

Értelemközpontú egzisztenciaanalízis és filozófiai tanácsadás

Viktor Frankl halálának 15. évfordulójára

Sárkány Péter

„A téma így hangzik: az ember olyan lény, aki az értelem, a logosz után kutat. Az embernek segíteni az értelem megelégsében: a pszichoterápia egyik feladata; viszont a logoterápiának ez az igazi feladata.”

(Viktor Frankl)

Az alábbiakban arra kívánok rámutatni, hogy a Viktor E. Frankl (1905–1997) által kidolgozott logoterápia és egzisztenciaanalízis olyan fenomenológiai indíttatású és antropológiai-etikai érdekeltségű konkrét filozófiának tekinthető, amelynek eredményei jól érvényesíthetők a filozófiai tanácsadásban. Ennek az állításnak az alátámasztása érdekében a gondolatmenet először az értelemtalálás és értelemmegvalósítás fenomenológiai elemzésére tér ki. Ezt követően az értelemközpontú egzisztenciaanalízis nézőpontját rögzíti. Majd végül annak a kérdésnek jár utána, hogy a logoterápia megközelítése mennyiben egyeztethető össze a filozófiai tanácsadás törekvéseivel.

Az értelemtalálás és az értelemmegvalósítás fenomenológiája

Az élet értelmére vonatkozó kérdés egzisztenciális szempontú elemzése Frankl munkásságának legfontosabb aspektusa. A téma nem kizárólag a harmadik bécsi pszichoterápiás irányzatnak keresztelt logoterápia és egzisztenciaanalízis elméletében érvényesül, hanem azokban az ifjúsági tanácsadásról szóló cikkekben is, amelyeket Frankl még orvostanhallgatóként fogalmazott meg (Frankl 2005). Majd később az értelemkérdés a holocaust szörnyűségét túlélő Frankl írásaiban is előtérbe kerül (Frankl 2006; Frankl 2010). Tehát ez a téma nem kizárólag a logoterápia és egzisztenciaanalízis, hanem Frankl egész munkásságának központi motívumának tekinthető. Az értelemkérdés kidolgozása során Frankl több helyen hivatkozik a fenomenológiára, de nem mint filozófiai irányzatra, hanem egy tapasztalaton alapuló módszerre, amely jól illeszkedik a logoterápia és egzisztenciaanalízis gyakorlatorientált szemléletéhez. A fenomenológia a megismerés egy lehetséges útja, amely – Edmund Husserl felfogásával összhangban – objektív megismerés. A Husserl által érvényesített lényegmegismerés Frankl szerint objektív, de ígérete ellenére nem abszolút világmegismerés, hiszen „abszolút csak az egzisztenciális megismerés lehet” (Frankl 1996, 86.).

Az egzisztenciális megközelítésnek megfelelően Frankl szerint az ember „prereflexív ontológiai ön- és értelemmegértése” méltó a fenomenológiai vizsgálódásra,

amely „bepillantást nyújt számunkra abba, hogy miként talál életének értelmet *az utca egyszerű embere*” (Frankl 2002, 94.). A fenomenológiai elemzés kimutatja, hogy az ember számára az értelem objektív adottság, amely mindenkor konkrét személyhez és situációhoz kötődik. Egy adott situációban egy konkrét személy egy vagy több értelemre irányul, vagyis ennek megfelelően az adott helyzetet alakítani képes. Az értelemet Frankl fenomenológiai elemzése felszólító jellegű elvárásként, kihívásként és helyzethez kötött lehetőséggént írja le, amelynek tapasztalata az alak észleléséhez vagy az aha-élményhez hasonlítható (Frankl 2002, 93.).

„Az értelem-felismerés szerintem abban különbözik az alakfelismeréstől, hogy nem egyszerűen egy valamilyen 'alap' előtt szemünkbe ötlő 'alakot' ismerünk fel, hanem egy lehetőséget fedezünk fel a valóság mint háttér előtt. Azt a lehetőséget, hogy e valóságot megváltoztassuk.” (Frankl 1997, 262.)

