

Szegedi Tudományegyetem
Bölcsészettudományi Kar

DOKTORI DISSZERTÁCIÓ

BALOGH LEHEL

LÉGY ÖNMAGAD! DE MELYIK?

Az autenticitás filozófiai ideá(l)ja az egzisztenciális filozófiában és pszichoterápiában

Filozófia Doktori Iskola

Dr. Csejtei Dezső, egyetemi tanár

Etika, társadalom- és alkalmazott filozófia alprogram

Dr. Tóth János, egyetemi docens

A bizottság elnöke: Dr. Csejtei Dezső, egyetemi tanár

Felkért bírálók: Dr. Kovács József, egyetemi tanár

Dr. Schmelowszky Ágoston, egyetemi adjunktus

Bizottsági tagok: Dr. Czeglédi András, egyetemi adjunktus

Dr. Máté Zsuzsanna, főiskolai tanár

Póttag: Dr. Sutyák Tibor, egyetemi docens

Témavezetők: Dr. Tóth János, egyetemi docens

Dr. Juhász Anikó, egyetemi docens

Szeged, 2012

*Én, **Balogh Lehel**, teljes felelősségem tudatában kijelentem, hogy a benyújtott értekezés a szerzői jog nemzetközi normáinak tiszteletben tartásával készült. Jelen értekezést korábban más intézményben nem nyújtottam be, és azt nem utasították el.*

S. E.-nek

Tartalom

Tartalom	4
Bevezetés	5
1, Előzetes megfontolások.....	5
2, Fogalmi tisztázások	13
I. fejezet: Az egzisztenciálfilozófia autenticitás-koncepciói	25
I. 1. Sören Kierkegaard.....	25
I. 2. Friedrich Nietzsche	33
I. 3. Karl Jaspers.....	52
I. 4. Martin Heidegger	57
I. 5. Jean-Paul Sartre.....	82
II. fejezet: Az egzisztenciális pszichoterápia autenticitás-koncepciói	97
II. 1. Az autentikus létmód mint az egzisztenciális pszichoterápia ideálja	97
II. 2. Rollo May és Irvin Yalom egzisztenciális pszichoterápiája	111
II. 3. Ronald Laing egzisztenciális pszichiátriája.....	126
II. 4. Brit egzisztenciális pszichoterápia.....	139
III. fejezet: Összefoglalás és kritika	154
III.1. Az autenticitás ideáljának mozgásgörbéje.....	154
III. 2. Félreértések, félreértelmezések és egy működőképes terápiás gyakorlat. Az autenticitás ideá(l)jának sokarcúsága	169
Bibliográfia	181
Köszönetnyilvánítás	190

Bevezetés

1. Előzetes megfontolások

„Csak légy önmagad, és minden rendben lesz.”

Ez a rövidke, hétköznapi mondat bármilyen egyszerűnek és banálisnak is hangozzék, rengeteg mindent rejt magában, és a foglalatát képezi annak, amiről a következőkben szó lesz. Egy mélyen gyökerező meggyőződést fejez ki ugyanis, egy már-már teljességgel ignorált eredetű és értékű hitet, hogy ha az ember önmagává válik, akkor minden rendben lesz. Mi derül ki ebből? Először is, hogy az ember nem önmaga. Másodszor, hogy nincs minden rendben. Hogy az ember nem esik egybe önmagával, továbbá hogy ez problémát jelent, amit orvosolni kell, jelen dolgozatban eme feltevéseket járom körül. Avagy közelebbről tekintve, egy bizonyos filozófiai hagyomány – az egzisztencializmus – egy jellegzetes fogalmának – autenticitás – átkerülését és beleivódását a mindennapok gyakorlatába a pszichoterápia praxisán keresztül.

„Légy spontán, légy önmagad!” – hallhatunk gyakran ilyen és ehhez hasonló életvezetési elixírcseppeket barátainktól, jóakaró tanárainktól, olvashatjuk legkedvesebb regényeinkben, de általános elterjedtségét tetten érhetjük festményeken, fotókon, filmekben és magában a köznapi gondolkodásban ugyancsak. Ha valaki nem úgy viselkedik, ahogyan az rá jellemző, az rendszerint csodálkozást, adott esetben meghökkenést és rosszallást vált ki. Mire utal mindez? Hogy feltételezzük: az embereknek létezik egy szilárd és kézzelfogható jellemük, ami jellemzi őket (apa bátor, Pisti okos, Erika csalfa stb.). A jellem azért jellem, mert jellemez. Aki nem felel meg a jelleme által diktált képnek, az nem önmaga. Ha valaki részegen vérig sérti a felettesét, kedvesével sem éppen becézgető stílusban beszél, a fiát pedig jól nyakon vágja, akkor azt mondjuk rá: az alkohol miatt most éppen nem önmaga. Amikor kijózanodik, visszaemlékezve elszégyelli *magát* azért, amit – az alkohol befolyása alatt mint *nem önmaga* – tett, és bocsánatkérésére főnöke, felesége, fia, amennyiben elnézőek, ekképp reagálnak: „Végre ismét *önmagad* vagy!” Ez a reakció egyrészt azt implicálja, hogy mindenki természetesnek véli a gondolatot, hogy képesek vagyunk nem önmagunk módjára létezni,

másrészt hogy ez csupán ideiglenes, és, ami lényegesebb, kevésbé helyénvaló állapot, mint az, amikor egybeesünk önmagunkkal. A szégyen éppen annak (is) a jele, hogy amikor másként viselkedünk, mint ahogyan önmagunktól elvárnánk, akkor mi magunk is elfogadjuk, hogy jellemzően ilyenek vagy olyanok vagyunk, és az ettől való eltérés az idegenbe történő – helytelen és veszélyes – eltévelyedés.

Az önmagunkra való reflexió igénye természetesen nem új keletű elgondolás, hiszen a legenda úgy tartja, hogy már Thalész azt írta a delphoi jósda falára: „Ismerd meg önmagad!”. Ez az „önmaga” azonban még nagyon távol áll attól az integratív centrumként felfogott szubsztantív szubjektumképtől, amely leginkább az újkor, jelesül Descartes óta jellemzi a nyugati gondolkodást. A modern szubjektum identitásának formálódása jól nyomon követhető Michel Foucault *A szexualitás története* című munkájában, amely különösen a harmadik kötetben (*Törődés önmagunkkal*) világít rá arra a már a görög és latin antikvitás óta fennálló gyakorlatra, amely az önmagunkkal való törődés különféle technikáiban manifesztálódik.¹ Mégis, a modern szubjektum merőben eltér attól, amit a görögök és rómaiak számára jelentett, ezért az önmagává levés eszménye sem keletkezhetett azt megelőzően, hogy a modern értelemben vett „önmaga” létrejött volna. Ugyanakkor a helyzetet árnyalja az az eszmetörténeti tény is, hogy az egzisztencializmus által posztulált szubjektum *már* nem egyezik meg a modernitás – például Kant autonóm – szubjektumának elgondolásával sem, hanem egy új, szüntelenül változásban lévő szubjektum víziójával áll elő. Ez a vízió Kierkegaard *Existenzével* veszi kezdetét, majd Heidegger *Dasein*jában, valamint Sartre *être-pour-soi*-jában csúcsosodik ki.

Ahhoz, hogy önmagunkká lehessünk, előbb meg kell ismerkednünk önmagunkkal. De hogyan ismerhető meg egy olyan önmaga, amely szüntelen változásban létezik csupán? Továbbmenve: van-e egyáltalán egységes autenticitás ideál az egzisztencializmus hagyományán belül, avagy mindenki számára más és más az önmegaság és az önmagává válás jelentése? Mint látni fogjuk, az inautenticitás, vagyis az a létmód, amikor nem esünk egybe önmagunkkal, mindenki számára evidens módon értéktelenebb, mint az autenticitás. Nem jelentéktelen kérdés tehát, hogy vajon van-e erkölcsi relevanciája annak, amennyiben valaki inautentikus? Ami Heideggert illeti, köztudomásúlag nincsen etikai műve, és önmaga számos alkalommal explicit módon óva int attól, hogy a *Lét és idő* elemzése során felbukkanó, első pillantásra kifejezetten morálisan terheltnek tűnő kifejezéseket, mint

¹ M. Foucault: *A szexualitás története III. Törődés önmagunkkal*. Ford. Sujtó László. Budapest, Atlantisz, 2001.

lelkiismeret, bűn, szabadság és önállóság, a hagyományos erkölcsi kontextusban értelmezzük. Mindazonáltal legalábbis zavaró és gyanakvásra ad okot, hogy éppen ezeket a terminusokat találta helyénvalónak alkalmazni az adott egzisztenciálék megnevezésére. Ezért nem meglepő, hogy az interpretáció-történet folyamán számos olyan olvasat ütötte fel a fejét, amely a lelkiismeret tulajdonképpeniségre való felhívásában többet vél felfedezni, mint pusztán fenomenológiai deskripciót.²

Ha Heidegger nem is, Sartre már annál inkább megkísérelte kidolgozni az ontológiának az etikai felé való elmozdulását. *A lét és a semmi*, mint ismeretes, azzal az ígérettel zárul, hogy a már véghezvitt lételméleti vizsgálódásokat egy etikai mű fogja követni. Az ontológiai analízis ugyanis számos kérdést megválaszolatlanul hagyott. „Ezek a kérdések csak az erkölcs területén találhatóak válaszra. Egy következő művet szentelünk majd ennek.”³ Hogy mi lesz, illetőleg mi lett volna ennek a következő etikai műnek a vezérgondolata, már ezt is sejteti Sartre. „Az ontológiának és az egzisztenciális pszichoanalízisnek... fel kell fednie a morális cselekvőt, aki *az a lét, akinek révén az értékek léteznek.*”⁴ Az értékek szférája márpedig a gyakorlat maga, ahol ezek az értékek létrejönnek és meghatározódnak az egyes individuum döntései által, állítja Sartre. *A lét és a semmi* a rosszhiszeműség megkerülhetetlenségét mutatta ki az emberi gyakorlatban, az etikai mű ígérete azonban a rosszhiszeműségtől való „radikális eltávolodás” ígéretével kecsegtet, mely eltávolodás eszménye az *autenticitás*.⁵ Jóllehet a szóban forgó etikai mű sohasem született meg, ennek az oka elsősorban abban állt, hogy erkölcsi tematikájú vizsgálódásait Sartre nem ítélte publikálásra érdemesnek. Halálát követően azonban mégis napvilágra kerültek *Cahiers pour une morale*⁶ címen.

Meglehet, az egzisztencialista etikák szemmel láthatóan nem burjánzanak, az egzisztenciális fenomenológiai analízis talaján szárba szökken egy, az etikától különböző, ámde nem kevésbé gyakorlatias orientáltságú tudományterület, amely magának az *egzisztenciális pszichiátria* nevet adta. *Nomen est omen*, az egzisztenciális pszichiátria a pszichés jelenségeket egzisztencialista, azaz az egyénhez mint egzisztenciához való viszonyulásában vizsgálja. Ez azzal jár, hogy a nem mentális szubsztanciaként felfogott

² Vö. pl. Ch. B. Guignon: „Authenticity, moral values and psychotherapy” In idem (ed): *A Cambridge Companion to Heidegger*. New York – Victoria, The Cambridge University Press, 1993, 215-239; illetve T. Carman: „The Concept of Authenticity” In Dreyfus H. L. – Wrathall M. A. (eds): *A Companion to Phenomenology and Existentialism*. Oxford, Blackwell, 2006, 229-239.

³ J-P. Sartre: *A lét és a semmi. Egy fenomenológiai ontológia vázlatja*. Ford. Seregi Tamás. Budapest, L'Harmattan, 2006, 735.

⁴ Ibid. 734.

⁵ Vö. ibid. 111, 3. lábjegyzet.

⁶ „Füzetek egy erkölcsstanhoz”.

jelenvalólétet mint eredendően világban-benne-létet faggatja, és a számára feltáruló pszichés fenomének *értelmére* kíváncsi. Elveti tehát a „lélek mint szubsztancia” determinista elképzelését, sőt alapvetően szakít a lelki történések kauzalisztikus interpretációjával; helyette a fenomének leírására törekszik. Amennyiben a lelki jelenségek egzisztenciál-fenomenológiai leírásán túlmenően a pszichés betegségek gyógyítása is érdeklődésének homlokterébe nyomul, akkor nevezzük *egzisztenciális pszichoterápiának*.

