



Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Szakkollégium 2017/2018. évi programja

Konfliktuskezelés és felelős kommunikációs tréning szakkurzus

Oktatók:

Dr. Tigyi Zoltán Andrásné, PhD, tudományos munkatárs/adjunktus

Dr. Barcsi Tamás, PhD, habil, egyetemi docens

Cséplő Máté, PhD hallgató

2018.04.19-20.

Laterum Kollégium, 7633 Pécs, Hajnóczy út 37-39. II. emeleti tanuló

A RENDEZVÉNYT AZ EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA NEMZETI TEHETSÉG PROGRAMJA TÁMOGATJA
(NTP-SZKOLL-17-0015).





Logoterápia és egzisztenciaanalízis

Dr. habil Barcsi Tamás
PTE ETK Egészségbiztosítási Intézet
egyetemi docens
2018. április 20.

- A harmadik bécsi pszichoterápiás irányzat. A logoterápia szellemi megközelítésű pszichoterápia.
- A filozófiai terápia egy sajátos változata. A fenomenológia, elsősorban M. Scheler fenomenológiája tekinthető elméleti előzményének.
- Megalapítója Viktor Emil Frankl (1905-1997) neurológus és pszichiáter.

A logoterápia emberfelfogásának alapjai

- Az ember nem csak fiziológiai és pszichológiai dimenzióval rendelkezik, hanem egy sajátos emberi dimenzióval, a szellemivel is. Az ember a sokféleség ellenére egységet alkot.
- Az ember szellemi dimenziójából következik, hogy az ember nyitott a világra, jellemzője az öntranszcendencia, önmaga meghaladására törekszik, valami vagy valaki felé irányul.
- A redukcionista szemlélet nem veszi figyelembe az ember szellemi dimenzióját és az ember lényegi egységességét. Fiziologizmus-biologizmus, pszichologizmus, szociologizmus.

- Ezek az „izmusok” nem azonosak a fiziológiával-biológiával, a pszichológiával és a szociológiával, amelyeknek megvan a maguk igazsága, ezt azonban elvesztik akkor, ha művelőik túláltalánosítanak.
- Vannak (biológiai, pszichológiai, szociológiai) meghatározottságok az ember életében, Frankl a teljes mértékű determináció tételét, a pándeterminizmust utasítja el.
- Az ember nem valamitől, hanem valami irányában szabad: állást foglalhat önmagával, saját meghatározottságaival kapcsolatban, jellemzője az öneltvácolódás képessége.

- A pszichoterápia sok esetben a pszichofizikum összefüggéseire koncentrálnak, viszont a szellemi dimenziót egyáltalán nem veszi figyelembe, pedig ez az a dimenzió (a szellemi személy), amely az egységességet megalapozza.
- Az embert szellemi személyként kell látnunk, a szellemiség objektív aspektusa a logosz (értelem), szubjektív aspektusa pedig az egzisztencia, a kettőt köti össze az emberi lét öntranszcendenciája.
- Az egzisztencia tehát mindig egy betöltendő értelemre (logoszra) irányul, valamire, vagy valakire: az emberi lét akkor tekinthető emberinek, ha egy dolog szolgálatában, vagy egy másik személy iránti szeretetben nyilvánul meg.

Az egzisztenciális vákuum, a noogén neurózis

- A pszichologisztikus megközelítések (mint a pszichoanalízis és az individuálpaszichológia) – mivel az ember szellemi dimenzióját nem veszik figyelembe – nem tudnak mit kezdeni a „szellemi ínség” állapotával, amikor a páciens azért fordul szakemberhez, mert nem talál értelmet az életében.
- Ennek alapja az ember „metafizikai” szükséglete, az „értelmele akarásának” szükséglete, amelyben a mindent pusztán pszichológiai jelenségekre redukáló pszichoterápia csak egy neurotikus tünetet lát.

