

DR. BUSKU SZILVIA

A halálhoz viszonyuló létmódok vizsgálata

Összefoglalás ♦ *Halálunkat elsősorban a mások halála során szerzett tapasztalatokból képzeljük el, közben pedig önmagunk halálát eldologiasítva, optimálisan tervezett hosszú életünk végére kihelyezve, egy jövőbeli eseményként tartjuk számon. A mindennapi halálfelfogásunktól eltérően Heidegger úgy véli, hogy a halál az ember egyik létlehetősége. Vizsgálatában a halál egzisztenciális fogalmát fejtegeti, amely kizárólag evilági, s arra kíván rámutatni, hogy az milyen módon gyökerezik az ember létlehetőségeként. Nem tárgyalja a halál utáni élet lehetőségeit, sem az abban lévő szenvedést, sem az abban-lehetséges-tartózkodást. A halál – heideggeri elgondolásban – az élet tartozékaként értelmezendő, ami a létezés legelemibb és legvégsőbb tanúsága.*

Kulcsszavak: halál, autenticitás, előrefutás, kitérés, kinnlevőség

Exploring ways of existence in relation to death

Summary ♦ *We imagine our death primarily in terms of our experience of the death of others, while we consider our own death as a future event, biologically constructed, de-located at the end of our optimally long lives. In contrast to our everyday conception of death, Heidegger believes that death is one of the possibilities of human existence. In his study, he expounds the existential concept of death as exclusively mundane, and seeks to show how it is rooted as a possibility of human existence. He does not discuss the possibilities of life after death, nor the suffering it entails, not even the possibility of living in it. Death, in Heideggerian terms, is to be understood as an appendage of life, the most elemental and ultimate witness of existence.*

Keywords: death, authenticity, anticipation, evasion, detachment

Bevezetés

„A halál nem rossz. Azt kérdezed, micsoda?
Az egyetlen közös törvénye az emberi nemnek.”¹

Az élet és a halál fogalmi kölcsönösen feltételezik egymást – amikor a halál kutatása van a célkeresztben –, ugyanúgy az élet kutatása is fennáll és ez fordítva is igaz. Ilyen értelemben a halál problémája a legnagyobb és legnehezebb létkérdések egyike, hiszen amikor a halálról beszélünk, akkor mindig az életről, az életmódról, az élet céljairól is szükséges szót ejtenünk. Továbbá arról is, hogy az ember a saját halála előtti éveit életértékekkel képes felruházni. Vagyis a halál – paradox módon – sajátos tanítómesterként tűnik fel, amely bizony az élni tanulás és az élni tudás felé mutat. Ha a halál úgymond egy tanítómester, nyomban felmerül a kérdés: vajon mire taníthat minket ez a jelenség? Ha pedig elfogadjuk azt a – több filozófus által már régóta hangoztatott – megfigyelést, amely szerint nem annyira a halálfogalom szabatos definiálása a fontos, hanem az, hogy vajon milyen a halálhoz való emberi viszonyulásunk, magatartásunk.

Az emberi végesség, a halál jelentősége igen nagy. Épp ezért a filozófia térhet ki a legkevésbé vizsgálatának feladata elől. Nos, jelen munka a halál értelmezések egy-egy rövid szakaszával – ahol a halál kétségtelenül pozitív értelemben tűnik fel –, valamint Martin Heidegger német filozófus egzisztenciális értelemben vett halál-felfogásának feldolgozásával foglalkozik. Szorosan idekapcsolódik, vajon hol húzzuk meg elemzéseink határait, különösen arra való tekintettel, hogy a halál köztes területen, számos szakdiszciplína kutatási területének metszéspontjában helyezkedik el. Mindössze annak bemutatására törekszem, hogy az elemzés filozófiai maradjon, szükség esetén pedig csak minimális mértékben érintkezzen a pszichoanalízis területével.

Az általános értelemben vett halál

Az élet, a világ, illetve a halál felfogása mélyen beágyazódik az ember személyiségébe. Az emberi halál egyszerre tekinthető olyan egyetemes létmeghatározásnak, amely egyformán érint minden embert.

Pozitívan is fel lehet fogni a halál tudatát – állítja Erőss László és Veér András (orvosok), akik *A halál enciklopédiája* című könyvben gyűjtötték össze az igencsak különböző halál-felfogásokat. „*Kár elrejtteni a halált, mely valójában önmagában is rejtély, az élet igazi*

¹ Lucius Annaeus SENECA, *Seneca prózai művei I.* ford. KOPECZKY Rita, KURCZ Ágnes, NÉMETH András, RÉVAY József, SÁROSI Gyula, BOLLÓK János, Szenzár, Bp, 2022, 603.

csúcspontja az élet igazi értelme a beteljesülés.” (Eröss, Veér, 2001, előszó) Eröss állítja, hogy a halál az élet legmagasztosabb pillanata, ugyanis a születéshez hasonlítható, ahol egyik eseménynél sincs az embernek aktív részvétele. Úgy véli, *egyedül a halál képes elvezetni az embert önmagához*, mert a halál előtti utolsó pillanatok olyanok, amelyek megoldhatják az addigi életproblémákat, kibogozódnak a rejtélyek és feltáruznak a végső igazságok.

Lélektani perspektívát nyújt például a tibeti buddhizmus klasszikus szent irata, a *Tibeti halottaskönyv* is, amelyet hagyományosan hangosan olvasnak fel a haldoklóknak, hogy segítsék őket a megszabadulás elérésében. A halálra és újraszületésre egy olyan folyamatként tekintenek, ami lehetőséget nyújt a tudat igaz természetének felismeréséhez.

„Az élő, eszmélőlény teste s szelleme a világalkotó elemekből épül: földből, vízből, tűzből, szélből (levegőből), de égből (éterből) és az egyetlen önálló, öntermészetű létezőből a fényből is, és ha az éppen élt élet tartama fogyatkozik, akkor a jelek hozzák hírül a közelgő halált. A halál óráján az elemek egymásba omlanak, oldódnak, a föld a vízbe, a víz a tűzbe s így tovább, a mozgó életerő s az eszmélő fény mint magcsepp elválik a testgépezettől, s azoknál, kik az egyetlen Törvényt (a róla szóló tanítás révén) megismerték és követték, az a mag az egyetlen Fénnyel és Törvénnyel egyesül: megszűnik az önös én, a létszomj, és vele szűnik a szenvedés.” (Kara, 1986, 6.)

Szögjal Rinpoche írásaiban a halál az emberi tudat természetének ősi alapjához, annak tisztaságához, természetes egyszerűségéhez viszi el az embert, ahol igaz természete jelenik meg. *„Szerintem úgy lehet a legkönnyebben megérteni, mi is történik a halál folyamatában, a külső és belső szétbomlás során, ha tudjuk, hogy ez a tudatosság egyre finomabb szintjeinek fokozatos elérése és felragyogása.”* (Szögjal, 1995. 283.) A halál szakaszainak sokféle leírása lelhető fel, amik kisebb részleteikben különbözhetnek egymástól, sőt az ember egyéni felkészültsége szerint is lehetnek eltérések.

Az ókori görög filozófus, Epikurosz szerint a haláltól való félelem csak időpocsékolás, helytelen logikán alapuló lelkiállapot. Azért nem kell félnie az embernek tőle, mert véleménye szerint nem vele történik meg, az ember nincs ott a saját halálánál. Hibás elgondolásnak tartja azt, hogy a halál után megmarad valami az emberből, ami érzékeli, mi történik utána. Azt állítja, húsához, testéhez van kötve az ember tudata: ha valaki meghal, a tudata is vele hal. Az alábbi töredék abból a levélből való, melyet Menoikeusznak írt a halálról:

„Szokjál hozzá ahhoz a gondolathoz, hogy a halál semmit sem jelent számunkra, mert minden jó és minden rossz az érzékelésben van, a halál pedig az érzékelésnek a megszűnése. Az a helyes felismerés, hogy a halál semmit sem jelent számunkra, a halandó életet azért teszi örvendetessé, mert nem tételez fel a halál után végtelen időt, hanem elveszi a halhatatlanság utáni vágyat. Semmi szörnyű nincs az életben annak, aki helyesen megértette, hogy a nemlétben sem lesz semmi szörnyű. Balga az is, aki azt mondja, hogy nem azért fél a haláltól, mert kínokat okoz, ha elérkezik, hanem azért, mert kínokat okoz, mikor várjuk. Arról, ami elérkezésekor nem okoz kínokat, csak az ostoba tételezheti fel, hogy fájdalmat okoz, amikor várják. A halál tehát, amitől a bajok közül legjobban rettegnék, egyáltalán nem érdekel bennünket, minthogy ameddig mi létezőnk, a halál nincs jelen, mikor pedig a halál megérkezik, mi nem vagyunk többé. A halál tehát nem érinti sem az élőket, sem a holtakat, mivel az élőknel nincs jelen, a halottak pedig már nincsenek.” (Epikurosz in Simon, 1966. 97.)

Epikurosz hibásnak tartja a halál utáni nemléttel való foglalkozást, valamint a születést megelőző, hasonló állapotokkal való törődést. Azt a kérdést állítja középpontba, hogy ha a születés előtti évezredekkel sem foglalkozik senki, akkor a halál utáni évezredekkel miért kéne? Erről a vélekedéséről sírfelirata is tanúskodik: *Nem voltam, lettem, nem vagyok, nem érdekel.* Nemcsak Epikurosz követői voltak, akik a filozófiát hívták segítségül a halálról való elmélkedéseikhez, hanem több más görög filozófus tanai is olvashatók arról, hogy elfogadhatóvá kell tenni azokat a dolgokat, amiken nem lehet változtatni.

A halál az egzisztencia egész struktúrájában jelen van, az az alapvető emberi jelenség, amely mindig is az emberi lét titkokkal övezett, legrejtélyesebb történései közé tartozott. Seneca barátjához, Luciliushoz írt levelében többféle gondolatot olvashatunk a halálról. Szerinte vannak olyan emberek, akik jobban kívánják saját halálukat, mint ahogy ragaszkodtak az életükhöz. Kik bátrabbak – teszi fel a kérdést: azok, akik követelik a halált vagy azok, akik vidáman és nyugodtan várják azt, akik már régóta készültek rá?

„Szégyellem magam, hogy most így beszélek veled és ilyen gyenge orvosságokkal akarlak erősíteni. A többi ember hadd mondja azt: talán nem is következik be a baj, te ellenben azt mondd, mi lesz akkor, ha be is következik? Majd meglátjuk, melyikünk győz, talán számomra kedvezően alakul majd a helyzet és talán maga a halál fogja életemet megnemesíteni. A méregpohár tette naggyá Socratest, s ha Catónak kicsavarod kezéből kardját, amellyel szabadságát kivívta, dicsőségének nagy részét elveszed tőle. Talán túlságosan sokáig biztatlak téged, holott inkább csak figyelmeztetésre, mint buzdításra van szükséged. Nem vezetünk téged

más útra, mint amelyet a természet szab számodra: te arra születted, amit mi hirdetünk, annál is inkább növeld, ékesítsd értékedet.” (Seneca in Simon, 1966. 132-133.)

Seneca úgy véli, hogy a halálban nincs semmi fájdalmas, mert akkor léteznie kellene a halálban is valakinek, akinek fájdalma volna. A halál, amitől állandóan félünk és vonakodunk, csak megszakítja, de nem rabolja el az életet, hiszen újra eljön az a nap, amikor megszületünk – mondja. Úgy véli, a dolgok körforgására hivatkozva (visszatérnek önmagukba), hogy semmi sem pusztul el a világon, hanem csak váltokozva leszáll és felemelkedik.

Seneca az alábbi gondolatokra hívja fel a figyelmünket: a filozófia, az igazságosság, a kiválóság csak tompán kongó, üres szavak. Egyetlen boldogság van: kellemesen leélni az életet, enni, inni, élvezni a vagyonunkat. Ez az igazi élet, amelyben tudatában vagyunk halandó voltunknak. *„Mit használ bölcsnek lenni és életkorunkra, amely pedig nem lesz mindig képes befogadni az élvezeteket, most, míg képes, míg követeli őket, józanságot erőszakolni meg a halál elé futni, és mindazt, amit a halál úgymint elragad tőlünk, már most eltiltani magunktól?”* (U.o. 117.)

Mit használ a *halál elé futni?* – elmélkedik Seneca. Heidegger halálértelmezésében épp erre a kérdésre kapunk választ.

A halál egzisztenciális alapokon való értelmezése

Martin Heidegger volt az a német filozófus, akinek halál-felfogása az 1950-es évektől egyre nagyobb hatást gyakorolt az orvostudományra és ezen belül a pszichiátriára. Ugyanis Heidegger a Zürich melletti Zollikonban, Medard Boss daseinsanalitikus pszichoterapeuta házában 1959 és 1969 között Boss tanítványai és munkatársai számára szemináriumokat tartott. Heidegger igen keveset beszélt kifejezetten a pszichológia tárgykörébe tartozó témákról, még kevesebbet – és igencsak óvatosan – a pszichoterápiáról. A közel egy évtizedes szemináriumi előadásokból egy kötet jelent meg *Zollikoner Seminare. Protokolle – Gespräche – Briefe*, azaz Zollikoni Szemináriumok, Jegyzőkönyvek – Beszélgetések – Levelek címmel, melyet Boss szerkesztett meg és a Klostermann Kiadónál adatott ki Frankfurtban. Boss úgy látta, Heidegger fejtegetései saját gondolatvilágához tartoztak, saját filozófiáját próbálta megvilágítani a szeminárium többnyire természettudományosan képzett és így ugyancsak makacs ellenállást tanúsító résztvevőinek, s nem a pszichoanalízis elméletére vonatkozó elképzeléseit magyarázta számukra.

A különböző diszciplínák saját kereteiken belül foglalkoznak a halál jelenségével vagy eseményével. Ezért attól függően, hogy mely oldalról közelítjük meg, eltérő definíciókat és

leírásokat találhatunk az emberi élet végességéről. Martin Heidegger ilyen szempontból nem jelent kivételt, amikor újragondolja a halál fogalmát, illetve az élet és a halál kapcsolatát. Abban viszont igen, hogy a megszokott használatától merőben eltérő értelmet ad a halál fogalmának, amikor a halált az ember véghez-viszonyuló-léteként definiálja. A halál ilyen értelmezése radikálisan új, mert eltérve a bevett értelmezéstől nem az élet végén bekövetkező eseményként írja le a halált, hanem olyan létlehetőségként tartja számon, ami meghatározza az emberi egzisztenciát.

Heidegger halálfelfogása

Inautentikusan viszonyulva a halálhoz

Az ember – heideggeri terminussal élve: a *jelenvalólét*, Dasein – kétféleképpen viszonyulhat a halálhoz: *tulajdonképpenisége* vagy *nem-tulajdonképpenisége* (azaz igazsága vagy nem-igazsága) által. Ez utóbbi a jelenvalólét (ember) átlagos mindennapiságában lelhető fel. Heidegger ebből kiindulva kezdi el a halál fogalmának vizsgálatát arra hivatkozva, hogyha *a halál egy létmód*, akkor az a jelenvalólét ahhoz való viszonyulása felől megközelíthető.

Az emberek a halált kizárólag csak bekövetkező eseményként ismerik és azt a hétköznapiságában mindenki által megértett kijelentésekkel illetik: „majd egyszer meghalunk mi is”, „ó, hol van még az, mire megöregszünk és meghalunk”, „soká van az még”. A jelenvalólét (ember) elhiszi, hogy minden a legnagyobb rendben van körülötte, hiszen másokhoz hasonlóan teljes életet él. Ez a hanyatló-világban-élés, azaz a valódi önmagunktól való elfordulás az ember számára megnyugtató, kísértő és egyúttal elidegenítő is egyben, s mindez abban nyilvánul meg, hogy a nyilvánosságba vett jelenvalólét önmaga elől elfordulva, az *akárkibe* veszve létezik. Az akárki ugyanúgy él, mint mindenki más, nem valósítja meg önmagát, tulajdonképpen a tömegbe veszve tengeti mindennapjait. Mindezek a körülmények azt mutatják, hogy szinte állandóan saját inautentikusságába (nem valódi önmaga, tömegember) merülve egzisztál az akárki módján, és így tapasztalja meg a világban elé kerülő eseményeket, mint ahogyan mások halálát is. Kétségtelen, hogy így szembesül a halál bizonyosságával, de közben az a probléma merül fel, hogy megnyugtatta magát afelől, hogy „sose hal meg”, így halálfélelmét elrejtve halálhoz-viszonyuló-legsajátabb-létét (tulajdonképpeniségét, igazi önmagát) teljesen elfedi.

Arról, hogyan és miként jön el a halál, nem szerezhet ugyan bizonyosságot az ember, de meg sem kockáztatja, hogy átláthatóvá váljék előtte vagy, hogy annak tényét megértően elfogadja. Inkább a világon belül található eszközökkel való körültekintő foglalatосkodásba, saját szétszórtságában feloldódva köti le magát: *a halál elől kitérvén* az előbbiekhöz menekülve él

tovább, azaz bármibe belefog, dolgozik, szórakozik, csak ne kelljen arra gondolnia, hogy meghalhat. Teljesen ellepleződik továbbá a halál legsajátabb létjellege is, az, hogy meghatározhatatlan, azaz bármikor bekövetkezhet.

„A halálától való félelmét a világi gondokba való menekülésben letudja. A haláltól való eltekintés azonban oly kevéssé az élet önmagában való megragadása, hogy éppenséggel az élet önmaga – és saját tulajdonképpeni létjellege – előli kitérésévé válik.” (Heidegger, 1996-97,15.)

A hétköznapi felől értelmezve látható, hogy a halál a jelenvalólét végeként, illetve állandóan bekövetkező eseményként interpretálható. Látható továbbra az is, hogy az elfedő *kitérés* a halál elől való menekülésnek bizonyul. Merthogy „[n]em arról van szó, hogy az ittlét a halálban beteljesül, megszűnik, elfogy vagy kész lesz”, hanem arról, hogy a halál a jelenvalólét egyik létmódja, melyet attól fogva, hogy megszületik, *magára vesz*. (Fehér, 1997,169.) Vagyis saját halálát, ami *mindenkor a sajátja*, fel kell vállalnia; és e dolgok észleléséből következően, amíg létezik, addig mindig valamilyen módon saját lenni-tudásához viszonyulnia szükséges. Ez a nem-tulajdonképpeni lét (akárki léte), amelybe a jelenvalólét többnyire belehelyezkedik, egy másik létlehetőségen, a tulajdonképpeniségen alapul.

Autentikusan viszonyulva a halálhoz

A fentiek szerint a jelenvalólét halálhoz való viszonyulása többnyire inautentikusan valósul meg. De hogyan válhat ez autentikussá? Az itt következő vizsgálat ezt kívánja megmutatni, valamint azt is, hogy a halál tulajdonképpeni megértésére nem a kitérés és nem az elfedés módján lehet szert tenni. Ezért a tulajdonképpeni véghez-viszonyuló-lét egzisztenciális struktúrájának vizsgálata az *ami-még-nem* lényege felől történik meg, merthogy az a jelenvalólét egész-voltának egyik alkotóeleme. „A jelenvalóléthez – ameddig van – hozzátartozik egy még-nem-ami ő majd lesz – az állandó *kinnlevőség*.” (Heidegger, 1989, 418.) Heidegger szerint amíg az ember él, létehez kapcsolódik egy úgynevezett nem-egész-volt, amit ő *kinnlevőségként* definiál, s ami akként is jellemezhető, hogy valami, ami még be-nem-teljesült. Akkor válhat teljes egészé, *kinnlevőség(e)* akkor oldódik fel, ha azzá válik, ami-ő-még-nem. Ilyen értelemben a jelenvalólét bevégződése, mint véget-ért-létként, de nem beteljesült-létként válik érthetővé. A bevégződéssel viszont még nem körvonalazható az egész-volta, csak az bizonyos, hogy földi léte véget ért, elhunyt. (Heidegger, 1989. 425.) Emiatt ezt a

terminust Heidegger a véghez-viszonyuló-lét ontológiai alapjai felől is értelmezi, így a jelenvalólét egész-voltára irányuló vizsgálata még tovább nyúlik.

A legtágabb értelemben vett halált Heidegger az élet egyik fenoménjeként jellemzi, melynek különféle módozatai lehetségesek. Az élőlények halálát *kimúlásnak*, az ember fizikai értelemben vett halálát *elhunyásnak*, azt a létmódot pedig, amelyben a jelenvalólét halálához viszonyul – ilyen vagy olyan módon – *meghalásnak* nevezi. A jelenvalólét teljes egészléte ez utóbbi – a véget-ért-lét – ontológiai meghatározásából mutatkozik meg. Tehát ha az egész-lét a halált is magában hordozza, abban az értelemben, hogy általa a jelenvalólét megszűnik, akkor felmerül a kérdés, hogyan vizsgálható együtt a teljes struktúra: az egzisztáló jelenvalólét, a kinnlevőség (ami-még-nem) és a véget-érés.

A kinnlevőség jelentősége ugyancsak egyik későbbi írásában is fellelhető, ahol Rainer Maria Rilke 1923-as, háromkirályok napján kelt levelére hivatkozik.

„Amint a Holdnak is, úgy bizonyára az életnek is van egy olyan oldala, amely szüntelenül elfordul tőlünk, és amely nem az élet ellentéte, hanem a teljességhez szükséges kiegészítése, a lét valóságosan ép, teljes szférájának és gömbjének kiteljesítése.” (Heidegger, 2006, 262-263.)

Rilke a lét gömbjéről, a teljességről ír, amely arról szól, hogy az élethez természetes módon hozzátartozik a halál. Ez nem az ellentéte, hanem csak a teljesség másik oldala. A teljesség gömbje akkor egészül ki, ha a kinnlevőség megszűnik. Amíg a jelenvalólét él, az ami-még-nem-el együtt nem-egész-voltában tartózkodik, ha viszont meghal, az a világban-való-léte elvesztésével jár. Akkor hogyan magyarázható az egész-volt, a teljesség?

Kérdések merülnek fel továbbá azzal kapcsolatosan is, hogy a jelenvalólét egész-voltát érintő analízisek során fellelt eredmények vajon elfogadhatók-e az eddig ismertettek alapján. Mivel Heidegger még nem jut teljes körű eredményre, ezért ontológiai meghatározásokhoz nyúl, azaz az egzisztencia-fenomének összefüggéseire mutat rá. Ugyanis a jelenvalólét létmódjainak kidolgozását egzisztenciális analitikaként jelöli meg Heidegger. Az egzisztenciális analitika az emberről szól, azaz annak átlagos mindennapiságából indul ki, s nem egy eszményt vesz alapul. Így az ember alapvető létmódjának vizsgálatakor a világban-való-lét (In der Welt sein) struktúra mozzanatait, a hétköznapi környező világhoz való viszonyulásunkat ismerteti.

