

Hezam Leila Melinda

Recenzió az Értelemközpontú pszichoterápia című könyvről

Book Review on Mind-Centered Psychotherapy

ÖSSZEFOGLALÁS

A kötet átfogó ismereteket nyújt a Viktor E. Frankl által kidolgozott logoterápiáról, mint pszichoterápiás módszerről, amelynek alaptézise, hogy a reziliencia hajtómotorját, valamint a társadalmilag hatékony, egyénileg pedig eredményes döntéseknek a meghozatalához szükséges motivációs erőt az egyéni célok állandó keresése jelenti. A tanulmány a logoterápia elméleti alapjaiból kiindulva esetleírások útján szemlélteti a deviáns magatartást eredményező pszichés kórképeket – úgymint szorongásos zavar, pszichózis, szenvedélybetegség, alvászavar – és azok pszichoterápiás úton való kezelésének lehetőségeit. A mű nem csak a logoterápia szemléletmódját ismerteti, de alapvetéseire támaszkodva elemzi annak gyakorlati eszközeit is, amelyek megfelelően integrálhatóak a terápiás gyakorlatba.

Kulcsszavak: pszichoterápia, deviáns magatartás, logoterápia, reziliencia

SUMMARY

The volume provides a comprehensive knowledge of logotherapy as a psychotherapeutic method developed by Viktor E. Frankl, the basic thesis of which is that the constant search for individual goals is the driving force behind resilience and the motivational force needed to make socially efficient and individually effective decisions. Starting from the theoretical foundations of logotherapy, the study provides case descriptions to illustrate the psychological pathologies that result in deviant behavior, such as anxiety disorder, psychosis, addiction, sleep disorder, and the possibilities of treating them in a psychotherapeutic way. The work not only presents the approach of logotherapy, but also analyzes its practical tools, which can be integrated into therapeutic practice, based on its basic principles.

Keywords: psychotherapy, deviant behavior, logotherapy, resilience

DR. HEZAM LEILA MELINDA, Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft. jogi munkatársa
(hezam.leila@gmail.com).

BEVEZETÉS

Elisabeth Lukas Viktor E. Frankl, a logoterápia atyjának tanítványa, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, aki több mint harmincéves szakmai tapasztalattal rendelkezik, s a logoterapeuták generációit képezte ki. Szerzőtársa Heidi Schönfeld pedagógus, önálló praxissal rendelkező logoterapeuta. Három fejezetből álló közös kötetük a logoterápia elméletébe és gyakorlatába enged betekintést. A logoterápia olyan pszichoterápiás módszer, amelyet a pszichoterapeuta Frankl a második világháború koncentrációs táborában „fedezett fel”, majd alkalmazta fogolytársai mentális megsegítése érdekében. Frankl rájött, hogy a krízishelyzetben a túlélés esélyeit növeli, ha az ember talál valamilyen egyéni célt az életében. A kötet tehát azt a nietzschei gondolatot fűzi tovább, amely szerint, „ha van miért élni, akkor az ember bármilyen hogyan kibír.” A kötet részletesen veszi górcső alá a Viktor E. Frankl által megalkotott logoterápiás módszert, amely a Szerzők meghatározásában arra a koncepcióra épít, hogy az ember élete az utolsó lélegzetvételig kínál valamilyen értelemlehetőséget. Ez az értelem pedig minden szenvedés és a nyomorúság ellenére is kiteljesíthető.

Bár a fenti történelmi időszak lezárult, a logoterápia szellemi és módszertani öröksége a modern ember számára éppúgy nyújthat segítséget. Ez az értelemkereső módszertan azonban a ma embere számára kihívást jelent. Frankl Orvosi lélektan című kötetében korának emberét elemzi, s arra a következtetésre jut, hogy az értelmetlenség érzés az embert egyre inkább a hatalmába keríti, és így ún. egzisztenciális vákuumba kerülhet. Az értelem nélküli életvitel hatásait fokozza, hogy korunk embere ösztöneiben szegényes, hagyományait nélküli, így sem ösztönei, sem hagyományai nem adnak útmutatást arra vonatkozóan, hogy mit kellene tennie. Az ember így lassan elveszíti a céljait, nem tudja mit akar és egyszerűen utánozni kezdi a többieket. Konformista lesz. A jelenségre – mondja Frankl – a pszichoanalitikusok önálló neurózis-típusként hivatkoznak. A jelenség tár-