- Egzisztenciális vákuum, illetve az egzisztenciális frusztráció: az az állapot, amikor az embert értelmetlenség-érzés hatja át.
- Az embernek az állattal ellentétben nem mondja meg az ösztöne, hogy mi kell tennie és a modernitásban már a tradíció sem jelent segítséget.
- Az egzisztenciális frusztráció önmagában még nem betegség, hiszen arra készítheti az egyént, hogy átgondolja az életét és megpróbálja megtalálni saját élet-értelmét.
- De ha nem ezt teszi, könnyen a konformizmus vagy a totalitarizmus csapdájába eshet: mivel nem tudja, hogy mit akar, ezért az első esetben azt akarja, amit mások is, a másodikban pedig azt teszi, amit mások akarnak tőle. Függőségek kialakulását is eredményezheti ez az állapot.

- Kialakulhat továbbá, testi és lelki tüneteket produkálva az ún. noogén neurózis, amelyet Frankl vezetett be, megkülönböztetve a jelenséget a pszichogén neurózisoktól.
- Az általános pszichiátriai kategóriák közül a noogén neurózis a reaktív depresszióval és a nárcisztikus zavarral mutat hasonlóságot, az ilyen neurózisban szenvedő ember lehangolt, csökken a teljesítménye, az aktivitása, elbizonytalanodik, megkérdőjelezi önmaga értékes voltát. Kutatások szerint kb. a neurózisok 30-40 %-át teszi ki.
- A logoterápia, segítséget nyújthat az egzisztenciális frusztrációt átélőknek, noogén neurózis esetén pedig a legmegfelelőbb kezelési mód. A paradox intenció és a dereflexió, mint logoterápiai módszerek eredményesen felhasználhatók a pszichogén neurózisokban szenvedők esetében, továbbá a pszichózisoknál (pl. skizofrénia) kiegészítő kezeléseként alkalmazható a logoterápia.

Az élet értelmére irányuló kérdés

- Az élet értelmére vonatkozó kérdés sajátosan emberi kérdés, amellyel kapcsolatban nem tartható Freud azon felfogása, hogy aki felveti az élet értelmének és értékének kérdését, már beteg is.
- Vannak olyan periódusok az életben, amikor az élet értelmének kérdése radikálisan merül fel: ilyen időszak a serdülőkor, ha valakinek egy súlyos betegséggel, vagy éppen egy közeli hozzátartozójának elvesztésével kell szembenéznie. Ekkor szükség van szellemi támaszra.

- Frankl szerint, ha általánosan tesszük fel az élet értelmének kérdését (mi az élet értelme általában), akkor erre nem tudunk, mert nem is lehet válaszolni.
- Az ilyen kérdés mindig csak konkrét lehet: csak ad personam és ad situationem, egy meghatározott személyhez, és egy adott szituációhoz kötötten tehető fel.
- Minden egyes személyes helyzetnek saját értelembeteljesítés felel meg. Az élet értelmére irányuló kérdésre felelnünk kell, a válaszon kell munkálkodnunk.
- Az élet értelmének kérdését akkor tudjuk jól megválaszolni, ha arra figyelünk, hogy az élet milyen kérdéseket tesz fel nekünk: valójában az élet tesz fel nekünk kérdést, amelyre válaszolnunk, felelnünk kell, felelőssé kell alakítani az életünket.

- Frankl *értelmerkérésről* és *értelemtalálásról* beszél, tehát feltételezi, hogy a világban van értelem (nem mi visszük bele azt a világba).
- Minden élethelyzetben egy adott ember számára egy igazi értelem van: ezt nem kitaláljuk (adjuk), hanem megtaláljuk. Mi segíti ebben az embert? A lelkiismeret, mint sajátosan emberi jelenség, amelyet Frankl az „értelmező szerveként” ír le: olyan intuitív képesség, amely a minden helyzetben benne rejlő egyszeri és egyedi értelem felkutatásához segít hozzá.
- A lelkiismeret irracionális jelenség (Frankl „etikai ösztönről” is beszél), tudattalan alapon gyökerezik (itt szellemi tudattalanról van szó).