A vég az alábbi összefüggésben mutatkozik meg a jelenvalólét számára: *legsajátabb, vonatkozás nélküli, meghaladhatatlan*. Legsajátabb, ugyanúgy, mint az élete, átruházhatatlan. Ebben a vonatkozásban a világban-benne-létére megy ki a játék. Vonatkozás nélküli, mert a

másokkal való együttélése során megélt gondozás (mások gondozása) megszűnik, a többi emberhez fűződő vonatkozásától eloldódik. (Heidegger, 1989. 430.) Meghaladhatatlan, hiszen saját halálát nem élheti túl. A halál fenoménje tehát a konkrét jelenvalólét-lehetetlenséget mutatja meg, s mint ilyen, a kitüntetett küszöbön-állás (Heidegger, 1989. 429.) jellegével bír. Ugyanis a jelenvalólét legsajátabb létlehetőségében áll küszöbön önmagának, merthogy az élete forog kockán. „A halál felülmúlhatatlan: az ittlét ama lehetősége, hogy többé már nem lehet itt – az ittlét pusztá és egyszerű lehetetlenségének lehetősége.” (Fehér, 1992. 171.)

Amikor a jelenvalólét meghal, akkor nem rendelkezik tovább jelenvalóságával, hanem a többé-nem-jelenvaló-lenni-tudás lehetősége mutatkozik meg. Ez elől nem térhet ki. Sőt egy másik lehetőségre nyílik kilátás, amely a jelenvalólétet a halálhoz viszonyuló létnek önnön tulajdonképpensége felől végbevitt megértésére sarkallja, egy olyan lenni-tudásra, amely a lehetőségbe való *előrefutásként* ragadható meg. *Az előrefutás, mely a halál-felé-való autentikus viszonyulás*, lehetővé teszi, hogy a jelenvalólét kivetüljön erre a tulajdonképpeni lehetőségére, ahol megbizonyosodhat legsajátabb létéről. Az előrefutás megmutatja a jelenvalólét számára, hogy belevettként egzisztál és szembesíti azzal, hogy a gondoskodó gondozásra elsődlegesen nem támaszkodva képes önmagaként egzisztálni. Továbbá ismerteti számára önmagától szorongó, halálhoz viszonyuló szabadságban is képes lenni-tudását, mint ontológiai lehetőséget.

Mit tesz tehát az *előrefutás* heideggeri értelemben? – tettük fel a kérdést a tanulmány elején Seneca gondolatmenete során. Az előrefutás az embert szembesíti azzal, hogy e világba született bele, azaz belevettként él ebben a minket körülvevő világegyetemben. Másodsorban azt is megmutatja az embernek, hogy mások segítségével is képes individuumként élni, azaz valódi, igazi önmagát megtalálhatja és ezáltal „önmegvalósítást hajthat végre”. Azt is ismerteti számára, hogy a szorongás nem negatív, hanem épp ellenkezőleg, pozitív hatással bír, ugyanis kirángatja az embert a hétköznapi rutin-malomból és szembesíti azzal, hogy az élete véges és bármikor meghalhat – viszont ezzel a „tudatos felismeréssel” épp igazi önmagához lendíti az embert. Az autentikus bizonyosságra a jelenvalólét előrefutásként tesz szert, merthogy az nem más, mint a legvégső-lenni-tudás megértésének lehetősége. A jelenvalólét tehát valamilyen módon megérti a halált, amely azért szerepel kitüntettként Heidegger írásaiban, mert mindenkor küszöbön-állása, illetve igaznak-tartása (a halál csak „enyémként”van) eredendőbb, mint bármilyen más bizonyosság. Az ehhez való meghatározott viszonyulást a jelenvalólét előrefutásban érheti el, merthogy mint autentikus lenni-tudás, legsajátabb léte felől kap bizonyosságot.

Ennek első eredménye az a megállapítás, hogy a halál a jelenvalólét egyik létlehetősége. Ezt a tételt nyilvánvalóan többen vitatják: ha a halál ekképpen értelmezhető, akkor, amennyiben a jelenvalólét jelenvalóságát elveszíti, hogyan definiálható az léte lehetőségeként? Ugyanis, ha a jelenvalólét meghal, attól kezdve nem lesz jelen, lenni-tudása megszűnik, azaz létlehetetlensége veszi kezdetét. (Demske, 1984) Demske hiányolja a *Lét és idő* (Heidegger főműve) halálfejezetéből többek közt azt is, hogy milyen hangoltságú vajon a Dasein az átmenet közben. „*Wie verhält sich Dasein zu seinem Tode? Auf welche existenzielle Seins weise steht es vor sich selbst als Sein zum Ende.*” (Demske, 1984. 36.) Azaz: hogyan viszonyul halálához a jelenvalólét? Melyik egzisztens létmódban áll önmaga előtt, mint véghez-viszonyuló-lét? Demske jelentős problémát vél felfedezni a heideggeri halálfogalom kapcsán: az, hogy az ember a halálban milyen létmódban van, nem esik szó, kidolgozatlan. A hiányosságok felrovása helytállónak bizonyul abból a szempontból, hogy a *Lét és idő*ben arról, hogy mi következik a halál után, valóban csak néhány mondat található: „*Lehetséges-e egy másik, magasabb vagy alacsonyabb rendű lét, hogy vajon a jelenvalólét »tovább él«-e, vagy éppenséggel »túléli«-e magát, »halhatatlan«-e.*” (Heidegger, 1989. 426.) Azaz nem olvasható, nem található a halál utáni,- közbeni hangoltságra vonatkozó konkrét utalás, vagy további értelmezés.

Heidegger ezektől elhatárolódva a halál egzisztenciális fogalmát fejtegeti, *vizsgálata kizárólag evilági, s arra kíván rámutatni, hogy az milyen módon gyökerezik a jelenvalólétben, annak létlehetőségeként.* Nem tárgyalja továbbá a halál utáni élet lehetőségeit, sem az abban lévő szenvedést, és az abban-lehetséges-tartózkodást. A halál utáni életre való kérdésfeltevés azért nem történik meg – mondja –, mert elsősorban a halál fogalmát ontológiai lényegében kell megragadni, másodsorban az analízis kizárólag a jelenvalólét véghez-viszonyuló-létének ontológiai megközelítésére irányul. Ezzel egyetértve Fehér M. István megközelítése mérvadó, aki azt állítja, hogy a heideggeri halál-elemzés kiemelkedő jelentőségű, ugyanis azt mutatja meg, hogy az ember még azzal sincs tisztában, hogy mit jelent egyáltalán létezni vagy nem létezni. Sőt az is bizonyos, hogy a halál beálltakor mindenki szembesül autentikus énjével (Fehér, 1992. 173-174), mert ott csak önmagára számíthat, és akkor már nem kaphat segítséget a világba-menekülésekor használandó eszközök világától, vagy másoktól.

A fentiekből következően láthatóvá vált, hogy a jelenvalólét többnyire inautentikus módon viszonyul a halál(á)hoz, azaz folyamatosan menekül előle. A halál tehát az élet tartozékaként értelmezendő, mely Heidegger szerint „*[d]as höchste und äußerste Zeugnis des Seyns*” (Heidegger, 1989-2. 284), azaz: a létezés legelemibb és legvégsőbb tanúsága. Nem akként kell értelmezni, mint az egzisztálás végén bekövetkező eseményt, hanem egy ahhoz viszonyuló létlehetőségként kell körülhatárolni.

IRODALOM

- DEMSKE, J.M. *Sein, Mensch und Tod, Das Todesproblem bei Martin Heidegger*, Freiburg–München, Alber, 1984.
- ERŐSS L., VEÉR A., *A halál enciklopédiája I.*, Bp., Glória, 2001.
- FEHÉR M. I., *Martin Heidegger, Egy XX. századi gondolkodó életútja*, Bp., Göncöl, 1992.
- HEIDEGGER, M., *Fenomenológiai Aristotelés–Interpretációk (A Hermeneutikai szituáció jelzésére)*, ford. ENDREFFY Zoltán, FEHÉR M. István, szerk. FERGE Gábor, Szeged–Budapest, Societas Philosophia Classica, 1996–97.
- HEIDEGGER, M., *Lét és idő*, ford. VAJDA Mihály, ANGYALOSI Gergely, BACSÓ Béla, KARDOS András, OROSZ István, Bp., Gondolat, 1989.
- HEIDEGGER, M., *Rejtektutak*, ford. ÁBRAHÁM Zoltán, BACSÓ Béla, CZEGLÉDI András, KOCSZISZKY Éva, PÁLFALUSI Zsolt, SCHEIN Gábor, Bp., Osiris, 2006.
- HEIDEGGER, M., *Beiträge zur Philosophie (Vom Ereignis)*, Frankfurt am Main, Vittorio Klostermann, 1989 (Gesamtausgabe, 65).
- KARA Gy., *Tibeti halottaskönyv, Tibeti tanácsok halandóknak és születendőknak*, Bp., Európa, 1986 (Dharma–Szangha), 6.
- SENECA, L.A., *Seneca prózai művei I.* ford. KOPECZKY Rita, KURCZ Ágnes, NÉMETH András, RÉVAY József, SÁROSI Gyula, BOLLÓK János, Szenzár, Bp, 2022.
- SIMON E., *Filozófiatörténeti szöveggyűjtemény I. kötet, Az Ókortól a XII. század végéig*, Bp., Tankönyvkiadó, 1966.
- SZÖGJAL R., *Tibeti könyv életről és halálról*, ford. SÁRKÖZI Alice, Bp., Magyar Könyvklub, 1995.

Dr. Busku Szilvia PhD.

főiskolai docens

Tomori Pál Főiskola

drbuskuszilvia@gmail.com

ZSUPPÁN MONIKA

„Ötvenen innen és túl”

Az ötvenes nők megküzdési stratégiái a veszteségeikkel

Összefoglalás ♦ *Mindannyiunk életét átszövik a boldog és szomorú események, a vidám, önfeledt évek éppúgy, mint a nehézségek, krízisek, veszteségek és gyászfolyamatok. Ez utóbbiak bármely életszakaszunkban következnek is be, mély sebeket ejtenek a lelkünkben. Van az életünknek egy középső szakasza, amikor különösen sokféle nehézséggel, gonddal, bánattal és az ezekkel együtt járó veszteségek sorával kell szembesülnünk: ez az ötvenéves kor. A változások korát egy nő teljesen máshogy éli meg, mint a hasonló korú férfi társai. Ennek a korszaknak a veszteségeivel és a megküzdési stratégiáival foglalkozik a tanulmány, bemutatva egy női csoport létrejöttének aktualitását és alakulását, felmutatva a kríziseket és az abból való kilábalás lehetőségeit.*

Kulcsszavak: veszteség, gyász, krízis, nő, ötvenes, életközép, lehetőség

"Fifty and beyond"

Fifty-something women's coping strategies to deal with their losses

Summary ♦ *All of our lives are marked by happy and sad events, joyful and happy years, as well as difficulties, crises, losses and bereavements. These latter, at whatever stage of our lives, leave deep scars on our souls. There is a middle period in our lives when we are faced with a particularly wide range of difficulties, worries, sorrows and the losses that go with them: the age of fifty. The age of change is experienced by a woman in a very different way from her male counterparts of a similar age. The article deals with the losses and coping strategies of this period, showing the actuality and evolution of the formation of a women's group, the crises and the ways of overcoming them.*

Keywords: loss, grief, crisis, woman, fifties, mid-life, opportunity

„Dolgozz, de ne nagyon sokat. Annyit éppen, amennyi kell ahhoz, hogy úgy élhess, ahogy kedvedre van. És még valamivel többet: hogy magadba is gyűjtsél. Szépet, jót, örömet. Tiszta és megelégedett érzéseket, nyugalmat, békét, tiszteletet. Önmagad iránti tiszteletet főként. Ha ötven éves korodra eléred ezt: szorgalmas voltál. ”

(Wass Albert: Te és a világ – részlet)

Bevezetés

A veszteség szó hallatán ki ne gondolna rögtön egy halálesetre és a vele összefüggő gyászra, holott, ha jól átgondoljuk életünkben sokkal több veszteség ér bennünket, mint ahány halálesettel kell megküzdenünk. Veszteség természetesen egy szeretett személy halála után érzett fájdalmunk, de veszteségnek nevezünk minden olyan fájdalommal járó szomorúságot, bánatot, ami megviseli lelkünket. Gondoljunk bele, milyen érzés kerített hatalmába bennünket, amikor gyermekkorunkban elvesztettük a kedvenc plüss mackónkat, aztán később az első szerelmünket vagy felnőtt korunk első nagy megpróbáltatásaként az állásunkat, de ilyen veszteségélmény egy barátság megszakadása is. Sorolhatnánk még sokáig és ki tudja, milyen hosszú is lenne a veszteséglistánk. A halál utáni gyászfolyamathoz hasonló gyászt élünk meg minden igazán mély és lelkünket tépő veszteség után. Ezt szoktuk úgy megfogalmazni hétköznapi nyelven, hogy „egy világ dőlt most össze bennem”, pedig objektívan nézve „csupán” valami, ami addig számunkra nagyon fontos volt, elveszett. Minden életkorban nagyon fontos, hogy komolyan vegyük és begyógyítsuk azokat a sebeket, amiket egy csapás, megpróbáltatás, trauma okoz és a lelkünket fekete gyászba borítja.

Az ötvenes női korosztály

Életkoromat tekintve magam is a középkorosztályhoz tartozom. A középletkori változás kríziseivel és esélyeivel naponta szembesülök nem csak a saját életem, hanem a munkatársaim, a barátaim, az ismerőseim által is. Ennek a korosztálynak az életkori kríziseire és lehetőségeire fogok most rávilágítani.

Tavaly nyáron érett meg bennem az a gondolat, ami már régóta dédelgetett álmom volt, hogy milyen jó lenne egy csoportot létrehozni annak a speciális korosztálynak, akiket úgy is nevezhetnénk, hogy az „elfeledett” korosztály: a 45-55 éves hölgyek köre. Ezen elgondolásból szerveztem meg egy csoportot azoknak a nőknek, akik jelenleg az életközép kríziseivel és lehetőségeivel küzdenek, akik egyedül vívják meg lelki csatáikat, egyedül állnak az élet nagy viharaiban kérdéseikkel, aggodalmaikkal, félelmeikkel, vágyaikkal, és akik számára eddig nem

volt egy olyan fórum, ahol ventiláljanak, ahol meghallgatják őket, ahol ők a fontosak. A csoport elnevezése ezért lett: „Ötvenen innen és túl”. A csoportot ismerősi körben hirdettem meg, hogy először is lássam, van-e létjogosultsága a témának. Mikor megtapasztaltam, hogy van érdeklődés, sőt mi több, nagy igény van egy beszélgetős csoport létrehozására, akkor felkértem egy sok évtizedes lelkigondozói és csoportvezetési tapasztalattal rendelkező szerzetes nővért, hogy legyen a segítségemre, így teamként, ketten beszéljük át és szervezzük az alkalmakat. Ennek a bizalmi körnek az a célja, hogy mindenféle kötöttségek nélkül, szabadon, őszintén, nyíltan lehessen beszélgetni a női lét problémáiról, boldogságvágyairól és együtt, egymásból erőt merítve, ötleteket kapva, boldogan nekiindulni az életünk második felének.

A csoport öt életerős, aktív, dolgozó, humoros, dekoratív és nagyon kedves hölgyből áll. A csoporttagok átlag életkora 54 év, van egy idősebb (58) és egy pár évvel fiatalabb (49) csoporttag is. Mindannyian családos édesanyák, sőt van már nagymama is köztük. Általában kettő, de van, aki három, illetve négy gyermeket nevel. A gyerekek életkora változó: a 14 éves kamasztól a 33 éves apukáig képviseltetik magukat. A fiatalok közül vannak, akik még otthon élnek, van, akinek már saját családja van, vagy éppen még egy párkapcsolat kezdetén tart. Ebből is látszik, hogy - bár életkorukat tekintve közel azonosak a női tagok, - az életvitelüket és nehézségeiket nézve adódnak különbségek, hiszen van, aki még a kamaszkort éli meg a lányával, van, aki már unokát dajkál.

Végzettségüket tekintve mind tanult, művelt, általában egy- vagy két diplomás asszonyok, a csoport fele fővárosi, a másik fele vidéki városból jár a közös alkalmakra. A párkapcsolatukat tekintve a csoporttagok mind házások, de mindenhol vannak kisebb nagyobb nehézségek, mert egy 20-30 éves házastársi együttélés nem sétagalopp. Ebből következik, hogy van megelégedett, kiegyensúlyozott kapcsolatban élő pár és van, aki boldogtalan házasságban élve éppen próbálja megmenteni a párkapcsolatát. Nem könnyű nőként ennyi év után még mindent eltűrő és megbocsátó feleségként bólogatni. De miért is kellene? A cél nem egy másodrangú élet a „teremtés koronái” mellett, hanem egy érett, kiforrott élet jelenlegi korszakának a megélése, hűségesen, de szabadon.

A havonkénti találkozások témaköreit a csoport igényei alapján állítottuk össze. Ezekből születtek meg azok a témakörök, mint például a család, gyermek, párkapcsolat vagy a betegség, a halál, a gyász, amiket havonta egy-egy péntek délután néhány órában átgondolunk, kifejtünk, beszélgetünk róla. Tekintettel arra, hogy nagy témákról van szó, amik maguk is bővebb kifejtést érdemelnének, így ebben az áttekintésben néhányat csak röviden fejték ki, egyet-kettőt pedig részletesebben tárgyalok. Az adott kérdéskörök kimeríthetetlen gazdagsága miatt, a teljesség igénye nélkül rávilágítok nemcsak a felvetett kérdésekre, hanem azok lelki vonatkozásaira is.

A két nagy téma: a középletkori krízisek, veszteségek és az azokra való reflexió, valamint e korszak lehetőségei.

A mai kor társadalmában egy nőnek számos szerepben kell megfelelnie, mint házastárs, anya, munkatárs, barátnő, gyermek, szomszéd...stb. Hogyan felelünk meg minden egyes szerepünknek? Hogyan éljük túl a kríziseinket? Nőként milyen sanszaink vannak a nehézségek leküzdéséhez?

Életünk közepén

Életünk közepén megállunk egy pillanatra és megkérdézzük magunktól: jó úton járunk-e egyáltalán? Mi a végső célja ennek az utazásnak és hova tartunk? Fordulóponthoz érkezünk, amikor is döntenünk kell, hogyan folytatjuk tovább. Elbizonytalanodunk és válaszokat keresünk. Valóban az út inentől már nem felfelé, hanem lefelé vezet? Első ránézésre ez egy lefelé vezető út, mely sötétségbe visz, hiszen utunkat nehézségek, veszteségek, betegségek, halál keresztezik, ám ez a sötétség egy új, teljesebb lét hajnalát készítheti elő. Hogyan küzdünk meg mi ezekkel a nehézségekkel, veszteségekkel, krízisekkel, amit a pszichológia életközépi krízisnek nevez? Az élet második felébe vezető út különbözik az első felében megtett úttól, hiszen itt már nem a világi lét otthonteremtésére és a biztonságra törekszünk, hanem a belső útra, a spirituális valókra koncentrálunk. (Szénásy, 2022) A lefelé vezető út valójában felfelé vezet, ahogy Richard Rohr ezt emelkedő zuhanásnak nevezte. (Rohr, 2012)

Nők a középletkor delelőjén

Az életközépnél, 40-50 évesen a csúcson vagyunk, latinul ezt jelenti a *klimax*¹. Elindul egy biológiai, hormonális változás, ami egészen eltérő módon jelentkezik a férfiaknál és a nőknél. A férfinel van lágyulás, feminializálódás, a nőnél maszkulinizálódás jelentkezik. (Bagdy, Életmű: életünk megalkotása, 2022) A nemi szerep állandó, ami minden viszonylatot átszínez, ezért a szerepmegvalósítások jellegzetes különbségeket eredményeznek a férfiak és a nők viselkedése és a személyiség változásai között. A régi korok hagyományosan leosztott szerepei – miszerint a nők a háztartási-családösszetartók – már a múlté. Korunk társadalmában a két nem közötti különbségek már eltűnni látszanak. Az emancipáció nyomán a nők választhatnak életutat, értékrendet, viselkedést meghatározó szerepet. A nemek közelednek egymáshoz és így megjelennek a férfias nők és a nőies férfiak. A lehetőségek tárháza nő, az elvárások ugyanazok maradnak. A nők szeretnének kreatív, értékes, önmegvalósítást is magába foglaló foglalkozást,

¹ emelkedés, lépcső (a szerk.)

munkakört, ám emellett tartós együttélésre, házasságra, gyermekekre és mindezek mellett nőiségük kiteljesedésére is vágnak. A férfiakkal versenyszellemet felvállaló nőknek számos szereppel kell azonosulniuk naponta, ahogyan nappal eljártsszák az otthon melegét biztosító feleség és édesanya szerepet, akik bravúrosan zsonglőröknek a napi logisztikai feladatok megoldásában és éjszaka ők lesznek a végzet asszonyai a férjeik számára. (Hajduska, 2010)

A női lét talán legkritikusabb életszakasza: a változás kora, a klimax időszaka. A kezdete 45 és 56 év közé tehető, ami a reprodukciós kor végét jelenti és egyben az időskor kezdetét. Ez a korszak magával hozza a klimaktérium válságát, amely **veszteségek sorát** rejti magában: a testi változásokat (hormonális változásokat, a havivérzés elmaradását, diszkomfort tüneteket, betegségek megszorodását), a női szerepvesztéseket: (a szülők halálával az árvaság megélését), az anyai (gyerekek kirepülése, leválása), a foglalkozás (nyugdíjazás) és a társadalmi- gazdasági szerepváltást (munkanélkülivé válás, nyugdíjazás). Ebben a korszakban felszínre kerülhetnek a házassági krízisek, a partnerkapcsolatok kiüresedése. (Hajduska, 2010)

Másik oldalról nézve, az évtizedes házasságokban élők megküzdöttek már az elkülönülés időszakával, a saját határaik újrendezésével, a függetlenedéssel, és most újra igénylik a párjukat, a másik figyelmét. Ez egyben az újraközeledés időszaka is lehet a párok kapcsolatában. Újra kell közeledni, a másik bizalmát elnyerni, lépéseket megtenni egymás felé. Újra felfedezni a párunkat, hogy új kapcsolati bizalom jöjjön létre, egy új egyensúly az *én* a *te* és *mi* között. (Balogh & Koltai, 2022). Ez termékeny korszak egy nő számára, ha felismeri, hogy mennyi lehetőség rejlik ebben az életszakaszban.