Az egzisztenciális pszichoterápia és az autenticitás ideálja

Az egzisztenciális pszichoterápia fogalma, semmi kétség, nem egy egységes megközelítést takar, amelyet egyetlen szerzőre, iskolára vagy időszakra leszűkítve lehetne konkretizálni. Mégis, számos jellegzetessége kimutatható anélkül, hogy szélsőséges vagy hamis generalizációkba kellene bonyolódnunk. Kialakulását hozzávetőleg a huszadik század első harmadának végére tehetjük, amikor a *Lét és idő* eredményeinek felhasználásával Ludwig Binswanger belevágott az ún. *Daseinanalízis*, vagyis a jelenvalólét pszichológiai interpretációjának heideggeri alapokon történő kimunkálásába.⁷ A Freud- és Jung-tanítvány svájci Binswanger fokozatosan távolodott el a pszichoanalízistől és közelített Heidegger ontológiai elemzéseéhez, jóllehet maga Heidegger úgy találta, hogy nem sokat értett meg a *Lét és idő*ből, és inkább félremagyarázta azt, mintsem hogy kibővítette volna. Ezt a jellemzést később maga Binswanger is helytállónak ítélte.⁸ Ezzel szemben Medard Boss, egy másik svájci pszichiáter, Heidegger jóváhagyását élvezte, amikor pszichológiai elméletét a *Lét és idő* szellemében fogantnak minősítve kidolgozta a Daseinanalízis második, Binswangerétől sok ponton eltérő formáját. Maga Heidegger jó tíz esztendőn keresztül tartott előadásokat Boss meghívására pszichiáterek és orvosok számára, és ennek az együttműködésnek a gyümölcse lett a *Zollikoner Seminaren* címen megjelentett előadásgyűjtemény-kötet. A Daseinanalízis mindkét változata, a binswangeri és a bossi, az eltérések ellenére is megegyezik abban, hogy a freudiánus és általában a természettudományos megközelítések fiziológiai törvények által determinált szubjektumszemléletét a specifikusan werden-szerű

⁷ A kezdeteknél szokás még megemlíteni Jaspers *Allgemeine Psychopathologie* és *Psychologie der Weltanschauungen* című műveit is, amelyek elsőként tettek kísérlet a pszichopatologicitás fenomenológiai leírására.

⁸ Vö. H. Spiegelberg: *Phenomenology in Psychology and Psychiatry. A Historical Introduction*. Evanston, Northwestern University Press, 1972, 204. skk.

emberi létmóddal, a jelenvalólét világban-benne-létével helyettesítik be, s ennek implikációit igyekeznek feltárni.

Ezzel megközelítőleg egy időben alakította ki a bécsi származású Viktor Frankl a maga egzisztenciális pszichoterápia felfogását, amelyet *logoterápia* névre keresztelt. Miként már elnevezése utal rá, a logoterápia az 'értelem' értelemben alkalmazott „logosz” fogalmát helyezi elmélete középpontjába. Frankl nézete szerint az ember számára az értelemkeresés az egyik, ha nem a legegységibb ösztön, és meggyőződése szerint a pszichopatologicitás minden esetben arra vezethető vissza, hogy az adott individuum nem talál rá azokra a célokra és értékekre, amelyek életének értelmet kölcsönözhetnének. Ezért a terapeuta célja nem más, mint az értelemkeresésben való közreműködés. A logoterápia azonban jelentős kérdésekben eltér a legtöbb egzisztencialista pszichoterápiától. Sartre-ral szemben például azt hangsúlyozza, hogy az értékek eleve adottak a világban, azokat felfedeznie kell az egyes embernek, s nem megalkotnia.

A hatvanas években azután az USA-ba is megérkezett és rövid úton széles körű recepcióra talált a pszichológia és a pszichoterápia egzisztencialista megközelítése. Az, amivel szemben az önmagát ekkoriban még egzisztenciális-humanisztikus pszichológiaként definiáló mozgalom meghatározta magát, az Amerika-szerte domináns freudi pszichoanalízis volt.⁹ Tanácsos azonban már itt felhívni a figyelmet, hogy amennyire az eddig említett európai irányzatok Heidegger filozófiai munkásságából és szinte kizárólag abból merítettek, addig az amerikai változat sokkal inkább az akkoriban a tengerentúlon egyébként is divatosnak számító Sartre filozófiai, pszichológiai és irodalmi nézeteire támaszkodott. Mindeközben Nagy-Britanniában előbb Ronald Laing révén születtek egzisztenciális pszichopatológiai és pszichoterápiás írások, majd az ún. *British School of Existential Analysis* körébe sorolható pszichológusok formálták tovább az egzisztenciális pszichológia és pszichoterápia elméletét. Laing analízisei elsősorban a szkizofréniát vették górcső alá mind a klasszikus pszichoanalízis, mind a fenomenológia módszerének fényében, és intenciójuk az utóbbi prioritásának kimutatása volt. A *British Schoolt*, még ha a szó szoros értelmében nem is jelent(ett) egységes iskolát, összefogta az a törekvés, hogy a terápia, amennyire lehet, megszabaduljon a „betegség” diagnosztizálásától, magától a patologizálástól, illetőleg az értékítéletektől, és mindezek helyett a „beteg” megélt világának fenomenológiai leírására

⁹ A teljes képhez hozzátartozik, hogy a pszichoanalitikus megközelítés mellett az akkortájt hasonlóképpen széles körben elterjedt behaviorizmus volt a másik cél a céltáblán.

koncentráljon.¹⁰ A legjelentősebb „brit”¹¹ egzisztenciális pszichoterapeuták közé tartoznak: Hans Cohn, Emmy van Deurzen és Ernesto Spinelli.

Az egzisztencialista pszichológia és pszichoterápia, miként rövid áttekintésünk megmutatta, érzékelhetően sokszínű és kétségkívül divergens áramlatok összefoglaló neve, amelyek azonban feltétlenül közös nevezőre találnak abban, hogy módszerüknek a fenomenológiát, kiindulási pontjuknak pedig a világban-benne-létként és a lehetőségeire alapvetően nyitott egzisztenciaként felfogott egyszeri individuum valóságát tekintik. Az egzisztencialista pszichológia, és különösképpen az azt alkalmazó terápia már nem tartozik a filozófia berkeibe. Ám miután a filozófia igényt formál rá, hogy hozzászóljon a gyakorlathoz, a pszichoterápia pedig a gyakorlati viszonyulás egyik módja, ekképp az a szerencsés konstelláció adódik, hogy a pszichoterápiának van kérdeznivalója a filozófiától, a filozófiának pedig van mondandója a terápia számára. Különösen igaz ez az egzisztenciálfilozófia esetében, amelynek egyik kulcsmozzanata a reflektátlanságból való kimozdítás és az egyén kivezetése a konvencionális válaszok erdejéből. Az egzisztenciális pszichológia és terápia abból az elemi elégedetlenségből született, ahogyan a pszichiáterek a konvencionális módon felfogott szubjektumok konvencionális módon felfogott betegségeit gyógyítani próbálták, holott az egzisztencialisták szerint sem egyik (a szubjektumkép), sem másik (a betegségfogalom) nem megfelelő arra a célra, amire született: az emberi valóság adekvát megragadására és az egyén „jóllétének” [well-being] elősegítésére.

Jelen dolgozat arra tesz kísérletet, hogy az egzisztenciálfilozófia gyakorlathoz való viszonyulásának egy konkrét jelenségén keresztül kritikailag vizsgálja meg az egzisztenciálfilozófia tényleges lecsapódását a gyakorlatban. A gyakorlathoz való viszonyulás elemzendő közege az egzisztenciális pszichoterápia lesz, a konkrét jelenség pedig, amely a kutatások irányát, tartalmát és terjedelmét vezeti és megszabja, az *autenticitás* ideá(l)ja; pontosabban: az autenticitás filozófiai ideáljának metamorfózisai és átkerülése a pszichoterápia területére. Hiszen, mint demonstrálni szándékozom, az autenticitás éppen az a centrális filozófiai és pszichoterápiás koncepció, amely a sajátos jellemzőjét alkotja az egzisztenciális pszichoterápiának, lévén a terápia voltaképpeni funkciója és célja abban ölt testet, hogy az individuumot tulajdonképpeni – autentikus – önmaga felé vezesse. Azt a

¹⁰ Vö. M. Cooper: *Existential Therapies*. London – Thousand Oaks – New Delhi, Sage, 2003, 127.

¹¹ Az idézőjel arra utal, hogy születési helyét tekintve a felsorolt terapeuták egyike sem brit: Cohn osztrák, van Deurzen holland, Spinelli pedig olasz. Ami mégis „brit”-té teszi őket, az az, hogy mind a londoni központú *Society for Existential Analysis* holdudvarában tevékenykedtek és utóbbi kettő tevékenykedik is mind a mai napig.

meggyőződést viszont, amely a „Légy önmagad!” imperatívuszában leli meg a pszichés egészség, valamint az egyéni emberi „jóllét” bázisát, az egzisztenciálfilozófia kondicionálja. Ennélfogva mielőtt a pszichoterápiás praxisban járnánk utána az autenticitás eszményének, megkerülhetetlen, hogy ennek az eszménynek az egzisztenciálfilozófiai eszmetörténetét végigkövessük.

Erre annál is inkább szükség van, mivel az egzisztenciális pszichológusok és terapeuták jellemzően – ám el nem ítéhető módon – nem érzik az igényét annak, hogy amikor az autenticitásról értekeznek, utánaézzenek, vajon az a szerző, akire hivatkoznak, valóban azt állította-e, amit róla állítanak, hogy állított. A primer filozófiai irodalom ignorálása vagy negligálása, véleményem szerint, egy tökéletesen érthető tendencia eredménye. Ez a tendencia egyrészt abban áll, hogy a pszichológusok szeme elé az egzisztenciálfilozófia már mindig is mint interpretált „korpusz” került, tehát antológiákon, és még inkább a témában otthonos, ámde óhatatlanul szubjektív értelmezéseken keresztül, amelyek nem elhanyagolható mértékben torzították és összezsugorították a lehetséges vizsgálódás fókuszát. A tendenciához, másrészt, az is hozzátartozik, hogy az egzisztenciális pszichológiát és terápiát kidolgozó pszichológusok és orvosok – *pszichológusok és orvosok*. Tehát nem filozófusok, hanem olyan, alapvetően a modern természettudományos paradigmában edukálódott specialisták, akik számára az „ontológia” – szélsőséges esetben – nem egyéb, mint helytelenül kiejtett „onkológia”. Még azok is, akik vették a fáradságot, hogy mélyebbre ássanak, mint például Laing, May vagy Yalom, olykor hajmeresztően egyéni interpretációkra vállalkoznak. Mindazonáltal nagyon fontos nyomatékosítani, hogy éppen ezek a filozófiailag sokszor tarthatatlan átértelmezések vezettek el egy nagyon is életképes gyakorlathoz, és ennek a jelenségnek a vizsgálata ugyancsak dolgozatom feladatai közé tartozik. Olyannyira, hogy élek a gyanúperrel: az egzisztenciálfilozófiai elemzések, noha az emberi valóság mind teljesebb és hitelesebb feltárására törekednek, némely esetben azonban mégis annyira eltávolodnak az emberi valóságtól magától, hogy éppen eszméik gyakorlatra való tényleges átültetése nem lehetséges ezen eszmék át-, vagy ha tetszik, *félreértelmezése* nélkül. Az egzisztenciális pszichológiának és terápiának tehát, meglehet, *kiigazító* funkcióit is tulajdoníthatunk majd, amennyiben empirikusan teszteli az ontológiai analízisben felmutatott egzisztenciálék felmutatási módjának érvényességét. Minderre azonban csak az autenticitás beható vizsgálata után kerülhet sor.

Az egzisztenciálfilozófia és az egzisztenciális pszichoterápia tudományos igényű vizsgálata számos nehézséggel találja magát szemben. Ezek egyike a terminológia konfúz és

gyakorta félrevezető voltában keresendő. Következésképp szükség lesz egy előzetes fogalmi tisztázásra, amely természetesen minden filozófiai dolgozat sajátja, ám jelen esetben kiemelt fontosságú, mert, egyfelől, nem mindig értem majd azt a bevett fogalmakon, mint amit a bevett fogalmakon érteni szokás, másfelől mert amennyire módomban áll, törekszem a túlságosan körülményes fogalomhasználattól való tartózkodásra. Ezt a fogalmi tisztázást a Bevezetés második fejezete végzi el. Egy másik nehézség abból adódik, hogy sem olyan, mint „egzisztenciálfilozófia”, sem olyan, mint „egzisztenciális pszichoterápia” nem létezik olyan értelemben, ahogyan például egy konkrét mozgalom vagy iskola, mint pl. a Franfurti Iskola létezik. Mint az egzisztenciális pszichiátria kapcsán utaltam rá, ezek nagyon különböző törekvések, szerzők és problémák összefoglaló elnevezései, és mint ilyenek, olyan széttartó sokaságot ölelnek fel, hogy voltaképpen semmi „konkrétat” nem tudunk megragadni, ha először is mi magunk nem töltjük fel értelemmel ezeket a hívószavakat. Ezért a soron következő fogalmi tisztázás egyik legfontosabb pontjának az „egzisztenciálfilozófia” és az „egzisztenciális pszichoterápia” fogalmainak lefektetése fog bizonyulni, milyen értelemben, mely szerzőket beleértve, és melyeket kihagyva beszélek a dolgozat folyamán egzisztenciálfilozófiáról, illetőleg egzisztenciális pszichoterápiáról. Legelőször is tehát meg kell alkotnunk ezeket a fogalmakat, hogy az autenticitás szóban forgó analízise egyáltalában lehetséges legyen, és csak utána kerül majd, fokozatosan, kimutatásra, mennyiben elégtelenek az előzetes definíciók.