A valóság háttére előtt eltűnő értelemre a személy nem egyszerűen csak rátalál, hanem a helyzet függvényében viszonyul hozzá. Ennek a viszonyulásnak a fenomenológiai elemzése három lehetséges módozatot különíti el. Az egyik leggyakoribb az alkotói értelem, amikor az adott helyzethez a személy cselekvően viszonyul és alkot valamit. A másik szintén gyakori viszonyulás a situációban felszólító jellegű értelemmel szemben, annak élményszerű átélése (például egy zenedarab meghallgatása). Az említettekét kívül, hangsúlyozza minduntalan Frankl, az embernek van még egy harmadik értelemmegvalósítási lehetősége, amelyet elsősorban a szenvedés, a bűn és az elmúlás (halál) tapasztalata során érvényesít. Ez pedig nem más, mint a megváltozhatatlan tényekkel szembeni beállítódás aktív alakítása, amelyet Frankl beállítódási értelemnek nevez.

„... a szenvedés teljesítménnyé, a bűn átváltozássá, az emberi lét múlandósága pedig a felelős tevékenység ösztönzőjévé alakítható át” (Frankl 2002, 95.).

Ehhez szervesen hozzátartozik az embernek az az eredendő lehetősége, hogy az értelemhez egzisztenciálisan viszonyul. Ezért az értelemkérdéshez való egzisztenciális viszonyulás lehetőségeinek elemzése és ennek a viszonyulásnak a kialakítása és befolyásolása a logoterápia alapvető célkitűzésének tekinthető. Az értelemkérdés kapcsán Frankl egy kopernikuszi fordulat lehetőségére hívja fel a figyelmet, amely az elvont tudományos, filozófiai és vallási kérdésfelvetések és válaszok helyett, az élet által a konkrét kérdések egzisztenciális megközelítését hivatott elősegíteni:

„Ha újra átgondoljuk a világ megélésének eredeti struktúráját, akkor az élet értelmére vonatkozó kérdésnek egy kopernikuszi fordulatot kell adnunk: maga az élet tesz fel kérdést az embernek. Nem neki kell kérdeznie, ő kapott az élettől kérdést, felelnie kell az életnek, s felelőssé kell alakítania az életet. Az ember adta feleletek viszont csak az élet-adta konkrét kérdésekre adott konkrét válaszok lehetnek. (...) az ember maga 'hajta végre' egzisztenciája kérdéseinek megválaszolását.” (Frankl 1997, 82.).

A kopernikuszi fordulat lényege, hogy a konkrét személy a Frankl által szorgalmazott fenomenológiai-egzisztenciális beállítódásban nem a szituációtól elvonatkoztatott absztrakt kérdések felvetésére és megválaszolására, hanem a „pillanat követelményére” koncentrál, arra a konkrét értelemre, ami az adott szituációban felismerhető és megvalósítható. Ezért Frankl nyomán érdemes az értelemkérdés két dimenzióját elkülöníteni. Az egyik az elvont a lét általános értelmét firtató, a másik pedig egy személy konkrét szituációjára vonatkozó értelemkérdés. Az egyik ontológiai a másik pedig egzisztenciális érdekelttségű kérdésfelvetés (Längle 2005, 419). Frankl szerint mindkettőnek megvan a jogossága, de a terápiás munka valamint a személyiségfejlesztés szempontjából, amelyek az egyén boldogságát, az értelmes élet lehetőségeit vizsgálják, egyértelmű, hogy az egzisztenciális beállítódás részesítendő előnybe. Az értelemkérdés ontológiai és egzisztenciális megközelítései eltérő viszonyulást feltételeznek. Az ontológiai a lét értelmének kérdését a filozófiai vagy vallási hagyományra hagyatkozva válaszolja meg, vagy egy önálló világnézet kidolgozására vállalkozik. Az egzisztenciális kérdésfelvetés viszont a választ magában a cselekvésben egy konkrét lehetőség megvalósításában vagy elmulasztásában találja meg (Vö.: Längle 2005, 419-420). Ebből következik, hogy az élet ontológiai értelmében (mi a világ vagy általában az élet értelme?) való kételkedés nem azonos az élet egzisztenciális értelmének (mi ennek a helyzetnek az értelme?; mit tegyek most?; mi lenne most a legértelmesebb?) kétségbevonásával. Fontos megjegyezni, hogy Frankl nem kizárólag az értelemkeresést és értelemtalálást, hanem annak kétségbevonását is sajátosan emberi megnyilvánulásnak tartja.