Veszteségeink, életünk gyászai

Életünk delén ugyanazok a kérdések fogalmazódnak meg bennünk ekkor, mint a serdülőkor kezdetén: Ki vagyok én? Hol a helyem a világban? Mi a célja az életemnek? Milyen dráma hőse vagyok? Hogyan alakul át a személyiségem a nehézségek, próbatételek által? Az ókori görögök a delphoi jósdához zárandokoltak, ha a sorsuk alakulására választ vártak, ha tudni akarták, hogy mit hoz számukra a jövő. „Ismerd meg önmagad!” (*γνώθι σεαυτόν*/ gnōthi seautón) szól az orákulum felirata. Ismerd meg önmagadat, mert sorsod te vagy. Fogadd el magadat, és akkor el tudod fogadni a sorsodat. Az önmegismerés és a változtatás lehetősége abban rejlik, hogy önmagunkat szeretettel elfogadjuk. (Popper, 1990)

A múlt század második felében létrejött fejlődéselméletek szerint, elsősorban *Eric Erikson* fejlődésmodelljének köszönhetően, személyiségünk kiteljesedése élethosszig tartó folyamat, amelyben az egyes fejlődési szakaszok közötti átmenet fejlődési kríziseken keresztül zajlik, és ezek újabb és újabb kihívások elé állítják az egyént. (Osváth, 2018) Az *életközép* időszakában

bekövetkező változást leegyszerűsítve, *midlife crisis*-nek nevezzük. (Kovács, 2016) A kifejezés általában negatív jelentéstartalommal párosul, mert elfelejtjük megemlíteni, hogy a görög *krízis* szó, amit használunk, döntést és fordulópontot jelent. A krízis szó - definícióját tekintve - tehát olyan állapotot takar, amely akkor következik be, ha egy személy a fontos életcéljai megvalósítása közben azon akadályokba ütközik, amelyeket a problémamegoldás szokásos módjaival egy ideig nem tud leküzdeni. (Ónody & Vikár, 2020) A krízis lehet veszteség, lehet konfliktus. A krízis mélységét nem a külsőleg elszenvedett trauma nagysága határozza meg, hanem a személy aktuális lelkiállapota, stabilitása, érzékenysége. Azt is mondhatjuk, hogy a krízis kétarcú válsághelyzet, ami veszély és esély is egyben, a kimenetelétől függ, hogy erőforrás vagy összeomlás lesz-e belőle. (Ónody & Vikár, 2020)

Erikson elmélete szerint a személyiség fejlődése formálja az identitást. Az egyes életszakaszokban mindig új kihívásokkal szembesülünk, vagyis minden életkori intervallumhoz köthető fejlődési krízis. Ha sikeresen megküzdünk az egyes szakaszok kihívásaival, akkor fejlődik a személyiségünk és át tudunk lépni egy következő életkori szakaszba, ahol a feladatainkra tudjuk fordítani az energiáinkat. Ellenkező esetben a korábbi szakaszok megoldatlan problémái később nehézséget okozhatnak. (Harmat, 2017) Ezért mondja azt, hogy két fejlődési fázis között kialakul egy fejlődési krízis, hiszen minden egyes új életszakasz új feladatokat állít elénk, amelyek új konfliktusmegoldó stratégiát követelnek. Minden krízis megélésekor egy fordulópont következik be az életünkben, ami óriási növekedési lehetőséget, de egyben sérülékenységet is magában rejt. (Hajduska, 2010)

Az életközép időszaka – ami sokáig a pszichológia elhanyagolt területe volt - egy összetett, egyensúlyhiánnyal, feszültségekkel, kötelezettséggel, elvágyódással teli korszak. (Horváth-Szabó, 2020). Az érett személy számára az élet több mint az alapszükségletek kielégítése, úgysis, mint a másokkal való meghitt viszony, a mély emberi kapcsolatok, az érzelmi biztonság, a realitásérzés, az önismeret és a humor megélése. A felnőtt embernek szüksége van egységes életfilozófiára és értékrendre, amely segíti a krízisek során, s mintegy rendezőelvként működik és rendet teremt abban a káoszban, amit az egymásnak ellentmondó vágyak és követelmények között él meg. (Frenkl & Rajnik, 2020)

Az életközépi krízis

Az élet végessége, a meghalás és a halhatatlanság vágya, a remény és reménytelenség kettőssége hatja át ezt a korszakot. A remény, ami a hitből táplálkozik és általa egyre erősödik az istenkapcsolat, szemben áll azzal a reménytelenséggel, amely az élet értelmének elvesztését hangoztatva nyomott hangulatot generál. A középkorú ember feladata a valódi személyiség

kialakítása, az önazonosság megélése. Ebben az életkorban érik meg az emberben a szenvedés mélyebb megértése, felerősödik a megbánás, a jóvátétel és csökkennek a romboló cselekedetek. Az oldás-kötés időszaka ez, amikor szülőként elfogadjuk a gyerekekről való leválást, az ő függetlenedési törekvésüket és a külső dolgok fontosságának csökkenését, ezzel egyidejűleg pedig egyre inkább a belső világ felé fordulunk.

A középletkor küszöbén átrendeződnek az értékstruktúrák és mintegy szűrőként kihullanak a lényegtelen dolgok. Az élet ezen szakaszán a férfiak és nők rájönnek arra, hogy lényegtelenek a nemekhez kötött sztereotípiák: a férfiak kezdik elfogadni gyengeségüket, sebezhetőségüket, a nők pedig felismerik az eddig rejtett tulajdonságaikat: a határozottságukat, teljesítményigényüket, racionális döntéskéességüket. A nők számára azonban a család és a házassági kapcsolat minden életszakaszban döntően jelen van, ezért a középkorú nőben az „Álom” megoszlik a család és a karrier között. Ezen folyamatok révén a másik nemhez is magasabb szinten tudunk kapcsolódni, önmagukért tudjuk szeretni őket. (Somogyiné & Kézdy, 2007).

Az életközépi válság az emberi élet legfontosabb és legtranszcendentálisabb krízise. Úgyis mondhatnánk, hogy a horizontális síkból átlépünk a vertikális belső útra. (Szénásy, 2022) A külvilág helyett a belső világ felé fordulunk, belső hangra figyelünk, ami nem csak a valódi önmagunkkal való találkozást, vagy a másik emberrel való kapcsolat gazdagodását jelenti, hanem az istenkapcsolat elmélyülését is. A spirituális érettség döntő jelentőségű ebben az életkorban.

Az életközépi krízis (Kovács, 2016) Jung szerint az a jelenség, amikor az élet közepén előtérbe kerülnek a személyiség addig elfojtott dimenziói, szellemi értékei, ezt az eddig homályban lévő, elnyomott oldalt ő „árnyékszemélyiség-nek” nevezte. Árnyék az, amit nem akarunk meglátni önmagunkban és azt sem akarjuk, hogy meglássák mások. „Árnyékmunkával” kidolgozunk egy idealizált szerepet vagy énképet, majd ragaszkodunk ezekhez a megszemélyesítésekhez (lelkész, professzor, elnök, anya) és egy életen át az önámítás csapdájába esünk, ezzel azonosítjuk önmagunkat.

A *midlife crisis* tünetei változatosak és ellentmondásosak lehetnek. A jelenlegi élethelyzettel szemben fellép egy elégedetlenség, az addig örömteli tevékenységek semlegessé válnak, megjelenik az öröm érzésének hiánya, késztetés valami teljesen új tevékenységek végzésére, megjelenik a kiégés (a burnout), az irritabilitás, gyakorivá válnak a váratlan dühkitörések; megjelenik az alkohol és/vagy kábítószer használata; a szexualitás csökkenése vagy megnövekedett szexuális igények, vágyak kerítenek hatalmunkba, szerelmi viszonyok alakulnak ki a házasság mellett, a döntésképtelenség és még a pesszimizmus is fűszerezi ezt a

korszakot. A családi élet és a párkapcsolat válságba kerülhet, nem véletlen, hogy a magánéleti, a párkapcsolati, házassági krízisek ekkor a legintenzívebbek. (Hajduska, 2010) Nem csoda az sem, ha ebben a korszakban van a legtöbb válás a statisztikák szerint. Fontos lenne, ha fel tudnánk készülni tudatosan, felvértezve önmagunkat, hogy úgy nézzünk egy ilyen életidőszak elébe, hogy ez a krízis ne rombolja szét az életünket. (Bagdy, Életmű: életünk megalkotása, 2022)

Ebben az életszakaszban jövünk rá arra, hogy a kihagyott lehetőségek már nem térnek vissza. Mély egzisztenciális válságot élünk meg, amikor újra és újra felteszünk magunknak kérdéseket, amik az egész eddigi életfelfogásunkat elbizonytalanítják. *Jung* minőségi különbséget látott az élet első és második felének lelkesége között is. Az élet első felében megszilárdítjuk az önazonosságunkat, megteremtjük az otthonunkat, kialakítjuk a kapcsolatainkat, a barátságainkat, a közösségünket, azaz megfelelő alapot készítünk. A létünk második felében meg kell találnunk rendeltetésünk célját, a lényünk legmélyéről választ kell adnunk arra a kérdésre, hogy mit is akar a lelkünk, és akkor elindulhat egy új fejlődési irány. (Harmat, 2017)

Életünkben az 50 éves kor a „már nem” és a „még nem” találkozási pontja, az a delelő pont, amikor egy hegytetőn állva rádöbbenünk, hogy mennyi mindent elértünk. Arra is rájövünk, hogy innen a dombtetőről szemlélve az út már csak lefelé vezet és talán már nincs annyi időnk, mint amennyit eddig megéltünk. A lefelé vezető út azonban egy felfelé irányt is jelöl.

Megelőzés, de hogyan?

A csoport női tagjai hívó emberek, akiknek az értékrendjét egy szigorú felettes én diktálja, ami szerint mindig a „kellene” szóra koncentrálnak, úgyis, mint „milyennek kellene lennem?” „hol kellene tartanom?”, „hogyan kellene a legjobban csinálnom?” Ezek a „kell”-ek azonban iszonyú nyomás alá helyezik őket. Az ember nem tud 110 százalékon pörögni és teljesíteni élete minden percében, mivel az ereje véges. A meg nem felelés félelme az, amikor a stresszfaktorok színre lépnek, és megkezdődik az idegeskedés, aggodás, a befeszülés, amik aztán szabad utat biztosítanak a pszichoszomatikus betegségek kialakulásának.

Mi hát a megoldás? Határt kell szabnunk. Be kellene – és ez egy másik „kell” – látnunk, hogy vannak határaink, amiket nekünk magunknak is tiszteletben kell tartanunk. A **határtartás**, a határaink kijelölése, munkahely és a magánélet határainak meghúzása, szétválasztása alapvető szükséglet kellene, hogy legyen, mivel a segítő foglalkozásúak kiégésének megelőzésénél pont arra kell odafigyelni és tudatosítani, hogy vannak esetek,

helyzetek, emberek, akiket akkor és ott nem nekik kell „megmenteni”. Korunk szentjei közül egy példa: egyszer egy riporter, amikor azt látta, hogy Teréz anya nővérei hetente egy napon nem csinálnak semmit, csak pihennek, megkérdezte Kalkuttai Teréz anyát: „Ilyenkor nincsenek szegények?” Ekkor a nővér azt válaszolta: „Uram, ők nem a mi szegényeink!” (Pál, A lelkesek és lelkigondozók kiégésének jellemzői és megelőzése, 2018/2) Pál Ferenc napi / heti / havi / évi minimumot javasol, frappánsan idézve Kuklay Antal atya mondatát: „*Tudod, hetente egyszer el kell mennem a faluból, havonta egyszer a megyéből, évente egyszer az országból, mert különben megbolondulok.*” (Pál, 2018/2)

A segítő foglalkozásúak azért is vannak jobban kitéve a kiégésnek, mert ők nem csak a szaktudásukat, hanem személyüket is használják munkájuk során. A kiégés azoknál jelentkezik, akik 110 százalékban lelkiismeretesen dolgoznak, lazaságot, lazítást nem engedve meg maguknak végzik a feladataikat és mindenki gondját, baját magukra veszik, önmagukat meg elhanyagolják. (Németh D. , 2011/4) El kellene fogadni, hogy vannak korlátaink, és attól még igényes és nagyon jó munkát végzünk, ha az eredmény nem az lesz, amit mi kigondoltuk magunknak. Megvan mindennek az ideje, ahogy a Prédikátor könyvben olvassuk: „*Mindennek megvan a maga órája, és az ég alatt minden dolog elmúlik a maga idejében. Ideje van a születésnek és ideje a halálnak, ideje az ültetésnek és ideje a kiszakításnak. Ideje van az ölésnek és ideje a gyógyításnak, ideje a lebontásnak, és ideje az építésnek. Ideje van a sírásnak, és ideje a nevetésnek...*” (Préd 3,1-4). Fontos a munka öröme; de nemcsak bemosakodni kell tudni, hanem kimosakodni is. Fel kell tölteni ahhoz, hogy adni tudjunk.

Kiégés után újratervezés

Aki egyszer kiégett, annál marad egyfajta sebezhetőség, ezt hívják *törékeny védelemnek*. Törékeny, hiszen bármikor be tudnak indulni a kifáradás felé vivő mechanizmusok. (Versegi, 2017) Hogyan bánjunk a kiégett emberrel? Mint egy kismadárral a fészekben, gyengéden, empátiával, megértő meghallgatással, folyamatos bátorítással közelítve felé. (Hézszer, 1991). Aki egyszer megégette már magát, megtanulta érzékelni önmagát, hamar felismeri mi az, ami a túlfeszítést okozza. Nagyon fontos az önismeret, tudni azt, hogy itt és most hol állok, és mire vagyok képes. Egy kiégés (*burnout*) után újra kell tervezni az életet, lehetőleg kerülni mindazt, amivel megégethetem magamat. Van ennek a *burnout*-nak egy pozitív hozadéka is, amit úgy is mondhatnánk, hogy megtanuljuk általa a határainkat kezelni, megtanuljuk önmagunkat lemérni és nem engedünk a külső elvárásokat csábításainak.

A házassági- és párkapcsolati krízis, a családi krízisek, az üres fészek szindróma

A középletkori krízisek egyik legnagyobb elszenvedője a család, a párkapcsolat. A családi szerepekben komoly változás áll be. A középkorú ember egy szendvics-generáció része: még gondoskodni kell a saját gyerekekről, de már az idős szülőkről is. Gyászfolyamatok sora követi egymást ebben az életkorban. Az **idős szülők betegsége** és **halála** által nem csak őket veszíti el, hanem addigi gyermeki státuszát és ekkor válik igazán felnőtté. Saját gyermekei ekkortájt repülnek ki a fészekből. Az **üres fészek szindróma** szintén veszteséggel jár, az anyai szerep veszteségével. Kiváltképp azon nők számára, akik eddig csak az anyaszerepnek éltek, ők most mély egzisztenciális válságot élnek és belső küzdelmet, az okos elengedés művészetének gyakorlását.

Az üres fészek szindrómáról számolt be egy csoporttag, akinek három gyermeke repült ki szinte egyszerre a családi fészekből. Feltette a férjének a kérdést, hogy akkor most hogyan tovább? Mit csinálunk majd mi itthon esténként? Az addigi feladatok, a gyerekek körüli sürgésforgás hirtelen megszűnt. A családi nagy viták is elültek ugyan, de már csak ketten ülnek annál az asztalnál, ami eddig tele volt zsibongó gyerekekkel. Mit fognak kezdeni most magukkal? A feleség a barátnőivel elmegy majd kávézni, moziba, színházba, de mit csináljon az introvertált férjével, akinek tömegiszonya van és nem hajlandó kimozdulni. Nem könnyű kérdések ezek. Az új élethelyzet teljesen újfajta életmódot generál egy család számára. Megtalálni a középutat, hogy mindenki jól járjon, nagyon nehéz. Krízis ez a javából!

Egy másik csoporttag nehézsége az idős szülei ellátása, gondoskodása róluk. Nem élnek egy fedél alatt a családok, így a távolság is nehezítő körülmény a napi kapcsolattartáshoz. Nem csak fizikai síkon okoz ez problémát, hanem lelki oldalról is. Mennyi lelkiismeret-furdalás rejlik az ilyen mondatok mögött, mint: megtettünk valóban mindent? Jól csináljuk? Maradjon a nagyi a lakásában egyedül vagy adjuk be egy szociális otthonba, ahol jobban gondoskodnak róla? Ki fogja eldönteni, hogy mi lenne a legjobb megoldás?

Akik az élet közepén járnak, azok tehát minden irányból nyomást szenvednek, nem csak a családjuktól, hanem a munkahelyüktől, a társadalmi elvárásoktól is. Ne csodálkozzunk tehát, hogy a középkorú ember **dezorientált**, azt sem tudja, hogy fiatal-e még vagy már idős. Korunkban hiányoznak a rítusok, amelyek segítenék az átmenetet a fiataalkorból az időskorba. Az öregedéssel való szembesülés mély **spirituális krízist** vált ki, az élet értelmének és személyiségünk mibenlétének keresését. Az idős élet kulcsa a megelégedettség és kiteljesedés, ahogy ezt *Erikson* integritásnak, *Levinson* és *Jung* individuációnak nevezte. (Somogyiné & Kézdy, 2007)

A női csoport tagjai most szembesülnek az **élet végének** nagy kérdéseivel, ahogyan idős szüleik gondoskodásra szorulnak általuk. Egyik hölgy most veszítette el az édesapját, a

másiknak az édesanyja egy legyőzhetetlen betegséggel küzd és hónapok óta a kórházi ágyat nyomja. Nagyon megterhelő ez a lelküknek. Egy szülő nem pótolható. Legyen az ember akár 50 éves, egy szülő elvesztése egy kicsit a saját halála is, hiszen egy részt a lelkéből, a szívéből örökre kiszakítanak. A gyász enyhülni tud, de teljesen fel nem dolgozható.

A középeltekori krízisek közé tartoznak a **párkapcsolati problémák**, a válások magas száma. A férfiak és a nők egyaránt válságba kerülnek. A legnagyobb probléma az, amikor az ember az élete fordulóján megtagadja a krízis létezését és elutasítja a változást. Amikor nem vállalunk felelősséget saját elakadásunkért, tetteinkért, rossz közérzetünkért, amikor elkezdjük a másikat okolni érte. Ez a projekció lesz számtalan családi és házassági válság okozója. Ilyenkor gyakran előfordul, hogy a párkapcsolatban az egyik fél menekülni igyekszik a fiatalság életstruktúrájába. Számos férfi az úgynevezett kapuzárási pánik nyomására úgy dönt, hogy elhagyja a családját és új kapcsolatot alakít ki és elvet minden eddigi értéket, amit élete első felében begyűjtött. Ez a tévútra vitt *self* keresés súlyosan megterheli az érintett családokat. A *self* ugyanis nem más, mint az az énmagam, aki keresi a kapcsolatot egy másik személlyel és a vele való kapcsolatban határozza meg önmagát. (Balogh & Koltai, 2022).

Egy harmadik csoporttárs pontosan erről számolt be, amikor elmesélte, hogy a testvére férje önmagát keresve, önmaga értékét oly módon akarta próbára tenni, hogy levelezésbe kezdett számtalan hölgyel. Testi kapcsolatba lépett nálánál jóval fiatalabb nőkkel, de érzelmi síkon komoly kapcsolatot nem alakított ki. Évekig élt párhuzamos életet titokban, aztán lassan évek múlva rádöbrent, hogy mit művelt az egész családjával. A trauma, amit a felesége átélt elmondhatatlan, a gyerekei szinte megutálták és ez a kis „szórakozás” majdnem elég volt ahhoz, hogy a családja darabokra hulljon. Ilyen helyzetben csakis a feleség nagylelkűségén és megbocsátani képes irgalmán múlik, ha a családot újra egy békés mederbe hajlandó terelni.

Veszteségeink közül talán a legnagyobb, amire talán nem is gondolunk: amikor **önmagunkat** veszítjük el. Ilyen az, amikor egy nő alárendelődik egy férfinak, amikor ezáltal a büszkeségét, a nőiességét, az öntudatát, az önérzetét, az önbecsülését veszíti el és némán tűri mindezt azért, hogy a családja egyben maradjon, hogy a mindennapi megélhetés biztosítva legyen. Amikor egy nő rájön arra, hogy feláldozta az életét egy emberért, aki megcsalja, aki újra és újra hazudik neki. Amikor egy nő már nem érzi azt, hogy szeretik, amikor nem érzi azt, hogy tisztelik, amikor átverik. Miért tűri el mindezt alázattal? Mert igazán nincs jó megoldása a helyzetre, mert vagy választja azt, hogy egyedül marad és a gyerekei hiányt szenvednek, vagy választja azt, hogy látszatra egyben tartja a családot, de közben ő, mint nő, mint feleség már semmit nem számít a férjének. Óriási veszteség, amikor kihülnek az érzéseink a párunk iránt, amikor végleg elveszítjük a bizalmunkat, a hitünket a másikban.

Az élet közepén olyan lelki változások generálódnak, amik veszélyesek, mert elkezdik az embert az elmulasztott életszakaszok **be nem teljesített vágyaival** ostromolni. Ha megrekedünk egyes fázisoknál, ha egy adott fejlődési fázist nem zárunk le, akkor az később visszaüt. Ha elakad valaki a tinédzserkorban, és később 20-30 év múlva tör rá a kamaszodás, az nagyon veszélyes lesz. Ha van egy elképzelés egy ideális kapcsolatról, de az a személy, akivel az illető él ennek nem felel meg, akkor felmerül az a gondolat, hogy újra kellene kezdeni az életet. *Bagdy Emőke* idézi egyik előadásában Szép Ernő versét: „Kérem, én még nem játszottam, játszani szeretnék mostan.” (Bagdy, Utak önmagunkhoz, 2012) Veszélyes játszma ez, ami a válások kockázatát tálcán kínálja. Az unalom, a megszokás, a megoldandó társadalmi és családi feladatok súlya nehezedik a házaspárokra, ami a férjet és feleséget eltávolíthatja egymástól. Ha a házasságot nem ápolják, akkor darabokra hullik. Ehhez jönnek még a párok egyéni fejlődési krízisei, amik a házasságot, párkapcsolatot nagyon megterhelik és mivel ilyen krízis során az egyén kissé narcisztikus módon önmaga felé fordul, nem képes szeretetet adni a párjának. Változik és változtatni akar, csak ez nem mindig esik egybe a másik fél igényeivel és vágyaival. A fejlődő, átalakuló ember megváltoztatja életstruktúráját és kapcsolatait. (Somogyiné & Kézdy, 2007) A válások száma ekkor ugrik meg drasztikusan.

Az élet és a halál nagy kérdései- a veszteségeinkkel való szembenézés

Egy betegség, egy gyógyíthatatlan tumor diagnosztizálása, a halál pusztá gondolata egzisztenciális félelemmel tölti el az embert. Ilyenkor teszi fel a miért-kérdéseket: *Miért éppen én? Miért kellett ez? Miért engedi meg Isten? Miért büntet engem?* A sorssal való szembesegülés agressziót forral, a halálos betegek lázadni kezdenek a sorsuk ellen. Belülről a szívük mélyén tiltakoznak a kilátástalan helyzetük miatt, kívülről viszont gyakran kiegyensúlyozottnak tűnnek. A középkorú nők ekkor néznek szembe az időskor problémáival, amikor is saját szüleik által szembesülnek az élet végességével és annak kihívásaival.

