

Vik János: erőforrásaink megtalálása segíthet az elakadások leküzdésében

Keresnünk kell életünk értelmét

Hogyan lehet túlélni a koncentrációs tábort, és hogy van az, hogy egyesek a látszólagos jólétben egyszerűen véget vetnek életüknek? Miért kelünk fel minden reggel, mi vezet a szürkének csúfolt hétköznapiakban?

MIHÁLY NOÉMI KATALIN

Ez utóbbi kérdésre a különböző pszichoanalitikai irányzatok más és más választ adnak: a jól i smert Sigmund Freud szerint az ember az élvezetet keresi, ez motiválja őt, Alfred Adler szerint viszont ennél fontosabb a hatalomvágy, míg Viktor Frankl mindemellett azt állítja, hogy az ember eredendően életének az értelmét keresi – foglalta össze Vik János egyetemi adjunktus, logoterápiában és egzisztenciaanalízisben képzett szakember. Mi is lehet ez az értelem, amelyet Viktor Frankl szerint folyamatosan keresünk, attól függetlenül, hogy erről tudunk, vagy sem? Viktor Frankl, akit az élet értelmének keresése már gyermekkorában is foglalkoztatót, azt mondja, hogy az ember az öntranszcendens életbeállítódásra törekszik, vagyis minden élethelyzetben vagy egy feladatra figyelünk, amelyet szeretnénk elvégezni, vagy egy személyre, akit szeretni próbálunk – magyarázta a Babeş–Bo-



lyai Tudományegyetem Római Katolikus Teológia Karának oktatója. „Egy harmadik út, hogy az életünk értelmét megkeressük, az, amikor életünk sorszerű történéseit hősiességgel szenvedjük el. Ez az út, amely Frankl szerint az egyik legemberibb mód arra, hogy értékeket valósítsunk meg az életünkben” – mondta Vik János.

Viktor Frankl, a zsidó származású orvos-filozófus családjából egyedülként élte túl a második világháború idején a koncentrációs táborokat. Fialat kamaszként is foglalkoztatta az élet értelmének kérdése: egy biológiaórán, amelyen tanára azt ecsetelte, hogy az élet nem más, mint egy oxidációs folyamat, végig ellenállást érzett magában, majd egy adott pillanatban ta-

nárának szegezte a kérdést, hogy akkor mi értelme az egész életnek. A koncentrációs tábort túlélve pedig mintegy igazolta téziseit, amely szerint katasztrofális élethelyzetekben nagyon is döntő az élet értelmére irányuló kérdés. A második világháború szörnyűségeit túlélve, életfeladatának érezte, hogy ne egy beszűkített emberkép érvényesüljön a tudományokban.

Viktor Frankl emberképe összeegyeztethető a Bibliáéval, ugyanis nemcsak a fizikai és pszichikai dimenziót ismeri és veszi komolyan, hanem az ember úgynevezett szellemi, spirituális dimenzióját is, azt a tényt, hogy akarati szabadsággal rendelkezünk, felelősséget tudunk vállalni a tetteinkért, s hogy nagyon sok

ember hisz egy felettes, mindent átfogó értelemben.

Hogyan működik ez a gyakorlatban? A komoly elméleti megalapozottság mellett a logoterápia a mindennapjainkról szól. „Frankl abból indul ki, hogy a legtöbb ember életének az értelmét megvalósítja, és ez neki egyáltalán nem jelent problémát, ezért nem is foglalkozik az élet értelmére irányuló kérdéssel, mert folyamatosan minden élethelyzetben alkotói értékeket valósít meg, vagy élményekben van része, és ezáltal is megvalósítja élete értelmét, vagy hősiesen elszenved dolgokat, amelyeket nem tud megváltoztatni, és ezáltal is értéket valósít meg” – magyarázta az egyetemi oktató. A probléma akkor merül fel, amikor az em-