Értelmezőpontú egzisztenciaanalízis

Az értelemtalálás és értelemmegvalósítás módozatainak a tudatosítása és ezeknek a gyakorlati terápiás folyamatba történő bevonása egy sajátos módszer segítségével valósul meg, amely szembesíti az egyént egzisztenciájának értelmével. Ezt a módszert az alábbiakban *értelmezőpontú egzisztenciaanalízisnek* hívom, amelyben az értelemlehetőségek felismerésére, a velük szemben kialakított korábbi viszonyulás elemzésére és jövőben kialakítandó beállítódások számbavételére kerül sor. Frankl zavarba ejtően normatívan fogalmazza meg az egzisztenciaanalízis célkitűzését:

„Az egzisztenciaanalízisben tehát általában annak elérése fontos, hogy az ember minden egyes feladata megoldásának átélje a felelősségét; minél inkább felfogja élete feladat-jellegét, annál értelmesebbnek tűnik számára az élet. Míg a felelősségét nem tudatosító ember az életet merő adottságnak veszi, addig az egzisztenciaanalízis az tanítja, hogy az életet feladatként kell látni.” (Frankl 1997, 81.).

Ettől a konkrét személyre összpontosító „speciális” egzisztenciaanalízistől, amely a „szókratészi párbeszéd” segítségével világít rá, hogy az értelem nem más, mint a konkrét szituációban adódó feladat, Frankl elkülöníti az úgynevezett általános

egzisztenciaanalízist, amely az általában vett emberi egzisztencia jellemzőit, Heidegger nyelvén fogalmazva, „egzisztenciáléit” írja le, mint a szellemiség, szabadság és felelősség. (Frankl 2010a) Fontos azonban hangsúlyozni, hogy Frankl egzisztenciaanalízisének fenomenológiai talaja mindvégig az értelemtalálás és értelemmegvalósítás tapasztalata. Az egzisztencia alapvető dimenzió (szellemiség – szabadság – felelősség) értelmezhetetlenek az értelem fogalma nélkül. Ráadásul az értelem mindig értékvonatkozást foglal magában, mint az értelemmegvalósítás általános és a hagyomány által rögzített lehetősége. Ennek köszönhetően érthető, hogy Frankl miért tiltakozott mindig az ellen, ha munkásságát „egzisztencialistának” vagy humanisztikusnak bélyegezték, vagy amikor egyik tanítványa Alfried Längle az értelemkérdést az egzisztenciaanalízis egyik részaspektusaként fogta fel (Vö.: Längle 2011). Frankl számára az értelemkérdéstől elvonatkoztatott egzisztenciaanalízis szemfényvesztés, hiszen azt ígéri, hogy az egzisztenciát és kibontakozási lehetőségeit kizárólag a személy és a szituáció érték-független vonatkozásaiból tudja magyarázni. Ennek megfelelően Frankl a sartré-i egzisztenciális pszichoanalízist a szemfényvesztő fakír tevékenységéhez hasonlítja:

„...a fakír azt akarja elhitetni a nézőkkel, hogy azon a kötélén, amelyet a levegőbe dob, egy fiú fel tud mászni. Sartre szerint az ember éppen így, a semmibe tervezi meg, mivé kell lennie (Sein-sollen) – anélkül, hogy bárhonnán valami támaszt kapna – és azt hiszi, hogy ezen a terven felkúszhat, felfelé fejlődhet” (Frankl 2002, 48-49.).

Tehát azokat az egzisztencialista vagy humanisztikus törekvéseket, amelyek a rosszul értelmezett tudományos követelmény-rendszernek megfelelően mellőzik az érték- és értelem-vonatkozásokat, és a szubjektum kibontakozási lehetőségeit kizárólag az egyéni szabadság és felelősség szintjén vázolják, Frankl határozatlan elutasítja, hiszen e felfogások szerint a személy képes lenne önmagát a hajánál fogva kihúzni az „ösztön-én mocsarából” (Frankl 2002, 49.).

Értelemkérdés és filozófiai praxis

A filozófiai praxis fogalmát a jelen tanulmányban is tágabban értelmezem, mint a filozófiai tanácsadás szakirodalmá (Vö. Sárkány 2008; 2009). A filozófiai praxis nem kizárólag egy filozófus magánpraxisát jelenti, ahol egy képzett szakember filozófiai szolgáltatásokat nyújt, hanem véleményem szerint ide tartozik minden olyan terület, amely a filozófiai szemléletet a mai társadalmi keretek között érvényesíteni szeretné. Ilyen területek például a nevelés-oktatás, felnőttképzés, humán segítségnyújtás (pszichoterápia, szociális munka, stb.) és a szervezetfejlesztés. Tehát a filozófiai tanácsadás megközelítése, nem kizárólag egy önálló magánpraxis keretén belül, hanem pedagógiai, szociálpedagógiai, orvosi vagy egyéb praxisok keretén belül is alkalmazható, amennyiben a szakember ennek