A csoport tagjai közül többen elvesztették már édesanyjukat vagy édesapjukat, vagy mindkettőt. Az egyik hölgy édesanyja haldoklik. Nem tudni mennyi idő van hátra. Nagyon nagy lelki erővel küzd a család, ahogy naponta szembesül a halál gondolatával. A női lélek megpróbáltatása ez, a csend ideje, a lelkek találkozása. Itt már nincsenek szavak. Egy másik fiatalasszony most veszítette el húsvét előtt az édesapját. Óriási veszteség egy szülő halála, az ember ekkor válik igazán felnőtté. A halál veszteségét feldolgozni nem lehet teljesen, a gyász csak szelídülni tud. A veszteségeink, a gyászaink fájdalma által az én cselekvőképessége megszűnik létezni, a gondolkodás elakad és a dolgok inkább csak úgy megtörténnek körülöttünk. A gyászban érintett emberek közel kerülnek egymáshoz és ezáltal megnyílik egy

út a valóság másfajta látásmódja felé. (Kreppold, 2019) Ezért is jó lehetőség egy ilyen női csoport, ahol a szavakon túl non verbális úton, empatikusan átérezzük a másik fájdalmát, ahol a sírásnak tere van, ahol minden érzelemkinyilvánítás megengedett, ahol vigasztaló szavakkal és együttérző ölelésekkel a csoport ki tudja fejezni a teljes beleérzését a gyászoló társuk helyzetébe, mert a női lélekhez igazán egy másik női lélek áll a legközelebb.

Mindannyian szembesülünk életünk végéhez közeledve a halál gondolatával. Az élet legnagyobb kihívása: a halál torkával való szembenézés. A hívő ember számára azonban ez reményteli: ha hisszük azt, hogy az élet Isten ajándéka, amit egyedül Ő adhat és vehet el, akkor hinnünk kell azt is, hogy az életünknek célja és rendeltetése van. Az élet után nem a halálé az utolsó szó, hanem az örök-életé! Erről szól húsvét titka, ezt jelenti a feltámadás. Ennek a gondolatnak a felismerésére eljutni nem könnyű. Polcz Alaine-t thanatológiai munkássága nyomán az utolsó percek tanújának is nevezik. Számtalan haláleset kísérése után állította, hogy az élet nem a halállal végződik, a halál egy átlépés *a fizikai létből egy szellemibe. Azt tanította, hogy az utolsó órák és percek nagyon fontosak, ezért is fontos, hogy a haldokló ne érezze magát egyedül és legyen egy reménye.* (Polcz, 2023)

Veszteségeink és veszteségpszichológia

Mindannyian találkozunk és szembesülünk kisebb-nagyobb veszteségekkel életünk során. A veszteségpszichológiában a veszteség fogalmát elsősorban egy szokatlan esemény következtében vagy kísérőjeként létrejövő érzelmi állapotként definiálhatjuk (John H. Harvey). A veszteségpszichológia feladata tehát annak a megismerése, hogy mit jelent az adott veszteség az illető saját életére nézve. Nem csak a halál számít veszteségnek, hanem egy súlyos csalódás, egy megaláztatás, egy cserbenhagyás, a válás vagy valamely közeli kapcsolat megszakadása; a családokon belüli vagy párok közötti elidegenedés; a munkahely, az otthon vagy fontosabb vagyontárgyak elvesztése; a fizikai vagy pszichológiai funkciók sérülése (betegség, balesetek), de a béke, biztonság, vagy bizalom elvesztése is. Gyerekkori veszteségeinket sem értékelhetjük le, amikor az volt a legnagyobb bánatunk, hogy a macinkat elhagytuk. Judith Viorst amerikai pszichoanalitikus szerint, az első legmeghatározóbb veszteségünk - és később minden veszteségélményünket ide lehet visszavezetni – , amikor kizáratunk az anyaméhből. (Fehérné Szocska, 2016) A veszteségek sokfélék és mindenki máshogy éli meg és dolgozza fel őket, viszont nagyon fontos, hogy a gyászmunka ne maradjon el, hogy ne válhassunk depresszióssá és ne rekedjünk meg a gyászban. Új és működő szokásokat kell kialakítani a gyász kezelésében. Elsőként fontos, hogy belássuk: szükségesek az új utak, másodsor, hogy megértsük a szokások

kialakításához új információkat kell gyűjteni, harmadsorban az új információk segítségével, a gyakorlatba áttéve, lassan, pozitív szokásokat kell kialakítani. (Fehérné Szocska, 2016)

Összegezve elmondhatjuk, hogy az életközép-válság háttérében egy gyászfolyamat áll. (Póta, 2023) Amikor elvesztünk valakit vagy valamit, ami fontos volt az életünkben, identitás krízisbe kerülünk. A veszteség nemcsak a halál általi veszteség, hanem minden más, így az is, ha lezárul egy életszakasz.

A válságból fakadó esélyek

Minden válság kihívás, a hitünk próbatétele, a lélek megtorpanása. Szerencsések, akik a hit kegyelmét megkapják ajándéknak, ugyanis istenhit nélkül nagyon nehéz lehet értelmet találni a szenvedésre, a betegségre, a halálra. *Viktor E. Frankl* írja, hogy akinek van miért élnie, az szinte bármilyen hogyan kibír, képes az életét tovább élni, mert emberfeletti erőfeszítésekre képes. (Frankl, 2014) Minden azon múlik tehát, hogy honnan szemléljük életünk eseményeit. Belesüppedhetünk a válságok, a krízisek során az önsajnálathoz, láthatjuk csupán a keresztet és gondolhatjuk azt is, hogy egyedül kell hordoznunk életünk keresztjeit; vagy a nehézségek mögött megérezhetjük, hogy a pillanatnyi szenvedés egy jel, egy fordulópont előkészítése. Természeti hasonlathal élve, egy zuhogó esős nap végén a megcsillanó napsugarak által felsejlik az égbolton a szivárvány pompázatos világa. Isten valahogy így jelenik meg az életünkben: új reményt, új lehetőséget adva. A személyiség tovább fejlődik és előkészíti az időskor integritás feladatát, azt a folyamatot, ami által a személy az életének különböző aspektusait egységes struktúrában tudja szemlélni. A természetes fejlődési folyamat a személyiség újjászületéséhez vezet, a jungi megfogalmazás szerint az időskori kiteljesedéshez, amikor az addig rejtett személyiségtartalmak integrálódnak a személyiségünk egészébe. Ekkor válunk teljes önmagunkká az úgynevezett *Selbst* (angolul *Self*)-é. (Somogyiné & Kézdy, 2007)

A reziliencia

Az ötvenes korosztály válságai egy új kezdet lehetőségét rejtik magukban. Amikor észrevesszük, hogy a régi megoldások, a rég bevált szokások nem működnek már, akkor azt érezzük, hogy valami megfeneklett. A továbblépés egyetlen esélye, hogy új megoldást keresünk, másik irányba indulunk. Valahogy olyan ez, mint amikor egy kiegészítés után fönixmadárként újjá kell születnünk. A fönixmadár a legenda szerint a fahéjfa ágaiból fészket rak magának, majd lánggra lobban, fészkeivel együtt elég és hamvaiból aztán újraéled. Füredi Júlia a Fönix program keretében azt írja: a legfontosabb, hogy saját magad guruja légy! (Füredi, 2021) A felépülés fontos eleme, hogy csak a saját erőforrásainkat mozgósítva tudunk kijutni a

kátyából. (Versegi, 2017) Szükségünk van tehát egy lelki ellenállásra és teherbíró képességre, hogy ne kerüljünk újra az örvénybe. Ezt a lelki képességet rezilienciának hívják (Versegi, 2017). A reziliencia a meglepetésekkel, változásokkal és váratlan akadályokkal való megbirkózás képessége (Donders, 2019) Pál Ferenc négy „E”-nek nevezi azon dolgokat, amik egyensúlyt biztosítanak az élethez, mert élni így kell: E-gészségesen, E-légedetten, E-redményesen, E-gyütt. (Pál, 2018/2)

A paradigmaváltás lehetőségei

Az életközép paradigmaváltására számos lehetőség áll előttünk. Elsőként azt a sajátos, belső világunkra fókuszáló önreflektív folyamatot kell megemlítenünk, amely gyengeségeink és erősségeink feltérképezésében és a reális önismeret elérésében nyújt segítséget. A teremtő emlékezés segítségével, saját élettörténeti narrációnk révén sorsunk forгатókönyvének alkotójává válhatunk. Amikor a „lehetetlen” szóval kezdődő mondatokat tudatosan kitöröljük és „hogyan legyen másképpen” megfogalmazás kezd dominálni. Amikor önmagunkat tiszteljük és fontossá válunk saját magunk számára, ami nem az ego növekedését jelenti. Amikor megjelenik az „önbecsülés” a kívánságlistánkon és saját örömeinkre is gondolva, büntudat és lelkiismeretfurdalás nélkül élünk a hobbinknak, vagy „csak úgy” megengedjük, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben.

Az emberi kapcsolat fontossága

Életünk minden szakaszában fontos szempont, hogy legyenek olyan személyek a környezetünkben, akikben megbízhatunk, akik elfogadnak minket olyannak, amilyenek vagyunk, akik mellett egyre jobba válhatunk. Ezek a megtartó emberi kapcsolataink. Ilyen ember elsődlegesen, - ha biztonságos kötődést sikerült kialakítanunk akkor – az édesanyánk. Egy anya a végsőkig elmegy a gyermekeiért, az élete árán is. Aztán az édesapánk, aki férfi példaképként áll előttünk és a biztonságot, a védelmet jelenti számunkra. A későbbi életszakaszainkban az **igaz barátok** azok, akik végig kísérik botlásainkat, kíségetnek a gödrökből minket, akikkel élmény lesz az életutazás. Ők azok a gyógyító személyek, akik lelki és kapcsolati bajainkban „orvos-ságként” szolgálnak. Carl Rogers által ezek a gondolatok a humanisztikus lélektani segítő kapcsolati munka ars poeticájává váltak. (Bagdy, 2010) A barát az, akivel át lehet élni az örömkeresés öt útját: a kacagást, a kocogást, a lazítást, az érintést és a segítséget. A kacagás és kocogás felszabadít, örömhormont termel, a lazítás felold, fellazít, az érintés megnyugtat, érzelmi hatalma által jobb immunrendszerünk is teherbíróbbá válik. A

segítés meg a kölcsönös egymásrautaltságra és ennek elfogadására utal, arra az altruizmusra, aminek kulcsszavai: önzetlenség, önkéntesség és szolgálat. (Bagdy, 2010)

Pozitív pszichológia

Az életet élni kell, nem félelemmel, hanem örömmel, boldogan. Az emberi boldogság mindenkinek mást és mást jelent, a megélés egyedisége és szubjektivitása miatt, ezért sincs rá egységes definíció. A boldogság közös alapélményei azonban hasonlóak: jóllét, derű, megelégedettség érzése és az élet értelme. A boldogsághoz vezető út a megküzdés, a nehézségekkel való szembenézés, végül a siker.

A hit

A lelki megküzdési módok talán legkézenfekvőbb módja: a hit. A spiritualitás, mint legmagasabb emberi dimenzió, az, hogy hinni tudunk. Ezt azt jelenti, hogy az ember létének értelme van. Az emberélet végső célja egy keresztény hívő számára nem más, mint eljutni Istenhez.

Összefoglalás

Az 50-es női csoportunknak a célja kettős volt: egyrészt a résztvevőknek legyen lehetőségük tudatosítani az Istentől kapott női lét szépségeit, áldásait, nehézségeit és azokból a kiutat; valamint megtapasztalni a női közösség megtartó erejét. Ennek a megélése történt a találkozások alkalmával.

Elmondhatjuk, hogy életünk második felén, ami esésnek tűnik, azt felfelé emelkedésként éljük meg egy olyan, mélyebb világba, ahol a lélek megtalálja teljességet és összekapcsolódik az egésszel, Istennel. Nem veszteség ez, hanem nyereség, nem kudarc, hanem győzelem.

Az élet második felében megtanuljuk, hogy mi a különbség valódi énünk és a között, ahogy mások tudják azt visszatükrözni. Fontos, hogy legyen egy igazi tükrünk, egy őszinte barátunk, akire támaszkodhatunk, aki felfedi belső, legmélyebb tükrünket, akinek tekintete által megtaláljuk önmagunkat, mert csak ezáltal tükrözhetünk vissza mi is másokat az igazsághoz hűen és együttérzőn.

IRODALOM

- ASZTALOS, B., JÁRAY, M., & SZENTJÓBI, O. (2017). Álom, terv, tett. Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Mentálhigiénés Egyesület.
- BÁCSKAI, K. (2018. Március 4.). Letöltés dátuma: 2023. Április 10., forrás: BÁCSKAI KÁROLY: Nők Jézus körül: https://epa.oszk.hu/02300/02357/00057/pdf/EPA02357_credo_2018_3-4_064-073.pdf
- BAGDY, E. (2010). Hogyan lehetnénk boldogabbak? Budapest: Kulcslyuk Kiadó.
- BAGDY, E. (2012). Utak önmagunkhoz. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.
- BAGDY, E. (2022. Június). Letöltés dátuma: 2023. Április 13, forrás: Életmű: életünk megalkotása: <https://auditorium.hu/video/339>
- BAGDY, E., KORSÓS, G., & BAKTAY, M. (2001). Életút. Fejlődéslélektan a fogantatástól a halálig. Baktay és Bernáth, Budapest.
- BALOGH, K., & KOLTAI, M. (2022). A szerelemtől az érett párkapcsolatig. Kapcsolati krízisek és megoldásuk. Budapest: HVG Könyvek.
- BAUMGARTNER, I. (2021). In Pasztorálpszichológia. Budapest: Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány.
- BODÓ, S. (2013). Gyászydőben. A gyászolók lelkigondozásának lehetőségei. Kálvin Kiadó, Budapest.
- BOLEN, J. (2008). Bennünk élő istennők. Nyíregyháza: Studium Effektive Kiadó.
- DANTE, A. (2017). Pokol. Nádasdy Ádám fordítása. Budapest: Magvető.
- DONDERS, P. (2019). Reziliencia. Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket, és előzzük meg a kiégést? Budapest: Harmat.
- DR. BELSŐ, N. (2020). In Életciklusok és hangulatzavarok. Hogyan küzdjünk meg életünk hullámvölgyeivel? Budapest: HVG Könyvek.
- DR. PAPP, M. (2023. Február 8.). Az életközép kérdései és sanszai. Letöltés dátuma: 2023. Február 16., forrás: https://www.youtube.com/watch?v=aDdY_8dSPZk
- FEHÉRNÉ SZOCSKA, K. (2016). Letöltés dátuma: 2023. Április 12., forrás: Sorsfordító események: veszteségeink egyéni és közösségi szinten: <http://midra.unimiskolc.hu/document/23336/17934.pdf>
- FRANKL, V. (2014). ... mégis monddj igent az életre! Budapest: Jel Könyvkiadó.
- FRENKL, S., & RAJNIK, M. (2020). Életesemények a fejlődéslélektan tükrében. Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest.

- FÜREDI, J. (2021). ELÉG! Kiegészíttem most hogyan tovább? Kulcslyuk Kiadó.
- HAJDUSKA, M. (2010). Hajduska Marianna. In *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- HARMAT, L. (2017. November 16). Életközépi krízis: innentől már csak saját magának kell megfelelnie. Letöltés dátuma: 2023. April 13, forrás: https://hvg.hu/pszichologiamagazin/20171116_Eletkozepi_krizis_innentol_marcsak_sajatt_maganak_kell_megfelelnie
- HÉZSER, G. (1991). *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. Budapest: Református Zsinati Irodája Sajtóosztálya.
- HORVÁTH-SZABÓ, K. (2020). *A házasság és a család belső világa. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány*, Budapest.
- JOHN H. HARVEY, E. D. (dátum nélkül.). Forrás: https://epa.oszk.hu/02000/02002/00007/pdf/1999-osz_john-vesztesegpszichologia.pdf
- JUNG, C. (dátum nélkül.). Letöltés dátuma: 2023. April 10, forrás: Carl Gustav Jung - Mélységeink Ösvényein: <https://www.scribd.com/document/381348219/Carl-Gustav-Jung-Melysegeink-osvenyein-doc#>
- KOVÁCS, K. (2016. Október 16). Midlife crisis – az életközépi válságon innen és túl – I. rész. Letöltés dátuma: 2023. Április 16, forrás: <https://mindsetpszichologia.hu/midlife-crisis-az-életkozepi-valsagon-innen-es-tul-i-resz>
- KREPPOLD, G. (2019). *A válságok - életünk fordulópontjai*. Pannonhalma: Pannonhalmi Főapátság Bencés Kiadó.
- NAGY, E. (2023. April 5). Forrás: Egy segítő foglalkozás képviselőinek pályaképe, a kiegészítő szempontjából: https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/5764/Nagy_Edit_ertekezes.pdf?sequence=7&isAllowed=y
- NÉMETH, D. (2011/4). Egyházi segítőfoglalkozásuk és a kiegészítő. *Embertárs*, 319-322.
- NÉMETH, S. (2019. Szeptember 19). Letöltés dátuma: 2023. Aprilis 10., forrás: Papp Miklós: az életközépi „válság” természetes útja az érésnek, a fejlődésnek: <https://kepmas.hu/hu/papp-miklos-az-életkozepi-valsag-termeszetes-utja-az-eresnek-a-fejlodesnek>
- NOUWEN, H. (2001). *A tékozló fiú hazatérése. Egy hazatalálás története*. Budapest: Ursus Libris.
- ÓNODY, S., & VIKÁR, G. (2020). A krízis. In P. M. (szerk.), *Életesemények lelki zavarai I. . Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány*, Budapest.

- OSVÁTH, P. (2018. december 18). Az életközép kulcsfontosságú feladatai és lehetőségei. Az életciklusok komplex háttere az evolúciótól a kultúráig. Letöltés dátuma: 2023. április 6, forrás: http://psychiatry.aok.pte.hu/tavoktatas/OP_004.pdf
- PÁL, F. (2018/2). A lelkészek és lelkigondozók kiegészének jellemzői és megelőzése. Embertárs
- PÁL, F. (2019). Ami igazán számít. Hogyan bánjunk jól magunkkal és másokkal? Kulcslyuk Kiadó Kft.
- PAVEL, M. (2020). Általános pszichopatológia. In P. M. (szerk.), Életesemények lelki zavarai I. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány Budapest.
- POLCZ, A. (2023. April 11). Forrás: Együtt a halálban és a gyászban. A gyász szerepe és hagyományai: http://www.lelkititkaink.hu/polcz_alaine_gyasz.html
- POPPER, P. (1990). Popper Péter A belső utak könyve, Saxum Könyvkiadó, Budapest. Saxum Könyvkiadó, Budapest.
- PÓTA, S. (2023. Március). Letöltés dátuma: 2023. Április 10., forrás: Az emberélet útjának felén...: http://lafemme.hu/emberek/1583_az_emberelet_utjanak_felen
- ROHR, R. (2012). Emelkedő zuhanás. Az emberélet két felének lelkisége. Ursus Libris, Budapest.
- ROTTER SJ, H. (2006/1.). Hit és gyógyulás. Embertárs 2.
- SCHMIDBAUER, W. (2007). Pszichológiai lexikon. Holnap Kiadó.
- SOMOGYINÉ, K. P., & KÉZDY, A. (2007). Van élet a fiatalság után? - Útközben: a középső életkor. Embertárs V (1), V (1), 4-10.
- SZÉNÁSY, A. (2022). Lelkigyakorlat túl az ötvenen. Az élet második fele: idő az együttérző szív kibontakozására. Új Ember kiadványok.
- SZENTJÓBI, O. (2017). Projektterv validációja. SMART-elemzés . In B. Asztalos, M. Járay, & O. Szentjóbi, Álom, terv, tett. Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projekthez. Antropos Mentálhigiénés Egyesület.
- TERÉZ ANYA (2016. Március 15.). (T. anya, Szerk.) Letöltés dátuma: 2023. Április 11., forrás: <https://www.istenesversek.hu/terez-anyahimnusz-az-elethez/>
- VAN DER GEEST, H. (2021). In Négyszemközt. Budapest: Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány.
- VERSEGI, B.-M. (2017). Lehetőségek a kiegészen innen és túl. Budapest: Új Ember kiadványok.
- VIZIN, G. (2019. Február 18). Letöltés dátuma: 2023. Április 21, forrás: https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2019/02/Csoportter%C3%A1pi%C3%A1k2019_Vizin-Gabriella.pdf

Zsuppán Monika

mentálhigiénés szakember és lelkiprendzó

Boldog Gizella Alapítvány

zsuppanm@gmail.com

BARCSI TAMÁS - FARKAS JÚLIA

Frankl és Yalom a halálról

A logoterápia és az egzisztenciális pszichoterápia halál-értelmezésének filozófiai és párterápiás aspektusai¹

Összefoglalás ♦ *Tanulmányunkban a Viktor E. Frankl által kidolgozott logoterápia, egzisztenciaanalízis és az Irvin D. Yalom nevéhez fűződő egzisztenciális pszichoterápia halál-értelmezését vizsgáljuk. Először röviden áttekintjük a kétfajta terápiás megközelítés elméleti alapjait, rámutatva Frankl és Yalom felfogásának hasonlóságaira és különbségeire. Részletesen foglalkozunk a két pszichiáter halállal kapcsolatos nézeteivel, különös tekintettel a halálszorongás leküzdésére alkalmazott védekezési mechanizmusokra, az életértelem hiányának hatására, a halálhoz való viszony patológikus megnyilvánulásaira, illetve a javasolt terápiás lehetőségekre. Felhívjuk a figyelmet Frankl és Yalom munkásságának néhány filozófiai szempontból problematikus részére. Tanulmányunk utolsó részében a (pár)kapcsolat és haldoklás összefüggéseiről írunk Frankl és Yalom szemlélete alapján, illetve röviden kitérünk az ezek által ihletett különféle terápiás megoldásokra (re-collection módszer, értelemszenzibilizáló tréning).*

Kulcsszavak: Frankl, Yalom, értelemkérdés, egzisztenciális vákuum, halál, haldoklás, párkapcsolat

Frankl and Yalom on death

The interpretation of death in logotherapy and existential psychotherapy philosophical and couples therapy aspects

Summary ♦ *In our study, we explore the interpretations of death in both Logotherapy and Existential Analysis as formulated by Viktor E. Frankl, as well as in Existential Psychotherapy,*

¹ A tanulmány megírását az MTA Lendület Értékek és Tudomány Kutatócsoport támogatta.

a field closely associated with Irvin D. Yalom. Initially, we offer a brief overview of the theoretical underpinnings of these two therapeutic approaches, highlighting both the similarities and differences in the perspectives of Frankl and Yalom. We delve into their respective viewpoints on death, with a specific focus on the defense mechanisms employed to mitigate death anxiety, the ramifications of a lack of life's meaning, pathological manifestations concerning attitudes towards death, and suggested therapeutic interventions. We also draw attention to certain aspects of Frankl's and Yalom's work that pose philosophical challenges. In the concluding section of our paper, we discuss the interplay between relational (or couple) dynamics and the process of dying, grounded in the views of Frankl and Yalom. We also briefly touch upon various therapeutic strategies inspired by their work, such as the re-collection method and meaning-sensitization training.

