

MÉGIS MONDJ IGENT AZ ÉLETRE!

VIKTOR E. FRANKL

EURÓPA
KÖNYVKIADÓ
BUDAPEST, 2025



www.alexandra.hu
www.moobius.hu
www.europakiado.hu

pedig, még ha nem is lesz olyan ártatlan, mint a gyermekei, lehetséges, hogy végül csatlakozhat hozzájuk a mennyben. Hát nincs megírva a Zsoltárok könyvében, hogy „Te számon tartod bolyongásomat. Gyűjtsd könnyeimet tömlődbe, legyenek benne könyvedben!”* Elképzelhető, hogy nem hiába szenvedtél.

Sokévi szenvedés után a szerencsétlen ember első ízben könnyebbült meg, mert egy új nézőpontból vehette szemügyre az életét, és ezt a nézőpontot én nyitottam meg a számára.

Az élet mulandósága

Az életet nemcsak a szenvedés foszthatja meg az értelmétől látszólag, hanem a halál is. Mindig azt szoktam mondani, hogy az életben csupán a lehetőségek mulandóak; mihelyt valóra váltották őket, realitássá válnak, és a múlt biztonságába kerülnek, ahol már nem érintheti őket a változás. A múltban semmi nem vész el nyomtalanul, minden megőrződik.

* Zsoltárok, 56,8.

Ennek megfelelően az, hogy az élet mulandó, nem jelenti azt, hogy egyben értelmetlen is lenne, sőt éppen ezért tartozunk felelősséggel érte. Minden azon múlik, képesek vagyunk-e felismerni azokat a tünékeny pillanatokat, amikor kihasználhatjuk a lehetőségeinket. Folyamatosan számos eshetőséget kell áttekintenünk, döntenünk kell, mely lehetőségekkel élünk, és melyeket üzzük el a feledés homályába. Vannak döntések, amelyek örökre nyomot hagynak a világban – de ki tudhatja, hogy melyek azok? Az embernek előbb-utóbb döntenie kell, és ezzel fog a maga léte után nyomot hagyni – de hogy milyet, azt nem feltétlenül tudhatja.

Az egyén általában csak a jelenbeli, átmeneti csírákra figyel, és figyelmen kívül hagyja a múltbeli, szárba szökkenő mezőket, amelyeket addig művelt – az addigi cselekedeteit, örömeit, nyomorát. A múlton nem lehet változtatni, már semmit nem lehet meg nem történné tenni; mondhatom, hogy a lezárult múltban lakozik a legnagyobb bizonyosság.

A logoterápia ismeri az emberi létezés alapvetően átmeneti állapotát, ám nem pesszimista, hanem inkább aktivista hozzáállást képvisel. Képletesen szólva: a pesszimista olyan ember, aki félelemmel és szomorúsággal veszi tudomásul, hogy a falinaptáron egyre csak fogynak a napok, holott ő maga tépi le őket egyesével mindennap.

Másfelől, aki aktívan áll az élethez, az olyan emberre hasonlít, aki ugyancsak minden egyes lapot letép, de aztán szépen elrendezi őket egy irattárolóban, és a hátoldalukra futólag feljegyzői aznapi élményeit. Örömmel és büszkeséggel tekint ezekre a jegyzetekre, mert eddigi életét a lehető legjobban kihasználta. Mit számít, hogy megöregedett? Ugyan mi oka lenne irigykedni a fiatalokra, vagy borongósan nosztalgiázni saját ifjúsága fölött? Talán mert a fiatalok előtt még számos jövőbeni lehetőség áll? „Nem, köszönöm szépen”, gondolja majd. „Lehetőségek helyett valós múltbeli élményekkel rendelkezem, és nem csupán az elvégzett munka és a szerelem emlékével, hanem a bátran viselt szenvedésével is. *Személy szerint az átélt szenvedésre vagyok a legbüszkébb, ámbar ez az, amit bizonyosan senki nem fog irigyelni tőlem.*”

Szabadság és felelősség

Van azonban valami más, ami számomra sokkal tévesebb és veszélyesebb kiindulópontnak tűnik: az, amit én „pándeterminizmusnak” nevezek. Ez alatt azt az emberképet értem, amely figyelmen kívül hagyja az egyén azon képességét, amely lehetővé teszi számára, hogy gyakorlatilag

bármilyen körülmények között megállja a helyét. Az emberi élet *nem* determinált, és nem is a számára adott feltételek határozzák meg; sokkal inkább az egyén határozza meg önmagát abban a pillanatban, amikor beletörődik az élet által felkínált lehetőségekbe, vagy éppen szembesze-
gül velük. Az ember tehát végső soron önmagát határozza meg; nem pusztán létezik, hanem folyamatos döntéshely-
zetben él; dönt saját létezése tartalmáról, élete következő pillanatáról.

Ennek megfelelően minden egyes emberi lény szabadsá-
gában áll egyik pillanatról a másikra megváltozni. A jövőre
ily módon csak egy csoportot érintő statisztika alapján kö-
vetkeztethetünk, az egyes személyiségek azonban lényegük-
nél fogva kiszámíthatatlanok maradnak. Bármiféle olyan
előrejelzés, amelyet mégis megtehetnénk, csupán biológiai,
pszichológiai vagy szociológiai állapotokra alapozna, márpe-
dig az emberi egzisztencia egyik legfontosabb jellegzetessége
éppen az a képesség, hogy felül tudunk emelkedni ezeken
a körülményeken. Az ember képes jobbá tenni a világot, ha
ez lehetséges, és képes magát is jobbá tenni, ha szükséges.