megfelelő ismeretekkel és képzéssel rendelkezik. Amikor ezzel kapcsolatban, a logoterápiai szemlélet illeszkedésére kérdezzük rá, érdemes megemlíteni, hogy a filozófiai tanácsadás még meglehetősen fiatal, kiforratlan és komoly módszertani ínséggel küszködő filozófiai irányzat. Éppen ezért elég furcsa, hogy a filozófiai praxis első képviselőjének számító Gerd B. Achenbach írásában élesen elkülöníti a filozófiai praxist a logoterápiától, azt állítván, hogy a logoterápia „pszichoterápiai köntösbe bújtatott álfilozófia” (Achenbach 1987, 52.) és nem reflektál az ezt a logikát átfordító állításra, amely a filozófiai tanácsadást filozófiai köntösbe bújtatott álpszichoterápiának bélyegezné (Sárkány 2008, 176.). Aki viszont egy kicsit is járatos az egzisztencialistának vagy humanisztikusnak keresztelt pszichoterápiás irányzatokban, az könnyen belátja, hogy a logoterápia és egzisztenciaanalízis, oly erősen kötődik a fenomenológiához és az egzisztenciaközpontú bölcsesetekhez, hogy azok konkrét alkalmazásának tekinthető. Az értelemkérdéssel kapcsolatos eredményeinek bemutatása során már kiderült, hogy Frankl egy jól körülhatárolható életfilozófiai álláspontot vázol, amely az értelemkérdés felvetése, módozatainak a leírása, valamint az értelemközpontú egzisztenciaanalízis logikai és antropológiai-etika jellege miatt, igen jól illeszthető a filozófiai tanácsadás törekvéseihez. Pontokba szedve vázolom ezeknek a szempontoknak a jelentőségét.

1. Az értelem mint téma

A logoterápia és egzisztenciaanalízis filozófiai kötődése már az élet értelmére vonatkozó kérdés kidolgozásában is tetten érhető. A kérdés eleve távolságot tart a szaktudományos megközelítésektől, hiszen nem kizárólag empirikus összefüggésre kérdez rá. Az értelemkérdést Frankl sajátosan emberinek, vagyis antropológiai jellemzőnek tartja (Frankl 1997, 51). Ebből következik, hogy az értelemkérdés felvetése önmagában nem patológikus (Uo. 53.). Mint értelemközpontú lélekgógyászat a logoterápia és egzisztenciaanalízis „olyan lelkileg szenvedő emberekkel foglalkozik, akik klinikai értelemben valójában nem tekinthetők betegeknek” (Uo.). Frankl meglehetősen komoly filozófiai elköteleződésről tesz tanúbizonyságot, amikor a logoterápiát a pszichoanalízissel szemben „szellemi megközelítésű” pszichoterápiai irányzatnak határozza meg:

„A pszichoterápia pszichoanalízisként azt akarja tudatosá tenni, ami a lélekben van, ezzel szemben a logoterápia azt, ami szellemi” (Frankl 1997, 51.).

Az értelem és szellem fogalmi mellett, pedig a szabadság és felelősség filozófiai kategóriái is előtérbe kerülnek. Ezért szerintem részben a logoterápia és egzisztenciaanalízis a filozófiai tanácsadás előfutárának tekinthető, ami a pszichoanalízis metapszichológiai kritikájából kiindulva, egyfajta filozófiai indíttatású terápiás felfogást vázol. Természetesen Frankl saját megközelítését a pszichoanalízis (Freud) és az individuálpaszichológia (Adler) szükségzerű kiegészítését fogja fel mint a psi-

choterápiában felmerülő életfilozófiai kérdések megválaszolásában érdekelt irányzatot. A fent vázolt sajátosságok miatt tehát Frankl munkássága kifejezetten jól rokonítható a filozófiai tanácsadás törekvéseivel. A bölceletileg és etikailag reflektált életvezetés kialakítása szempontjából ugyanis nagy segítséget nyújthat Frankl életbölcelete, amely a tanácsadási folyamatba közvetlenül vagy közvetve is bevonható. A jelenlegi filozófiai tanácsadás koncepcióktól Frankl normatív megközelítése idegen, de nem szabad megfeledkezni arról, hogy egy konkrét antropológiai-etikai teljesítményről van szó, amely a normativitást magától értetődően magában hordozza.