Keywords: Frankl, Yalom, question of meaning, existential vacuum, death, dying, relationship

1. Bevezetés

Mind Frankl logoterápia, mind Yalom egzisztenciális pszichoterápia elméletében nagy jelentősége van a halálhoz való viszony problémájának. Írásunkban – a koncepciók alapállításainak áttekintését és néhány lehetséges kritikai szempont felvetését követően – ennek bemutatására vállalkozunk, megvilágítva a két elmélet közötti kapcsolódási pontokat és eltéréseket. Tárgyaljuk, hogy Frankl és Yalom felfogásában miként függ össze az élet értelmének kérdése a halálhoz való viszony kérdésével, utalunk a felmerülő filozófiai ellentmondásokra is. Munkánk utolsó fejezetében főként a téma párkapcsolati és párterápiás vonatkozásait vizsgáljuk.

2. Értelemnélküliség, értelemtalálás, értelemadás

A bécsi neurológus és pszichiáter, Viktor E. Frankl által kidolgozott logoterápia és egzisztenciaanalízis szempontjából *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 (Frankl, 1997: 27, Frankl, Batthyány és Hallowell, 2010: 11). Ugyanakkor vannak olyan periódusok az életben, amikor az élet értelmének kérdése *radikálisan* merül fel: ilyen időszak a serdülőkor, vagy amikor valakinek egy súlyos betegséggel, a közelebbi halállal vagy éppen egy hozzátartozójának elvesztésével kell szembenéznie. Frankl a „szellemi inség” mellett az *egzisztenciális vákuum*, illetve az

egzisztenciális frusztráció fogalmát használja annak az állapotnak a leírására, amikor az embert értelmetlenség-érzés hatja át. Az egzisztenciális frusztráció önmagában még nem betegség, hiszen arra készítheti az egyént, hogy átgondolja az életét és megpróbálja megtalálni saját életértelmét. 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. Az egzisztenciális frusztráció a múlt és a jövő, az emberi létezés „történetisége”, időbelisége elől az állandó jelenidejűség, a mámor állapotába menekülést és így függőségek (pl. drogfüggőség, alkoholizmus) kialakulását is eredményezheti (Frankl, 1997: 27, 52-53, Lukás, 2002: 98-106). Kialakulhat továbbá, testi és lelki tüneteket produkálva az ún. *noogén neurózis*, amelyet Frankl vezetett be, megkülönböztetve a jelenséget a pszichogén neurózisoktól (Frankl, 1997: 28-29).

A hagyományos pszichiátria nem használja ezt a fogalmat, 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 (Kurz, 2013: 17). Frankl az 1946-ban publikált *Orvosi lélekgondozás* (Frankl, 1997) című művében írta le először ezt a neurózist. Azt is hangsúlyozza Frankl, hogy az egzisztenciális frusztráció táptalaja lehet más jellegű, pszichogén neurózisoknak is (szorongásos neurózis, kényszerneurózis, szexuális neurózis). A *logoterápia, mint szellemi megközelítésű pszichoterápia* segítséget nyújthat az egzisztenciális frusztrációt átélőknek, noogén neurózis esetén pedig a legmegfelelőbb kezelési mód. A logoterapeuta filozófiai beszélgetést, szókratészi párbeszédet folytat a pácienssel, kérdéseket tesz fel, érvel, vitázik. A logoterápiában további speciális módszereket is alkalmaznak, így például a paradox intenció és a dereflexiót. A paradox intenció az ember öneltválozási képességén alapul: a páciens arra kell biztatni, hogy azt tegye, amitől szorong, keresse az olyan helyzeteket, amelyekben szorongást szokott átélni. A dereflexió módszere az ember öntranszcendenciára irányuló képességével áll összefüggésben: a páciens figyelmét önmagáról, a tüneteiről egy értelem-lehetőség betöltése felé kell irányítani (Frankl, 1997: 169-200).

Frankl meghatározásában az embert *szellemi személyként* kell látnunk: az egzisztencia 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 (Frankl, 2012: 15-38). 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 (Frankl, 2012: 89-90). Mi segíti ebben az embert? A *lelkiismeret*, mint sajátosan emberi jelenség, amelyet Frankl az „értelem szerveként” ír le: olyan intuitív képesség, amely a minden helyzetben benne rejlő egyszeri és egyedi értelem felkutatásához segít hozzá. A lelkiismeret irracionális jelenség, tudattalan alapon gyökerezik: az ember nagy egzisztenciális döntései gondolkodás nélkül, tudattalanul történnek, ezeket csak utólag racionalizáljuk (Frankl, 2005: 69-77). Az élet értelmének beteljesítése *értékek realizálásán* keresztül történik. Frankl három alapvető érték-kategóriát különböztet meg: az *alkotói értékeket* (ezek megvalósítása során valamiképpen alakítjuk a világot), az *élmény-értékeket* (ezek valamilyen élmény átéléséhez köthetők) és a *beállítódási értékeket*, amelyeket létünk korlátozásaival szembeni beállítódásunk során realizáljuk. Az utóbbi esetben a megváltoztathatatlan sorssal szembeni beállítódásról van szó: például 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, 1997: 70-73, Frankl, 2012: 95-97).

Ugyan a logoterápiás szemlélet szerint az élet értelmére irányuló kérdés mindig csak egy adott személy és adott szituáció vonatkozásában tehető fel, de az ember hajlamos rákérdezni *az értelem alapjára* is: értelmes-e a világ, ha igen, miért az? Frankl úgy véli, hogy az Egésznek nem értelme, hanem *felettes értelme* (Übersinn) van, amely értelmen túli, az emberi értelem számára megragadhatatlan. Mivel a felettes értelem bizonyíthatatlan, ezért csupán *hihetünk benne*, ha máshogy nem, valamiféle határfogalomként, a vallásos ember a felettes értelmet Istenként határozza meg (Frankl, 1997: 55-59, 2012: 90-95). Frankl bizonyos műveiben a felettes értelmet kifejezetten Istennel azonosítja, könyvet írt *A tudattalan Isten* címmel, de más írásaiban is foglalkozik teológiai kérdésekkel, például elutasítja az antropocentrikus (Istent, illetve az ember istenképűségét tagadó) humanizmust, de az antropomorf Isten-felfogást is (Frankl, 2002). Frankl kiemeli, hogy teológiai gondolatai nem képezik a logoterápia részét, mert annak minden betegre alkalmazhatónak kell lennie, függetlenül attól, hogy vallásos-e, vagy nem az. Ugyanakkor a páciensnek a felettes értelem *hinnie kell*, hiszen ha *értelemtalálásról* és nem *értelemadásról* beszélünk, ezzel azt mondjuk, hogy a világban eleve benne rejlik az értelem. Azoknak a pácienseknek, akik kitartanak amellett, hogy a felettes értelem még határfogalomként sem elfogadható és nem gondolják azt,

hogy egy adott helyzetben felmerülő életkérdésre egy helyes válasz van, a logoterápia nem tud valódi segítséget nyújtani.

Az Irvin D. Yalom amerikai pszichiáter által kidolgozott, az egzisztenciális pszichoterápia alapját jelentő *egzisztenciális pszichodinamika* eltér mind a freudi, mind a neofreudi, interperszonális pszichodinamikától, mivel nem az elfojtott ösztönökkel vagy az egyén számára fontos, másokkal szembeni küzdelemre helyezi a hangsúlyt, hanem *az emberi lét adottságaival való szembesülés miatti aggodalomra*. Az 1980-ban publikált *Egzisztenciális pszichoterápia* című alapművében négy végső aggodalmat nevez meg Yalom. A *halál*, a *szabadság*, az *egzisztenciális elszigeteltség* és a *jelentésnélküliség* aggodalma *szorongáshoz* vezet. Ennek *leküzdésére* kialakulnak tudatos és tudattalan pszichés működések, amelyek biztonságot nyújtanak, de korlátozzák a fejlődést, különösen „túlműködésük” esetén. Yalom az Anna Freud és Sullivan által leírt „hagyományos” védekező mechanizmusok mellett ír *specifikus védekező mechanizmusokról* is, amelyek kifejezetten az egzisztenciális aggodalmak miatti szorongásokra adott reakciók. (A halálszorongásra adott reakciókat a következő fejezetben tárgyaljuk, Yalom, 2019: 16-21).

Frankl és Yalom szemléletében *közös*, hogy mindketten *a gyógyítás szolgálatába kívánják állítani a filozófiát*, pontosabban a filozófia bizonyos módszereit, irányzatait, koncepcióit. Frankl – ahogy már említettük – átveszi a szókratészi filozófiai módszert, ezen túl felfogására elsősorban modern gondolkodók hatottak, főként Max Scheler, de kimutatható Nicolai Hartmann és több egzisztenciálfilozófus (pl. Martin Heidegger és Karl Jaspers) hatása is. Yalom az egzisztenciális pszichoterápia „ősi hajlékaként” utal az egzisztencializmusra, de ebben az esetben az egzisztenciálfilozófia lenne a helyes fogalom, amelynek az egzisztencializmus csupán az egyik irányzata. Gyakoriak Yalom műveiben Kierkegaard, Heidegger, Jaspers, illetve az egzisztencializmus meghatározó képviselői, Sartre és Camus gondolataira történő hivatkozások, de a 19. századi életfilozófusok (Schopenhauer és Nietzsche) meglátásai is gyakran előkerülnek. Frankl bírálói között vannak olyan filozófusok is, akik egyébként a filozófia praxisszerű felhasználását fontosnak gondolják, de a logoterápiát elutasítják, így például Gerd B. Achenbach a logoterápiát „*álfilozófiának*” tartja (Sárkány, 2008: 174-177).

Yalommal szemben kritikaként fogalmazható meg, hogy gyakran *túlegyszerűsíti* az általa felhasznált filozófiai elméleteket, illetve előfordul az is, hogy teljesen ellentétes alapállású koncepciókat helyez egymás mellé, ami filozófiai szempontból zavarossá teszi a felfogását (erre a későbbiekben hozunk majd példát). Yalom épít a logoterápiára, de bizonyos vonatkozásait *kritizálja* is. Az értelemnélküliség a négy közül csak az egyik probléma az egzisztenciális pszichoterápiában, bár Yalom hangsúlyozza ezen problémák összefüggéseit, különösen a halál,

a szabadság és az elszigeteltség miatti szorongásnak az értelemnélküliséggel való kapcsolatát. Az egzisztenciális vákuum és a noogén neurózis fogalmát, az önmeghaladás és a három értelemrealizálási lehetőség elméletét Yalom *átveszi Frankltól*, és hozzá hasonlóan hangsúlyozza az értelemnélküliség kulturális összefüggéseit, de a logoterápiában alkalmazott szókratészi párbeszédet és dereflexiós technikát túlságosan *tekintélyelvűnek* találja. Annak ellenére, hogy nincs szó egy konkrét értelem sugalmazásáról (hiszen azt a páciensnek kell megtalálnia), a terapeuta mégis autoratív módon felkínál a páciensnek egy értelmet (Yalom, 2019: 431-435, 564-568). Ebben az esetben – Yalom kifejezéseivel élve – a *földi (személyes) értelem* összefügg a *kozmosz értelemmel* és valóban, azok az emberek, akik hisznek valamiféle kozmosz értelemben, könnyebben találhatnak rá a személyes életértelemre.

Yalom szerint Frankl szemlélete „alapvetően vallásos”, ő viszont *kétségbe vonja azt, hogy az értelem megtalálható a világban*: Sartre és Camus művei alapján a világ értelemnélküliségéről, az ember magárahagyottságáról ír. A „kozmosz értelem” hiányából azonban *nem következik feltétlenül a személyes életértelem hiánya*. Camus szerint az emberhez egyedül méltó álláspont szembenézni az abszurdal, az életünkkel életet lehelni bele, követelni a megvalósíthatatlan érthetőséget, tehát lázadni az abszurd ellen (Camus, 1991). Az egzisztenciális pszichoterápia nem értelemtaláláshoz, hanem *értelemadáshoz* kívánja segíteni azokat a pácienseket, akik határfogalomként sem tudják elfogadni a felettes értelmet. A kozmosz értelemnélküliségtől szenvedő pácienseknek Yalom azt tanácsolja, hogy *tekintsenek el a világ értelmének kérdésétől, és vonódjanak bele az életbe*, és felsorol olyan tevékenységeket, amelyek értelmet adhatnak az életnek: altruizmus, elkötelezettség egy ügy iránt, kreativitás, önmeghaladásként értett önmegvalósítás (Yalom, 2019: 505-525, 553-554, 571-576).

Yalom terápiája tehát a logoterápia bizonyos elemeinek átvételével annak alternatíváját kínálja azoknak az értelemnélküliségtől szenvedők számára, akik elutasítják a felettes értelmet. Az *Egzisztenciális pszichoterápia* vonatkozó fejezetei azonban *nem mentesek az ellentmondásoktól*, itt csak két ilyenre utalunk. A világ értelemnélküliségétől szenvedő pácienseket arra biztatni, hogy fordítsanak hátat a kérdésnek, nem egyeztethető össze a Yalom által szintén idézett Camus-féle megoldással: Camus éppen azt mondja, hogy szembe kell nézni az abszurdal (nem elmenekülni előle), és az az abszurd ellenében kell értelmet adni az életünknek. Yalom említi továbbá az értelemnélküliség érzésének kulturális okait, viszont Maddi alapján az aktivistáskodásról, mint ennek az érzésnek egyik tünetéről ír (Yalom, 2019: 535). Vajon az, hogy valaki a problematikus társadalmi-kulturális viszonyok megváltoztatásának szenteli az életét, vagy annak egy részét, miért a személyes értelem

hiányának megnyilvánulása, miért nem inkább az értelemadás egy módja? Az ilyen irányú tevékenységet meglehetősen problematikus összefüggésbe hozni a népszerű társadalmi célok (pozíció, hatalom, vagyon) hajszolását jelentő kényszeres aktivitással.

3. Halálszorongás és életértelem

Vajon a halál ténye *nem kérdőjelezi meg* az élet értelmességét? A logoterápia szemlélete alapján nemleges a válasz: *a végesség értelmet ad* az emberi életnek, nem megfosztja attól. Frankl felfogásán a heideggeri filozófia hatása erősen érezhető, bár kevésbé cizelláltan fejt ki nézeteit, mint a német filozófus (Frankl a lelkiismeretről és a felettes értelemről kifejtett nézeteivel már eltávolodik a heideggeri filozófiától). Frankl hangsúlyozza, hogy a halál arra kényszerít bennünket, hogy *kihasználjuk életidőnket* és az egyszeri lehetőségeket ne hagyjuk elmúlni. Ha halhatatlanok lennénk, bármeddig elhalaszthatnánk a cselekvést, az értékek megvalósítását, nem lennénk arra rákényszerítve, hogy itt és most tegyünk meg valamit. 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” mondja Frankl Simmelre hivatkozva, nem csorbítja az élet értelmét. Az emberi élet végessége, időbelisége tehát értelme szempontjából konstitutív (Frankl, 1997: 92-96).

Ami *a haldoklással és a gyásszal* kapcsolatos szenvedést illeti, elmondható, hogy az egzisztenciaanalízis a *szenvedésben értelemléhetőséget* lát. Frankl megfogalmazza a „Pati aude!”, „Merj szenvedni!” imperatívuszát. A szenvedésképesség azt jelenti, hogy a megváltoztathatatlan szenvedést el kell fogadni, *megfelelő beállítódást* kell kialakítani vele kapcsolatban. Mit jelent ez a megfelelő beállítódás? A szenvedésnek akkor van értelme, ha a szenvedésen keresztül valami másra irányulunk, ami nem azonos vele: valamiért vagy valakiért szenvedünk. Az értelmes szenvedés tehát túlmutat önmagán, azaz: *áldozathozatal* (Frankl, 2012: 108-110). A logoterápia egyik fő célkitűzése a páciens beállítódásának megváltoztatása, hogy úgy szemlélje az életét, mint amelyet értelmesen kell élnie: erre minden helyzetben lehetősége van, hiszen nincs olyan szituáció, amikor ne lehetne értékeket megvalósítani. Ha a páciensnek szembe kell néznie egy közeli hozzátartozójának halálával vagy egy súlyos betegséggel, fontos, hogy a terapeuta megfelelő beállítódást alakítson ki nála a szenvedéssel kapcsolatban: a szenvedés megváltoztathatatlan kiváltó okára úgy kell tekintenie, mint amely *új élet-feladatokat* jelent a számára. Az, hogy miként fogja fel az adott szituációt, az ő szabad szellemi állásfoglalásán múlik. Amikor valaki élete utolsó időszakát éli, sok esetben már csak *beállítódási értékeket* képes realizálni. A terapeuta feladata az, hogy a haldoklóban

tudatosítsa, ebben az állapotban is képes értékeket megvalósítani, ha például 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 (Frankl, 1997: 235-237, Lukas, 2008: 37-55). E szemlélet szerint az életünkkel kapcsolatos szellemi állásfoglalás az utolsó pillanatig adott, az idős ember, vagy éppen a haldokló is változtathat az életén. Frankl a fájdalomcsillapítást a haldokló beteg esetében az orvos feladatának tekinti, az eutanáziát – tehát a szenvedés megszüntetését a beteg halálának elősegítése által –, viszont már elutasítja. Ekkor az élet megszüntetésével elveszük a betegtől azt a lehetőséget, hogy értelmet valósítson meg a szenvedése ellenére is, a szenvedéséhez való megfelelő beállítódás révén. Frankl ugyanakkor utal arra is, hogy a fájdalomcsillapítás bizonyos esetekben elősegíti a halál bekövetkeztét (Frankl, 2012: 119-123). Ez utóbbi az ún. indirekt aktív halálba segítés, amely nem eutanázia, hiszen az csak szándékos lehet.

Yalom számára a halálhoz való viszony kapcsán felmerülő pszichológiai kérdések vizsgálata kitüntetett téma. *Egzisztenciális pszichoterápia* című könyvében négy terjedelmes fejezet szól e kérdésekről (Yalom, 2019: 45-260), de számos más művében is szó esik a halálról, a legfontosabb írása ebből a szempontból a *Szemben a nappal* (Yalom, 2018). Ezekben a könyvekben több olyan megállapítást találhatunk, amelyek párhuzamba állíthatók mind a heideggeri filozófiával, mind Frankl gondolataival. Nem véletlen, hogy Heidegger, Frankl és Yalom egyaránt utal Tolsztoj kisregényére, az *Ivan Iljics halálára* (Heidegger, 2001: 295, Frankl, 1997: 120, Yalom, 2018: 36-37, 2019: 49-50). A kisregény hőseit a halál elfedése jellemzi egészen addig, amíg a halál közelébe nem kerül, ekkor tudatosodik benne, hogy halandó és az is, hogy milyen rosszul élt addig. Ez kétségbeesésbe taszítja, majd ráébred arra, hogy még a halála előtt nem sokkal is változtathat az életén (Tolsztoj, 1984).

A halálfélelemnek – ahogy erre Yalom is rámutat – *több aspektusa van*. Az egyén félhet például a haldoklástól, a meghalás „eseményétől”, attól, hogy mi lesz a testével a halála után, vagy attól, hogy mi történik vele, ha van élet a halál után, de a legáthatóbb félelem szerinte a lét megszűnésétől, *a megsemmisüléstől való félelem*. Ezt pontosabb *szorongásnak* nevezni, ez mindig ott van az emberben kisebb vagy nagyobb mértékben, és általában nem tudatosodik (a szorongásnak a félelemmel szemben nincs konkrét tárgya, ugyanakkor a szorongás – idézi gyakran Yalom Rollo May megállapítását – arra törekszik, hogy félelemmé váljon, valamilyen konkrét tárgyat találjon, Yalom 2019: 59-61). A halálszorongást Yalom az emberi lét meghatározó tényezőjének, a *legalapvetőbb*, legerősebb szorongásnak tekinti, amelynek

azonban a pszichológia és a pszichoterápia sokáig nem szentelt megfelelő figyelmet (Yalom 2019: 73-94).

Norbert Elias arról ír, hogy a halállal való szembenézés minden korszakban nehéz volt az emberek számára. Mindig szükségük volt valamiféle vigaszra, ezért alakultak ki a *kollektív halhatatlansági fantáziák*: a halálról való „kellemetlen tudás és az azt elfedő fantáziák tehát valószínűleg az evolúció ugyanazon órájának szülöttei” (Elias 2000, 45). Elias és más szerzők is rámutatnak arra, hogy a modernitásban a „halál eltüntetésének” folyamata felerősödik, a 20. század közepére Nyugaton kulturális tabuvá válik a halál, eltűnnek vagy kiüresednek a halállal kapcsolatos rítusok. A kollektív halhatatlansági fantáziáknak a modern társadalmakban egyre kisebb a jelentősége, az *egyéni halhatatlansági fantáziák* válnak jellemzőkké (erről lásd: Elias 2000, 46).

Yalom a „halál eltüntetésének” kulturális kérdései helyett – ezekre az aspektusokra csak röviden utal – a pszichológia nyelvén az egyéni halálszorongást kezelő, enyhítő *elhárító mechanizmusokról* beszél, az *elfojtás*, a *tagadás* és a *racionalizálás* és mellett specifikus, kifejezetten a halálszorongásra jellemző elhárító mechanizmusokkal is részletesen foglalkozik. Álláspontja szerint a halálszorongás elleni védelemnek két speciális típusa *a saját különlegességünkbe és a végső megmentőbe vetett hit*. Az előbbi az, ami Tolsztoj kisregényében Ivan Iljicsset is jellemezte: tudom, hogy az emberek meghalnak, de azt hiszem, hogy ez csak másokra vonatkozik, rám nem. Az utóbbi esetben pedig az egyén hisz egy erőben, Istenben, valamely másik emberben (pl. szülő, házastárs, orvos), aki megoltalmazza őt és így nem érheti semmi komolyabb baj (Yalom 2019: 63, 150-185). Yalom a haláltól való szorongást *a szeparációs szorongásnál is alapvetőbbnek tekinti*, és amellett érvel, hogy a *kisgyermek* már jóval azelőtt szorong a nemléttől, mielőtt valamiképpen fogalma lenne a halálról. A halál fogalmának tudatosulása különböző elhárító mechanizmusokat indít be a gyermekben: a gyermek tagadja a halál véglegességét (pl. a halott csak alszik), sebezhetetlennek hiszi magát, jellemzi a különleges megmentőbe vetett hit (különösen az anya szerepe fontos), de átveszi a felnőttek halhatatlansági fantáziáinak bizonyos elemeit is. Ezekre a gyermekkori működésmódokra épülnek rá a felnőttkori mechanizmusok. Későbbi pszichés problémákhoz vezető traumát jelenthet, ha a gyermeket túl korán éri nagy veszteség, valamely szülő vagy testvér halála (amikor már tudatosult benne a halál, de még nem tud megfelelően védekezni ez ellen (Yalom, 2019: 102-144).