Hadd idézzem fel dr. J. esetét. Ő volt az életemben
az egyetlen ember, akit ténylegesen ördöginek, valósá-

gos Mefisztofelésznek tartok. Abban az időben általában a „steinhofi mézáros” néven emlegették – Steinhof elme-gyógyintézet volt Bécsben. Amikor a nácik nekikezdték az ápoltak módszeres legyilkolásának, ez az ember irányította a folyamatot, és óriási lelkesedéssel vetette magát a rá kiszabott munkába; egyetlen pszichiátriai beteg sem menekülhetett a gázkamrától. A háború után, amikor visszatértem Bécsbe, érdeklődtem, hogy mi történt dr. J.-vel. „Az oroszok a kórház egyik elkülönítő zárkájába csukták” – hangzott a válasz, „de másnapra a cella ajtaja tárva-nyitva állt, és dr. J.-nek nyoma veszett.”

Másokhoz hasonlóan jómagam is meg voltam győződve róla, hogy dr. J. a többi menekülő náci segítségével Dél-Amerikába szökött. A közelmúltban azonban beszéltem egy visszavonult osztrák diplomatával, aki először Szibériában, majd a hírhedt moszkvai Lubjankában raboskodott. Miközben neurológiai vizsgálatokat végeztem rajta, hirtelen nekem szegezte a kérdést, nem ismerem-e véletlenül dr. J.-t. Miután biztosítottam róla, hogy nagyon is jól emlékszem rá, elmesélte, mi történt vele: „A Lubjankában találkoztam dr. J.-vel, ott is halt meg húgyhólyagrákban, nagyjából negyvenéves korában. Halála előtt viszont ő volt

a lehető legjobb bajtárs. Mindenkihez volt egy-két jó szava, feddhetetlenül viselkedett. Hosszú börtönéveim alatt ő volt a legjobb barátom.”

Ez dr. J., a „steinhofi mészáros” története. Mégis hogyan tudnánk megjósolni egy ember viselkedését? Egy gép, egy automata mozdulatait kikövetkeztethetjük, sőt még az emberi psziché mechanizmusaival vagy „dinamikájával” kapcsolatban is lehetnek becsléseink. De az ember több, mint maga a psziché.

A szabadság azonban nem a végpontja ennek a történetnek. A szabadság csak a történet egy része, és csupán az igazság fele. A szabadság csupán az egész jelenség negatív aspektusát képviseli, ahol a pozitív aspektus nem más, mint a felelősségteljes viselkedés. A szabadságot az a veszély fenyegeti, hogy önkényességgé fajul, hacsak nem bánunk vele felelősséggel. *Ezért is javaslom, hogy a keleti parton felállított Szabadság-szobrot egészítsük ki a Felelőség szobrával a nyugati parton.*

A pszichiátria hitvallása

Nem tudunk olyasmit elképzelni, ami megfosztaná az embert az összes szabadságától, ennél fogva pedig még a neuro-

tikus vagy akár pszichotikus állapotban is ott rejlenek a szabadság – mégoly korlátozott – maradványai. A páciens személyiségének magvát a pszichózis még csak meg sem képes érinteni.

Meglehet, hogy egy gyógyíthatatlan pszichotikus beteg már nem hasznos többé, de az emberi méltóságát soha nem veszíti el. Pszichiáterként ez az én hitvallásom. Ha nem hinnék benne, nem lenne semmi értelme pszichiátriával foglalkoznom – mégis, kinek a kedvéért tenném? Csupán egy jóvátehetetlenül tönkrement agyi gépezet kedvéért, amellyel úgysem tudok mit kezdeni? Ha egy páciens már nem lenne több, jogosnak találnám az eutanáziát.

Az újrahumanizált pszichiátria

A pszichiátria már túl régóta – ami azt illeti, teljes fél évszázada – pusztán mechanizmus gyanánt értelmezi az emberi elmét, a mentális betegségek gyógyítását pedig jobbra technikai kérdésként kezeli. Úgy vélem, hogy ennek a fel fogásnak leáldozott: a jövő nem a pszichologizáló gyógyászaté, hanem a humanizált pszichiátriáé.

Az az orvos, aki még mindig valamiféle technikusként tekint magára, hamar beismerheti, hogy a betegében sem lát

többet, mint gépet – nem látja meg a beteg mögött magát az embert.

Egy emberi lény nem csupán egy dolog a sok közül: a *dolgok* természetüknél fogva egymást határozzák meg, míg az ember *önmagát* határozza meg. Amivé az egyén – lehetőségeihez és környezetéhez mérten – válik, senki másból nem fakad, mint önmagából. A koncentrációs táborokban, ezekben az élő emberekkel kísérletező laboratóriumokban, például szemtanúi lehettünk annak, ahogy egyes rabtársaink úgy viselkednek, mint a disznók – mások pedig úgy, akár a szentek. Az ember számára mindkét út nyitva áll, az pedig, hogy melyiket választja, éppenséggel az ő döntése, vagyis nem a körülményeken múlik.

A mi generációnk realista: rádöbbsentünk, milyen is valójában az ember. Végtére is az ember találta föl az auschwitzi gázkamrákat, de ugyanúgy az ember volt az is, aki emelt fővel, a *Smá Jiszráél* imájával az ajkán lépett be ezekbe a kamrákba.