sadalmi kitettségét igazolja Frankl empirikus tapasztalata, amely szerint a német, svájci, és osztrák egyetemi hallgatói körében a hallgatóinak 40%-a ismerte el, hogy megtapasztalta már az értelmetlenség érzését. Ez az arány az USA-ban 80%. A nihilizmus tehát feltételezhetően a fejlett ipari társadalmak sajátja, ma éppúgy, mint Frankl kutatásának idején. A jelenség társadalmi veszélyének kriminológiai szempontjai nem hagyhatóak figyelmen kívül, s ez abban áll, hogy az egyébként célokat nélkülöző egyén könnyen marginalizálódik, a társadalom perifériájára szorul és válik a társadalmi normáktól eltérő magatartás gyakorlójává. Mindez pedig „kiváló” táptalaja lehet a büntetőjog érdekkörébe tartozó devianciának. Tehát az értelemkereső koncepció nem csak a krízishelyzetben való túlélést segíti, de a kriminológia érdekkörébe tartozó jelenségek – úgymint bűnelkövetés, bűnismétlés – visszaszorítását is segítheti.

A KÖTET SZAKMAI ÉRTÉKEI

Shopenhauer szerint az embert az határozza meg, hogy az életét végig kísérő megpróbáltatások és az unalom extrém esetei közötti ingázás során milyen döntéseket hoz. A logoterápia ennek a döntési folyamatnak a hiányosságait, „hibáit” segít kiküszöbölni életcél generálásával. Ez a folyamat társadalmi szempontból különösen akkor jelentős, ha a „hiányosságok kiküszöbölése” és bűnelkövetés megelőzés között logikai kapcsolat áll fenn. A kötet a döntéshozót köztes lényként aposztrofálja, mivel koncepciója két ellenpont között húzódik. Egyfelől tudomásul veszi, hogy az ember cselekvőképességének vannak határai (korlátot állíthat például az ösztön, az örökség, valamint a környezet), másfelől nem mond le arról, hogy az ember cselekvési lehetőségeit kiszélesítheti. Ennek a cselekvési lehetőségnek a kiszélesítését a Szerzők az ún. szellemi emberkép létrehozásához kötik.

A Szerzők – összhangban Frankl alapvetésével – az embert fizikai, lelki és szellemi hármas egységként írják le. Utóbbi különösen fontos, mivel szellemi emberkép nélkül (Frankl szellemi emberképét az Isten-kapcsolat adja) a nihiliz-

mus irányába tolná el a terapeuta az érintett személyt, s ez neurotikus zavarát erősítené meg. A szakkönyv kifejti továbbá, hogy a szellemi személy döntéseiben, céljainak kijelölésében megzavarható ugyan, de nem szétrombolható. Szakmai szempontú innovációja abban a – teológia által már felismert – tézisben rejlik, hogy az emberi (nem jogi értelemben vett) cselekvőképesség behatároltsága vallási alapokon nyugvó logoterápiával meghaladható. A döntési szabadság teljessége ugyanis azt jelenti, hogy az ember mielőtt ösztöneit kiélné, belép a teológia érdekkörébe tartozó akaratszabadság terepére, s adhat döntési helyzeteire minden egyes alkalommal megfelelő választ. Ennek alapján a könyv a döntési szabadságra vonatkozó kérdés nézőpontját fordítja meg. Azaz nem arra a kérdésre keresi a választ, hogy az ember biológiai késztetései mennyire erősek, hanem hogy mennyire erős a szellemi személy beleegyezése vagy ellenállása a döntési helyzetben, amelyet az ösztöneinek kiélésével szemben alkalmaz.