Neurotikus tüneteket okozhat, ha a halálszorongás növekedése miatt *túlműködik* az egyént a halál tudatosulásától *védő mechanizmus*. Yalom számos példát hoz ilyen túlműködésre, például erről van szó, ha valaki túlzott mértékben hisz a saját sérthetlenségében és súlyos

betegség esetén sem gyógyíttatja magát; ha valakit kényszeres hősiesség jellemez (keresi a veszélyt, hogy bebizonyítsa magának a sérthetlenségét); ha valaki kényszeresen keresi az alkalmi szexuális kapcsolatokat (a hódításai megerősítik a különlegesébe vetett hitet); vagy ha valaki olyan mértékben aláveti magát annak a domináns másiknak, akit a megmentőjeként hisz, hogy lemond saját élete kiteljesítéséről (Yalom, 2019: 145-200).

Yalom *megvilágosító élményeknek* nevezi azokat az életeseményeket, amelyek rádöbbennek az egyént arra, hogy *múlандó az élete* (ez lehet egy halálos vagy súlyos betegség, egy szerettünk elvesztése, egy fontos kapcsolat felbomlása, a nyugdíjba vonulás, az állás elvesztése, valamilyen jelentős álm stb.). Az ember a halállal való szembesülés által ráébredhet arra is, hogy *nem úgy él, ahogy kellene*. A meg nem élt élet és a halálszorongás között pozitív összefüggést áll fenn Yalom terápiás tapasztalatai szerint. A pszichológiai *védelmi rendszer összeomlása* esetén akár nyílt, *átható halálszorongás* is kialakulhat, de *jellemzőbb*, hogy az erősödő szorongást a védekező mechanizmusok valamilyen *konkrét félelemmé* alakítják, ekkor az addig nem neurotikus egyén is neurotikus tüneteket produkálhat (Neimeyer és Van Brunt, 2018). Amennyiben *a halálszorongást elfedi* az elhárító mechanizmus (túl)működése, a terapeutának *fel kell tárnia* a tünetek mögött meghúzódó valódi problémát. Ha *nyilvánvalóvá válik* (vagy eleve nyilvánvaló) a halálszorongás elhatalmasodása, akkor a terapeutának segítséget kell nyújtania ennek *átdolgozásához*: a páciensnek meg kell értenie, hogy a saját élete végességével való szembenézés hozzásegítheti őt *egy tudatosabb, teljesebb élethez* (Yalom, 2018: 33-71, 2019: 201-247).² A terapeuta tehát a logoterápiától részben eltérő elméleti alapon a halállal kapcsolatos *megfelelő beállítódás* kialakításához próbálja segíteni a páciens. Yalom hangsúlyozza: „Jóllehet az egzisztenciális terapeuta is csökkenteni kívánja a túlzott, bénító szorongást, nem célja annak teljes megszüntetése. Szorongás nélkül nem lehet élni és a halállal sem lehet szembenézni. A szorongás ... megmutathatja az autentikusabb élethez való utat.” (Yalom, 2019: 231) Ezek a gondolatok erősen a *Lét és idő* halál-értelmezésének hatását mutatják, Yalom kifejezetten utal is Heideggerre (bár olykor pontatlanul használja a heideggeri kifejezéseket, pl. Yalom 2018: 35, 2019: 46-47).

A heideggeri halálfogalom részletes tárgyalására ezen a helyen nincs mód, csak néhány ide kapcsolódó vonatkozását említjük meg. Heidegger megkülönbözteti a véghez viszonyuló mindennapi létet (az „akárki”, „das Man” viszonyát a halálhoz, amely a fecsegésben kimondott közfelfogásban konstituálódik) és a halálhoz viszonyuló „tulajdonképpeni” (eigentlich) létet

² Érdemes megjegyezni, hogy a halálhoz való viszony és a jó élet közötti összefüggések vizsgálatának nagy filozófiai irodalma van, ezekből merít Yalom is. A kérdéstről a nyugati filozófiai hagyomány szempontjából lásd pl. Barcsi, 2015a.

(Heidegger, 2001: 293-296). Az „akárki” halálhoz való viszonyára jellemző a halál elő való menekülés, vagy kitérés. A „halálhoz viszonyuló” (Sein zum Tode) tulajdonképpeni léthez kapcsolódik Heideggernél a „halálba való előrefutás” (Vorlaufen) fogalma, amely a legsajátabb, legvégső lenni tudás megértésének lehetőségét, a tulajdonképpeni egzisztencia lehetőségét jelenti (Heidegger, 2001: 302-310). Heidegger rámutat, hogy a jelenvaló lét (Dasein)³ e magamegértéséhez szükségszerűen hozzátartozik a szorongás alapdiszpozíciója. A szorongást a halálhoz viszonyuló mindennapi lét halálfélelembe fordítja át, majd ezt legyűrve nyilvánvalóvá válik a szorongással szembeni gyávasága (Heidegger, 2001: 309). „Az akárki nem engedi, hogy bátran vállaljuk a haláltól való szorongást. Az akárki gondoskodik arról, hogy ez a szorongás egy bekövetkező eseménytől való félelembe forduljon át.” (Heidegger, 2001: 295) Heideggernél az elhatározottság a jelenvaló lét tulajdonképpeni lenni tudását, az Önmagához elértett jelenvaló létet jelenti. Az elhatározottság csak előrefutó elhatározottságként lehet tulajdonképpeni, azaz mint véghez viszonyuló megértő lét (Heidegger, 2001: 353-360).

Yalomnak azok a megállapításai, amelyek a haláltól való szorongás bátor vállalásának szellemében íródtak *ellentmondásban állnak* az epikuroszai gondolatokra alapozott terápiás módszerével. Yalom a *Szemben a nappal* című művében fejti ki az *epikuroszai halálfelfogás által inspirált módszerét*, melynek lényege, hogy a terapeuta átbeszél három halállal kapcsolatos állítást a pácienssel. 1. *A lélek halandósága*: el kell fogadnunk, hogy a lélek nem éli túl a test halálát (Epikurosz megállapítja, hogy ha ezt tesszük, megszűnik a túlvilágtól való félelmünk). 2. *A halál végső semmissége*: Epikurosz szerint halál nem tartozik ránk. A Yalom által csak nagyjából idézett epikuroszai gondolatok pontosan így szólnak: „Szokd meg a gondolatot, hogy a halál nem tartozik ránk, mert mindaz, ami jó vagy rossz, az az érzékekben van. A halál viszont az érzékek megszűnése.” (Epikurosz, 2007: 334) A halál nem érinthet minket, hiszen, „amíg vagyunk, nincs a halál, amikor a halál bekövetkezik, már nem vagyunk” (Uo.). 3. *A szimmetria elve*: a halál utáni nemlét megegyezik a születés előtti nemléttel, amivel viszont egyáltalán nem foglalkozunk (Yalom, 2018: 73-78). Túl azon, hogy a halál az életünkben való *állandó jelenlétének tudatosítása* és annak beláttatása, hogy a *halál nem tartozik ránk, egyszerre nem képviselhető álláspont*, egyértelmű, hogy azoknak a pácienseknek, akik nem hajlandók feladni a túlvilágba vetett hitüket, az epikuroszai szemlélet nem nyújthat vigaszt, illetve a teljes megsemmisülés tudata sokakban nagyobb félelmet válthat ki mint mondjuk a túlvilági büntetéstől való félelem (maga Yalom is elismeri, hogy nem mindig ért el

³ Heidegger *Lét és idő* című művében a jelenvaló lét (Dasein) az embert mint létezőt jelenti

sikereket ezzel a módszerrel). A halálszorongás enyhítésének további lehetőségeiről is ír Yalom, említhető például a halál deszenzitizációja (Yalom, 2019: 255), és *a tovagyrűzés elvének alkalmazása*. Az utóbbi annak belátásához segíti a páciens, hogy – még ha le is számolunk a túlvilágba vetett hitünkkel –, a megsemmisülés soha nem teljes, mert mindannyian koncentrikus körökként tovaterjedő *nyomokat hagyunk magunk után*, amelyek befolyásolják mások életét, még akkor is, ha nem hoztunk létre jelentős műveket (Yalom, 2018: 78-86). Amíg tehát Frankl feltételezi a halál felettes („kozmosz”), számunkra nem hozzáférhető értelmét, addig Yalom szemléletében ennek nincs helye. *Közös* viszont a logoterápiában és az egzisztenciális pszichoterápiában az az alapállás, miszerint *halandóságunk elfogadása nélkül nem élhetünk jó életet*: saját életünk (a túlvilágban hívők számára: földi életünk) végességének tudatosítása szükséges ahhoz, hogy életidőnket autentikus, önkiteljesítő módon használjuk fel.

4. Halál, haldoklás és (pár)kapcsolat – egzisztenciális nézőpontból

Ebben a fejezetben azt vizsgáljuk, hogy Frankl és Yalom miként értelmezik a halálhoz való viszony és az emberi kapcsolatok közötti összefüggéseket, és az általuk kidolgozott terápiák milyen módon segítik a párkapcsolatban élőket abban, hogy szembenézzenek és megbirkózzanak az életvégi kérdésekkel, a társuk elvesztésével. Bár a logoterápia és az egzisztenciális pszichoterápia módszerét használó szakemberek elsősorban az egyéni terápiák, illetve csoportterápiák során dolgoznak a párkapcsolati veszteséggel, mindkét módszernek jelentős hatása van a párterápia elméletének alakulására (Lukas és Hirsch, 2002). A párkapcsolatok egzisztenciális nézőpontból való vizsgálatakor az élet értelmének kérdései főként a krízishelyzetekben merülnek fel. Kiemelten nehéz krízishelyzet az, amikor valaki súlyos betegséggel küzd vagy haldoklik: a haláltól való szorongás magával hozza az egyén eddigi értelemstruktúrájának megváltozását is (Wong, 2013: loc 728). Az egzisztenciális megközelítés ebben a kontextusban mélyebb megértést és empátikus támogatást kínál az élet, a halál, az elkötelezettség és a másik iránti felelősség kérdéseiben (Gaudio, Zaidler, Brier és Kissane, 2012; Lantz, 2002; LeShan, 1994).

Frankl logoterápiájának hatékonysága a kapcsolati elakadások párterápiás kezelésében empirikus módon igazolható (Schulenberg, 2010), és egyre több kutatás bizonyítja az értelemkeresést/értelemadást fókuszba helyező terápiás munka eredményességét az életvégi szakaszban is (Lantz és Ahern, 1998; Yalom, 2019). Frankl úgy véli, hogy a halál az emberi létezés része, nem pedig valami, amit el kell kerülni vagy meg kell tagadni. A párkapcsolatokban élőknel gyakori, hogy a közelgő halálról egyáltalán nem beszélnek egymással, inkább *az elkerülést választják*, ami a logoterápiás szemlélet szerint

megakadályozza azt, hogy az akkor és ott, kizárólag a kettőjük számára realizálható értelem megvalósuljon (Gardner, 2008). Ebben a helyzetben a logoterapeuta rávilágíthat arra, hogy a haldokló eddigi élete során realizált értékeit, a párkapcsolatban megélt élményeit *nem veheti tőle senki*. Másrészt, ahogy erről már szó volt, arra helyezheti a hangsúlyt, hogy az értelem megvalósítása – beállítódási értékek realizálása, például a szeretteink felé mutatott viselkedés által – a haldoklás során is lehetséges, ami hozzásegíti a még tudatánál lévő haldoklót ahhoz, hogy úgy érezze, az élete méltó módon fejeződik be (Lukas, 1992).

Frankl logoterápiája különös figyelmet fordít arra, hogy az emberek hogyan találhatják meg a teljességet még a szenvedés közepette is (Frankl, 2023: 17). Elisabeth Lukas mint Frankl közvetlen tanítványa, hangsúlyozza a személyes felelősség és az autonómia fontosságát a logoterápiás munkában (Lukas és Hirsch, 2002). A *szenvedés mint értellemegvalósítási lehetőség*, valamint a *felelősség tudatosulása* kiemelt jelentőségű a súlyos betegséggel élő párok terápiájában. Itt válik igazán láthatóvá az értelem észlelésének jelentősége, mert minden eltelt óra csökkenti annak lehetőségét, hogy az egyén értelmet valósítson meg, és ez nemcsak a betegre, hanem az őt gondozó társára is igaz. Kérdés, milyen értelmet találhatunk ilyen helyzetben? Frankl szerint az értelem egyéni, személyre és szituációra szabott: a párok számára olykor *a közös életükről való beszélgetés*, olykor – ha a beteg állapota már csak ezt teszi lehetővé – *a szavak nélküli búcsúzkodás* jelenti az értellemegvalósítást. A haldoklóval dolgozó terapeutának nem elég ismernie, élnie kell a logoterápia elveit, értelemszűrőn keresztül kell látnia az életet és azon belül a saját életét, és a megélt terápiás szituációkat. Meg kell értenie, hogy itt és most, kifejezetten az ő számára adatott meg az az értelem, hogy a bajban és szenvedésben lévő párt megfelelő módon segítse.

Yalom a *Minden mulandó* című könyvében így ír *a terápiás kapcsolat*ról: „A legfontosabb, amit más terapeutákkal együtt magam is tehetek, hogy autentikus gyógyító kapcsolatot ajánlok a páciensnek, amelyből ő azt hasznosít, amire szüksége van. Csak magunkat csapjuk be, ha azt hisszük, hogy a gyógyító tényező egy adott cselekvés – legyen az interpretáció, javaslat, átcímkezés vagy megerősítés.” (Yalom, 2014: 217) A halállal való szembesülés elősegítése a terápia fontos eleme, ehhez a terapeutának szembe kell néznie a saját félelmeivel, hogy biztosságot adjon és hatékonyan segítsen (Yalom, 2018, Lantz, 2015).

Az egzisztenciális gondolkodásban *az elkötelezett párkapcsolat* nem csupán egy szerződés, hanem elsősorban egy *szellemi szinten megvalósuló folyamat*, amelyben a másik ember megértése és elfogadása a mélyebb önismeret és önreflexió által lehetséges (Lukas, 1992, 2015; Wong, 2017). A terápiás kísérés során a valósággal való szembesülés úgy történik, hogy a pár nem kerül el az egymás iránt érzett *negatív érzelmeket* sem és ezek feloldására törekszik.

Ahogy Batthyany írja: “a logoterápia hozzájárulása a feltétel nélküli realizmusban rejlik – s ez részben azt jelenti, hogy a szenvedést nem számúzi az élet összképéből, részben viszont nem feledi és nem veszi szem elől a szenvedésben megőrzött jót” (Batthyány, 2023:16). A párként való együtt haladás, a közös szenvedés, a kétségbeesés és a remény megosztása mind része ennek a bonyolult folyamatnak. A terminális állapot kísérése nem egy romantikus elképzelést, és nem egyszerűen egy terápiás megoldást jelent (Gardner, 2008). Minden haldoklás egyedi, egyszeri és megismételhetetlen, ehhez kell a terápiás beavatkozásnak igazodnia. A valósággal való szembesülésre így reflektál Yalom: “Ne higgyük, hogy a halál gondolatát túl fájdalmas elviselni, hogy tönkretesz bennünket, hogy a mulandóságot tagadni kell, hogy életünk értelmetlenné válik az igazság fényében. Az efféle tagadásnak mindig megvan az ára – belső világunk és látókörünk beszűkül, racionalitásunk elhomályosul” (Yalom, 2021: 246).

Yalom terápiájában, ahogy láttuk, kiemelt helye van a halálszorongás kezelésének és annak is, hogy a páciens önbecsülése növekedjen és képes legyen értelmet adni az életének. Ezen összetevők kapcsolatát vizsgálta egy kínai tanulmány: az értelem jelenléte és a halálszorongás negatív korrelációt mutatott, az önbecsüléssel kapcsolatos vizsgálat ugyanezt az eredményt adta, az *önbecsülés* is csökkentette a halálszorongást (Zhang, Peng, Gao, Huang, Cao, Zheng és Miao, 2019). A haldoklás és halál megélése a párkapcsolatban rendkívül összetett folyamatokat eredményez, hiszen a társ halála *a közös élet megszakítását* is jelenti. A társ halálának közelsége felfüggeszti azt a közös létformát, amelyben a pár tagjai addig önmagukat definiálták, és mindkettőjüket arra készíti, hogy újragondolják létezésük értelmét és az idő fogalmát (Yalom, 2008, Frankl, 1986). A haldoklás során *az idő* a lét egyik központi kérdésévé válik: mennyi idő van még hátra, milyen beteljesületlen vágyak megélésére van idő? A társ haldoklása az időnek a kronologikusságon túli értelmezést ad, szembesít a jelen, a múlt és a jövő elkülöníthetetlenével (Wong, 2012). Ebben az időszakban a partneri kommunikáció során *az őszinte és mély érzelmi kifejezés* létfontosságú, hiszen mindezek értelemlehetőségként is megjelennek, és ha ezek megvalósítását elkerüljük – mivel nem tudjuk az időt többé visszaforgatni – az adott helyzet adta értelem is megvalósíthatatlan marad. A partner elvesztése, de már a gyász betegség alatti előrevetített érzése is egy mélyebb egzisztenciális egyedülléthez vezet, ami nem csak a társ hiányát jelenti, hanem egy új létállapotot, amelyben az egyén újraértékeli az emberi létezés alapjait és önmagához való viszonyát, ezáltal mindezeknek az értelmét (Lantz, 2015, Lukas és Hirsch, 2002).

A Jim Lantz által kifejlesztett, értelemközpontú „*re-collection*” módszer egy speciálisan logoterápiás technika, amelyet főként Frankl és Yalom elméleteire alapozva alkalmaz az élet végéhez közeledő párok támogatására. Ez a megközelítés nem csupán a betegek, hanem

családtagjaik és partnereik számára is segítséget nyújt. Célja *annak felidézése*, hogy a beteg az élete folyamán *milyen értékes dolgokat valósított meg*. A múltban megvalósított értelem ezzel tudatosul, így az élete végén újra azt élheti meg, hogy ő maga egy alkotó, tevékeny életet élő, és nem csupán a jelenlegi betegszerep által meghatározott ember (Lantz és Ahern, 1998). Ez a megoldás párhuzamba állítható a Chochinov-féle *méltóságterápiával*, amelynek fontos eleme a *generativitás*, ami a következő generáció szempontjából értékes és fennmaradó dolgok létrehozására utal. A végstádiumban annak tudatosítása történik, hogy az egyén tudott olyat alkotni, ami fennmarad utána, és ezt, mintegy a megvalósult értelmek dokumentumaként ráhagyhatja a szeretteire. A beteg a terapeutával folytatott irányított beszélgetésben – amelyről hangfelvétel készül – visszaidézheti élete legjelentősebb emlékeit, mindazt, ami büszkeséggel tölti el, de beláthatja a hibáit, kudarcait is, megbocsáthat és megbocsátást kérhet, illetve üzenhet az ittmaradottaknak, megfogalmazhatja élete tanulságait. A hangfelvétel alapján ún. generativitási dokumentum készül, amelyet megkapnak a beteg hozzátartozói (Chochinov, 2014).

Lantz a logoterápiás folyamatban három lényeges lépésre fókuszál. Először is, a terapeuta segíti a klienst *az értelem felismerésében*. Ez Frankl koncepciójához köthető fogalom: ha felismerésről beszélünk, akkor azt tételezzük fel, hogy az értelem benne van a világban. Másodszor, támogatja *az értelem megvalósítását*, amit Lantz "aktualizálásnak" nevez. Végül, az élet vége felé közeledve fontossá válik *a már megvalósított értelmek összegyűjtése*, vagyis a "re-collection" (Lantz és Ahern, 1998). A haldoklás során a múltra való reflektálás természetes módon előtérbe kerül, de a párterápiás folyamatban éppúgy elengedhetetlen, hogy a jelen pillanatban is észlelhető legyen az értelem. Lényeges a kísérés során felhívni arra a figyelmet, hogy a párok egymás számára még jelen vannak, képesek kifejezni azt, amit fontosnak tartanak, és lehetőségük nyílik az őszinte elköszönésre is (Wong, 2012).

Elisabeth Lukas *értelem szenzibilizáló tréningje* a "re-collection" módszerrel jól kombinálható, hiszen mindkét módszerben a cél az értelem észlelésének folyamatos bővítése az egyén számára. Ez azért fontos, hogy a beteg és az őt támogató társa egyaránt képes legyen meglátni a jelenlévő értékeket, mindezt úgy, hogy "az érzékelés mezejébe tolt értékek ne kívülről ráerőszakoltak legyenek" (Lukas, 2011: 69). Míg Lantz a múltra fókuszál, Lukas az értelem szenzibilizálás során a következő módszertani lépéseket emeli ki: 1. Mi az én *kérdésem*, *problémám*? 2. Hol van az én *szabad terem*? 3. Milyen *választási lehetőségeim* vannak? 4. Ezek közül melyik *a legértelmesebb*? (Lukas, 2011). Az életvégi terápiákban azért van Lukas módszerének jelentősége, mivel ennek segítségével a beteg és az őt támogató társ számára újra megnyílik a döntés lehetősége, például abban, hogy milyen kezelést válasszanak, vagy mi

történjen akkor, ha az élet már csak mesterséges módszerekkel lenne fenntartható. Az egzisztenciális filozófia és pszichológia szempontjából ez a tréning a terminális betegséggel küzdő pároknál a *kapcsolatuk mélyebb megértéséhez* és átalakításához, valamint a folyamatosan jelenlevő *bizonytalanságérzet enyhítéséhez* vezethet (Gardner, 2008).

A *kölcsönös támogatás* és empátia a párkapcsolatban a haldoklás idején kulcsszerepet játszik. Gardner kutatásai pedig arra is rámutatnak, hogy az egyéni és kapcsolati értelmet erősíti, ha a bizonytalansággal szemben a kapcsolatban ott van a *remény*, ugyanakkor a pár tagjai képesek elismerni a *veszteség lehetőségét*, és közösen néznek szembe a beteg jelenlegi és a jövőben várható állapotával (Gardner, 2008: 144, Yalom, 2019). Az egzisztenciális pszichoterápia és logoterápia eszközei, beleértve a re-collection módszerét és az értelem szenzibilizáló tréninget, hozzájárulhatnak az élet értelmének és a párok egymás iránti elkötelezettségének a megerősítéséhez a haldoklás során. A logoterápiás intervenciók célja a párkapcsolati kommunikáció és kölcsönös támogatás erősítése a belső elakadások feloldásával, az értelmes élet céljainak és értékeinek újragondolása és megújítása, valamint az egyéni és közös értelem fókuszba helyezése (Lukas, 1991, Wong, 2007).