2. Az ontológiai és egzisztenciális értelem megkülönböztetése

A filozófiai tanácsadás kifejezetten magáénak érzi az értelemkérdést, hiszen a bölceleti irodalomban sokat tárgyalt témáról van szó. Mindazonáltal a filozófiai hagyomány jelentős része elsősorban az átfogó úgynevezett ontológiai értelemkérdést részesíti előnybe. Ezért a Karl Jaspers egzisztenciafilozófiájának nyomdokain haladó és annak belátásait továbbfejlesztő Frankl megközelítése fontos szolgálatot tehet a filozófia tanácsadás konkrét gyakorlatában, mert ennek alapján különbséget lehet tenni a világban a helyét vagy egy meghatározott helyzet értelmét kereső kliens, és egy jelenség vagy éppenséggel a világ átfogó értelmére rákérdező kliens között. Mivel a filozófiai tanácsadás elsősorban a bölceleti hagyomány közvetítésének alternatív módja, ezért különösképpen számot kell vetnie az ontológiai és egzisztenciális kérdésfelvetés szoros összefüggésével. A két nézőpont ugyanis eltérő módszertant igényel. Az ontológiai kérdésfelvetés az e témában megszületett gondolatok, írásművek vagy éppen egy adott szerző munkájának elemzését vonhatja maga után. Az értelemkérdés személyre és szituációra vonatkozó felvetése pedig egy Frankl munkássága alapján megfogalmazható és alkalmazható érték- és értelemközpontú egzisztenciaanalízist. A személyes értelemkérdéssel szembesülő filozófiai tanácsadás az *életben* adódó értelemlehetőségek felismerésében, megvalósításuk különböző alternatíváinak vázolásában és az ezeknek megfelelő egzisztenciális beállítódás kialakításában nyújthat segítséget. Fontos hangsúlyozni, hogy ideális esetben a filozófiai tanácsadásnak mindkét utat be kell járnia, mert egy olyan gyakorlati bölceleti megközelítésről van szó, amely a filozófiához nem az újkor óta elterjedt tudományos és világnézeti szempontok alapján közelít, hanem – az antik felfogáshoz hűen – a bölceletben életformát, vagyis az életet formáló tevékenységet lát (Lásd Hadot 2010). Ezért a filozófiai tanácsadás a bölceleti önformálás és személyiségfejlesztés gyakorlati lehetőségeit keresi.

3. Az értelemmegvalósítás útjai

Az egzisztenciára irányuló analízis azt vizsgálja, hogy a fenomenológiailag leírt három értelemmegvalósítás közül melyikre nyílik lehetőség. Ebből a szempontból a pedagógiai vagy szociális munkában előforduló életfilozófiai problémák esetén is

komoly útmutatásul szolgálhat az alkotói, az élmény és a beállítódási érték megvalósításához kötődő frankli értelemfelfogás. A logoterápia szerint ugyanis az első két érték kategória megvalósítása „prioritással” a harmadik viszont „szuperioritással” rendelkezik. Ez azt jelenti, hogy az értelemközpontú egzisztenciaanalízis során a dialógusban lévőeknek arra kell törekedniük, hogy az érintett fél lehetőleg alkotóérték vagy élményérték (például egy munka elkészítése vagy egy nyugodt táj szemlélése) megvalósításába vonódjon be. Ezek azok a tevékenységek, amelyeknek gyakorlása során átélhetjük szabadságunkat, egyéni felelősségünket és az adott helyzet magától adódó értelmét. A beállítódási értékhez kapcsolódó értelem megvalósítást Frankl elsősorban a megváltoztathatatlan helyzetekkel (például baleset) szembeni állásfoglalás lehetőségének tartja. A beállítódási értelem a Karl Jaspers (1883-1969) által leírt határszituációk átéléséhez köthető, akinek a gondolatait Frankl nagy becsben tartotta:

„Az olyan szituációkat nevezem határszituációknak, mint amilyen az, hogy mindig szituációban vagyok, hogy nem élhetem az életem szenvedés és harc nélkül, hogy elkerülhetetlenül bűnt veszek magamra, hogy meg kell halnom” (Jaspers 2008, 111.).

Rövidre zárva elmondható, hogy a logoterápia a filozófiai tanácsadás konkrét egzisztenciafilozófiai formájának tekinthető, amely értelemközpontú megközelítése során a filozófiai életvezetés mindkét módozatában egyaránt érvényesíthető, a „meditatív gondolkodásban” (önvizsgálat, transzcendáló elmélkedés) és a „kommunikációban” (Jaspers 2008, 99-105.).

