E. (2023): *Van miért élni. Az élet értelme és a reziliencia* (Eredeti címe: *Wer ein Warum zum Leben hat – Lebenssinn und Resilienz*). Budapest, Open Books Kiadó.
- (2018): Az ember az értelem keresése közben. A XIV. Nemzetközi Filozófiai Kongresszus aktáiból (Eredeti címe: *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*. In: Viktor E. Frankl: *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*), In: Sárkány Péter – Vik János (szerk.): *Logoterápia és egzisztenciaanalízis Többsétfolyóirat*. X. 3. 26(különkiadvány). 117–132.
- (2015): *Orvosi felkigondozás. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai* (Eredeti címe: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*). Budapest, Jel Kiadó.
- (²1977): *Das Leiden am sinnlosen Leben*. Freiburg i. Br, Herder Verlag.
- FRANKL, Viktor E. – LAPIDE, Pinchas (2007): *Istenkeresés és értelemkérdés. Párbeszéd*. (Eredeti címe: *Gottsuche und Sinnfrage. Ein Gespräch*). Budapest, Jel Kiadó.
- GROM, Bernhard – BRIESKORN, Norbert – HAEFFNER, Gerd (1987): *Glück – auf der Suche nach dem „guten Leben“*. Frankfurt a. M. – Berlin, Ullstein Verlag.
- HASKAMP, Reinhold (1979): *Psychologie und Spiritualität. Von S. Freud zu V. E. Frankl*, In: Rotzetter, Anton (szerk.): *Geist wird Leib. Theologische und anthropologische Voraussetzungen des geistlichen Lebens*. Zürich u. a., Benzinger Verlag. 151–252.
- LUKAS, Elisabeth (³2004): *Sehnsucht nach Sinn. Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen*. München – Bécs, Profil Verlag.
- (³2003): *Spannendes Leben. In der Spannung zwischen Sein und Sollen – ein Logotherapiebuch*. München – Bécs, Profil Verlag.
- (1995): Was ist das Besondere an der Logotherapie? Eine Darstellung ihres holistischen Konzeptes unter Einbeziehung narrativer Elemente aus Anlass des 90. Geburtstages von Viktor E. Frankl am 26. März 1995, In: Wiesmeyr, Otmar (szerk.): *Festschrift für Prof. DDr. Viktor E. Frankl zum 90. Geburtstag*. Wien, Eigenverlag des Ausbildungsinstitutes für Logotherapie und Existenzanalyse, A-1200 Wien. 46–58.
- (1985): *Psychologische Seelsorge. Logotherapie – die Wende zu einer menschenwürdigen Psychologie*. Freiburg i. Br. u. a., Herder Verlag.
- NURMELA, Risto (2001): *Die innere Freiheit: das jüdische Element bei Viktor E. Frankl*. Frankfurt a. M., Peter Lang Europäischer Verlag der Wissenschaften.
- POTTMEYER, Hermann J. (1979): *Sinnfrage und Gottesfrage*, In: Kaufmann, Gisbert (szerk.): *Tendenzen der katholischen Theologie nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil*. München, Kösel Verlag. 158–180.
- WIESMEYR, Otmar (1995): *Zur Frage der Wirksamkeit in der Psychotherapie aus logotherapeutischer und existenzanalytischer Sichtweise*, In: Wiesmeyr, Otmar (szerk.): *Festschrift für Prof. DDr. Viktor E. Frankl zum 90. Geburtstag*. Bécs, Eigenverlag des Ausbildungsinstitutes für Logotherapie und Existenzanalyse, A-1200 Wien. 11–21.