

# Életvezetési tanácsok – Viktor E. Frankl nyomán

Viktor E. Frankl (1905-1997) Bécsben élt, pszichológus és neurológus volt, (Freud és Adler után) ő alapította az úgynevezett harmadik bécsi pszichoterápiás iskolát, a *logoterápiát*. Elmélete szerint az ember elsődlegesen nem az öröme, élvezetre, még csak nem is az egyensúlyra törekszik, hanem arra, hogy értelmesnek érezze az életét.

Mi teszi Frankl-t igazán hitelesé? Főként az élettörténete... Frankl-t az apjával, anyjával, fivérével és várandós feleségével együtt koncentrációs táborokba hurcolták. Lánytestvére és az ő kivételével a szerettei, hozzátartozói ott lelték halálukat. Életének számunkra felfoghatatlan veszteségei azonban nem tudták Frankl-t tönkretenni, sőt: annak tanulságai egy olyan pszichoterápiás irányzatban koncentrálnak, amely azóta is rengeteg embernek adott, és ad ma is hitet, reményt, illetve perspektívát a legbeszűkültebb és legkilátástalanabbnak tűnő élethelyzetekben is.

Frankl elméletének ma is aktuális, központi gondolata az, hogy hiába veszik el tőlünk, hiába veszítjük el egyik pillanatról a másikra minden hétköznapi értelemben vett célkitűzésünket, azt senki nem döntheti el helyettünk, hogy miként viszonyulunk az adott körülményekhez – ahogyan ő megfogalmazta: „az emberi szabadságnak ezt az utolsó maradványát” senki nem veheti el tőlünk. A szörnyű feltételek ellenére, a legkiszolgáltatottabb helyzetben is van döntési lehetőségünk – és életünk értelmének megtalálása pont ezekben a döntésekben rejlik.

Hogyan aránylik ez a szemlélet a mi életünkhöz, avagy mit tanácsolna nekünk ma Viktor E. Frankl?

## 1. Fogadd el a szenvedést!

Frankl kiindulásképpen egy első hallásra népszerűtlen dolgot ajánl nekünk: a szenvedés elfogadását; de nemcsak úgy általánosságban, hanem személyes életünk szintjén. „*A szenvedés értelemmel telített*” – állítja Frankl, s ha elfogadjuk ezt, az egyfajta belső uralmat jelent: amikor belátjuk, hogy a sorsunkat nem alakíthatjuk, de azáltal, hogy a sorsszerűhöz fűződő viszonyunkat döntéseinkkel meghatározzuk, önátala-

kítást végzünk. Ha elfogadom a szenvedést, akkor ez *belső szabadsággá válik* a külső függőség ellenére.

Olyan világban élünk, amelyik a siker, a pozitív élmények és az eredmények elérésére fókuszál. De ha csak ilyen dolgokban vagyunk képesek felfedezni „az életünk értelmét”, akkor nagyobb esélyünk van az úgynevezett „destruktív frusztrációra”, vagyis arra, hogy a gondolataink rombolóan hassanak ránk. Ilyenkor hajlamosak vagyunk megfedkezni arról, hogy az élet teljesen legitim része az árnyoldal is, a veszteség, a szenvedés.

Ehhez nem kell „szerencsétlennek” lenni, az „élet mint olyan” így lett megalkotva, ez a csomag része. A covid-járvány sem lesz, nem lehet olyan drámai és igazságtalan, mint amin például a diktatúrák áldozatai keresztülmentek.

## 2. Maradj a pillanatban!

A személyes jelentéskeresés mindenkor fáradtságos és feszültség-teli folyamat, azonban feltétele a mentális egészségünknek. Frankl ennek kapcsán azt „javasolja”, hogy ne azt keressük, ami az értelme ennek „az egésznek”, hanem „*keressük azt, hogy mi az értelme ennek az órának!*”

Hogyan tudod most, ebben az órában megvalósítani azokat az értékeket, amelyek fontosak számodra, amelyek miatt érdemes élni? Mik azok az apróságok, amelyek nem maguktól értetődők, életünk részei és értékei, amelyekért hálásak is tudunk lenni, amelyek cselekvés-re ösztönöznek?

## 3. Légy hálás!

A *hála gyakorlása* a vallásokból átemelt, de a pszichológusok által is jó szívvel ajánlott technika, amely pozitív hatással van a mentális egészségünkre azáltal, hogy figyelmünk beállítódását nem arra irányítja, ami elveszett, hanem arra, ami van.

Ha merünk hálásak lenni, „*örülni annak, ami van*”, amink maradt, akkor lehet, hogy – ha életünk eddigi értelmét és fókuszpontjait parkoló pályára kell is tennünk – akár új utak is nyílhatnak a szemünk előtt,

vagy felülvizsgálhatjuk eddigi értékrendünket (ez időnként veszélyhelyzet nélkül is hasznos és fontos).

## 4. Ne ragadj bele

### a negatív gondolati spirálba!

A hála érzésének gyakorlása rezonál a Frankl által ajánlott gondolkodási manőverre, a „dereflexióra”: ennek lényege, hogy próbáljuk meg „*fülön csípni*” azokat a *gondolatokat*, amelyek csak tovább mélyítik a nehézségeinket.

A logoterápia szerint, ha túlzottan a problémákra összpontosítunk, azok elhatalmasodnak a gondolkodásunkon, és kialakul az úgynevezett hiperreflexió, ami egyfajta „helytelen gondolkodási aktivitás”. Ezért Frankl arra biztat, hogy „dereflektáljunk” a problémáról egy másik, fontosabb tényezőre. Ez nem egyenlő a „helytelen passzivitással”, amelynek során elfutunk a probléma elől, hanem a problémák észlelésének, elfogadásának adaptív módja, a „helyes aktivitás”.

## 5. Távolodj el a problémától!

Frankl megemlíti még a *paradox intenciót* mint módszert, ami abban segít, hogy magunk és a probléma között távolságot képezzünk: ide tartozik a humor, az önirónia képessége, és akár a probléma bagatellizálása is, ami szintúgy kifogja a szelet a félelem vitorlájából.

Az egyik legnagyobb dolog Frankl szerint az, hogy mi, emberek képesek vagyunk a beállítódásunk megváltoztatására. Az ember beállítódását ugyanis nem az határozza meg, ami van, hanem az egyénisége; az, ahogy ezekhez a tényekhez viszonyul. A tényekhez való viszonyulás pedig hatással van a lelkiállapotunkra. Az úgynevezett *beállítódás-moduláció* célja az, hogy a negatív beállítódást a lehetséges pozitív, ugyanakkor objektív tények felé kialsakítsa, illetve fenntartsa. Magyarul: segít abban, hogy azt a „bizonyos poharat” félig telinek lássuk; célja, hogy ráébredjünk: a különböző „okok”, „akadályok”, nehézségek ellenére sok mindenre vagyunk így is képesek.

Csikyné Edit