4. A szókratészi párbeszéd mint módszer

A specifikus logoterápiai módszerek mellett, mint a paradox intenció, dereflexió és beállítódás moduláció, Frankl hangsúlyozza a szókratészi párbeszéd jelentőségét. Ez a párbeszéd azonban az értelemközpontú egzisztenciaanalízisben többet jelent, mint arra való egyszerű hivatkozás, hogy a pszichoterápia a nyelv közegében zajlik. A szókratészi párbeszéd ugyanis nem kizárólag a dialógus formai követelménye miatt érdekes, hanem annak tartalmi vonatkozásai is szerepet játszanak a logoterápiában. Frankl a „mi az ember?”; „mi az élet értelme?”; „mi a szabadság és a felelősség?”; stb. kérdéseinek a megválaszolása során, határozottan szembeáll a pszichologizmus, a naturalizmus és a nihilizmus érvrendszerével és a bölceleti reflexiót a szellemi igényű pszichoterápia alapvető követelményének tekinti. Frankl számos estbe mutatásában tetten érhető a szellemi-filozófiai érvelés alkalmazása. A filozófiai érvelés Frankl gondolatmenetében legtöbbször tapasztalati talajról indul és értékközpontú (fenomenológiai aspektus), a helyzet elemzése során a párbeszéd közegében marad (analitikai és dialógiai aspektus) és a jövődöbéli cselekvési alternatívák vázolására és kivitelezésére vonatkozik (spekulatív és pragmatikus aspektus). Mindennek köszönhetően Frankl értelemközpontú egzisztenciaanalízisének

belátásai jól használhatók az önálló vagy más humán foglalkozásokhoz kötött filozófiai tanácsadásban, az életbölcseleti kérdésfelvetések tisztázását és az etikai személyiségképzést előnybe részesítő szókratészi párbeszédben (Sárkány 2012).

IRODALOM

- ACHENBACH, GERD B. (1987). *Philosophische Praxis*. Köln: Dinter.
- FRANKL, VIKTOR E. (1996). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern – Göttingen – Toronto – Seattle: Hans Huber
- FRANKL, VIKTOR E. (1997). *Orvosi lélegkondozás. A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai*. Budapest: Ur.
- FRANKL, VIKTOR E. (2002). *A tudattalan Isten. Pszichoterápia és vallás*. Budapest: EuroAdvice.
- FRANKL, VIKTOR E. (2005). *Frühe Schriften (1923-1942)*. Wien – München – Bern: Maudrich.
- FRANKL, VIKTOR E. (2006). *Psychologie des Konzentrationslagers. Synchronisation in Birkenwald und ausgewählte Texte (Gesammelte Werke Bd. 2)*. Wien – Köln – Weimar: Böhlau.
- FRANKL, VIKTOR E. (2010). *...mégis mondj igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor*. Budapest: Jel Könyvkiadó.
- FRANKL, VIKTOR E. (2010a). *Az egzisztenciaanalízis és logoterápia alapjai (1959)*. In: Sárkány P./Zsok O (szerk.): *A logoterápia alapjai. Kétnyelvű szöveggyűjtemény*. Budapest: Jel Könyvkiadó.
- HADOT, PIERRE (2010). *A lélek iskolája. Lelkigyakorlatok és ókori filozófia*. Budapest: Kairosz.
- JASPERS, KARL (2008). *Mi az ember? Filozófiai gondolkodás mindenkinek*. Budapest: Katalizátor.
- LÄNGLE, ALFRIED (2005). *Das Sinnkonzept V. Frankls – ein Beitrag für die gesamte Psychotherapie*. In: Petzold, H. G./Orth, I. (Hgg.): *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie*. Band II. Bielefeld – Locarno: Edition Sirius.
- LÄNGLE, ALFRIED (2011). „Az étellel egyetértve élni” – Az egzisztenciaanalízis emberképe, motiváció-felfogása és kezelési módja. *Pszichoterápia XX. évfolyam* 5. szám, 332-342.
- SÁRKÁNY PÉTER (2008). *Filozófiai lélegkondozás. Fenomenológia – egzisztencialitikus logoterápia és filozófiai praxis*. Budapest: Jel Könyvkiadó
- SÁRKÁNY PÉTER (2009). *Bevezetés a filozófiai lélegkondozásba. Kortárs megközelítések alapján. Többlet, 2009/1, 83-109.*
- SÁRKÁNY PÉTER (2012). *A szókratészi párbeszéd mint az etikai személyiségképzés modellje. Vigilia, 2012/7, 489-494.*