- Az ember hajlamos rákérdezni az értelem alapjára is: értelmes-e a világ, ha igen, miért az?
- Frankl szerint az Egésznek nem értelme, hanem felettes értelme (Übersinn) van, amely értelmen túli, az emberi értelem számára megragadhatatlan. Csupán hihetünk benne, ha máshogy nem, valamiféle határfogalomként, a vallásos ember a felettes értelmet Istenként határozza meg.

Az élet-értelem beteljesítése értékek megvalósítása által

- A logoterápia egzisztencia-analízisként a felelős-létet próbálja tudatosítani az emberben. A felelősség valamilyen értelemmel szembeni felelősség, illetve mivel az értelem beteljesítése értékek megvalósítása révén történik, ezért értékek realizálásáért viselt felelősség.
- Az egzisztenciaanalízisként felfogott logoterápia során a terapeuta a pácienszt ráébreszti az élet feladat-jellegére. Annak, aki úgy érzi, hogy már nincs feladata az életben, éppen az az első feladata, hogy rátaláljon a saját igaz feladatára. Frankl szerint mindenki képes – és csak ő maga képes rá – megtalálni a saját életének egyedi értelmét.

- A pszichodinamikával szemben a logoterápiában noodinamikáról beszélünk: ami *a van és a kellene* közt feszültségmezőben kialakuló dinamika, amely feltételezi a szabadságot: az értékek vonzanak (nem hajtanak, mint az ösztönök), de egy adott érték felszólítására igent és nemet is lehet mondani.
- Vannak, akik szerint a halál ténye megkérdőjelezi az élet értelmességét. Az egzisztenciaanalízis során azonban egyértelművé válik, hogy ennek pont az ellenkezője igaz: a végeesség értelmet ad az emberi életnek, nem megfosztja attól. A halál arra kényszerít bennünket, hogy kihasználjuk életidőnket és az egyszeri lehetőségeket ne hagyjuk elmúlni.

- Az ember nem tudhatja, hogy mennyi ideje van hátra, ez arra készíti, hogy minél több értéket realizáljon.
- Még ha valaki a kitűzött céljait nem is tudta a maga teljességében elérni, de értékek megvalósítására törekedett, értelmes életet élt: az élet „*töredék-jellege*” nem csorbítja az élet értelmét. Az emberi élet végessége, időbelisége tehát értelme szempontjából konstitutív.
- Az emberi személy élete nem csak egyszeri élet, hanem egyedi élet is. Minél differenciáltabb az egyén, annál kevésbé „normális”, azaz felel meg valamilyen szabványnak. Ugyanakkor az ember egyéniségének a társadalomra kell irányulnia, az egyéniség értelme attól függ, hogy milyen értelemmel bír a társadalom mint egész szempontjából

- Az élet értelmének beteljesítése *értékek realizálásán* keresztül történik. Frankl *három alapvető érték-kategóriát (értelem-megvalósítási módot)* különböztet meg.
 1. Alkotói értékek: ilyen értékeket valósítunk meg, ha valamiképpen alakítjuk a világot, létrehozunk egy alkotást, véghezviszünk egy teljesítményt.
 2. Élmény-értékek: ezeket valaminek az átélésével valósítjuk meg, pl. a természeti vagy a művészeti szépség átélése során. Itt most nem mi gazdagítjuk a világot, hanem önmagunkat gazdagítjuk.
 3. Beállítódási értékek: ezeket létünk korlátozásaival szembeni beállítódásunk során realizáljuk. A megváltoztathatatlan sorssal szembeni beállítódásról van szó: pl. a méltóság megőrzése kudarc esetén, bátorság tanúsítása a szenvedés során.
- Vannak olyan emberi helyzetek, amikor alkotói érték megvalósítására már nincs lehetőségünk, élmény-értékeket ettől még realizálhatunk. Ha már erre sincs lehetőségünk a megfelelő beállítódás kialakításával továbbra is lehetőség van az élet-értelem beteljesítésére. Frankl szerint a tragikus triász, a szenvedés, a bűn és a halál átalakíthatók pozitívummá, teljesítménnyé, ha megfelelő a beállítódásunk.