A vizsgálódás fonala és irányai

Az itt következő vizsgálódások fonalát az autenticitás mint tulajdonképpeni emberi létmód fogalmának nyomon követése fogja szolgáltatni. A dolgozat a következőképpen tagolódik:

I. fejezet: Az autenticitás filozófiai fogalmának elemzése öt – egzisztenciálfilozófiailag eminens – munkásságon keresztül. Az *első* fejezet Kierkegaard, a *második* Nietzsche, a *harmadik* Jaspers, a *negyedik* Heidegger, az *ötödik* Sartre releváns gondolatait vizsgálja.

II. fejezet: Az autenticitás mint az egzisztenciális pszichoterápia ideáljának elemzése prominens egzisztenciálpszichológusok munkásságán keresztül. Az *első* fejezet a kezdeteket (Jaspers ide vágó munkásságát, a Daseinanalízist, valamint a logoterápiát), a *második* az

amerikai egzisztenciális terápiát (May és Yalom), a *harmadik* Laing egzisztenciál-fenomenológiai megközelítését, a *negyedik* pedig a brit iskolát (van Deurzen) vizsgálja.

III. fejezet: Kritikai elemzések az autenticitás-fogalom mozgásgörbéjének megrajzolása segítségével. A zárófejezet arra a kérdésre keresi a választ, hogy az egzisztenciálfilozófia gyakorlati alkalmazása mennyiben jár kiküszöbölhetetlenül az egyes koncepciók félreértelmezésével, leegyszerűsítésével és revíziójával. Másfelől az egzisztenciális pszichoterápia önértelmezésének „jóhíszeműségére” is rákérdez, vagyis arra, mennyiben lehet képes teljesíteni a gyakorlatban, amire elméletében vállalkozik: az értéksemleges, *par excellence* „egzisztenciális” terápia megvalósítását. Továbbá annak is utána kívánok járni, hogy az autenticitás ideálja a tárgyalt filozófusok által kidolgozott formájában valóban olyan, a kultúránk mélyén meghúzódó imperatívusz-e, amely a legjobb alternatívát kínálja az emberek mentális egészségéhez és életgyakorlatához. Itt az autenticitás eszményében rejlő inherens ellentmondásokra és veszélyekre hívom fel a figyelmet, valamint az önmagunkká válásra történő biztatásnak a moralitással való kapcsolatát vizsgálom meg. Vajon kultiválja-e az egzisztenciális terápia a devianciát, a normáktól való eltéréseket, és ezen keresztül az immoralizmust? Ezekre a kérdésekre keresem a választ.

2. Fogalmi tisztázások

Egzisztencializmus

Egzisztencializmuson azt a modernkori – tizenkilencedik-huszedik században kialakult – filozófiai megközelítést értem, amely elsődleges feladatának a szubjektív emberi valóság minél hitelesebb leírását tűzi ki céljául, s eme célkitűzése érdekében szakít a nyugati filozófiai tradícióban meggyökeresedett szubjektum-objektum dualizmussal és általában a világ objektív leírásának igényével. Ezzel szemben alapvetően a szubjektum szempontjából, annak önmagához, másokhoz és a világhoz való tényleges viszonyulásai alapján vizsgálódik.¹² A „szubjektum” fogalma, miután ontológiailag diszkreditálódik, az egzisztencialista gondolkodásban átadja a helyét olyan fogalmaknak, mint jelenvalólét vagy önmagáért-való-

¹² S. Michelman: *Historical Dictionary of Existentialism*. Lanham – Toronto – Plymouth, The Scarecrow Press, 2008, 132. sk.

lét. Ezek mindegyike ugyanazt a létezőt, a mindenkor világban létező, egyszeri, ezért unikális emberi valóságot jelöli, tehát a mindenkori *egzisztenciát*. Az egzisztencia a minden értelmezés előtt adódó legsajátabb emberi valóság, nem egy általános emberi természet, hanem minden egyes individuum számára más és más. Hogy az egzisztencia nem változhatatlan szubsztanciaként elgondolandó, az nem vitás, ám hogy mégis mennyire állandó vagy mennyire diffúz, ez szerzőnként változik. Azt mindenesetre tanácsos előrebecsíteni, hogy az egzisztencializmus az egzisztenciára mint fundamentálisan lehetőség-létre gondol, amely képes így is, meg úgy is létezni. Éppen ez a potencialításokra való eredendő nyitottsága szavatolja, hogy az ember képes autentikus vagy inautentikus módon létezni, egyáltalán, hogy különféle létmódjai vannak.

Filozófiatörténetileg az egzisztencializmust Martin Heidegger *Lét és idő* című opuszának megjelenésétől, azaz 1927-től szokás datálni.¹³ Heidegger a Husserltől átvett és átdolgozott fenomenológia módszerét alkalmazva ered a lét értelmének nyomába. Nem indokolatlan azonban azt állítani, hogy a mű, minthogy az eredeti tervekhez képest csak a töredéke készült el, sokkal inkább a jelenvalólét analizisét nyújtja, mint tágabb értelemben vett ontológiát. Heidegger mellett a német *Existenzphilosophie* másik kiemelkedő képviselője Karl Jaspers, aki az *Existenz* mint az autentikus emberi létmód és a határszituációk elméletének kidolgozásával ugyancsak elévülhetetlen érdemeket szerzett az egzisztencializmus formálódásában és befolyásossá válásában. Az egzisztencializmus mindazonáltal elsősorban mégis inkább Heidegger hatására talált recepcióra Németországon kívül. Jean-Paul Sartre a husserli fenomenológiát és a heideggeri egzisztencializmust ötvözte a sajátosan francia karteziánus örökséggel, és ezek jellegzetes eredményeként hozta létre a maga egzisztencializmusát, amelyet *A lét és a semmi* 1943-as megjelenése fémjelez. Sartre nyomában azután számos francia gondolkodó kísérletezett egzisztencialista és fenomenológiai elemzések és elméletek kidolgozásával. Közülük a legjelentősebbek Gabriel Marcel, Albert Camus, Maurice Merleau-Ponty és Simone de Beauvoir.

Az egzisztencia előtérbe nyomulása azonban már jóval a „hivatalos”, sartre-i egzisztencializmus megjelenése és kibontakozása előtt megtörtént. Az ilyen értelemben első egzisztencialista, aki a későbbi kulcstémák majd’ mindegyikét érintette és többé-kevésbé problematizálta is, nem más, mint Sören Kierkegaard. Ő volt az, aki a tizenkilencedik században elsőként emelte piedesztálra az önmagát kereső-kutató egyént, aki óva intett a

¹³ Vö. ibid. xiii. skk.

személyiség elvesztésétől és a tömegbe való belevesztéstől, így talán nem túlzás azt állítani, hogy filozófiatörténetileg vele indul az autenticitás ideáljának térhódítása. Hasonlóképpen Friedrich Nietzsche, jóllehet egyes filozófiatörténeti kánonok némelyike inkább a *Lebensphilosophie* körébe sorolná be, sok szempontból mégis ugyanolyan joggal nevezhető protoegzisztencialistának, akárcsak Kierkegaard. Más filozófiai nyelvet beszélve és más eredményekre jutva ugyan, ám Nietzsche ugyanolyan lelkes szószólója az egyéniség önmegvalósításának, miként Kierkegaard. Ennélfogva nem vitás, hogy mindkettejük filozófiája elsőrangú fontossággal bír témánkat illetően.

A dolgozat terjedelmi korlátai nem teszik lehetővé az összes egzisztencialista szerző tárgyalását. Erre azonban nincsen is szükség. Mivel a rész cél az autenticitás fogalmának egzisztenciálfilozófiai vizsgálata, ezért elegendő azokat a szerzőket számba venni, akik ebben a konkrét vonatkozásban alkottak jelentőset. A kiválasztást továbbá az is motiválja – és segíti egyszersmind –, hogy az egzisztenciális pszichoterápia irodalma túlnyomórészt ugyanezeket a filozófusokat idézi, amikor a maga autenticitás eszményével operál. Ezért, kronológiailag haladva, Kierkegaard, Nietzsche, Jaspers, Heidegger és Sartre autenticitás-konceptióit és az ezekhez elengedhetetlen elméleti kontextust elevenítem majd fel az I. fejezetben.

A gyakori kérdésre, amely úgy szól, vajon tekinthetünk-e az egzisztencializmusra egységes iskolaként, már a vizsgálódások elején azt kell válaszolnom, hogy nem, semmi esetre sem. Dacára annak, hogy lényegileg egyező impulzusok, „a kor kihívásai” teremtették meg a lehetőséget, az egzisztencialistának nevezett gondolkodók nagyon eltérő filozófiai megoldásokat találtak ezekre a kihívásokra. Hogy ez a tény, vagyis az egzisztencialista hagyomány heterogenitása sokszor elsikkad, a legkevésbé sem üdvözlendő körülmény, hiszen nagyon sok téves elgondolásra és értelmezésre ad okot. Ilyen például az az elmélet, hogy az egzisztencialisták lényegében mind ugyanarról beszélnek, gyakorlatilag mind egyetértenek a „lényeges” kérdéseket illetően.¹⁴ Bizton kijelenthetem, hogy ez a megállapítás nem helytálló, s ennek igazolására számos példát fogunk látni a következő fejezetekben. Ami az egzisztencialista filozófiákban mindazonáltal mégis közös, az a tulajdonképpeni önmegaság, az egzisztencia előtérbe állítása, és különösen az a problematika, amely az önmegaság elveszithetőségének, illetve elnyerhetőségének igyekszik a mélyére hatolni.

Az autenticitás etimológiája, köznapi és filozófiai jelentései

¹⁴ Vö. pl. Cooper: *ibid.* 6-35.

Az autenticitás köznapi fogalma alapvetően két jelentés körül mozog. Jelent *egyfelől* 'valódiság'-ot, 'hitelesség'-et, valaminek az eredeti, hiteles voltát. Autentikus lehet például egy eredeti okirat vagy egy aláírás, amely ilyen értelemben tehát nem hamisított, nem megmásított. Ezeknek az eredetéhez nem férhet kétség, más szóval hitelt érdemlők, megbízhatóak, nem utánzatok. A fogalom *másfelől* azzal áll kapcsolatban, amit 'illetékes'-nek, 'hivatott'-nak, 'érvényes'-nek tartunk. Ebben az értelemben mondhatjuk, hogy egy színdarab autentikusan tár elénk morális kérdéseket, egy festmény autenticitása pedig abban állhat, hogy érvényesen reprezentál, tehát annyiban autentikus, amennyiben azt és úgy jeleníti meg, amire és ahogyan hivatott. Inautentikus reprezentáció volna például hamis színben, félrevezetően feltüntetni valamit, a kört úgy bemutatni, mintha ötszög volna stb. Ezen a példán láthatjuk, hogy nem áll távol egymástól a két jelentéscsoport, a hitelesség és az érvényesség. Azt is megfigyelhetjük továbbá, hogy a fogalom antonimája, az inautenticitás abban áll, ha valami nem hiteles, nem olyképpen jelenik meg, amire hivatott, ha tehát érvényessége megkérdőjeleződik.¹⁵

Ha a szó etimológiájára vagyunk kíváncsiak, akkor az ógörög és a latin nyelvhez kell fordulnunk. Az ógörögben az αὐθεντικός (authentikos) szó 'eredeti'-t, 'valódi'-t, 'legfőbb'-et jelent, amely az αὐθεντής (authentēs: 'aki a saját jogán, saját hatalmánál fogva jár el') melléknévi megfelelője, mindez pedig az *autos*: 'önmaga' és a *hentes*: 'cselekvő', 'létező' szavak összetételére vezethető vissza. A középlatinban már mint 'authenticus' volt jelen a kifejezés, amely az ófranciából ('authentique') került aztán át az angolba ('authentic'), a németbe ('authentisch') és más nyelvekbe. A tizennegyedik századtól fogva kezdte magán viselni azt a jelentését, amely a tényszerűséggel, hitelességgel, a valóságnak való megfeleléssel fűzi össze.¹⁶

A következőkben némely autenticitás meghatározást vizsgálok meg. A definíciók sorát egy olyan példával kezdem, amely nem szakfilozófiai enciklopédiából (newworldencyclopedia) származik, a fogalmat mégis egyértelműen a filozófiához kapcsolja:

Authenticity is a philosophical concept that denotes the genuine, original, true state of human existence. The concept arises from the insights that human beings generally live or exist in an inauthentic way and that the genuine sense of self and its relationship with others (including God and/or other people), have

¹⁵ Vö. Finály H (ed): *A latin nyelv szótára*. Budapest, Editio Musica, 1991, 'Authenticus' szócikk; illetve Bakos F: *Idegen szavak és kifejezések kéziszótára*. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1994, 'Autenticitás' szócikk.

¹⁶ Vö. www.myetymology.com, ill. www.etymonline.com „authentic” és „authenticity” szócikkeivel.

