

Viktor E. Frankl

# VAN MIÉRT ÉLNI

*Az élet értelme és a reziliencia*

**Opén Books**

# Ha az embernek megvan a maga *miértje* az életre, akkor szinte minden *milyennel* megbirkózik

## Előszó az új kiadáshoz

*Nemcsak két szakágban működő szakorvos vagyok, hanem négy koncentrációs tábor túlélője is, ennélfogva tudomásom van arról, hogy az ember képes szabadon túllendülni mindenfajta meghatározottságán, s akár a legnyomasztóbb és legsúlyosabb feltételekkel és körülményekkel is szembeszállni annak révén, amit a szellem dacolókéességének szoktam nevezni.<sup>1</sup>*

Midőn Viktor Frankl röviddel a koncentrációs táborból való szabadulása után papírra vetette ezeket a sorokat, még senki sem beszélt „rezilienciá”-ról, ellenálló képességről. A fogalom csak az 1970-es évek végén, Emmy Werner *Die Kinder von Kauai* (Kauai gyermekei) című, hosszú távú felmérése nyomán vált az orvosi diskurzus állandó részévé. A fejlődéslelektan amerikai kutatója 698 gyermeket figyelt meg, akik 1955-ben a Hawaii-szigeteken születtek, és nehéz körülmények között nőttek fel. Egyharmaduk a szülői házban tapasztalt szegénység, munkanélküliség vagy alkoholizmus ellenére pszichésen stabil, sikeres felnőtté vált. Ezt a részcsoportot közelebbről megvizsgálva Werner egy sor „rezilienciatényező”-re bukkant: mindenekelőtt valamilyen állandó vonatkoztatási személyhez való biztos kötődésre, de

a humorra, a segítség elfogadására való készségre és a spiritualitás különböző formáira is.

A pozitív pszichológia megjelenésével a rezilienciakutatás ezt és további tényezőket mint meghatározó mozzanatokot behatóbban vizsgálta, s hamarosan felismerte, hogy ezeket nemcsak nehéz életkörülmények leküzdéséhez kell figyelembe venni, hanem általában is a sikeres élet vezérfonalának tekinthetők. Ezért egy ideje a tudományos és a népszerű pszichológiai szakirodalomban szabályos divatja van a reziliencia fogalomnak.

A szakirodalomban gyakran hivatkoznak Viktor Franklra – mégpedig életművére és életrajzára egyaránt, különösen arra való tekintettel, hogy a hitleri diktatúra alatt négy koncentrációs tábor foglyaként hogyan maradt életben, és miként dolgozta fel a légerekben szerzett tapasztalatait. Egyes szerzők egyenesen a rezilienciakutatás egyik úttörőjének tekintik Franklt – jóllehet terjedelmes életművében maga a „reziliencia” szó valójában egyetlenegyszer sem lelhető fel.

Ez a hiány már annyiban is figyelemre méltó, hogy Frankl 1997-ben bekövetkezett haláláig kifejezetten élénken és érdeklődéssel követte a pszichiátriában, a pszichoterápiában és a pszichológiában folyó mindenkori tudományos vitákat, és ismételten kritikus szemmel foglalkozott a viselkedéstudományokon belüli új kutatási irányzatokkal és témákkal. Ennélfogva nem valószínű, hogy különösen a Harvard, a Dallasi, a Duquesne és a San Diego-i Egyetem keretei között folytatott oktatói tevékenysége során ne került volna kapcsolatba a reziliencia fogalmával és koncepciójával.

Visszatekintve nem rekonstruálható pontosan, miért engedte át másoknak ezt a fogalmat, és miért nem foglalkozott vele sohasem, jóllehet a „szellem dacolóképessége” fogalom

nagyon hasonló felfogást tükröz, s ez abban a Nietzsche-idézetben is visszhangzik, amely Viktor Frankl különböző szövegeiben is visszatér: „Ha az embernek megvan a maga *miértje* az életre, akkor szinte minden *milyennel* megbirkózik.”\* A Nietzsche-féle passzív „elviselés”-t Frankl persze a „szellem dacolóképessége” aktivitásába fordítja át:

*„Jellegzetes lágerlakók leszünk-e, vagy ebben a kényszerhelyzetben, még az ilyen szélsőséges határhelyzetben is emberek maradunk. Ez mindenkor döntés kérdése [...] Ha számomra még bizonyításra szorult volna, hogy a szellem dacolóképessége valóság – a koncentrációs tábor volt erre az experimentum crucis.”\*\**

Hogyan viszonyul egymáshoz a reziliencia és a „szellem dacolóképessége”? A következőkben a reziliencia fogalom és Frankl műveinek körvonalait hasonlítjuk össze abból a szempontból, hogy melyek a lehetőségei a megváltoztathatatlan szenvedés lelki elviselésének, hogy ily módon rámutassunk a két felfogás megegyezéseire és különbözőségeire.