- Az ember sok esetben azért kerül krízishelyzetbe, mert nem tud választani képtelen feloldani valamilyen érték-konfliktust. A logoterápia az ilyen esetekben fontos segítséget nyújthat, főként az ún. logoterápiái teamorientált eljárás.
- Minden döntést igénylő helyzetben belső párbeszédek lefolytatására kerül sor, belső színpadunkon különböző, egymásnak ellentmondó szándékokat képviselő hangok szólalnak meg. Hangokként értelmezhetjük a hangulatainkat, gondolatainkat, érzéseinket, akár testünk jelzéseit is. Vannak hangosabb hangok és halkabbak. A különböző hangok különféle értékeket reprezentálnak.
- A fontos az lenne, hogy mi magunk legyünk a belső színpadunkon a rendezők: a belső hangok meghallgatása után döntenünk kell a „szereposztásról”, erős irányítóként egységet kell teremtenünk.

A szenvedés értelméről

- Az emberi szellem a biológiai, a pszichikai és a szociológiai sorsszerűséggel szemben szabad, szabadon alakíthatja ki a beállítódását.
- Pl. valamilyen testi fogyatékoságával kapcsolatban, de a legszörnyűbb, legembertelenebb körülmények között is képes erre, illetve a lelki betegségekkel kapcsolatban is nagyobb vagy kisebb mértékben megmarad a szabad beállítódás lehetősége.
- Az átállítódás fogalma a beállítódás időbeni megváltozását jelenti: az átállítódáshoz kapcsolódik nevelés, önnevelés, a legtágabb értelemben vett lélekgyógyászat, de a vallási megtérés is átállítódást jelent.

- Frankl szerint a teodiceára irányuló kérdés – hogy miért van a világban szenvedés – megválaszolhatatlan, hiszen ez a világ értelmére irányuló kérdéshez vezet el. Csupán a patodicea problémája vethető fel, amely azt vizsgálja, milyen értelmet találhat az ember a szenvedésben.
- Az újkortól a nyugati civilizációban a szenvedéstől való menekülés a jellemző: az aktivitás és a racionalitás segítségével az ember megpróbálta eltüntetni a szenvedést a világban.
- A szenvedés csökkenthető, de eltüntetni soha nem lehet: ha a megváltoztathatatlan szenvedést nem vagyunk hajlandóak tudomásul venni, a benne foglalt értelemlehetőséget szalasztjuk el.
- Az élet passiójellegével szembe kell néznünk: az emberre ne csupán mint homo sapiensre vagy homo faberre tekintünk, hanem mint homo patiensre is. Frankl megfogalmazza a „Pati aude!”, „Merj szenvedni!” imperatívuszát.

- A szenvedésképeség azt jelenti, hogy a megváltoztathatatlan szenvedést el kell fogadni, megfelelő beállítódást kell kialakítani vele kapcsolatban.
- A szenvedésnek akkor van értelme, ha a szenvedésen keresztül valami másra irányulunk, ami nem azonos vele: valamiért vagy valakiért szenvedünk. Az értelmes szenvedés tehát mindig túlmutat önmagán, azaz: áldozathozatal.
- A szenvedéshez való megfelelő beállítódás, tehát a szenvedés mint áldozathozatal, teljesítményt és növekedést jelent.