*been lost. The authentic life is often described as a life of freedom, joy, meaning, value, and happiness. Religious traditions generally incorporate such insights into their teachings, which often emphasize the restoration of an authentic self and society. In philosophy, the concept has also been discussed by many thinkers. According to Existentialists, who formally thematized the concept of authenticity, social relationships, cultural values, and norms construct an inauthentic self; the recovery of the authentic self requires a radical reexamination of cultural contexts, habitual lifestyles, and ways of thinking.*¹⁷

A Ritter-féle *Historisches Wörterbuch der Philosophie* vonatkozó szócikkei ('Authentisch', ill. 'Authentizität') arról tájékoztatnak, hogy a fogalom a korábban említetteken – hitelesség, megfelelés a valóságnak stb. – túlmenően, a *szerepléssel* is kapcsolatban állt egykoron, különösen a korai kereszténység idején. A görög egyházatyáknál példának okáért még ez a jelentésaspektus dominált. Idővel azonban elhalványult az autenticitás és az *auctoritas* terminusainak konvergenciája, habár még oly kései szerző is, mint Kant, a kinyilatkoztatással, illetőleg az egzisztencia módjával említette egy lapon az „autentikus” jelzöt, amely az ő értelmezésében szemben áll a Szentírás „doktrinális” olvasatával. Filozófiai terminus technikusszá válását azonban majd csak Heideggernél, valamint Adornónál éri el az autenticitás fogalma. Előbbi kapcsán annyit tart érdemesnek lejegyezni a szócikk írója, hogy a heideggeri *Eigentlichkeit* szinonimájaként használatos, míg utóbbinál a zeneelmélet egyik központi kategóriája.¹⁸

Az angol nyelvű filozófiai irodalom meglehetősen egyetértésben van a tekintetben, hogy kinek, kiknek a gondolkodásához köthető a fogalom. A *Blackwell Dictionary of Western Philosophy* így ír erről:

*Modern European philosophy [German *Eigentlichkeit*, from *eigen*, own, literally, my ownness, what is mine] **Anxiety**, the feeling arising from our sense of **freedom**, reveals to us that each person is uniquely himself or herself and no one else. According to **Heidegger**, each of us has our own potentialities to fulfill and has to face our death on our own. If, as Heideggerian **Dasein**, one has a resolute attitude in facing this lonely condition and holds a responsible position toward one's uniqueness and individuality, that person is said to lead an authentic existence and to be aware of what this condition means. Authenticity holds onto both the future and the past and provides a constancy of the self. It also requires *Dasein* to*

¹⁷ [http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Authenticity_\(philosophy\)](http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Authenticity_(philosophy))

¹⁸ Vö. J. Ritter – K. Gründer – G. Gabriel (eds): *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Vol. I. Basel, Schwabe Verlag, 1971, „Authentisch”, ill. „Authentizität” szócikkek.

accept its own death. Indeed, Heidegger claims that the real authentic self is revealed when one encounters one's own death.¹⁹

A *Stanford* online fogalomtárában pedig a következő szerepel:

Authenticity – in German, Eigentlichkeit – names that attitude in which I engage in my projects as my own (eigen). What this means can perhaps be brought out by considering moral evaluations. In keeping my promise I act in accord with duty; and if I keep it because it is my duty, I also act morally (according to Kant) because I am acting for the sake of duty. But existentially there is still a further evaluation to be made. My moral act is inauthentic if, in keeping my promise for the sake of duty, I do so because that is what “one” does (what “moral people” do). But I can do the same thing authentically if, in keeping my promise for the sake of duty, acting this way is something I choose as my own, something to which, apart from its social sanction, I commit myself. [...] Authenticity defines a condition on self-making: do I succeed in making myself, or will who I am merely be a function of the roles I find myself in? Thus to be authentic can also be thought as a way of being autonomous. In choosing “resolutely”—that is, in committing myself to a certain course of action, a certain way of being in the world—I have given myself the rule that belongs to the role I come to adopt. The inauthentic person, in contrast, merely occupies such a role, and may do so “irresolutely,” without commitment.²⁰

Végezetül álljon itt egy olyan definíció, amely a *Historical Dictionary of Existentialism*ből származik:

The term “authenticity” (*Eigentlichkeit*) was introduced by **Martin Heidegger** in *Being and Time*, though the idea derives from **Søren Kierkegaard**. Kierkegaard was the first in the existentialist tradition to insist that authentic selfhood must be wrested away from the average anonymity of social life and from “aesthetic” diversions and distractions. Kierkegaard thus speaks of the process of “becoming a self” rather than “being a self.”²¹

Ami közös ezekben a forrásokban, hogy az autenticitás filozófiai koncepcióját Heideggerhez, illetve az egzisztenciálfilozófiához kötik. Ennek kapcsán kiemelik, hogy a fogalom specifikusan az emberrel, a Daseinnal van relációban. Az autentikus létmódról oly retorikával beszélnek, mintha az egyfajta elérendő cél, afféle személyes projekt volna, amely az emberi létező számára lehetőségként adott. Ám éppen minthogy csupán potencialitásában adott, ez jelzi, hogy alapvetően ennek hiánya, nem-megléte jellemző. Az inautentikus létmód mint az embernek a környezetéhez, másokhoz, de legfőképp önmagához való meghasonlott és elidegenedett viszonyulása kerül bemutatásra. Olyan egzisztenciálfilozófiai kulcsfogalmak

¹⁹ N. Bunnin – J. Yu: *Blackwell Dictionary of Western Philosophy*. Blackwell Publishing, 2004, „Authenticity” szócikk.

²⁰ S. Crowell: “Existentialism”. <http://plato.stanford.edu/entries/existentialism/>

²¹ S. Michelman: *Historical Dictionary of Existentialism*, ‘Authenticity’ szócikk.

bukkannak itt fel, mint a *szabadságunk* szülte *szorongás*, saját *halálunkkal* való szembenézés, a készen kapott társadalmi és kulturális normák, magától értetődő gondolkodásmódok és életvezetési stratégiák *felülvizsgálatára* történő felhívás, az önmagunk melletti *elköteleződés*, valamint választott értékeink és céljaink *eltökélt* követése. Az autenticitás eredeti jelentésaspektusai (hitelesség, érvényesség) tehát, mint látható, felszívódtak az emberi szubjektivitásba, minek folytán a 'hitelesség' az *önmagával* [self, soi, selbst] szembeni hitelességgé transzformálódott.

Egzisztenciális pszichológia

Az egzisztenciális pszichoterápiához az egzisztenciális pszichológián át vezet az út. Az *egzisztenciális pszichológia* a pszichés jelenségek egzisztencialista módon történő megközelítése. Ez két dolgot takar. Egyrészt egy attitűdöt, amely az egzisztenciálfilozófiából eredezteti magát. Másrészt az ún. *egzisztenciális témákra* való fókuszáltságot. Egzisztenciális témákon azokat a témákat értjük, amelyekkel az emberi valóság, a *condition humaine* elemzése során az egzisztencia oly módon találkozik, hogy ezek a témák számára nem mint pusztán teoretikus kérdések, hanem döntően mint létét lehetővé tevő és formáló *egzisztenciális adottságok* („existential givens”) bukkannak fel.²² Ez az, amit filozófiailag *fakticitásnak* nevezünk. Olyan egzisztenciális faktumokról van tehát szó, amelyek az egzisztencia világban-benne-létét, hogylétét, létmódjait alapvetően előírányozzák. Mindazonáltal fontos kiemelni, hogy csupán előírányozzák, azaz előre rajzolják azt a „játékeret”, amelyben az egzisztencia mint olyan mozgása egyáltalán lehetséges – nem pedig meghatározzák ezt a mozgást. Az egzisztenciális témák a következők: halál, szorongás, szabadság, értelem(nélküliség), autenticitás stb.

Az egzisztenciális pszichológia egzisztencialista attitűdjén a következőt értem. Az emberi valóság mint egzisztencia nem a pozitivista emberkép szellemében kerül a vizsgálódás boncasztalára, hanem mint világban-benne-lét, amely mindenkor viszonyulásban van önmagával és világával. Miután az egzisztencia mint totalitás kerül tárgyalásra, ebből következik, hogy az egzisztenciális pszichológia meg sem kíséri a boncasztalra helyezni az egzisztenciát, hiszen, szemben az objektivista szemlélettel, nem gondolja úgy, hogy

²² I. Yalom: *Existential Psychotherapies*. Basic Books, 1980, 7. skk.

célravezető, ha az emberi valóságot elemeire boncoljuk. Mi több, azt sem gondolja, hogy az egzisztenciának volnának „elemei”, amelyekre szétbontható, és amelyekből újra összeállítható volna. Amikor a freudiánus vagy a behaviorista felfogással helyezkedik szembe, akkor azokban annyiban lát kivetnivalót, amennyiben antropológiájuk esszenciálisan redukcionista, amely az individuumot olyan „szubjektum”-ként vagy „én”-ként írja le, amely fizikai és fiziológiai törvények és szabályok által determinált.²³ Olyan szubjektumként tehát, amely a megismerés számára mindig csak objektumként adódhat: egy rendkívül összetett, ámde mechanikusan működő objektumként, amelyet elsősorban az ok-okozatiság (inger-reakció) törvénye határoz meg. Az így felfogott szubjektum-objektum olyan szeparált részekből épül fel, mint id, ego és superego, benne „belső” ösztönök és késztetések dúlnak, és ezen ösztönök dinamizmusa, illetve szembetalálkozása a „valóság”-gal, a „környezet”-tel szüli a pszichológiai „diszfunkcionálás”-t. Az egzisztenciális pszichológia, mindezzel szöges ellentétben, a szubjektum-objektum dualizmust a világtól való hamis elszakítottságként utasítja el. Hasonlóképpen mellőzi az intrapszichikus részekről és a „belső” ösztönök dinamizmusáról való beszédet.²⁴ Azt állítja, hogy nincs értelme az arról való diskurzusnak, hogy az egzisztenciában „belül” vannak a „külső” dolgok képzetei, lévén az egzisztencia már mindig kívül van a dolgoknál, és a velük való tényleges kapcsolat az alapja a pszichológiai problémáknak. Mindamellet ezek a pszichés problémák a fent említett egzisztenciális adottságokkal, az egzisztenciának a fakticitásával való szembesülésből adódnak.

Az egzisztenciális pszichológiának történetileg nagyon sok változata létezik; elegendő, ha csupán arra gondolunk, hogy Jaspers és Sartre ugyanúgy megalkotta a maga koncepcióját, mint Yalom, Schneider vagy van Deurzen. Ami ezen a ponton érdekes számunkra, az az, hogy az egzisztenciális pszichológia, amikor pszichoterápiává bomlik ki, önmagának ugyanúgy képes kiegészítő (Yalom), mint integratív (Schneider) szerepet tulajdonítani, jóllehet eleinte (Daseinanalízis, May) önmagára inkább mint különálló irányzatra tekintett. Ezért most az egzisztenciális pszichoterápia fogalmi meghatározása következik.

Egzisztenciális pszichoterápia

²³ Ibid.

²⁴ Ugyanakkor Yalom például az „egzisztenciális pszichodinamiká”-ról [Existential Psychodynamics] mint az egzisztenciális pszichoterápia integráns részéről beszél. Miként azonban látni fogjuk, ez igen távol áll a freudi vagy az interperszonális pszichodinamika modelljeitől.

Az egzisztenciális pszichoterápia egy olyan pszichoterápiás megközelítés, amely az egzisztenciát önmaga fakticitásával való szembenezésre ösztökéli. Mindezt ama meggyőződés által vezérelve, hogy az egyén pszichés problémái eredőjében az egzisztenciális adottságoktól való szorongás áll.²⁵ Feladatát abban látja, hogy a terápiában résztvevő individuum fenomenológiai valóságát megértve segédkezzen az egyén előtt tornyosuló pszichés akadályok elmozdításában, ezáltal autentikusabb létmód felé irányítva az individuumot. Az autentikus létmódot tehát mint „pszichológiai egészség”-et posztulálja.²⁶ Egészségről azonban nem a megszokott értelemben beszél. Az egzisztenciális terápia karakterisztikus ismertetőjegye, hogy megkérdőjelezi az olyan koncepciók relevanciáját, mint „egészség” és „betegség”, „normalitás” és „abnormalitás”, már amennyiben ezek a predikátumok a pszichére, az individuum „mentális állapotára” alkalmaztatnak. Alapintenciója szerint értéksemleges kíván lenni, más szóval nem óhajt egy általános érvényű egészség- és normalitás-fogalmat megalkotni, hogy azután ezekhez mérje az egyes individuumot. Ezért törekszik arra, hogy a terápia során a terapeuta ne mint autoritás lépjen fel az alárendelt „beteg”-gel szemben, hanem kettejük egyenrangúságon alapuló együttműködése teremtsen meg azt a terápiás környezetet, amelyben éppen ez az egyenlőséget megvalósítani kísérő interperszonális milió a sikeres terápia kovásza. Ez magyarázza, hogy őrizkedik a „beteg” [patient] fogalmának használatától, és helyette inkább a „kliens” [client) kifejezés alkalmazását szorgalmazza. Továbbá ez, mármint az értéksemlegességre való törekvés az oka annak, hogy a fenomenológiához folyamodik mint módszereszményhez. Elsődleges feladatának a kliens fenomenológiailag megélt valóságának felderítését és leírását tartja, hogy „saját világának” tudatosítása segítségével szembesítse az egyént problémáinak gyökereivel. Az egzisztenciális értelemben vett egészség tehát mindig az adott egyén individuális „egészség”-ét jelenti, amelyet nem egy általánosan érvényes egészségfogalomhoz való hozzámérés szab meg, hanem az, hogy az egyén mennyiben képes elboldogulni a világában, mennyire nyitott rá, mennyire „otthonos” benne.²⁷

Az egzisztenciális terápia munkája közben tehát visszanyúl a husserli „zárójelzés” módszeréhez, megkísérli kizárni a terapeuta személyes meggyőződéseiből és előítéleteiből fakadó torzító hatásokat, és a terápiás üléseken feltártakat mindig abból a szempontból

²⁵ Vö. Yalom: *ibid.* 5.