## Reziliencia, még mielőtt a kifejezés létezett volna?

Ahhoz azonban, hogy ilyen párbeszédet folytassunk a rezilienciakutatás és a Frankl által alapított kutatási hagyomány között, először egy történelmi félreértéssel kell leszámol-

\* Nietzsche, Fr. (2019) *Bálványok alkonya*. (Horváth Géza fordítása) Budapest. Lásd jelen kötet 105. és 279. oldal.

\*\* Lásd jelen kötet 95. oldal.

nunk – ráadásul e tévedés racionális tisztázása megkönnyíti a Frankl-féle logoterápia és a reziliencia közötti viszony mélyrehatóbb tárgyalását: olykor azt olvassuk, hogy Frankl tulajdonképpen rezilienciájának (vagy dacolóhatalmának) köszönheti, hogy túlélte hároméves internálását Theresienstadt, Auschwitz, Kaufering és Türkheim lágereiben;<sup>2</sup> ez egyenesen a reziliens viselkedés hatásának ékes példája – ami inkább a történelmi és egzisztenciális realizmus hiányáról, mint rezilienciáról és/vagy a „szellem dacolóképességé”-ről tudósít.

Mert a dolog azért nem ennyire egyszerű: a szenvedést, betegséget, igazságtalanságot és halált nem ilyen könnyű kijátszani és alávetni az emberi akaratnak, mintha pusztán a „helyes” attitűd vagy bizonyos rezilienciátényezők tennék lehetővé szenvedéssel teli helyzetek túlélését (s megfordítva: akik nem éltek túl ezeket, azokat felelőssé lehet tenni a sorukért). Megemlékezéseiben maga Frankl is elég gyakran hangsúlyozta, hogy éppen a „legjobbak” voltak, akik nem éltek túl a holokausztot, s a túlélést elég gyakran nem annyira önmagának, mint a pusztá véletlennek vagy meg nem érdemelt kegynek köszönhette:

*Mert mi, túlélők, pontosan tudtuk, hogy közülünk a legjobbak nem jöttek vissza onnan – pont a legjobbak nem tértek vissza!  
Ezért a túlélésünket csakis érdemtelen kegynek érezhettük.<sup>3</sup>*

Frankl a halálban inkább az önkényességet, a túlélésben pedig a kegyelmet emelte ki – s egy olyan politikai rendszer vésterhes szerepét, amely előidézte, hogy a pusztá véletlen, például a felügyelők és a lágerparancsnokok pillanatnyi szélye, dönthetett a lágerek lakóinak léte vagy nemléte felől.

Frankl tehát ebben a tekintetben – s nem csak a holokauszt történeti és az egyes ember szempontjából való egyedisége miatt – sokkal inkább az emberi szenvedés valóságos elismerése iránt elkötelezett, semhogy a szenvedést valamely más céllal vagy fogalommal igazolhatná, mint azzal, ami: hogy fájdalmas, s emiatt semmivel sem megszőpíthető.

Így aztán azokra a kísérletekre, melyek a szenvedés ilyen formában történő átértelmezésére irányultak – többségében a segítő szakmák képviselőivel együtt –, két okból is gyanakvással tekintett: egyrészt, mert a mindenkori helyzet komolyságával éppoly kevésbé vetnek számot, mint azzal, hogy a szenvedés helyzetfüggő; másrészt, mert félő, hogy alábecsülik a szenvedés feltétlenségét, s ezzel éppen hogy nem azt a szellemi attitűdöt foglalják el, melynek alapján a szenvedés elismerhető, őszintén konfrontálható s talán le is küzdhető.

### ...mégis mondj igent az életre

Frankl számára a lényeg nem is annyira a konkrét szenvedés leküzdése volt, hanem az az előzetesen tisztázandó, sokkal alapvetőbb és feltétlenebb kérdés, hogy vajon egy élet, amelyet előbb vagy utóbb megkísért a szenvedés, bűn és halál tragikus hármasa – tehát minden emberi élet –, egyáltalán lehet-e még értelmes és élni érdemes. Az e kérdésre vonatkozó gondolatai a koncentrációs táborból való szabadulását követő egyik első előadásának alábbi kulcsmondataiban fejeződnék ki. Bennük fogalmazza meg egyszersmind életműve, a logoterápia és egzisztenciaanalízis egyik vezérmotívumát is: