

pén" fel van tüntetve, hol találja meg szituációjának megfelelő „értelem-tárgyat”: az idegenekkel szemben mutatott szeretetben, a hozzá közel állókhoz fűződő szeretetében és az önmaga iránti szeretetben. Most minden a cselekvő alanyon és az ő kezdeményezésén múlik – a noogén neurózist, a szellem problémáját csak a szellem oldhatja meg.

## Szorongásos neurózis

A noogén neurózissal szemben a szorongásos, a kényszer- és a szexuálneurózissal szemben a pszichogén eredetű megbetegedések, tehát a lelki élet zavarai. Eredetüket tekintve nem az értelmetlenség érzésére vezethetők vissza, hanem felfokozott félelemérzetre. Az egyén nem találta meg szituációjának megfelelő biztonságát és higgadságát. Félelméből fakadóan reagál „helytelenül”, s a rossz reagálás az, ami végső soron kiváltja és állandósítja a neurózist. A terápiás korrekció éppen ezért arra kell, hogy irányuljon, hogy megtanítsa a beteget egy új, a túlzott félelmeivel szembeni „helyesebb” reagálásra. Olyan reagálásra, amely kifogja a szelet a félelem vitorlájából, s amely a hatalmuktól megfosztott szorongásokat semmivé zsugorítja.

Azonban bármennyire is neurotikus megbetegedésre hajlamosító a beteg félelemérzetével szembeni helytelen reagálása, nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy nem állna fenn a neurózis veszélye, ha a beteg alapiában véve oltalmazottnak érezné magát. Mert annak, hogy a betegben kialakult a túlzott félelemérzés, és annak, hogy az ember erre helytelenül reagál, ugyanaz a gyökere: sérülékenynek, lerombolhatóknak tartja magát, mégpedig nemcsak a szervezetét, hanem egész személyét.

Gondoljunk csak át ennek a feltételezésnek a logikus következményeit:

1. A rombolás veszélyét minduntalan szem előtt tartva fogja fűrkészni a jövőjét, aki magát teljes egészében lerombolhatóknak véli. Mert hiszen valamikor feltétlenül bekövetkezik a megsemmisülés katasztrófája. Mindössze az a kérdés: előbb vagy utóbb jön-e el, illetve: milyen formában tör rá az emberre. Az ilyen ember külső fenyegetettség nélkül is az „önpusztulás hangulatában” él.

2. Ez az önpusztulás-hangulat azonos azzal, amit Viktor E. Frankl várakozási félelemnek nevez – szorongás valami rossztól, ami bármikor megtörténhet az emberrel. Ez még enyhe várakozási félelem, tartalma töltés nélküli. A kedvezőtlen körülmények kisebb láncolata is elég azonban ahhoz, hogy a várakozási félelem meghatározott tartalomhoz kötődjék.

Egy példa: Egyszer valaki egy ünnepi vacsora során egy nagy társaságban félrenyelte, hevesen köhögni kezdett, levegő után kapkodott, ami természetesen kínos volt számára. Ettől kezdve az a kényszerképzet uralkodott el rajta, hogy evés közben, különösen más emberek társaságában újra nyelési problémái támadhatnak, s vagy hánynia kell, vagy megfullad. Az önpusztulás hangulatával a háttérben maga az önpusztulás nyer úgymond konkrét alakot.

3. Ha egy ember magát teljes személyében lerombolhatónak tartja, minden erejével azon lesz, hogy ezen katasztrófa bekövetkeztét a végsőkig hátráltassa. Biztonságát többszörösen garantáló mechanizmusokat talál ki, szimbolikus védősáncokat épít, s olyan, számára támpontot jelentő személyekbe kapaszkodik, akiktől azt várja, hogy veszély esetén megvédjék; beszűkült térben él, s nincs mersze semmi olyasmire, ami sport, játék, kaland. Idővel egy teljesen korlátok közé szorított privát szférára épül ki, amelyben valamelyest jól érzi magát, mert annak egyformasága és szabályossága a látszólagos oltalmazottság illúzióját kelti benne.
4. Az ilyen ember – ha önpusztulásérzése konkrét alakot ölt, mint a fenti példában – védelmét és biztonságát szolgáló törekvéseinek felerősítésével reagál, és éppen ez a „helytelen” reakció az, ami kiváltja a neurózist. Az önmegsemmisülést meg kell akadályozni, tehát menekül minden olyan szituáció elől, amit féltenegetőnek vél.

Az előbb említett példa szereplője nem megy többé társaságba, nem eszik más emberek jelenlétében, aztán görcsöldő tablettákat hurcol magával, s végül már saját otthona négy fala között is csak pépeset hajlandó enni.