²⁶ Vö: „Healthy functioning would be seen as a person living an authentic life.” (C. Arnold-Baker – E. van Deurzen: „Existential Psychotherapy: Philosophy and Practice” In K. Jordan (ed): *The Quick Theory Reference Guide: A Resource for Expert and Novice Mental Health Professionals*. New York, Nova Science Publishers, 2008, 53.)

²⁷ Ennek megfelelően az egzisztenciális betegség fogalmán, ha értenénk valamit, akkor azt értenénk, ahogyan az egyén a fakticitásából adódó szorongását nem képes kezelni, ahogyan elidegenül önmagától és világától.

vizsgálja, hogy a *kliens számára* mit jelentenek. A fő mozgatórugó tehát az értelem keresése, jóllehet nem egy univerzális értelemé, hanem az adott egyén számára való személyes értelemé. Ennyiben tehát minden egzisztenciális terápia szükségképpen „szubjektív”, mert nem egy előzetesen meghatározott protokolláris jelentéstartományban mozog, hanem abban az értelemhorizontban, amelyet a terápiás praxis teremt meg a maga mindenkori egyedülállóságában. Ennélfogva nem annyira a múlt az, amelynek kiemelkedő szerepe van, hanem a terápia jelene. Habár a múlt kétségtelen fontosságát az egzisztenciális pszichoterápia sem tagadja a tekintetben, hogy az egyén pszichés problémái nyilvánvalóan a múltban lelik meg eredetüket, hiszen valószínűsíthetően egy korábban fennálló szituációval való megbirkózás kísérletének elégtelensége teremtette meg őket. Ugyanakkor miután az egzisztenciát nem mint kauzálisan determinált létezőt fogja fel, és minekutána az értelmek nem valami fixen adott dolgok az egzisztencia számára, a terápia sokkal termékenyebbnek ítéli az „itt és most”²⁸ felől kérdezősködni, mintsem a „szubjektum” mechanisztikus felfogásán alapuló etiológiákba bocsátkozni. Az „itt és most” az, amelyben az egzisztencia tisztázhatja maga előtt, mi milyen jelentéssel bír saját maga számára, és egyedül ez alapján képes dönteni afelől, hogy pszichés problémáit milyen módokon kísérelje meg feloldani.

Az autenticitás fogalma az egzisztenciális pszichoterápiában

Az autentikus létmód az egzisztenciális pszichoterápia telosza. Mint idea, mint elméleti koncepció viszonylag problémamentesen körülhatárolható, s ehhez a körülhatároláshoz van Deurzen definícióját veszem alapul, aki a következő módon ír az autenticitásról:

Ez annyit tesz, hogy önmagukhoz igaz módon viszonyulnak és elfogadják az élet adta korlátozásokat, csakúgy, mint személyes korlátaikat. [...] Az autentikus élet magában foglalja az emberi létmódból adódó ismeretlennel és szorongással való szembenézés bátorságát, és az átalakulást azzá, amit Heidegger „halálhoz viszonyuló lét”-nek nevez; hiszen egyedül a saját halandóságunk reális lehetőségként való elfogadásával élhetünk autentikus módon. Az autentikus élet ugyancsak magában rejti szabadságunk és önmagunk iránti kötelességünk felismerését, mely olyan döntések szüntelen meghozatalát jelenti, amelyekkel igaz potenciálunkat valósítjuk meg. Végző soron az autentikus élet a bölcsességről és az

²⁸ A „Here and now” Yalom gyakori szóhasználat, amellyel az egzisztenciális terápia egyik legfontosabb jegyét ragadja meg.

igazságról szól. Arról, hogy az életünket és önmagunkat igaz és őszinte módon lássuk, valamint hogy az egzisztenciális szorongásból és bűnből fakadó érzéseinkre hangolódva megtudjuk, mi az, ami hiányzik.²⁹

Ez a definíció három szempontból is kiváló. *Először*, mert felvillantja és anticipálja, hogy az egzisztenciális ontológia fogalmai milyen módon alakulnak át és kerülnek a gyakorlatba a terápiában. Az autenticitás itt mint valami elérendő és *elérhető* cél rajzolódik ki; egy olyan permanensen fennálló önmagához való viszonyulás, amely az egzisztenciának az „élet”-ét jellemezheti. Ilyenről, mint látni fogjuk, Heideggernél szó nincsen, jóllehet az idézet explicite rá hivatkozik. *Másodszor*, mert remek, habár természetesen nem kimerítő összefoglalót nyújt azokról a témákról, amelyeken mind az egzisztenciálfilozófia, mind az egzisztenciális pszichoterápia „végigragja” magát, annak érdekében, hogy az autenticitást körül tudja írni. Említés esik itt az egzisztencia tulajdonképpeniségre való törekvéséről, fakticitásáról, az elhatározottságról, a szorongásról, a halálhoz viszonyuló létről, egzisztenciális időbeliségünk elfogadásáról, a Sartre-nál hangsúlyos egzisztenciális szabadságunkról és döntéseinkért vállalandó felelősségünkéről, stb. *Harmadszor*, mert arra is felhívja a figyelmünket, hogy az autenticitás efféle definíciója, minden erénye ellenére *sem* kielégítő. Az autentikus létmódot az egzisztenciális terápiák szignifikáns hányadában ugyanis éppen nem elérendő és *elérhető* célként tételezik, hanem *ideálként*, amely felé a terápiának és különösképpen a pszichés problémáival küzdő egyének erőfeszítéseket kell tennie, ám amelyről nem gondolják azt, hogy olyasvalami, ami megszerezhető, és ha egyszer már megvan, megtartható volna. Van Deurzen definíciója tehát azért is kiváló, mert rámutat arra, mennyire nem honol egyetértés az autenticitás „mibenlétét” illetően.

Az autenticitáshoz való odafordulás azt jelenti, hogy immár nincs semmilyen más autoritás az egyénen kívül, mellett vagy felett, amely helyesebben tudná megítélni, mi az, ami számára – ámde csakis az ő számára – a lehető legjobb, mi az, amire szüksége van, ami hiányzik neki; ami felé tehát lépnie kell, ha pszichés problémáit kezelni kívánja. Két premissza kerül itt rögtön a szemünk elé. Az *egyik*, hogy a terápiához folyamodó individuum valamilyen mértékben *inautentikus* módon éli az életét. A *másik*, hogy az egyén tudja is, meg nem is, hogy mi a megoldás a problémáira. A terapeuta feladata tehát nem abban áll, hogy egy fennálló értéksisztémára való tekintettel előre megalapozott célok felé gardírozza kliensét (ezért is ragaszkodnak ahhoz, hogy a terápiának értéksemlegesnek kell lennie), hanem hogy tudatosítsa mind maga, mind a kliens számára, hogy mik azok az értékek, törekvések, preferenciák, amelyek az egyén tulajdonképpeni önmagában már adóttak, ámde nem

²⁹ Van Deurzen: *ibid.* 53. A magyarra nem lefordított műveknél a fordítást minden esetben magam végeztem.

észlelhetőek. Hiszen, Nietzschevel szólva: „Saját magunktól vagyunk a legtávolabb – a magunk dolgában nem vagyunk tudósok.”³⁰ A terapeuta feladata „kiásni” az autentikus egzisztenciát önmaga védekező mechanizmusai alól, és abban segédkezet nyújtani, hogy a káros védekező mechanizmusokat kiváltó problémák felszámolódjanak.³¹

Kérdés mármost, hogyan értsük azt, hogy a „terapeuta feladata »kiásni« az autentikus egzisztenciát”? Az autentikus egzisztencia vajon mint egy lelet ott honol az inautentikusan létező egzisztencia „mélyén”? De hiszen épp az imént állítottuk, hogy az autenticitás nem más, mint egy ideál, nem pedig egy ténylegesen elérendő cél, és végképp nem egy permanens állapot vagy egy szubsztancia, amelyet mindössze pár tüskés bokor takar el az inautenticitás kopár sivatagában. Avagy lehetséges, hogy autentikussá válni távolról sem abban áll, hogy felgöngyölítjük a nem-tulajdonképpeniség függönyét a már eredendően mindig is adott és változatlan önmagunk elől, hanem az önmegaság egy olyan elasztikus fogalom, amely – összhangban az egzisztencia werden-szerű létmódjának elképzelésével – szakadatlanul alakulófélben van, következésképp akár *alakítható* is?

Az autenticitás fogalma egyelőre kicsúszni látszik a kezeink közül. Sikamlósságát mérséklendő, az első fejezetben az egzisztenciálfilozófiákhoz fordulok segítségért, hogy megvizsgáljam, miként formálódott az autenticitás koncepciója a filozófiában.

³⁰ F. Nietzsche: *Adalék a morál genealógiájához*. Ford. Romhányi Török Gábor. Győr, Holnap Kiadó, 1996, 8.

³¹ Hogy ez egy végeláthatatlan folyamat, az abból világosan látható, hogy a védekező mechanizmus *per se* nem valami megszüntetendő rossz, hanem folyamatosan generálódó válaszreakció az „egzisztenciális adottságok”-kal való szembenézés szülte egzisztenciális szorongásra.

I. fejezet: Az egzisztenciálfilozófia autenticitás-koncepciói

I. 1. Sören Kierkegaard

„Az volt a fő gondolatom, hogy korunkban elfelejtjük a sok tudás révén, mit is jelent *egzisztálni*, és mit kell jelentenie a *bensőségességnek*”.³²

Egzisztencia és bensőségesség, más szóval a szubjektivitás létigazságának előtérbe helyezése: ez emeli Kierkegaard filozófiáját az egzisztenciálfilozófia prototípusává. A német idealizmus rendszerszemléletével küzdve alakítja ki és viszi el a végsőkig azt a jellegzetes bölcséleti attitűdöt, amely a személyességben, a személyiség sajátos intimitásában fedezi fel a gondolkodás forrását, értelmét és általában: tétjét. A schellingi hatásra filozófiája kulcsfogalmává előlépő *egzisztencia* koncepciójának kimunkálása, valamint az inautenikus létmódzatok tematizálása és szerteágazó elemzése az egzisztencia filozófiájának megkerülhetetlen és mind a mai napig igen sűrűn hivatkozott atyjává avatja Kierkegaard-t. Miben áll gondolkodásának egyedülisége?

Első megközelítésben abban, hogy az általános fogalmak és univerzális eszmék bővületében évezredek óta tevékenykedő filozófiát a modernitásban ő terelte első alkalommal az egyedüliség, az esetlegesség megismételhetetlensége, azaz az individuális emberi létezmód *differentia specificái* felé. Abszolút értelemben szólva nem ő volt az első e téren a nyugati filozófia történetében, hanem az az emblematisz görög filozófus, akit – *mutatis mutandis* – athéni Kierkegaard-ként is emlegethetnénk, s akinek inspiratív karakteréhez maga Kierkegaard is gyakran folyamodik: Szókratész. Az ő személyes jellegű filozófiai hagyományát igyekszik fölleszteni, amikor az irónia fogalmát elemzi (*Az irónia fogalma*), és akkor is, amikor a bűn fogalma kapcsán a szókratészi tanítással polemizál (*A halálos betegség*). Végző soron mégsem annyira a tematikai egyezések, hanem a filozófia művelésének mikéntje fonja együvé ezt a két, időben és térben meglehetősen távoli gondolkodót.

Az individuális emberi létezmód *differentia specificáiról* beszéltem fentebb. Hogyan is értjük ezt? Hiszen Kierkegaard éppen az ellen folytatott – egyaránt személyes és filozófiai

³² S. Kierkegaard: *Lezáró tudománytalan utóirat a filozófiai töredékekhez*. Ford. Valaczkai László. In *Sören Kierkegaard írásaiból*. Budapest, Gondolat, 1982, 449.

– hadjáratot, hogy a hegeli típusú, mindent magába olvasztó, így az egyént is fölemesztő rendszer-szörnyeteg egyeduralkodóvá váljék a filozófiában. Kierkegaard híres tézismondata – *a szubjektivitás az igazság* – is ennek szellemében fogant: „Ez a tétel: a szubjektivitás, a bensőségesség az igazság, a szókratészi bölcsességet tartalmazza, melynek halhatatlan érdeme éppen az egzisztálás lényegi jelentésének, a megismerő egzisztáló voltának a nagyrabecsülése”.³³ Amennyiben a megismerés ténylegesen a szubjektum kizárólagos hatáskörébe kerül, marad-e még bármi értelme kategoriális alakzatokról, mint amilyen a *differentia specifica*, beszélni, nem kerül-e ily módon veszélyesen közel ismét a kierkegaard-i elemzés a *Systemphilosophie* örvényéhez?