IRODALOM

- BARCSI, T. (2015a): Mit jelent megtanulni meghalni? I-II. *Nagyerdei Almanach* 2015/1.
- BARCSI, T. (2015b): Egy "halál-regény" egzisztenciálfilozófiai és logoterápiái vonatkozásairól. *Többllet*. 7(3), 105-121.
- BATTHYÁNY, A. (2023): Előszó az új kiadáshoz In: VIKTOR FRANKL (2023): *Van miért élni. Az élet értelme és a reziliencia* (ford.: Berényi Gábor) Budapest, Open Books Kiadó, 9-29.
- CHOCHINOV, H. M. (2014): *Méltóságterápia. Utolsó szavak az utolsó napokra.* (ford.: Bíró Eszter) Budapest, Oriold és társai Kiadó
- ELIAS, NORBERT (2004): *A civilizáció folyamata.* (ford.: Berényi Gábor) Budapest, Gondolat Kiadó
- EPIKUROSZ (2007): Menoikész-levél. In: DIOGENESZ LAERTIOSZ: *A filozófiában jeleskedők élete és nézetei* II., X. könyv. (ford.: Rokay Zoltán) Budapest, JEL Kiadó
- FRANKL, V. E. (1997): *Orvosi léleg Gondozás.* (ford.: Jakabffy Imre, Jakabffy Éva) Budapest, UR Kiadó

- FRANKL, V. E. (2002): *A tudattalan Isten. Pszichoterápia és vallás.* (ford.: Varga Judit, Bircsák Anikó, Varga Zsófia) Budapest, EuroAdvice
- FRANKL, V. E. (2005): *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben.* (ford.: Molnár Mária, Schaffhauser Ferenc) Budapest, JEL Kiadó
- FRANKL, V. E. – BATTYÁNY, A. – HALLOWELL, D. (2010) *The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy and philosophy.* Marquette University Press, 2010.
- FRANKL, V. E. (2012): *A szenvedő ember. Patodicea-kísérlet.* (ford.: Buncsák István, Kalocsai Varga Éva) Budapest, JEL Kiadó
- FRANKL, V. E. (2023): *Van miért élni. Az élet értelme és a reziliencia.* (ford: Berényi Gábor) Budapest, Open Books Kiadó
- GARDNER, D. S. (2008): Cancer in a dyadic context: older couples' negotiation of ambiguity and search for meaning at the end of life. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 4(2), 135-159.
- GAUDIO F.D. – ZAIDER T.I. – BRIER M. – KISSANE D.W. (2012): Challenges in providing family-centered support to families in palliative care. *Palliative Medicine*, 26(8):1025-1033.
- HEIDEGGER, MARTIN (2001): *Lét és idő.* (ford.: Vajda Mihály, Angyalosi Gergely, Bacsó Béla, Kardos András és Orosz István) Budapest, Osiris Kiadó
- LANTZ, J. – AHERN, R. (1998): Re-collection in existential psychotherapy with couples and families dealing with death. *Contemporary Family Therapy*, 20(1), 47-57.
- LANTZ, J. – GYAMERAH, J. (2002): Existential family trauma therapy. *Contemporary Family Therapy*, 24, 243-255.
- LESHAN, L. (1994): *Cancer as a turning point: A handbook for people with cancer, their families, and health professionals.* Penguin.
- LUKAS, E. (1991): Meaning-centered family therapy. *International Forum for Logotherapy*, 14(2), 67–74.
- LUKAS, E. (1992): Meaning and goals in the chronically ill. *International Forum for Logotherapy*, 15(2), 90–98.
- LUKAS, E. (2002): A szenvedélybetegségből kivető utak. In: LUKAS, E. *Spirituális lélektan* (ford.: Bodnár Éva és Oláh Zsuzsanna), Budapest, Új Ember Kiadó, 98-106.

- LUKAS, E. (2008): *Beteljesülés – értelemkeresés időskorban*. (ford.: Kalocsai Varga Éva) Budapest, JEL Kiadó
- LUKAS, E. (2011): *A logoterápia tankönyve. Emberkép és módszerek*. (ford.: Bruncsák István) Szeged, Agapé Kiadó
- LUKAS, E. – HIRSCH, B. Z. (2002): Logotherapy. In F. W. KASLOW (Ed.), *Comprehensive handbook of psychotherapy: Interpersonal/humanistic/existential*, Vol. 3, pp. 333–356. John Wiley & Sons Inc.
- NEIMEYER, R. A. – VAN BRUNT, D. (2018): Death anxiety. In: NEIMEYER, R. A. – VAN BRUNT, D. *Dying*. Taylor & Francis, 49-88.
- SÁRKÁNY PÉTER (2008): *Filozófiai lélegkondozás. Fenomenológia – Egzisztenciaanalitikus logoterápia – Filozófiai praxis*, Budapest, JEL Kiadó
- SCHULENBERG, S. E. – SCHNETZER, L. W. – WINTERS, M. R. – HUTZELL, R. R. (2010): Meaning-centered couples therapy: Logotherapy and intimate relationships. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40, 95-102.
- TOLSZTOJ, LEV (1984): Ivan Iljics halála. (ford.: Szöllősy Klára) In: LEV TOLSZTOJ: *Bál után. Kisregények és elbeszélések*, Budapest, Európa Kiadó, 137-192.
- WONG, P. T. (2007): Meaning management theory and death acceptance. In: *Existential and spiritual issues in death attitudes*. Psychology Press, 91-114.
- WONG, P. T. (2010): Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93.
- WONG, P. T. (2015): Meaning therapy: Assessments and interventions. *Existential Analysis*, 26(1), 154-167.
- YALOM, I. D. (2019): *Egzisztenciális pszichoterápia*. (ford.: Adorján Zsolt) Budapest, Park Kiadó
- YALOM, I. D. (2018): *Szemben a nappal*. (ford.: Résch Éva) Budapest, Park Kiadó
- YALOM, I. D. (2022): *Minden mulandó. Tíz pszichoterápiás történet*. (ford.: Nagy Mónika Zsuzsanna) Budapest, Park Kiadó
- ZHANG, J. – PENG, J. – GAO, P. – HUANG, H. – CAO, Y. – ZHENG, L. – MIAO, D. (2019): Relationship between meaning in life and death anxiety in the elderly: self-esteem as a mediator. *BMC Geriatrics*, 19, 1-8.

Dr. Barcsi Tamás

filozófus, egyetemi docens, PTE ÁJK, Jogbölcseleti és Társadalomelméleti Tanszék;
tudományos munkatárs, HUN-REN BTK, Filozófiai Intézet,
MTA Lendület Értékek és Tudomány Kutatócsoport,
barcsi48@gmail.com

Farkas Júlia

családtudományi- és családterápiás szakember,
PhD hallgató, Pécsi Tudományegyetem,
Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola;
főiskolai adjunktus, Pütkösdí Teológiai Főiskola Pasztorálpszichológiai Tanszék
farkas.julia22@gmail.com

RÓZSA FERENC

BENSŐSÉGES, MÉLTÓ BÚCSÚZTATÁS – EGY ÚJ TEMETKEZÉSI MÓDSZER BEMUTATÁSA

Semmilyen kapcsolatban nem voltam a temetkezési szakmával. Nem ismertem a hagyományos módszereket sem igazán. Akkor kezdtem el igazából érdeklődni a temetés vagy inkább búcsúztatás különböző módozatai iránt, mikor idősödő édesanyám temetői zarándoklatait kezdtem átérezni.

Nálunk otthon volt egy kis falra akasztott, félig nyitott mini szekrény, amelynek polcán őrizte édesanyám a számára legfontosabb „kincseket”: elvesztett kislánya (nővérem, Katika) fényképét és pár relikviát.

Tudtam, hogy számára ezek nagyon fontosak és talán ezekből merített erőt, hogy a februári évfordulók idején, a hideg ellenére kimenjen a távoli temetőbe, a temetőnek is a legtávolabbi részébe, ahol a sír volt és ahol soha nem volt eltakarítva a hó. Mindig fagyosan, átfázva és nagyon szomorúan érkezett haza – bár azt mondta, hogy muszáj volt mennie, mert különben még szomorúbb lett volna. Életkora előrehaladtával egyre nehezebbek, körülményesebbek lettek ezek a temetői látogatások. Ez késztetett arra, hogy találjak olyan temetkezési módszert, amely megkönnyíti a gyászt, az emlékezést és méltó az elhunythoz.

A kor szellemének megfelelően sok minden változott az utóbbi fél évszázadban – ami a temetkezési kultúrára is hatással volt. Manapság, a városi környezetben egyértelműen a hamvasztás lett a legelterjedtebb temetkezési mód. De a hamvasztás sem adja azt a meghittséget, amit kerestem. A csatornába lemosott hamvak, esetleg egy fém vagy kő urna egy urnatemető rekeszében nem adja meg azt a közelséget, bensőségességet, ami úgy érzem fontos mindenki számára.

Így bukkantam rá egy eljárásra, amely kíváncsivá tett, és amely nagyjából az, amit én elképzeltem, és amely édesanyámnak is megkönnyítette volna gyászt, kislánya emlékének frissen tartását. Megszabadította volna őt a fárasztó, vesződéses temetői zarándoklatoktól. Miről van szó? Egy teljesen új, a mai, zaklatott világban, a modern embernek ideális, hamvasztás utáni búcsúztatás, amivel az elhunyt hamvait akár saját kertben, hétvégi telken, a kedvenc diófa alatt, akár a szőlőben vagy az elhunyt kedvenc helyén, bárhol úgy elhelyezik el, hogy az mindenki számára nem csak elfogadható, de szép és méltóságteljes is.

Maga a búcsúztatás úgy történik, hogy egy szép kis posztamentumon elhelyezett, tejüveg urnából a hamvak víz segítségével bemosódnak a földbe, egy előre elkészített furatba. Ez a furat tökéletesen alkalmas az elhunyt kedvenc növényének vagy fafajtájának beültetésére is. Így az elhunyt tovább “él” örökzöldje vagy fája révén. Nagyon megtetszett ez az újragondolt, a mai időkre szabott, mégis tiszteletteljes eljárás. Ha idővel esetleg el kell adni az ingatlant, akkor a furatba ültetett növényt ki lehet ásni vagy egy kis darabját újra gyökereztetni és máshová beültetni.



A szertartás – kívánság szerint – hanggal (zenével), fényhatással (gyertyákkal), vizuális segítséggel (fényképpel) kiegészíthető.

Mik az előnyei ennek a nem hagyományos temetésnek?

Az elhunyt sok esetben ott szeretne nyugodni az otthona környezetében. Ez első hallásra kicsit furcsa, hiszen tudjuk, hogy a test már nem funkcionál, de a jelkép – illetve annak maradványa – mégiscsak fizikailag jelenlevő. Továbbá: az emberek nagy része azt szeretné, ha a hátramaradottaknak nem sok gondjuk lenne a sír, emlékmű, kripta ápolásával, gondozásával. A temetés, a sírkertek fenntartása, egy síremlék megcsináltatása nem kis összeg. Maga a sírápolás is sok időt és pénzt tud felemészteni. Nyugdíjból ez gyakran nehezen megfizethető. Ez a fajta “temetés”, mint megtudtam, lényegesen olcsóbb, mint a hagyományos temetői.

Egy másik körülmény, hogy a városi temetők messze vannak, hatalmas kiterjedésűek. Elfoglaltságaink nem ritkán meggátolnak bennünket, hogy kilátogassunk a sírokhoz. Mivel pedig mi is öregszünk, a temetői látogatás idővel számunkra is egyre nehezebb lesz. Ezt könnyíti meg ez az új eljárás. Elhunyt szerettünk a közelünkben van, a vele való kapcsolat nem merül ki egy szinte kötelező látogatással a halottak napján. A szolgáltatást végzők,

kivitelezők nagyon vigyáznak, hogy mind megjelenésükben, mind a lebonyolításban igazán empatikusan vegyenek részt.

Az egész koncepció lassan és sok tapasztalati visszajelzésekkel tarkított úton alakult ki.

Az otthon temetkezés jogi feltételei egyszerűek: a terület tulajdonosa engedélyezi a hamvak elhelyezését és lehetővé kell tenni, hogy a hozzátartozók - mint egy köztemetőben – látogathassák az elhunyt emlékhelyét. Ezzel ezidáig soha nem volt probléma ismereteim szerint.

Akiknek nincs saját területe, kertje, azok számára a hamvakat több esetben sikerült már a Pilisi Erdőgazdaság, valamint a Büki Erdőgazdaság területén is elhelyezni. Ezt minden esetben a hozzátartozók kérik és kapják meg. Ami az erdei temetést illeti, az hasonló, de a biourna relatív drága és ott nem nő ki semmilyen növény – csak egy meglévő fához teszik a hamvakat – amit mi magunk is meg tudunk csinálni, csak lényegesen szebben, méltóságteljes módon.

Maga a berendezés és annak a design-ja: a Ponte Florem (Virágok Hídja) a szertartásnak ad ünnepi hangulatot. Mivel ez a berendezés és annak kiszolgálása az EU-n belül úgynevezett határon túli szolgáltatásnak számít, ezért ÁFA-mentes. Ugyanakkor, ha esetleg egy időben (eltolva) több szertartást tudunk véghezvinni, úgy csak egyszeri kiszállási költséggel dolgozunk, ami lényegesen csökkenti az árat.

Amikor egy szeretünknek keresünk egy méltó nyughelyet, akkor ritkán gondolunk arra - amire talán csak évek múlva lesz igény. Nem ritkán hallom, tapasztalom, hogy valaki azt mondja, hogy kimegyek Édesanyámhoz "beszélgetni".

Én, mint hetvenen túli idős ember pontosan tudom, hogy nagyon is jó dolog, ha van egy fizikai pont ahol ezt a "beszélgetést" meg tudom ejteni. Amikor a hamvak egy folyóba vagy repülőről a légtérbe kerülnek, akkor bizony ez lehet egy modern, különleges temetés, de később bizony valami igencsak hiányozni fog. Én magam még Édesapám hamvainak a temetői "bemosásával" is elégedetlen vagyok.

Ha ez a módszer édesanyám életében létezett volna, testvéremet és édesanyámat is a kertünkben helyezhettük volna örök nyugalomra.

Rózsa Ferenc

Anyaföld Alapítvány

Ponte Florem

ferencrozsaa@yahoo.de

DR. KUSSINSZKY ANIKÓ

Beszámoló az „Életvégi kérdések filozófiai és jogelméleti kérdései” címmel megrendezett workshopról

Összefoglalás ♦ *A Bölcsészettudományi Kutatóközpont Filozófiai Intézete MTA Lendület Értékek és Tudomány Kutatócsoportja 2023. november 17-én az „Életvégi döntések filozófiai és jogelméleti kérdései” címmel rendezett workshopot, melynek középpontjában az Emberi Jogok Európai Bírósága előtt zajló Karsai kontra Magyarország ügy állt. A rendezvényen bioetikus, jogász, filozófus, pszichológus, életvégi tervezéssel foglalkozó szakember fejtette ki a véleményét. Az alábbiakban összefoglaljuk a legfontosabb gondolatokat.*

Kulcsszavak: életvégi döntések, filozófia, jogelmélet

Report on the workshop entitled "Philosophical and Legal Theoretical Issues of End of Life"

Summary ♦ *On 17 November 2023, the Hungarian Academy of Sciences Momentum Values and Science Research Group of the Institute of Philosophy of the Research Centre for the Humanities, organised a workshop entitled "Philosophical and Legal Theoretical Issues of End-of-Life Decisions", focusing on the Karsai v. Hungary case presented at the European Court of Human Rights. During the event bioethicist, lawyer, philosopher, psychologist and end-of-life planning expert discussed their views. Here below is a summary of the main ideas.*

Keywords: end-of-life decisions, philosophy, legal theoretical issues

Az életvégi kérdések (az élet kezdetéhez hasonlóan) széles körű társadalmi és tudományos érdeklődés központjában és olykor heves viták keresztüztüében állnak az elmúlt évtizedekben. Az önmagában is érzékeny téma végső soron minden embert érint, számtalan megközelítési

módja lehetséges, ezek közül a filozófiai-bioetikai és jogelméleti kérdések képezték a Bölcsészettudományi Kutatóközpont Filozófiai Intézete MTA Lendület Értékek és Tudomány Kutatócsoportja szervezésében, 2023. november 17-én az „Életvégi döntések filozófiai és jogelméleti kérdései” címmel megrendezett workshop tematikáját. A rendezvény az akkor már az Emberi Jogok Európai Bírósága (a továbbiakban: EJEB) előtt zajló Karsai kontra Magyarország ügy¹ kapcsán került megszervezésre, amely azóta is a közbeszédet és a híradásokat tematizáló kezdeményezés. Mint ahogyan az sokak számára ismert, 2023 augusztusában dr. Karsai Dániel 46 éves ügyvéd, alkotmányjogász keresetet nyújtott be a strasbourgi bírósághoz. Ebben az Emberi Jogok Európai Egyezménye több cikkének megsértését kifogásolta, tekintettel arra, hogy ALS² betegként a magyar jogszabályok által lehetővé tett egyetlen életvégi döntési lehetőség (az életfenntartó kezeléstről történő lemondás) érvelése szerint nem biztosítja számára azt, hogy méltóságát megőrizve távozzon.

A Karsai által megjelölt egyik cél már bizonyosan teljesülni látszik: megkezdődtek azok a társadalmi viták, amelyek elősegíthetik az életvégi döntés jogintézményének „életrekeltését”, s amelyek alkalmasak lehetnek arra, hogy eljuttassák az életvégi döntési lehetőségek hírét és mibenlétét az emberekhez.

A rendezvény két, egyenként másfél órás szekcióban tárgyalta a címnek megfelelően a filozófiai és a jogelméleti kérdéseket, majd 30-30 perc állt a hallgatóság rendelkezésére, hogy kérdéseket intézzon az előadók felé. Jelen beszámoló terjedelmi korlátaira tekintettel csak a legrelevánsabb, legérdekesebb gondolatokat, felvetéseket tudom az alábbiakban összefoglalni.

Az első szekció előtt dr. Stánicz Péter, Karsai Dániel ügyvédje tartott megnyitó, felvezető beszédet. Kiemelte a Karsai kontra Magyarország ügy *tapintható kettősségét*: amellett, hogy ez egy egyéni sorskérdés (jelesül Karsai Dánielnek a magyar jog szerint nincs arra lehetősége, hogy érdemben döntsön az élete végéről), és *alapvetően erre az egyedi élethelyzetre keresnek megoldást az EJEB előtt, ugyanakkor vitathatatlanul felmerül egy nagyon fontos ösztársadalmi kérdés is, amelynek ugyanúgy ügyvivőivé válnak.*

Felhívta a figyelmet a nemzetközi fórum és a hazai szintér közti legfőbb különbségekre, majd beszélt a *fogalomhasználatban tapasztalható eltérésekről*. Míg Magyarországon *emberi méltóságról* csak beszélünk, addig nemzetközi szinten az emberi méltóság egy mindent átható alapelveként jelenik meg, és sokkal inkább az *egyéni autonómia és döntési képesség* az, amely meghatározza a nemzetközi emberi jogi fórumok szemléletét. Annak elismerése tehát, hogy *emberi mivoltunk releváns meghatározója az, hogy dönthessünk az életünkben felmerülő*

¹ <https://www.echr.coe.int/w/karsai-v-hungary-no-32312/23->

² <https://egeszsegvonal.gov.hu/a-a/1986-amiotrofi-as-lateralszklerozis.html>

kérdésekben, azaz életünk irányítói lehessünk, nem pusztán passzív szemlélődők. *A lényeg nem a döntés eredménye, hanem a döntés lehetősége maga.* Annak megélése, hogy van jelentősége és értelme annak, hogy gondolkozunk és egyéni döntéseket hozunk a preferenciáink alapján, amelyeket mások és maga az állam is tiszteletben tart.

Ezt követően az egyik szervező, *dr. Barcsi Tamás* moderátorként megnyitotta a rendezvény filozófiai, bioetikai pszichológiai blokkját, melynek öt résztvevője ülésrendben *Csikós Dóra* életvégi tervezéssel foglalkozó mentálhigiénés szakember³; *dr. Nemes László* filozófus, bioetikus⁴; *dr. Kovács József* orvos, filozófus, bioetikus⁵; *dr. Tari Gergely* filozófus, bioetikus⁶, és *dr. Bíró Eszter* tanácsadó szakpszichológus⁷ volt.

Az első szekció kérdéskörei

Az első blokk alapvetően három fő kérdést járt körül: 1.) A halál tabusításának jelenségét, okait és hatásait; 2.) az aktív és passzív eutanázia elhatárolásának kérdéseit, valamint 3.) az aktív eutanázia és az orvos által asszisztált öngyilkosság (physician assisted suicide) elhatárolási kérdéseit.

Barcsi Tamás felvezetőjét azzal kezdte, hogy amikor halálról beszélünk, a tabusítás jelenségét figyelhetjük meg a XX. sz. közepétől a nyugati kultúrkörben. A halál tabutémává válásának pedig számos negatív következménye van életünkre.

Kovács József szerint továbbra is van egy tabu, de alapvetően a problémát abban látja, hogy az emberek elsősorban arra vágynak, hogy fájdalommentesen és gyorsan haljanak meg, azonban többségük a medicina fejlettsége okán lassan, előre látható módon⁸, egy krónikus betegségben fog meghalni. Véleménye szerint *ez az az ellentmondás, amely az eutanázia kérdést előtérbe hozza.*

A hosszú haldoklási folyamat sok szenvedéssel jár, a viszonylag jól csillapítható testi fájdalmak mellett a *lelki, egzisztenciális szenvedéssel*, amikor valaki szembesül saját halandóságával. Olyan korban élünk, amikor elhessegetjük magunktól a halált. Tudjuk, hogy van, de a szembenézést vele igyekszünk elodázni (ez köszönhető a másik nagy tabunak is, amely az öregedés és a testi képességek elvesztése, fogyatékoságok előtérbe kerülése) és amikor az elkerülhetetlenné válik, a hirtelen kényszerű szembesülés, számvetés olyan lelki

³ a Magyar Hospice Alapítványtól

⁴ a Semmelweis Egyetem adjunktusa

⁵ az egyik legjelentősebb hazai bioetikus, a Semmelweis Egyetem professzora

⁶ a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karának adjunktusa

⁷ a Magyar Hospice Alapítványtól

⁸ Statisztikák szerint átlagosan 23-24-25 hónappal előbb tudja meg egy ember azt, hogy olyan betegségben szenved, ami valószínűleg a halálához fog vezetni.

fájdalommal tud járni, amely fájdalomcsillapítással nem enyhíthető. Csikós Dóra is kiemelte, hogy sajnálatos módon a tabusítás miatt sokszor nagyon későn kezdik el az élet végéről történő gondolkodást az emberek, és sokaknak egyáltalán nem is sikerül az életvégi tervezési folyamat végére érni.