5. A helytelen reagálás azon egyszerű oknál fogva neurotizál, hogy a segítségével csak látszólagos oltalmazottság vívható ki. Mert aki úgy érzi, hogy az önpusztulás veszélye leselkedik rá, az mindenhol észleli ezt a fenyegetettséget. Az ember otthon is megfulladhat, a pépesített ételben is, ha úgy kell lennie. Egyetlen védelem sem tökéletes. A szaknyelv így mondja: a félelem generalizál; beszívárog a privát szféra addig védelmet adó zugaiba is, amelyekben a szorongásos neurózisban szenvedő beteg nyüszítve és reszketve rejtőzik.
6. A szorongásnak van még egy összetéveszthetetlen ismertetőjele: szinte vonzza a félelem tárgyát, mint ahogyan Viktor E. Frankl találoán jellemzi:

„...egy önmagában véve ártalmatlan, múlt tünet hatására a betegben fóbiás félelem támad: a tünetek kiújulásától retteg. Ez a várakozási félelem aztán felerősíti a tünetet, s végül az ily módon felerősödött tünet még inkább megerősíti a beteg fóbiáját. Ezzel az ördögi kör bezárult; a beteg maga zárta be önmagát, mintegy beszötte magát, mint a hernyó a gubóba. Az ilyen esetre érvényes: ha a kívánság a gondolat atyja, mint azt a közmondás sugallja, akkor a félelem a történések anyja – a körtörténet tudniillik.<sup>24</sup>

Az említett példában, hogy evés közben fulladás következhet be, magától a félelemtől feszül meg valamennyi torok- és gégeizom, s igazából ez kelti a fulladás és öklendezés érzését.

<sup>24</sup> VIKTOR E. FRANKL, *Das Leiden am sinnlosen Leben*. Herder Kiadó, Freiburg, új kiadás, 2. kiadás 1991, 53. o.

7. Az önpusztulás érzésének két kísérőtárs szegődik a nyomába, amelyek igencsak hatékonyan működnek közre a szorongásos neurózisok rögződésében: a szociális függőség és a vegetatív „stigma” (Bergmann). Aki számára támpontot jelentő személyekbe kapaszkodik, elvárva tőlük, hogy veszély esetén megvédjék, ezen személyektől és az ő véleményüktől teszi függővé magát. Mert támogatásukat és jóindulatukat nem veszítheti el, ezért igyekszik jó színben feltüntetni magát előttük, s szájuk íze szerint beszél, s kétségbeesetten törekszik arra, hogy elnyerje pártfogásukat. S ha kudarcot vall előttük, számára az majdnem azzal a megsemmisüléssel azonos, mint annak bekövetkezte, amitől éppen ők kellett volna, hogy megvédjék.

8. A vegetatív „stigma” pedig azt jelenti, hogy párhuzamosan a hiányzó oltalmazottság érzésével, s valószínűleg éppen e hiány által meghatározottan az érintett esetében mindehhez egy alkataból fakadó, „eredendő biológiai riadókészültség” társul,<sup>25</sup> ami mintegy gondoskodik arról, hogy félelme valóban az „események anyjává” léphessen elő. Mert ideggyenge alkati alap nélkül a várakozási félelem nem tudná minden további nélkül előidézni a tünetet. Hogy az izzadástól való félelem elegendő ahhoz, hogy izzadni kezdjünk, a félelem az elpirulástól elég, hogy elpiruljunk, vagy a félrenyeléstől való félelem elég, hogy többé ne tudjunk normálisan nyelni, valóban sátáni összefonódása léleknek és testnek.

Összefoglalóan elmondhatjuk: maga a gondolat, hogy az ember mint egész szétrombolható, egyfajta „önmagát beteljesítő jóslat” módjára visz a romlásba, nem a személy szétrombolásához vezet – ami valójában szétrombolhatatlan –, hanem ezen személy

egészséges életvitelének szétválásához. A terápia feladata éppen ezért az, hogy segítsen a betegnek egészséges életvitele „restaurálásában”; mindenekelőtt azonban az, hogy visszavezesse a bizonyossághoz: Én-je lényegét tekintve lerombolhatatlan.

A logoterápiában ezen cél eléréséhez a „paradox intenció” módszerét alkalmazzuk, amiről Viktor E. Frankl röviden és tömören ezt írja:

„A páciens azt az utasítást kapja, hogy pontosan azt kívánja magának, amitől eddig olyannyira félt (szorongásos neurózis esetében), illetve határozza el a rettegett dolog véghezvitelét (kényszerneurózis esetében).”<sup>26</sup>

Ez a módszer – amelyet azóta viselkedésterápiái és más olyan pszichoterápiás próbálkozások is átvettek, amelyek hasonlóképpen dolgoznak paradoxonokkal (Erickson, Watzlawick és mások), s amelyeknek hatékonyságát számtalan tanulmány meggyőzően igazolja – első pillantásra mehökkentőnek tűnik. Hogy a páciens azt kívánja magának, hogy izzadjon, piruljon el, nyeljen félre vagy még inkább: hogy fulladjon meg? Nem fogja-e a kívánság, ami pedig a gondolat atyja a fenyegető katasztrófa gondolatát még jobban felerősíteni, s nem kergeti-e a betegét pánikba? Ezt lenné, ha nem egy különös anyagba csomagolnánk a kívánságot: a humorba.

A humor nemcsak egészséges, hanem kizárólag az ember sajátja. Egyetlen állat sem képes nevetni. A nevetés feltétele, hogy bizonyos távolságra legyünk a kinevetettől. Ahhoz pedig, hogy önmagunkon nevetni tudjunk, arra van szükség, hogy saját magunkkal szemben tartsunk távolságot; s ezzel a képességgel nem rendelkeznek az állatok. Továbbá a nevetés felülemelkedés a kinevetetten, a nevető okosabb, jobban tud valamit, átlátja azt a

<sup>25</sup> VIKTOR E. FRANKL, *Die Psychotherapie in der Praxis*. Piper Kiadó, München, 2. kiadás 1991, 153. o.

<sup>26</sup> VIKTOR E. FRANKL, *Die Psychotherapie in der Praxis*. Piper Kiadó, München, 2. kiadás 1991, 37. o.