Válaszom: nem, nem szükségképpen. Kierkegaard intenciójával minden bizonnyal nem áll szöges ellentétben, hogy az elkerülhetetlenül unikális emberi élmények megértéséhez általános fogalmi mankókat nyújtson, amely mankók azonban *nem* élveznek prioritást az egyedivel szemben, nem állnak annak fölötté. Azok a filozófémák, amelyeket rutinszerűen Kierkegaard-hoz szokás kötni, mint például a *szorongás* vagy a *kétségbeesés*, olyan fenoméneket írnak le, amelyek az emberi valóság árnyaltabb felfogásában igen hasznosnak mutatkozhatnak. Ezen a következőt értem: a szorongás fogalmi analízise például sem nem egyedül Kierkegaard saját szorongásainak akkurátus lejegyzése, sem nem logikai szükségszerűséggel bíró általános törvényleírás, hanem konceptuális keret, beszédmód, egyfajta *fenomenológia*, amely alternatívát kínál. Hogy mivel szemben? Az absztrakt létezés magasztaló, az egyedi létezőről egyszersmind lemondó filozófiai hozzáállással szemben.

Érdeemes rögvést tisztázni, hogy Kierkegaard, amikor az autenticitás mibenlétét kutatja, mindig relációban marad a vallásossággal, a keresztény Istennel.³⁴ Számára az emberi individuum egy olyan dinamikus vonatkozásokomplexum, amely alapvetően *werden*-jelleggel bír, szüntelen változásban van.³⁵ Ennek a változásnak ideális telosza az az autentikus létmód, amelyben az ember – számos életstádiumon és megkerülhetetlen fázison áthaladva – valódi önmagát teljesíti ki. Mint látni fogjuk, ez a valódi önmaga azonban hozzáférhetetlen azok számára, akik a vallásosságot, a hitet, avagy éppen az irracionálisitást eleve elvetik. A helyesen értett és elsajátított keresztényi vallásosságon kívül nem valósítható meg autentikus létmód,

³³ Ibid. 392.

³⁴ Heidegger Kierkegaard és Nietzsche összehasonlítása kapcsán utal arra, hogy „Kierkegaard [...] nem gondolkodó, hanem vallási író, de nem is csupán egy a sok közül, hanem az egyetlen korának végzete szerint”. In idem: *Nietzsches Wort "Gott ist tot"*. Holzwege, Frankfurt am Main, V. Klostermann, 1994. 7. kiad. 194. Czakó István is idézi ezt a mondatot In idem: *Hit és történelem viszonya Kierkegaard és Karl Jaspers gondolkodásában*. Magyar Filozófiai Szemle. 2003. 3. sz. Vö. Ennek kapcsán: Czakó István: *Hit és egzisztencia. Tanulmány Kierkegaard hitfelfogásáról*. L'Harmattan Kiadó, 2003.

³⁵ Lásd S. Kierkegaard: *A halálos betegség*. Ford. Rácz Péter. Budapest, Göncöl Kiadó, 1993, 37.

szögezi le Kierkegaard: „A keresztény heroizmus ... abban rejlik, hogy az ember egészen önmaga mer lenni, egyedi ember, az a bizonyos egyedi ember, aki egyedül áll Isten színe előtt”.³⁶ Ha nem tudnánk, miért akarna az ember „egészen önmaga lenni”, erre is megkapjuk a választ: „Énnel lenni, Énnel rendelkezni a legnagyobb dolog, végtelen adomány, ami az ember osztályrésze lehet, egyúttal azonban az örökkévalóság őt érő kihívása”.³⁷

De mit is ért a dán filozófus „egyedi ember”-en, mi az individuum, az én? „Az ember szellem. De mi a szellem? A szellem az Én. De mi az Én? Az Én olyan viszony, amely önmagához viszonyul”.³⁸ Az egyén tehát *szintézis*, mégpedig először is test és lélek szintézise, másodsor pedig a szellem szintézise a test-lélek szintézisével. Szakadatlan dinamizmusban mozgó viszonyrendszer az én, amelyben tusakodás zajlik olyan ellentétpárok között, mint szabadság és szükségszerűség, végtelenség és végesség. Létezik tehát egy örök, isteni rész az emberben, állítja Kierkegaard, s ez nem más, mint a *szellem*. Az individuumnak ugyanakkor van egy teljességgel egyéni, egyedül rá jellemző komponense is, amelyet ugyanúgy képes elveszíteni, mint megnyerni.³⁹ Ez azt implicálja, hogy önmagunknak lenni nem evidens és alapértelmezett állapota az egzisztenciának, hanem tenni kell ezért: autentikussá válni kell.

A helyes irányú változást elsősorban a külső befolyások túlsúlyba jutása hátráltathatja. „Mindig óvakodni kell olyan életviszony létrehozásától, melynek révén több ember lehet belőlünk. Ezért már a barátság is veszélyes, hát még a házasság”.⁴⁰ Miért veszélyesek ezek? Annálfogva, hogy az ember mással szövetkezik, személyiségének egy-egy aspektusát rögzíti a másik és önmaga számára, aminek következtében a többi aspektus vagy belső törekvés könnyűszerrel elcsökevényesedhet. Ha barátom vagy szerelmem valamely, egy időben jellegzetes személyiségjegyet (például figyelmességem) révén kedvelt meg, joggal várhatja el, hogy ez a jellegzetességem megmarad a későbbiek folyamán is. Ha alapvető attribútumaim tűnnek el és mások jelennek meg helyettük, könnyen érhetnek a következő vádak: „ez nem te vagy”, ill. „nem ilyennek ismertelek meg”. Kapcsolataim szorosra fonásával annak teszem ki magam, véli Kierkegaard, hogy lényegileg úton (vagyis változásban) lévő természetemet meghaladásra ítélt meghatározások póznáihoz szegezem, és saját magamat a változás szelében vergődő ponyvaként fixálom egy óhatatlanul önidegen állapotban.

³⁶ Ibid. 11.

³⁷ Ibid. 28.

³⁸ Ibid. 19.

³⁹ Vö: Gyenge Z: *Kierkegaard élete és filozófiája*. Máriabesnyő-Gödöllő, Attraktor Kiadó, 2007, 244.

⁴⁰ S. Kierkegaard: *Vagy-vagy*. Ford. Dani Tivadar. Budapest, Osiris, 2001, 285.

Ahogy nem volna helyénvaló az interperszonalitás apostolának nevezni Kierkegaard-t, ugyanígy a közösségiség regulatív felügyeletének szerepét betöltő etika is felettébb gyanús a szemében. Jóllehet a filozófus nevéhez fűződő trivialisok között az esztétikai és a vallási között az etikai képez átmeneti stádiumot, mégis, több szempontból magasabb rendűnek tűnik az esztétikai az etikaival való összevetésben. Míg az esztétikaiban az egyes *szenvedélye* uralkodik – legyen bár ez a szenvedély mégoly reflektálatlan és partikuláris is –, az etikát leginkább az unalom, a passzivitás, a személytelenség és arctalanság, végső soron a nivellálódás jellemzi.⁴¹ Az etika megszünteti az egyéniséget, hiszen az egyéniség az általánostól való eltérésben, *devianciában* áll fenn.⁴² Az etika valójában nem is alapozható meg Kierkegaard nézete szerint, hiszen nem létezik „általában vett individuum”, a „hogyan kell élnem?” kérdésre csakis egyéni válaszok adhatóak.⁴³ Továbbmenve, a szenvedély, amely az esztétikai mellett a vallási stádiumban is megvan (az etikaiban ellenben nincsen), lesz majd az a *trigger*, az az impulzus, amely a vallási stádiumban a rezignáción túllendíti a bűnbánatban lévő egyént, túl a hit irányába. Elvégre, ahogy Kierkegaard a *Félelem és reszketés*ben fogalmaz: „A hit az ember legmagasabb rendű szenvedélye”.⁴⁴

Amennyiben nem tanácsos a külvilágtól útmutatásra várni, úgy nem marad más hátra, mint befelé, a lélekbe tekinteni. Mit találunk itt? *Szorongást* – hangzik Kierkegaard válasza. Hogy mi jellemző erre a specifikusan emberi „tünet”-re, arra álljon itt a következő meghatározás *A szorongás fogalmából*:

[E] fogalom teljességgel különbözik a félelemtől és más hasonló fogalmaktól, amelyek egy meghatározott dologra vonatkoznak, míg a szorongás a szabadságnak mint a lehetőség számára való lehetőségnek a valósága. Ezért nem tapasztaljuk, hogy az állatok szorongának, hiszen az állat a maga természetességében nem szellemiként van meghatározva.⁴⁵

Az imént „tünet”-nek tituláltam a szorongást, és immár azt is tudjuk, minek a tünete: a szorongás a szellem jelenlétének szimptomája. Minél intenzívebb a szorongás, annál több a szellem, állítja Kierkegaard, következésképp az állatban éppúgy nincsen, mint az újszülöttnél,

⁴¹ Vö. Gyenge: *Kierkegaard...* 172.

⁴² Figyeljünk fel rá, hogy Nietzsche, Kierkegaard-tól függetlenül, ugyancsak ezt írja majd *A morál genealógiájában*: az egyén autonómiája a morállal szemben fejlődhet csak ki.

⁴³ Gyenge: *Kierkegaard...* 162.

⁴⁴ S. Kierkegaard: *Félelem és reszketés*. Ford. Rácz Péter. Budapest, Göncöl Kiadó, 2004, 155.

⁴⁵ Idem: *A szorongás fogalma*. Ford. Rácz Péter. Budapest, Göncöl Kiadó, 1993, 52. Noha Kierkegaard felettébb sokoldalúan elemzi a szorongás fogalmát – beemelve az analízisbe a bibliai Ádám alakját, aki az isteni tiltás folytán érzett eredendő szorongás hatására esik bűnbe, megteremtve ezzel jó és rossz, azaz az értékek diverzifikálódásának előfeltételét, amely viszont a választás szülte szorongást hozza létre –, jelen dolgozatban ennél szűkebb bemutatásra szorítokozom.

és a gyermekben is csak csekély mértékű – mind a szorongás, mind a szellem.⁴⁶ Ám ami ennél talán lényegesebb ezen a ponton, az az, hogy a szorongás világosan elkülöníthető a félelemtől, mondván előbbinek nincsen tárgya. Ha a gondolatmenetet továbbgöngyölítjük, Kierkegaard-t egy elegáns szofizmán kaphatjuk, amikor is úgy érvel, hogy ha a szorongásnak nincsen tárgya, akkor nincsen semmi tárgya, vagyis a semmi a tárgya, más szóval a szorongás a semmitől való szorongás.⁴⁷ Kierkegaard azonban tovább cizellálja a képet, azt állítva, hogy a „szorongás a lehetőség számára való lehetőségnek a valósága”. Ez a sommás definíció arra mutat rá, hogy a szorongásban a lehetőség lehetősége válik valóságossá. Leegyszerűsítve: annak lehetősége realizálódik, hogy lehetőségünk legyen – mire is? Hát önmagunkká válni.

„A szorongás *szimpatizáló antipátia és antipatizáló szimpátia*”.⁴⁸ A szorongás tehát gyökereiben ambivalens az individuum számára, és az is kell hogy legyen, hiszen a tőle elválaszthatatlan rettegetően keresztül helyes irányba terel(het)i az egyént, állítja Kierkegaard. Amennyiben az „egyéni élet állandó tovahaladás egyik állapotból a másikba”, vagyis egy olyan „kaland, amelyben minden embernek helyt kell állnia: meg kell ismernie a félelmet, a szorongást, hogy ne vesszen el amiatt, hogy soha nem félt, vagy amiatt, hogy elmerült a szorongásban”, annyiban a szorongással való szembekerülés minduntalan, újból és újból életünk részét fogja képezni.⁴⁹ Ezért az egyik legfőbb teendő megtanulni „méltó módon félni”. A szorongás edukatív hatása nem másban áll tehát, mint hogy az előttünk felsorakozó végtelen lehetősége, jobban mondva a *végtelen* lehetőségére, irányítja a figyelmünket.⁵⁰ A végtelen lehetősége abban nyilatkozik meg, hogy a szorongás által bármi másnál jobban a hit felé fordul az egyén egzisztenciális útkeresésének iránya, és a szubjektumot az Istennel szembeni feltétlen hit ideális állapotába, a vallási stádiumba kormányozhatja. Az tanul a szorongás élményéből, aki emlékezetébe vési, hogy ha ismét „a szorongás rohama következik, ami bár szörnyű, de mégsem annyira, hogy elmeneküljön tőle. A szorongás a szolgáló szelleme lesz, ami akarata ellenére oda viszi őt, ahová ő, a megfélemlített akarja”.⁵¹ Mit értünk ezen, hogy akarata ellenére oda viszi, ahová akarja? Bizonyára azt, hogy a szorongás ideiglenes bénultságában az ember megfélemledik minden egyéb akaratáról, és ösztönös

⁴⁶ Ennek a fejtegetésnek a helytállóságára, hogy ti. az állatok nem, a gyermekek csak kevéssé szoronganak, a dolgozat harmadik főfejezetében visszatérek még.