A tabusítás egyik fontos hatásaként értékelték a beszélgetés résztvevői az *információhiányt az élet végével kapcsolatban*: a legtöbb ember nem tudja, hogy egy kórházban mennyit és hogyan lehet szenvedni egy intenzív osztályon, hiányoznak a személyes tapasztalatok. 50-60 éves emberek sokszor akkor értik meg, hogy nekik ezzel valami dolguk van, amikor végignézik közeli hozzátartozójuk halálát és az fogalmazódik meg bennük, hogy „úgy” nem akarnak meghalni. A jognak ezt a rendelkezési lehetőséget kell nagyon pontosan kidolgozva biztosítania függetlenül attól, hogy van-e eutanázia vagy asszisztált öngyilkosság vagy más jogintézmény, *a lényeg a beteg önrendelkezési jogának biztosítása*. Az tehát a valóban lényeges kérdés, hogy *ki fogja meghozni a döntést az élet végén*. Ha nem beszélünk róla eleget, akkor az fog történni - ami hagyományosan történik -, hogy az orvosnak kell meghoznia ezt a döntést, amikor az élet végén alkalmaz vagy nem alkalmaz és ha igen, akkor milyen agresszíven alkalmaz egy bizonyos kezelést. Ahogyan *Bíró Eszter* fogalmazott: azt, hogy egy életvégi helyzetben mi az, amit el tud fogadni valaki és mi az, amit már nem szeretne, az illető maga tudja igazán, ezért volna fontos, hogy mindenki ismerje és éljen is az egészségügyi előzetes rendelkezés lehetőségével. A hozzátartozók ugyanis számos dologról nem dönthetnek érvényesen. A *Csikós Dóra* által felvetett példával megvilágítva: az otthoni hospice ellátás esetében előzetes egészségügyi rendelkezésben foglalt, ilyen irányú rendelkezés nélkül segítségnyújtás elmulasztásának számít, ha a hozzátartozó nem hív mentőt a haldoklóhoz, hiába tudja, hogy a beteg otthon szeretne meghalni.

Tari Gergely a társadalmi kontextussal összefüggésben kiemelte, hogy azok az orvosok, akik egy haláltabusító társadalomban élnek, nem tudnak ebből minden szükséges helyzetben automatikusan kiszakadni a munkájuk során. Az orvosi ethosz, amire szocializáljuk őket a nyugati orvosképzésben, egy életcentrikus, segíteni akaró orvostudományt alapoz meg. Az *orvostudomány alapvetően arra van berendezkedve, hogy az életet meghosszabbítsa*. Tari úgy tapasztalja, hogy az orvostársadalom hazánkban nagyon megosztott abban a kérdésben, hogy egy orvos mennyire képviselheti megfelelően a beteg számára, klinikai környezetben, a gyógyító munka során az életvégi döntések előkészítését, vagy sokkal inkább az élet meghosszabbítása összeegyeztethető az orvosi szereppel akár agresszív, sokszor dehumanizáló, az emberi méltóságot visszaszorító beavatkozások árán is.

Nemes László kifejtette, hogy álláspontja szerint a halál és az arról való döntés nem magánügy. Felvetése szerint *a halálról való gondolkodás magánosítása*, az emberek ebben való magára hagyása, a lehetőség megadása arra, hogy mindenki maga hozza meg a saját döntését, *önmagában tabusít*. Úgy gondolja, hogy amikor életvégi döntésekről beszélünk, akkor a halál filozófiájáról, a halál etikájáról és akár teológiájáról ugyanígy kellene valamiféle benyomással rendelkezünk.

Az aktív és passzív eutanázia elhatárolása, engedélyezése kapcsán Kovács József kifejtette, hogy két uralkodó érvelés mentén alakul az egyes országok gyakorlata. Az egyik érvelés az, hogy ha a kettő egyforma, akkor engedjük meg az aktív eutanáziát is, és ebbe az irányba indult el Hollandia, Belgium, Luxemburg. Összesen kb. 8 ország van jelenleg, ahol megengedik az aktív eutanáziát. A másik érvelés az, hogy ha a kettő nem egyforma és az aktív eutanázia nem megengedhető, akkor a passzív sem, vagyis orvos szándéka nem irányulhat a beteg halálára (ebbe az irányba indult el a világ nagy része). Ami megengedhető, hogy a beteg életmentő/életfenntartó kezeléseket visszautasíthat. Ezt a fogalmi elkülönítést sokszor nem tesszük meg, pedig fontos. *Az életmentő, életfenntartó kezelés visszautasítása nem passzív eutanázia, hanem a beteg autonómiájának tiszteletben tartása!* A beteg önrendelkezési joga nem sérül, ha kellő ismerettel rendelkezve döntést hoz, amit meg is ismer az egészségügyi szolgáltató. Ennek egyik jól működő megoldása az élő végrendelet (előzetes egészségügyi rendelkezés) és annak kiegészítése az USA-ban a POLST, amelyet a bekerüléskor vesz fel a szolgáltató a kellő tájékoztatás megadása mellett.

Az aktív eutanázia és az orvos által asszisztált öngyilkosság (PAS) elhatárolása:

Barcsi Tamás azzal vezette fel a kérdést, hogy általában azokban az országokban, ahol az eutanázia elérhető, ott az asszisztált öngyilkosság is az, de inkább az a tendencia, hogy számos államban az asszisztált öngyilkosság lehetővé tételéig mennek el, az eutanáziát már nem teszik lehetővé. De van-e érdemi erkölcsi különbség aktív eutanázia és asszisztált öngyilkosság között?

Kovács József a két intézmény közti erkölcsi különbség lényegét abban foglalta össze, hogy az önkéntesség jobban bizonyítható az orvos által asszisztált öngyilkosság esetében. Ekkor az orvos csak előkészíti a szert, de a beteg veszi azt be, míg az eutanázia esetében ezt az utolsó lépést is az orvos végzi, így utólag esetleg jobban megkérdőjelezhető az, hogy valóban a beteg akarata teljesült-e, mint abban az esetben, ha a beteg maga veszi be a halálos szert. A

lehetőségek bővülését Kovács ingoványos talajnak érzi, sok irodalom van arról, hogy ha a lehetőségek száma nő, akkor kvázi kötelezőnek érezzük, hogy azokkal éljünk is.⁹

A második szekció kérdéskörei

A meghívottak ebben a részben a következő szakemberek voltak: *dr. Filó Mihály* – az ELTE ÁJK Bünetetøjogi Tanszék adjunktusa, ügyvéd; *dr. Kőműves Sándor* – filozófus, a Debreceni Egyetem Magatartástudományi Intézetének adjunktusa; *Bérczes Tibor* – tanár; *dr. Zakariás Kinga* – jogász, kutató; *dr. Kussinszky Anikó* – vezető főtanácsos az Alapvető Jogok Biztosának Hivatalában. A szekciót *dr. Zeller Judit* moderálta.

A második blokkban a jogi keret és a jelenlegi szabályozás működésének áttekintése mellett bünetetøjogi kérdések (az öngyilkosságban történő részvétel esetében a kivételek megállapításának tendenciája) is tárgyalásra kerültek, illetőleg külföldi kitekintés is helyet kapott a tárgyalt témák között.

Zeller Judit felvezető beszédében a 20 évvel ezelőtti első eutanázia határozatból (2003) idézett¹⁰, miszerint a vonatkozó törvényi szabályozás területén a még alkotmányos és már alkotmányellenes szabályozás közötti határvonal nem egyszer s mindenkorra adott, ennek megfelelően a Karsai kontra Magyarország per jó apropó arra, hogy megnézzük használható-e még a hatályos szabályozás és az akkori Alkotmánybírósági érvelés.

Zakariás Kinga elmondta: az emberi méltóság két dimenzióban jelenik meg az Alkotmánybíróság gyakorlatában és ennek megértése szükséges az eutanázia határozatok megértéséhez is. Az egyik dimenzió, amikor az emberi méltósághoz való jog *abszolút jogként* jelenik meg: az emberi minőség védelmében. Ez a jog a minden ember lényeges tulajdonságát alkotó autonómiaképességét védi. A másik dimenzió, amikor az emberi méltóság *általános személyiségi jog* formájában jelenik meg: amikor a jog a személyiség szabad kibontakoztatását védi konkrét helyzetekben. Az egészségügyi önrendelkezési jog ez utóbbinak, az általános személyiségi jognak az egyik tartalmi eleméből, az önrendelkezési jogból levezetett különös jog, és ezt a korlátozható jogot állította szembe az Alkotmánybíróság a 2003-as határozatában az állam életvédelmi vagy intézményvédelmi kötelezettségével. 2013-ban az életmentő,

⁹ Főként a feminista irodalomban jelenik meg, hogy mióta lehetőség van a nők esetén a terméketlenség orvoslására szolgáló ellátások igénybevételére, amelyeket, ha egy nő nem vesz igénybe, akkor azt mondják, hogy nem is akart igazán gyereket: szinte kötelességgé vált ezen eljárások igénybevétele.

¹⁰22/2003. (IV. 28.) AB határozat; <https://njt.hu/jogszabaly/2003-22-30-75> ; „Az Alkotmánybíróság álláspontja az, hogy a gyógyíthatatlan betegek önrendelkezési jogának érvényesülésére vonatkozó törvényi szabályozás területén a még alkotmányos és már alkotmányellenes szabályozás közötti határvonal nem egyszer s mindenkorra adott; az ismeretek szintje, az intézmények állapota, fejlettsége-fejletlensége és egy sor további tényező befolyással lehet e kérdés alkotmányosságának megítélésére.”

életfenntartó beavatkozás visszautasítására vonatkozó jog feltételrendszerét vizsgálta az Alkotmánybíróság, és a lényegét tekintve elutasította az indítványokat, melyek szerint ez túlságosan bonyolult és aránytalanul korlátozza az önrendelkezési jogot. Ezen túlmenően az Alkotmánybíróság vizsgálta azt a kérdést is, hogy a jogalkotó mulasztásban megnyilvánuló alaptörvény-ellenességet követett-e el azzal, hogy a „kívánatra ölés” tényállását, mint az emberölés privilegizált esetét nem tartalmazza. Míg az első esetben az ellátás visszautasítása kapcsán egyértelműen kimondta az Alkotmánybíróság, hogy az ellátás visszautasítása az egészségügyi önrendelkezésnek olyan része, amelyet a jogalkotó korlátozhat ugyan, de nem vonhat el teljes mértékben, az utóbbival kapcsolatban azt mondta, hogy *az orvosi tevékenységgel megvalósuló halálba segítés nem képezi az egészségügyi önrendelkezés olyan részét, amelyet a jogalkotó akár teljes terjedelmében ne vonhatna el.* A kiinduló pont tehát egyik oldalon az egészségügyi önrendelkezési jog, a másik oldalon az állam intézményvédelmi kötelezettsége. Ezzel kapcsolatban fontos azt látni, hogy az utóbbi is két megközelítést foglal magában: egyrészt az állam köteles biztosítani, hogy az egyén saját, befolyástól mentes döntése alapján választsa, a másik, hogy mindenki más életének védelmében garanciákat kell beépíteni a rendszerbe. Ha valaki bekerül az egészségügyi ellátó rendszerbe és adott esetben nem kívánja az életmentő, életfenntartó ellátást visszautasítani, akkor legyenek meg azok a garanciák, hogy mások ne dönthessenek helyette.

Kussinszky Anikó ezt követően kitért arra, hogy az egészségügyi önrendelkezési jog érvényesítési útjának tekinthető előzetes egészségügyi rendelkezés jogintézményének működését több dolog is gátolja a gyakorlatban: 1.) információs deficit mind a betegek, mind az egészségügyi szolgáltatók részéről. Az állam létrehozta ugyan ezt a jogintézményt, de nem rendelkezett arról, hogy hová, hogyan épüljön be ahhoz, hogy megfelelő információk álljanak rendelkezésre róla; 2.) igen erős gátló tényező a közokirati formával járó díj (50 ezer forint körüli összeg); 3.) nincs olyan központi, ingyenesen és valós időben hozzáférhető nyilvántartása az előzetes egészségügyi rendelkezéseknek, amely segítségével az egészségügyi szolgáltató tájékozódni tudna annak tartalmáról, így az irat csak esetlegesen tudja betölteni a szerepét. Valószínűleg mindezen okok közrejátszanak abban, hogy egy ombudsmani vizsgálat¹¹ során a klinikai központoknak kiküldött megkeresésre adott válaszok nem tudtak beszámolni arról, hogy életmentő életfenntartó ellátás visszautasítása történt volna náluk előzetes egészségügyi rendelkezés bemutatásán keresztül. Ugyanakkor már maga a válaszadás is

¹¹ lásd bővebben : Kussinszky Anikó – Stánicz Péter: Van-e döntésünk az élet végén? Lehetőségek és kompetenciák a gyakorlat tükrében. ; <https://www.eltereader.hu/media/2022/05/Filo-Mihaly-Autonomia-életvedelem-jogbiztonsag-web.pdf>

nehézségekbe ütközhetett, hiszen azt sem írja elő jogszabály, hogy a bemutatott/felhasznált előzetes egészségügyi rendelkezésekről bármiféle statisztikai adatot kellene rögzíteni/szolgáltatni.

Zeller Judit javasolta áttekinteni, hogy azokban az országokban, ahol az életvégi döntések szélesebb körben engedélyezettek (asszisztált öngyilkosság, eutanázia), ott mi vezetett el idáig. Tudható-e, hogy előbb társadalmi igény volt és aztán vált joggá, vagy a jogászok létrehozták az ezeket lehetővé tevő szabályozást, és ennek nyomán váltak a jogintézmények ismertté és alkalmazhatóvá a társadalom számára.

Bérczes Tibor megjegyezte, hogy hollandiai tapasztalatai szerint annak valóban nagy jelentősége van, hogy létezik-e társadalmi elvárás az életvégi döntési lehetőségekkel összefüggésben. Magyarországon Bérczes nem érzi ezt a társadalmi nyomást¹², amit a legfontosabb feltételnek tart, de véleménye szerint ugyanakkor nem ez az egyetlen feltétel, ami nem adott hazánkban. Karsai Dániel ügyéről azt gondolja, hogy az talán alkalmas lehet arra, hogy beindítsa azt a társadalmi mozgást, ami nyomásgyakorlást tud előidézni.

Kőműves Sándor külföldi kitekintése során elmondta, hogy kétségkívül van egyfajta konszenzuális társadalmi igény azokban az országokban, ahol az életvégi döntések szélesebb köre elérhető. A kérdés véleménye szerint az, hogy ezt a társadalmi konszenzust a jog hogyan tudja működőképes formában megjeleníteni. Ha abból indulunk ki, hogy azokban az országokban/régiókban, ahol az eutanázia működik, ott a jogszabályok milyen társadalmi igényt fejeznek ki. A társadalmi probléma (alapállítás) az, hogy vannak olyan emberek, akik elviselhetetlen és csillapíthatatlan szenvedést éreznek az életük végén vagy nem a végén, és ezt az elviselhetetlen szenvedést nem lehet számukra elfogadható módon csillapítani. Az etikai imperatívusz is ennek az alaphelyzetnek a kezelése lesz. Attól lesz társadalmi kérdés, mert azt kérdezzük meg, hogy *mit csináljunk azokkal az emberekkel, akik úgy érzik, hogy elviselhetetlenül és csillapíthatatlanul szenvednek*. Az egyes országok/régiók szabályozása tulajdonképpen az erre a kérdésre adott különböző válaszok. Gyakorlatilag két mód van, ahogyan az életvégi döntésekre vonatkozó szabályozás megszületik: az egyik a jogalkotás a másik a bíróság útján. A jogalkotási útra jó példa Hollandia, a bírósági útra jó példa Kanada. A 2015-ös Carter kontra Kanada ügyben¹³ a felperes azt állította, hogy a kanadai büntetőtörvénykönyv indokolatlanul sérti meg a Kanadai Kartában rögzített élethez, szabadsághoz és személyi biztonságához, valamint az egyenlő bánásmódhoz való jogát. A per

¹² Hollandiában az eutanázia mozgalom kezdetének tekinthető, hogy 1973-ban létrejött egy egyesület, ami egészen 30 éven át, a törvény megszületéséig nagyon aktívan működött 150 ezer taggal.

¹³ <https://scc-csc.lexum.com/scc-csc/scc-csc/en/item/14637/index.do>

során egy nagy szakértői csoport került felállításra annak érdekében, hogy megállapítsák, hogy a korábbi alkotmányjogi aggályok fennállnak-e még az elmúlt időszak fejleményeire is tekintettel. Az elmúlt évek, évtizedek történései, a fundamentális igazságosság elveinek levezetése, valamint a racionális öngyilkosság lehetőségének elismerése alapján a szakértői csoport ki tudta mutatni az alkotmányellenes helyzetet, és Kanada ennek következtében aztán legalizálta a 'medical assistance in dying' jogintézményét (nem nevezi se orvos által asszisztált öngyilkosságnak, se eutanáziának). Ebben az esetben tehát, bizonyos cselekedetekre azt mondjuk, hogy a büntetőtörvénykönyv alapján büntetnénk, de nem fogjuk büntetni, tehát *ez a modell még mindig a büntetőjog szemléletén belül marad.*

Quebec története kevésbé ismert, ugyanakkor annál érdekesebb. A Quebeci Orvos Kollégium éves gyűlésén 2006-ban felvetették az orvos által asszisztált öngyilkosság kérdését, annak apropóján, hogy az azt megelőző időszakban több olyan nagy publicitást kapott eset is felmerült, ahol különböző személyek szeretteiket, hozzátartozóikat segítették halálba, meglehetősen 'problematikus' módon.¹⁴ A bizottság 2009 novemberére elkészült jelentése nyomán legalizálta Quebecben 2015-ben az 'aid in dying' jogintézményét. Az volt a sajátossága, és ez a különlegesség ebben a megközelítésben, ami nem a büntetőjog szemléletében dolgozik, hogy *az Orvos Kollégium az elfogadott anyagban azt mondta ki, hogy az az orvosok feladata, hogy a beteg szenvedését számára elfogadható módon csillapítsák és amennyiben ez csak úgy lehetséges, hogy a beteg életét megrövidítik, akkor ez is egy terápia.* Ennek a sajátos megközelítésnek a segítségével (terápiaként került definiálásra az 'aid in dying') nem kellett a büntető törvénykönyvüket módosítaniuk.

Kömüves megemlítette továbbá a *mélyszedálás* gyakorlatát, tekintettel arra, hogy Franciaországban erről folyik intenzív vita jelenleg. 2016 februárja óta a Claeys-Lionetti törvény értelmében, ha a beteg már valamelyest közel van a halálhoz, lehetséges a halál pillanatáig történő mélyszedálás, melyet a világon először a beteg jogaként nevesítettek.

Franciaország azért vezette be a mélyszedálás lehetőséget, mert nagyon radikálisnak érezték volna az eutanázia engedélyezését azonnal. Más országok pedig a *terminális szedáció* felé mozdulnak el ugyanezen okból, a *kettős hatás elve* irányába. A lényeges momentum ezekben az esetekben, hogy az orvos cselekedete sosem a beteg halálának előidézésére, hanem a beteg fájdalmának csillapítására irányul.

¹⁴ Az egyik gyerek, akit sclerosis multiplex-el diagnosztizáltak, az internetről szerzett be magának gyógyszereket és megkérte az édesanyját, hogy amikor majd beveszi ezeket és beáll egyfajta indukált kóma, akkor húzzon egy zsákot a fejére, kösse ki a kezét és ne engedje, hogy a zsákot levegye a fejéről.

Filó Mihály az életvégi döntések megítélésével összefüggésben kifejtette, hogy a büntetőjog külsődleges emberi magatartásokat értékeli, az élethez és emberi méltósághoz való joggal nagyon keveset tud kezdeni. Ha lenne ilyen ügy hazánkban (nem volt tudomása szerint), akkor azt a büntetőjog szabályai szerint, a büntetőjogi dogmatika alapján döntenék el. Elsősorban az öngyilkosságban való részvételről tartotta fontosnak beszélni. Ennek kapcsán elmondta, hogy a büntetőjog akkor jut szóhoz, ha valaki a másik érdekkörét sérti meg. A „saját magam megölése” ezen logika alapján nem esik a tilalom alá, a büntetőjog szempontjából tehát a legkisebb pozitív tartomány az az öngyilkosságban közreműködés¹⁵. Filó éppen ezért a gordiuszi csomó feloldását ebben látja, hazánkban az öngyilkossághoz tartozó kvázi részességi magatartások dekriminalizálása lehet a helyes út.

Véleménye szerint nagyon fontos, nem csak jogi, hanem etikai különbségtétel az idegenkezűség és a sajátkezűség kérdése. Annak, hogy faktuálisan is a beteg kezében van a döntés, azaz a beteg indítja el azt az okfolyamatot, ami a halálát okozza, beláthatatlanul lényeges tartalma van.

A palliatív szedáció büntetőjogi megítélésével összefüggésben Filó elmondta, hogy a német, svájci bíróságok arra jutnak ilyen esetekben (hazánkban még nem volt ilyen per), hogy ez egy *sajátos végszükségi szituáció*, és ha adott esetben rövidebb, de szenvedésmentes életet eredményez a palliatív szedáció, akkor a rövidebb, de szenvedésmentes élet egy jelentősebb jogi tárgy, mint a hosszabb vegetálás. A hidratálás/táplálás megvonása bonyolultabb kérdés büntetőjogi szempontból, mert ez már nyilvánvalóan megrövidíti az életet, de nem ismer olyan ügyet, amelyben erről döntött volna a bíróság.

Tekintettel arra, hogy a fenti tartalom egy erősen lerövidített összefoglalója csupán a napnak, az érdeklődők számára javasolt a rendezvény rögzített változatának megtekintése, melyet az alábbi linkeken keresztül érhetnek el:

I. szekció: <https://www.youtube.com/watch?v=oF23xZuDGfw>

II. szekció: <https://www.youtube.com/watch?v=NiikAEg1D-s>

Dr. Kussinszky Anikó

jogász

vezető főtanácsos

Alapvető Jogok Biztosának Hivatala

aniko.kussinszky@gmail.com

¹⁵ Amióta azonban van kodifikált magyar büntetőjog, a Csemegi-kódex, 1878 óta (és még az előtt is) mindig büntették az öngyilkosságban közreműködést, mind a rábírást, mind a segítségnyújtást.