

## Frankl és Yalom a halálról

### A logoterápia és az egzisztenciális pszichoterápia halál-értelmezésének filozófiai és párterápiás aspektusai<sup>1</sup>

**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,*

---

<sup>1</sup> 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, Lukas, 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 amellet, 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 ellentmondásokról*, 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 fejti 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 értelemlehetőséget* 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 segítség, 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).<sup>2</sup> 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

---

<sup>2</sup> Érdemes megjegyezni, hogy a halálhoz való viszony és a jó élet közötti összefüggések vizsgálatának nagy filozófiai irodalma van, ezekből merít Yalom is. A kérdésről 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)<sup>3</sup> 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

<sup>3</sup> 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 viszonyt 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 empatikus 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 kerüli 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 elkülöníthetetlenségével (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