⁴⁷ Felmerülhet a kérdés, hogy amennyiben a szorongás a semmitől való szorongás, akkor voltaképpen tárgya nem éppen ez a semmi-e? Lehet-e a semmi a gondolkodás tárgya? Anélkül, hogy ezt itt részletesen taglalnánk, érdemes előretalunk Heidegger elemzésére, ahol a szorongás a meghatározhatatlantól való szorongást, otthontalanságérzetet jelent majd, amelyben a Semmi tárul fel.

⁴⁸ Idem: *A szorongás...* 52.

⁴⁹ Ibid. 133, ill. 181.

⁵⁰ Ibid. 181 skk.

⁵¹ Ibid. 185.

válaszreakciója az, hogy ki akar kerülni ebből a rémisztő diszkomfortból. Ámde eredeti, a szorongást megelőző akarata, hogy önmagára találjon, éppen a szorongás által vezeti az Úr színe elé, ahol ez egyedül lehetséges. Oda azonban csakis a hit segítségével van mód eljutni, vagyis ama „belső bizonyosság” által, „amely a végtelenséget anticipálja”.⁵²

Az igaz hit Kierkegaard felfogásában tehát megrendíthetetlen bizonyosság, amelyet semmi, sem erkölcsi intuícióink, sem világi törvények nem írhatnak felül. Ha az igaz hit embere – a „hit lovagja” – isteni parancsot kap, hogy áldozza fel fiát, nem fog habozni, mi a helyes, mit kell tennie: hezitálás nélkül teljesíti az Úr parancsát. Ezt illusztrálja Kierkegaard Ábrahám ótestamentumi példáján keresztül a *Félelem és reszketés*ben. Ábrahám nem azért nem tanácstalan, érvel Kierkegaard, mert „vallási fanatikus” volna, aki lelkiismeret-furdalás nélkül öli meg saját kezével gyermekét, ha „égi hangot” hall, hanem mert minden elképzelhetővel szemben töretlenül bízik Isten igazságosságában⁵³. Miként már a *Vagy-vagyban* megfogalmazódik, az épületes „abban a gondolatban van, hogy Istennel szemben soha nincs igazunk”.⁵⁴ Ebben áll az emberi egzisztencia végső paradoxona, hogy ti. amint autentikus létezése valósággá válik, és Isten előtt azzá lesz, aki, attól a pillanattól fogva a szubjektum feltétel nélküli hite által elfogadja Isten rendelését, bármi legyen is az, hiszen a végtelen jóságba és igazságosságba vetett hit nélkül odaveszne a vallási stádium fedezete. Akarni kell tehát, hogy képesek legyünk feltétlen hittel lenni Isten iránt. Akarni kell, hogy képesek legyünk saját korlátolt tudásunkat felelőssé tenni azért, ha helytelenítünk valamit Istennel szemben. Ezért mondhatjuk, hogy az igazi vagy-vagy nem az etika sajátja, hanem sokkal inkább a vallási stádiumnak ágyaz meg: az ember vagy elnyer, vagy elveszít mindent.

Létezik azonban valami, ami a szubjektum választását jelentősen megnehezítheti, és ugyanúgy megkerülhetetlen, mint a szorongás: ez a *kétségbeesés*. A kétségbeesés Kierkegaard elméletében kiemelt szerepet tölt be az önmagunkká válás fáradalmas útján, s lényegében azt az állapotot írja le, amikor az ember a választás árnyékában így vagy úgy elvétí önmagát, kényszerpályára kerül. A kétségbeesés a szubjektumban működő ellentétes erők egyensúlyának megbomlása, tehát diszharmónia, „a szellem betegsége”, amely – eltérően a

⁵² Ibid. 183.

⁵³ Csejtei Dezső ezzel kapcsolatban a következőket jegyzi meg: „ez a halál nem valamilyen közösségért – tehát valamilyen *általánosért* végrehajtott áldozati halál –, hanem *az egyes, Isten* kérésére végrehajtható áldozati halál. Ha az ész, vagyis az általános mércéjével ítéljük meg Ábrahám tettét, akkor fia feláldozása nem értelmes halál, hanem olyan *paradox, abszurd* halál, mely csak egy olyan hit révén igazolható, mely az általános fölött áll és éppoly paradox, mint a nevében végrehajtott tett”. Csejtei D: *Filozófiai metszetek a halálról. A halál metamorfózisai a 19. és 20. századi élet és egzisztenciálfilozófiákban*. Budapest, Pallas Stúdió/Attraktor. 2002, 161.

⁵⁴ *Vagy-vagy*, 754.

szorongástól – a szubjektum vesztét is okozhatja. Ennélfogva bizonyos értelemben az inautenticitás melegágya: a kétségbeesésben sokkal könnyebbnek tűnik elveszíteni, mint megtalálni önmagunkat.⁵⁵

A kétségbeesés – miként elnevezése is mutatja – megkettőződést jelent, egy egység, az egyén mint szintézis felbomlását, bizonytalanságot, „halálos betegség”-et. Halálos, de nem azért, magyarázza Kierkegaard, mert ebben a betegségben meghalunk. „*Ellenkezőleg, a kétségbeesés gyötrelme éppen az, hogy az ember nem tud meghalni.*”⁵⁶ Hogyan lehet az, hogy az ember képtelen meghalni? Itt Kierkegaard egy korábbi premisszájára kell gondolnunk, amelyet az emberi szubjektum kapcsán fejtett ki, ti. hogy az énben a szellem isteni eredetű, más szóval örökkévaló. Az ember kétségbeesésében önmagát, saját énjét akarja elpusztítani, semmissé tenni, ám erre képtelen, hiszen lényének szubsztanciális alkotóeleme az örökkévaló szellem.⁵⁷ Ily módon a kétségbeesés annak „reménytelensége”, hogy a szubjektum valaha is meghalhat.⁵⁸

A kétségbeesésnek három fő formája létezhet. Az elsőben az egyén nincs tudatában saját kétségbeesésének, hiszen arról sem tud, hogy van énje, illetve hogy ez az én örökkévaló, ezért ezt az állapotot, amelyet egyébiránt Kierkegaard igen gyakran tart, szellemnélkülinek nevezi. Tekintve azonban, hogy a kétségbeesés itt még nem emelkedett a tudatosság szintjére, az első formánál jóval lényegesebb a második kettő. Miként írja: „a voltaképpeni kétségbeesésnek két formája lehetséges”: az egyik, amikor kétségbeesetten nem akarunk önmagunk lenni, a másik, amikor kétségbeesetten önmagunk akarunk lenni.⁵⁹ Eme két véglet között az arany középút, az autentikus létmód, amikor „a kétségbeesés teljesen le van győzve, a következő: miközben önmagához viszonyul és önmaga akar lenni, az Én átlátható módon abban a hatalomban alapozza meg magát, mely őt létrehozta”.⁶⁰

Azt látjuk tehát, hogy *egyrészt* szükség van önreflexióra, az én-t alkotó dinamikus szintézis tudatosságára, *másrészt* arra a személyes akaratra, amely önnönmagát választja,

⁵⁵ Nem áll módomban bővebben kitérni rá, de feltétlenül meg kell jegyezni, hogy Kierkegaard számára a *par excellence* inautentikus létmód az ún. *nyárspolgáré*, akit a fantáziátlanság, bornírtság, önmaga és Isten egyidejű elvesztése jellemez. Vö: *A halálos...* 49. sk.

⁵⁶ *A halálos...* 24.

⁵⁷ Csejtei ennek kapcsán arra hívja fel a figyelmet, hogy Kierkegaard értelmezése szerint „Az öngyilkosság [...] nemcsak bátorság kérdése – ahogy erről szó is esik –, hanem az embernek a saját életéhez való magas szintű, reflexív viszonyt tételez fel, amennyiben az egyén tudatosan *állást foglal* saját életégésze vonatkozásában.” In Csejtei: *ibid.* 152.

⁵⁸ Kierkegaard: *A halálos...* 24. sk.

⁵⁹ *Ibid.* 20. Ezt, ha tehát az ember kétségbeesetten nem akar önmaga lenni, illetve ha kétségbeesetten önmaga akar lenni, nevezi Kierkegaard *bűnnek*. Vö: *ibid.* 91. skk.

⁶⁰ *Ibid.* 20.

harmadrészt pedig arra, hogy a szubjektum Istenben ismerje fel önmaga eredetét és alapját. Világos, hogy a transzcendens primátusának affirmációja nélkül nem lehet autentikus önmagává a szubjektum, vagyis pusztán saját erejéből, önmaga által öncsalás áldozata lesz az, aki „kétségbeesetten önmaga akar lenni”.

Kétségbeesésünk tárgya tehát önmagunk, a kétségbeeső aktuális önmaga miatt esik kétségbe, mert épp ettől szeretne megszabadulni, hogy létrehozza autentikus önmagát:

Az az Én, amivé kétségbeesetten akar lenni, olyan Én, ami nem ő (hiszen ha olyan Én akar lenni, ami valójában ő, az éppen a kétségbeesés ellentéte), ő ugyanis el akarja tépni az Énjét attól az erőtől, amely létrehozta. Erre azonban minden kétségbeesése ellenére sem képes; a kétségbeesés minden erőfeszítése ellenére az az erő hatalmasabb, és arra kényszeríti őt, hogy az az Én legyen, ami nem akar lenni. De mégis így akar megszabadulni önmagától, így akar megszabadulni attól az Éntől, ami ő, hogy az az Én lehessen, amivé válni maga törekedett. Olyan Énnek lenni, amilyennek ő akar, az ... legnagyobb boldogsága volna; de arra kényszerítve, hogy olyan Én legyen, amilyen nem akar lenni, az gyöttelelem számára, az a gyöttelelem, hogy nem tud megszabadulni magától.⁶¹

Amikor az ember kétségbeesetten nem akar önmaga lenni, akkor „kétségbeesetten másvalaki akar lenni, mint önmaga, új Ént kíván magának”, menekül önmaga elől, ezért ezt az attitűdöt a gyengeség jellemzi.⁶² Ezzel szemben ha valaki kétségbeesetten önmaga akar lenni, akkor önnön isteni lényege ellen lázad, és eme forma legmagasabb fokán, amelyet Kierkegaard „démoni kétségbeesés”-nek nevez, „*a létezését gyűlölve akar önmaga lenni*”.⁶³ Fokozott tudatosság és rebellis dac a védjegyei a „démoni kétségbeesés”-nek, amely azt akarja bizonyítani, hogy saját magát Isten nélkül is létre tudja hozni. Ez azonban Kierkegaard nézete szerint nem lehetséges. Autentikussá válni, azaz ténylegesen személyiséggé lenni ugyanis csak azzal a totális autonómiáról való lemondással lehet, amellyel az ember az isteni gondviselésbe veti végső bizodalját, a transzcendensben felismerve létének fundamentumait.

⁶¹ Ibid. 27. sk.

⁶² Ibid. 64.

⁶³ Ibid. 87.

I. 2. Friedrich Nietzsche

„Mi viszont *azok akarunk lenni, akik vagyunk* – az új, az egyszeri, a megismételhetetlen emberek, az önmaguknak törvényt szabók, az önmagukat megalkotók!”⁶⁴

A hagyományok rombolójaként, a „kalapácsos filozófus”-ként ismert Nietzsche rendkívül szerteágazó gondolkodói tevékenységének bármilyen tematikus jellegű feldolgozása elkerülhetetlenül az önkényesség billogját hordozza magán. Ennek oka, hogy Nietzsche köztudomásúlag aforisztikusan írt, és művei inkább egy-egy gondolkodói időszakának nem szisztematikus lenyomatait, mintsem valamely struktúra-egészbe oktrojálható, tagolt gondolatív rendszeres kifejtései. Mégis, miként maga Nietzsche írja: „Minden filozófiában van egy pont, ahol a filozófus »meggyőződése« a színre lép”.⁶⁵ Ezt a pontot Nietzsche esetében – értelmezésem szerint – a következő kérdés-felelet sűríti magába: „*Mit mond lelkiismereted?* – »Légy, aki vagy!«”.⁶⁶

Az önmagunkká válás imperatívusza kitartóan végighúzódik az *ouvre*-n. A nem-önmagának-levés jelentésének és létrejöttének elemzésétől kezdve az önmagára-találás potenciális módozatainak tárgyalásán át az önmaga megalkotásának feltételein való töprengésig, és végül „receptek” adásáig jut el Nietzsche öneszmélésnek átfogó útja során. Hogy miért érdekes az, hogy az ókori görögség az apollói és a dionüszoszi erők együttes jelenléte és megütkezése által tartotta fenn egészséges szellemét? Mert *önmaguk* elfogadásának és megőrzésének egy módja volt ez. Hogy miért éppen a morál értékének kérdése a legégetőbb kérdés mind közül? Azért, mert valamiképpen a morál genealógiája adja meg a választ arra, miért és miképpen vesztette el az ember *önmagát*. Hogy miért indít hadjáratot Nietzsche a kereszténység ellen? Mert nézete szerint a keresztény metafizika és ideológia tehető felelőssé abban, hogy már nem is keressük *önmagunkat*. Márpedig a „személyiség hiánya mindenütt megbosszulja magát”.⁶⁷

⁶⁴ F. Nietzsche: *A vidám tudomány*. Ford. Romhányi Török Gábor. Szeged, Szukits Könyvkiadó, 2003, 188.