- Frankl azért is írhat hitelesen a szenvedésről, mert életének egy szakaszában borzalmas szenvedéseket élt át: 1942 és 1945 között náci koncentrációs táborok foglya volt. (*...mégis mondj igent az életre! ...trotzdem Ja zum Leben sagen* c. könyv)
- Ha alkotói értékek megvalósítására nincs lehetőség – és a koncentráció táborban általában ez a helyzet –, megmarad az ember számára az élmény-értékek realizálása: egy szép természeti képződmény megpillantása, egy emberi gesztus valakitől, némi humor, egy beszélgetés. De a múltbéli élmények felidézésének is nagy szerepe van.
- A tábort azok élték túl – írja Frankl –, akiknek volt céljuk, jövő-képük, valamiért, valakiét szenvedtek: azért, hogy újra találkozzanak a szeretteikkel, vagy hogy egy alkotást létrehozzanak.

- A haldoklás.
- Amikor valaki élete utolsó időszakát éli, sok esetben már csak beállítódási értékeket képes realizálni. A haldoklóban tudatosítani kell, ebben az állapotban is képes értékeket megvalósítani, ha pl. úgy viseli szenvedését, hogy azzal a legkevesebb terhet rója másokra, ezzel áldozatot hoz.
- Fontos annak tudatosítása is a betegben, hogy milyen sok pozitívum volt az életében, hiszen ha a haldokló csak a negatívumokra gondol, akkor az életét és így a haldoklását is értelmetlennek fogja találni.
- Probléma: ha a lét síkja helyett a birtoklás síkján vonják meg a mérleget („mennyit adott nekem az élet”). A mérlegelésnek azt kell figyelembe vennie, amivé vált az ember („mit hoztam ki az életemből”).
- De mit tegyünk, ha így is negatív a mérleg? Fel kell hívni a figyelmet arra ebben az esetben, hogy az életünkkel kapcsolatos szellemi állásfoglalás az utolsó pillanatig adott, az idős ember, vagy éppen a haldokló is változtathat az életén. Fontos szerepe van az életben elkövetett tévedések belátásának és a megbocsátásnak. Sokat segíthet az ún. képzeletbeli párbeszéd módszere akkor, ha tisztázó (pl. megbocsátást kérő, vagy megbocsátó) beszélgetés lefolytatására a valóságban már nincs lehetőség (mert a másik fél már nem él, vagy nem elérhető).

A munka értelméről

- Ha különleges körülmények nem állnak fel, az ember a saját egyéni feladatát alkotómunka végzésével teljesíti, elsősorban ezen keresztül áll kapcsolatban az ember egyedisége a közösséggel (egyéni hozzájárulásával a közösség gazdagodásához járul hozzá).
- Az alkotói értékek megvalósítása általában, de nem szükségszerűen, egybeesik a hivatás szerinti munkával.
- Nem a munka milyenségén van a hangsúly, hanem azon, hogy az ember mit hoz ki abból. Azt el kell ismerni Frankl szerint is, hogy a mai munkakörülmények (futószalag melletti munkák, stb.) sok esetben nem teszik lehetővé az egyén kiteljesedését. De ekkor is van lehetőség alkotói értékek realizálására a szabadidő során.

- Frankl kétfajta neurózist is leír (ezeket noogén neurózisoknak tekinthetjük) a munkával összefüggésben.
- A munkanélküli neurózis azokra lehet jellemző, akik hosszabb ideje nem találnak munkát. Az ilyen neurózisban szenvedők apatikusak, elvesztik az érdeklődésüket és a kezdeményezőkéességüket. Nem feltétlenül kell, hogy egy munkanélküli ilyen állapotba kerüljön, hiszen alkotói értékeket nem csak foglalkozásszerű munkával lehet realizálni, hanem pl. önkéntes munkával, egyesületi tevékenységgel, vagy a családi feladatokból nagyobb rész vállalásával. Az élmények átélésére pedig még több lehetőség is kínálkozik (művészetekkel való foglalkozás, stb.).
- Az ún. vasárnapi neurózis pedig azokra az emberekre vonatkozik, akinek ugyan van munkájuk, sőt túl sokat is dolgoznak, ezt azonban az önmaguktól (a lelkiismeretüktől) való menekülés miatt csinálják, mivel nem a saját életüket élik. A szabadidejükkel már nem tudnak mit kezdeni, mert ekkor szembe kell nézniük életük értelmetlenségével.