Felmerülhet azonban a kérdés, hogy ha az ember szellemi személy, rendelkezik az értelem akarásával, valamint az értelemfelismerés képességével, akkor miért nem a zökkenőmentes előrehaladás jellemzi kivétel nélkül ezt az emberi utat, miért a botladozás. A Szerzők tolmácsolásában Frankl erre két választ nyújt, egyfelől a szellemi személy az egyén döntéseit jó és rossz irányba is eltolhatja, a szellem „mobilitása” tehát lehetővé teszi, hogy a helytelen irányba is elindulhat az ember. Másfelől Frankl szerint a szellem mozgékonyága korlátozott is lehet („a lélek ugyan kész, de a test erőtlen”). Utóbbi kapcsán érdemes megjegyezni, hogy a testi és lelki akadályok, az egyént ért negatív szociális hatások, a példakép hiánya, a rossz előélet (együttesen a félelem) szembe helyezheti az egyént a kedvező szellemi hatásokkal, s megingatják annak stabilitását. Ezt az érintett többnyire helytelen viselkedéssel, függőséggel, vagy éppen a büntetőjog érdekkörébe tartozó deviáns viselkedéssel igyekszik orvosolni. A Szerzők szerint tehát a jellem gyengesége szolgálva teszi a szellemet, és „ősfélelem homályosítja el az ősbizalmat”.¹ A logoterápia fentebb vázolt

alapvetései (életcél keresés, döntési szabadság, felelősség, értelemkeresés, értelemfelismerés) a könyvben részletesen bemutatott módszertani sajátosságokkal együtt a neveléstudomány speciális ágához tartozó kriminálpedagógia, valamint az ún. zárt büntetés-végrehajtási intézeti korrekciós nevelés területén is hasznosíthatóak.

KÖVETKEZTETÉSEK

A logoterápia gyakorlatából vett hét jellegzetes esetet feldolgozó tanulmánykötet olvasmányos stílusával, interdiszciplináris szemléletet ötvöző szakmaiságával és a Szerzők által megosztott személyes történetekből adódó hitelességével a pszichoterápia iránt elkötelezett elméleti kutatók, a gyakorlók szakemberek, valamint az érdeklődő olvasók számára egyaránt betekintést enged a logoterápia szellemi örökségébe. A mű szakmai érdeme, hogy nem csak a praktizáló szakemberek számára nyújt hasznosítható ismereteket, de az érdeklődő olvasókat is magas szintű tájékoztatással látja el. A tankönyvként is kiválóan hasznosítható elméleti áttekintés, az esettanulmány és annak tudományos elemzése a logoterápiát, mint progresszív pszichoterápiamodellt a bűnügyi tudományokhoz kapcsolódó interdiszciplináris területek érdekkörébe helyezi. A mű nem csupán hiánypótló, de multidiszciplináris hasznosíthatósága miatt is figyelemreméltó.

A kötetből remélhető eredmény, hogy szellemi és tudományos értékei nem csak a szabad társadalomban, de a zárt rendszerű intézményekben is hasznosíthatók, így a büntetés-végrehajtás és a kriminálpedagógia területének elkötelezett „szolgálóit” és döntéshozóit új szemlélettel ruhazza fel, amelyek közvetlen eredményei a visszaeső bűnelkövetők számának mérséklésében is tetten érhetők.

**Elisabeth Lukas – Heidi Schönfeld:
Értelemközpontú pszichoterápia**

Kiadó: Ursus Libris Kiadó, Budapest, 2020.

ISBN: 9786155786259

Terjedelem: 215 oldal

JEGYZETEK

- ¹ Viktor E. Frankl *A tudattalan Isten* című könyvében rögzíti, hogy a vallásnak, bár-mennyire hatékonynak bizonyul a pszichoterápia szempontjából, az elsődleges indítóoka nem pszichoterápiás. Ennek alapján bármennyire kedvező hatást fejt ki az olyan dolgokban, mint a lelki, vagy mentális egészség, a vallás célja nem a lelki egészség, hanem a lelki üdvösség. A vallás nem a teljes konfliktusmentesség, vagy a pszichigiénés célok megvalósulásának eszköze. A vallás azonban Frankl érvelésében többet ad mint a pszichoterápia, és többet is vár el tőle.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Elisabeth Lukas – Heidi Schönfeld (2020): *Értelemközpontú pszichoterápia*, Ursus Libris Kiadó, Budapest
- Koósne Mohácsi Barbara (2015): *A szabadságelvonás határai, Helyettesítő intézmények és alternatív szankciók a magyar és a német jog összehasonlításának tükrében*, ELTE Eötvös Kiadó Kft., Budapest, 243.
- Lőrincz József (2018): A büntetés-végrehajtási tudomány fejlődésvázlata hazánkban, *Börtönügyi Szemle* 2018/1.,28.
- Viktor E. Frankl (2015): *Orvosi lelkipogondozás - A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai*, Budapest
- Viktor E. Frankl (2018): *A tudattalan Isten - Pszichoterápia és vallás*, Budapest