ber huzamosabb ideig nem találja ezt a természetes dinamikát, az élete értelmének a megvalósítását. Frankl szerint ekkor alakulhat ki benne az úgynevezett egzisztenciális vákuum, egy nagy belső ürességérzet, hogy nem találja már, vagy elveszíteni véli az élete értelmét. Ebben a nehéz helyzetben segíthet a logoterápia és egzisztenciaanalízis mint pszichoterápiás irányzat vagy az életvezetési tanácsadásban alkalmazható iskola – fejtette ki Vik János, aki azt is hozzátette, hogy ez az irányzat arra törekszik, hogy a segítséget kérő személy maga különbséget tudjon tenni életében olyan területek között, amelyeken nem tud változtatni, és olyanok között, ahol még van egy kis mozgásteret. A segítő beszélgetésben ezeket a mozgástereteket próbálják kiaknázni, hogy felismerje a megrekedt személy a saját erőforrásait, és éljen ezekkel.

Vik János katolikus papként maga is használja a frankli módszert, amely egy nagyobb biztonságot jelent. „Például abban segít, hogy ne zárkózzak el olyan beszélgetésektől, olyan emberektől sem, akik nem számítanak föltétlenül vallásosnak. Egy másik szempont, hogy a saját magamról, az életemről való gondolkodásomat is befolyásolta, hogy lassan tizenöt éve foglalkozom logoterápiával és egzisztenciaanalízissel.” Bár egy igen érdekes és aktuális életértelmezésről van szó, magyar nyelvterületen mégis kevésbé elterjedt Erdélyben. Ezért is jött létre öt évvel ezelőtt a Logoterápia és Egzisztenciaanalízis Nemzetközi Tudományos Egyesület (LENTE), amelynek honlapján (www.logoterapie.ro) még többet megtudhatunk erről az irányzatról.

Ezeröttszáz éves bizánci templom



A bizánci korból származó ezeröttszáz éves pihenőállomás és templom maradványaira bukkantak a Jeruzsálemet Tel-Avivval összekötő út bővítésénél dolgozó munkások.

Az Izraeli Régészeti Hatóság (IAA) képviselőinek bejelentése szerint a közeli Eijn Naka nevű forrás szomszédságában állt egykor a tizenhat méter hosszú

templom, amelyet az útépitők felfedezése után a régészek feltártak – olvasható a Máárv című újság honlapján.

A templom egyik hat és fél méter hosszú és három és fél méter széles oldalkápolnájában fehér mozaikpadló nyomait lelték meg, és az egykori imahely északi csücskében egy négylevelű lóhere alakú, keresztel-

szimbolizáló keresztelomedencét találtak. A romok között felbukkant festékmaradványokból arra következtettek a szakemberek, hogy egykor freskók boríthatták az épület falait. A templom nyugati falánál valamikor lakóhelyiségek és raktárak lehettek, és az egyik helyiségben nagy tömegben cserépmaradványokra leltek.

2015. 06. 18., 22:00

Boldog Batthyány Strattmann László

családostávimaest



A család alapja a házasság, amelynek feladata az élet védelmét biztosítani. Minden korú és megfelelő adottságokkal rendelkező férfinak és nőnek joga van házasságot kötni és családot alapítani. A család több, mint egyszerű jogi, szociológiai, vagy gazdasági közösség, mert a szeretet és a szolidaritás közösségét valósítja meg!

Biró László családreferens püspök

Ima: Dicsőséges rózsafüzér vagy egy Miatyánk.

Imaszándékok:

1. Áldd meg Urunk a Kárpát-medencét, távoztass el minden konfliktust országunkból és a szomszédos országokból, hogy a Te békédnek adjunk teret!
2. Övd meg Uram az özvegy, árva és magányos embertársainkat! Add meg nekik a kölcsönös szereteten alapuló kapcsolat lehetőségét!
3. Áldd meg Urunk mindennapi kenyerünket, terveinket, elképzeléseinket, munkánkat és álmainkat, hogy valóra válhassanak a Te akaratod szerint!
4. Áldd meg Urunk azokat a családokat, amelyekben papi vagy szerzetesi hivatás születik! Halmozd el őket a Te szereteteddel, erősítsd meg őket elhatározásukban!
5. Hallgasd meg Urunk imáinkat a Te akaratod szerint!

Részletek a www.imalanc.ro honlapon