- Napjainkra jellemző a sikerközpontú szemlélet: a cél sikeresség, mindegy, hogy milyen áron.
- A sikert értelmezhetjük úgy, mint egy tevékenység eredményét, illetve úgy is, mint a külvilágtól a tevékenységért kapott elismerést. Az első értelemben vett siker ugyan elsősorban tőlünk függ, de számos más tényezőtől is (adottak-e a megvalósítás eszközei, körülményei, milyen az egészség, stb.), viszont a tevékenység elismeréseként értett siker tőlünk függetlenül következik be vagy marad el.
- A frankl-i felfogásból az következik, hogy a munka során nem lehet a siker az elsődleges cél. Alfried Längle pszichiáter, logoterapeuta is arra utal, hogy az értelem nem a sikerességben, hanem egy értékért (egy feladatért, egy szeretett emberért) való fáradozásban rejlik. Ha a munka valamilyen érték megvalósításában rejlik, akkor ez értelmes marad akkor is, ha a tevékenységet végző ember végül nem éri el a kitűzött célt, a munka befejezetlen marad.
- A sikerorientált személy kívánságának kielégülésére és nem személyiségének kiteljesítésére törekszik. Az ürességérzés előbb utóbb bekövetkezik: ha nem éri el a célját, akkor a kudarc miatt, ha eléri, akkor azért, mert nem marad célja, esetleg egy újabb siker elérése pusztán a siker kedvéért.

A szerelem értelméről

- A szerelmet az élmény-értékekkel hozza összefüggésbe az egzisztenciaanalízis: a szerelem során a másik ember egyediségének és egyszerűségének átéléséről van szó.
- A valóban szerelmes ember nem a másik valamelyik testi, vagy lelki jellemzőjét szereti, hanem őt magát, fizikai és pszichikai tulajdonságain keresztül őrá magára lát rá.
- Nem pusztán szexuális beállítódásról van szó, amely csak testi vonzalmat jelent, de nem is csak erotikus beállítódásról. Frankl ez utóbbi alatt a másik személyiségjegyei, lelki vonásai miatti vonzalmat érti.
- A szerelem nem egy érzelmi állapot, több annál: intencionális aktus, amelynek tárgya egy másik ember így-léte.

- A szerelmes ember magát a szellemi személyt szereti, így pl. a testi adottságok megváltozása ezt nem befolyásolhatja. Napjainkra jellemző a testi adottságok felértékelődése (ezt felerősítik a média által közvetített szépség-standardok), amelyek azt sugallják, hogy csak a vonzó külső adottságok tesznek alkalmassá a szerelemre.
- Ez oda vezet, hogy a párkapcsolatokban túlértékelik a testi adottságokat és a szexualitást, de egy, csak erre épülő viszony nem tekinthető szerelemnek.
- Frankl a szexuális aktust egy szellemi intenció kifejeződésének tartja.

- A valódi szerelemben *a másik ember értékei* tárulnak fel, egy másik világ, amely gazdagítja a szerető ember világát. Frankl rámutat, hogy az igazi szerelemnek *semmi köze nincs a birtokláshoz*.
- A birtoklással van összefüggésben a *féltékenység* érzése, amely azért alakul ki, mert a partner mint birtoklott tárgy jelenik meg a „szerelmes” szemében. A féltékenység továbbá létrehozhatja azt, amitől a féltékeny ember fél: az eltávolodást.
- A hűség feladat a szerelemben, a szerető ember feladata, de nem jelenhet meg mint partnerrel szemben támasztott követelmény. A valódi szerelem amúgy is konstituálja az egymáshoz való hűséget, a monogám kapcsolatot.