⁶⁵ Idem: *Túl jön és rosszon*. Ford. Tatár György. Budapest, Műszaki Könyvkiadó, 2000, 14.

⁶⁶ Idem: *A vidám...* 146.

⁶⁷ Ibid. 200.

„Hogy az ember az lesz, ami, föltételezi, hogy távolról sem sejtjük, *mik* vagyunk.”⁶⁸ Nietzsche úgy véli, hogy az ember elől neveltetése és társadalomba való beágyazottsága elfedi valódi individuális természetét, és egyfajta „második természetet” kényszerít rá, amely a konvencióknak való megfelelést és éppenséggel az altruizmust, vagyis önmaga helyett a másik, a többiek iránti felelősséget és gondoskodást sulykolja belé.⁶⁹ Az egoizmust, az önmaga felé irányuló „természetes” hajlamokat elfojtja az uralkodó morál, hiszen a közösségnek annyiban hasznos az egyén, amennyiben kiszámítható, uralma alá hajtható és céljai alá rendelhető.⁷⁰ Mivel „az emberiséget *orránál fogva vezetni* a legjobban a morállal lehet”,⁷¹ így a morál lesz az az eszköz, amelynek segítségével a társadalom az egyén cselekedeteit felügyelete alatt képes tartani.

Kérdés mármost, honnan származik ez a morál, amelynek érdeke fűződik ahhoz, hogy az egyén önmagáról lemondva szolgálja a társadalmat. Nietzsche a morál genealógiájának vizsgálatába merülve arra a következtetésre jut, hogy az az erkölcsiség, amely modern korunkban dominál, eredetét tekintve a kereszténységig, sőt még azon is túlra, a zsidóságban fajtaspecifikus *ressentiment* szelleméig vezethető vissza. A kereszténységet az „alávetettek és elnyomottak ösztönei” alkották meg,⁷² mely ösztönök a tehetetlen bosszúvágytól és az uralkodó rétegek zsarnokságától megtermékenyülve alkotóvá lettek, és kifordították, feje tetejére állították az addigi „úrморált”, amelyre az önmagára való igent mondás, a spontaneitás, az aktivitás, és az önmaga felett érzett boldogság volt jellemző.⁷³ Ez az esemény, amelyet Nietzsche a „rabszolgalázadás a morálban” elnevezéssel illet, jelentette a kezdetét mai morálunk, mi több, mai önmagunk, ösztönképletünk és pszichológiai architektonikánk kialakulásának.

Láthattuk, hogy Kierkegaard számára Isten nélkül nem hozható létre az autentikus személyiség. Nos, Nietzsche nézete szerint éppen ellenkezőleg: Isten az ember előtt tornyosuló legfőbb akadály az önmagává válás útján: „Az »Isten« fogalmát az élet ellenfogalmaként teremtették”.⁷⁴ A kereszténység „teljesen elnyomta, összetörte és mintegy mélyen a sárba süllyesztette az embert: teljes kiszolgáltatottságának érzetébe aztán egyszerre

⁶⁸ Idem: *Ecce Homo*. Ford. Horváth Géza. Budapest, Göncöl Kiadó, 2003, 47.

⁶⁹ Idem: *Hajnalpír. Gondolatok a morális előítéletekről*. Ford. Óvári Csaba. Máriabesnyő-Gödöllő, Attraktor Kiadó, 2009, 28.

⁷⁰ Idem: *Emberi, nagyon is emberi. Könyv szabad szellemek számára*. (A továbbiakban: *Emberi...*) Ford. Horváth Géza. Budapest, Osiris Kiadó, 2008, 206.

⁷¹ Idem: *Az Antikrisztus*. Ford. Csejtei Dezső. Máriabesnyő – Gödöllő, Attraktor, 2007, 74.

⁷² Ibid. 34.

⁷³ Vö. idem: *Adalék a morál genealógiájához*. Ford. Romhányi Török Gábor. Győr, Holnap Kiadó, 1996, 33. skk.

⁷⁴ *Ecce...* 131.

csak az isteni irgalom ragyogása világított be”.⁷⁵ Nietzsche érvelése szerint az emberek ösztöneit, a legtermészetesebb hajlamokat és törekvéseket, mint az érzékiség, a gyönyör utáni vágy vagy az egoizmus, bűnnek kiáltották ki; kísértésnek, amely eltereli az ember figyelmét a lélekről és annak megváltásáról. Saját igazságukat a keresztények mint az egyedüli Igazságot hirdették, következésképp kirekesztők lettek a másként gondolkodókkal szemben, akiket idővel eretneknek nyilvánítottak és üldözni kezdtek.⁷⁶ A keresztény meganarratíva egy kolosszális méretű fikció, amelyet kitalált okok és okozatok, képzeletbeli lények, valamint fiktív pszichológia és teleológia alkot – így Nietzsche.⁷⁷ Az emberek elszakadtak a valóság közvetlenebb megélésétől, és általános diszkomfort uralkodott el rajtuk, jóllehet „az embereket nem a dolgok zavarták meg ennyire, hanem az olyan dolgokról alkotott vélemények, amelyek egyáltalán nem is léteznek”.⁷⁸ A kereszténység a lemondás, az önmegtagadás, a bűntudat és a részvét vallása lett, vagyis a nihilizmus, a semmi akarása, amely tudatosan gyengíti le az embert, megfontolt szándékkal hat rá depresszíven, mert így, értelmet biztosítva az élet értelmetlenségétől szenvedő embernek, uralma alatt képes tartani őt.

Azonban az „ember »bűnös« mivolta egyáltalán nem tényálladék, hanem inkább egy tényálladék, nevezetesen egy fiziológiai zavar interpretációja”.⁷⁹ Az ember csak annyiban bűnös, amennyiben annak tartja magát, hiszen valójában nincsen felsőbb autoritás, nincsen Isten, aki az embert megítélhetné. Az érzékek ártatlanok, tanítja Nietzsche-Zarathusztra,⁸⁰ és önmagában egyik ösztönnek sincs morális jellege, csakis a nevelés hatására ítéljük őket ilyennek vagy olyannak.⁸¹ „Az a keresztény döntés – szögezi le Nietzsche –, amely a világot csúfnak és rossznak találta, tette csúffá és rosszá a világot.”⁸² A kereszténység *beállítja* valamilyennek a valóságot, és mi olyan régóta ebben az optikában élünk és észlelünk, hogy el sem tudjuk gondolni, hogy lehetne másképp is. Ahhoz, hogy újra képesek legyünk a keresztény fogalmi háló nélkül tekinteni a világ jelenségeire, a következőt kéri Nietzsche: „Segítetek hát nekem, [...] hogy eltávolítsuk a világból a büntetés mindent benövő és mindenütt elburjánzó fogalmát”.⁸³ [Mi] „visszaadjuk az embereknek a régi jó bátorságot az egoistának bélyegzett cselekedetekhez és helyreállítjuk *értéküket* – megszabadítjuk ezeket a

⁷⁵ *Emberi...* 75.

⁷⁶ *Az Antikrisztus* 34.

⁷⁷ *Ibid.* 25.

⁷⁸ *Hajnalpír* 220.

⁷⁹ *Adalék...* 155.

⁸⁰ *Idem: Így szólott Zarathusztra. Könyv mindenkinek és senkinek.* Ford. Kurdi Imre. Budapest, Osiris Kiadó, 2001, 69.

⁸¹ *Hajnalpír* 28.

⁸² *A vidám...* 112.

⁸³ *Hajnalpír* 15.

rossz lelkiismerettől! [...] a cselekedetek és az egész élet koncepcióját szabadítjuk meg a *gonosz látszatától!* [...] Ha az ember nem tartja már többé magát gonosznak, meg is szűnik annak lenni!”⁸⁴

Nietzsche analízise értelmében tehát úgy áll a helyzet, hogy az ember, a modern kor embere elgyötört, legyengült, egyszóval *beteg*. Betegségének oka, hogy „a legveszedelmesebb módon eltévelyedett ösztöneitől”;⁸⁵ azoktól az ösztönöktől, amelyek életben maradását szolgálnák. Egészségét, mint láttuk, Nietzsche szerint a kereszténység, vagy konkrétabban szólva az „aszketikus pap” rontotta meg, aki az akaratot, a vágyat, és általában az életet leginkább gyengítő eszközökkel „orvosolja” a rossz közérzetet.⁸⁶ A betegségen való felülkerekedést a lélek bűnösségének tanával való teljes szakítás hozhatja el: „szabadítsd meg lelked a ressentiment-tól – ez az első lépés a gyógyulás felé”.⁸⁷ Az individuumban, ahol a keresztény részvétmorál két évezredes uralma, vagyis az önmegtágadás ethosza, valamint a büntudat bénító betegsége jó mélyre ásta ki harcvonalait, ebben az individuumban Isten halálával újra lehetőség nyílt az úrmorál térnyerése előtt, miáltal az emelkedett jellem a két morál értékeinek „csataterévé tud válni”.⁸⁸

A régi, a Nietzsche által nagyra tartott prekeresztény európai antikvitás azonban örökre elveszett, a valaha volt „előkelő” morál nem állítható vissza már. Hovatovább nem is cél, hogy a görög-római eszmények újjáéledjenek, „semmilyen múltba nem akarunk visszatérni”,⁸⁹ ezért hát „nem maradt más hátra, mint hogy bátrak legyünk, akárhogyan végződjenek is.”⁹⁰ A bátorságra annál is inkább szükség van, mert a Nietzsche által óhajtott változtatás radikális: nem kevesebbet akar, mint az emberi psziché forradalmát, a benne harckat dúló ösztönök tudatos szelekcióját, röviden: az ember újraalkotását. Mindazonáltal szükséges már itt tisztázni, hogy noha Nietzsche retorikája számos alkalommal arra engedne következtetni, hogy mindenkire szól és az „általános emberi”, az „emberi természet” megváltozását akarja kieszközölni, valójában több szöveghely is azt bizonyítja, hogy „kevesekhez” szól, kiválasztottakhoz, „szabad szellemekhez”, a „felmagasló emberekhez”, „előkelő jellemelekhez” stb. Ezt írja: „*Én nem akarok »hívöket« ... én sosem a tömegekhez szólok*”.⁹¹ „Nem akarok

⁸⁴ Ibid. 90.

⁸⁵ *Az Antikrisztus* 23.

⁸⁶ *Adalék...* 157-162, 175-177 skk.

⁸⁷ *Ecce...* 24.

⁸⁸ *Adalék...* 53.

⁸⁹ *A vidám...* 248.

⁹⁰ *Emberi...* 127.

⁹¹ *Ecce...* 123.

erkölcsöt csinálni”;⁹² „mi sem áll távolabb tőlem, hogy »megjavítsam« az emberiséget. Én nem emelek új bálványokat”.⁹³ „Főladatom, hogy előkészítsem az emberiség legmagasabb öneszmélésének pillanatát, a *Nagy Delelőt*”.⁹⁴ Nietzsche nem hisz az emberi természetben, sokkal inkább abban, hogy az egyes emberek jelleme nagyon különböző és relatíve fix, ezért nem is beszél általános megoldásokról. Ekképpen érthető az is, hogy a minden értékek átértékeléséről prédikáló Zarathusztra, aki először maga is a széles tömegekhez fordul, később mégis így szól: „Törvény csakis az enyéim számára vagyok, nem vagyok törvény mindenkinek”.⁹⁵ Nietzsche-Zarathusztrának tehát előkészítő feladata van, afféle tereprendezés, kertészkedés és elsősorban *gyomlálás* az emberi tudat meggyökeresedett előítéletei között, melyeknek sorában az első a keresztény Isten képze.

Isten halálának kinyilatkoztatása Nietzsche ama megállapításai közé tartozik, melyekről a leggyakrabban szokás megemlékezni. De hogy mit is értett ezen, hogy mi ennek a voltaképpen jelentősége, az nem merül ki pusztán abban a merőben banális, ám annál népszerűbb elképzelésben, hogy mivel a tudomány „bebizonyította” számunkra, hogy Isten és a vallás felesleges hipotézisek – „a nép ópiuma”, hogy egy klasszikust idézzünk –, és immár nincsen szükségünk Istenre, ezért megszűnt létezni. Isten halálának hírére az örült hozza el *A vidám tudományban*, aki fényes nappal lámpást gyújt Istent keresvén: „Hová lett Isten? – kiáltott föl. – Majd én megmondom nektek! *Megöltük őt!* – ti és én”.⁹⁶ Az ember nem volt képes többé elviselni Isten mindent látó tekintetét, és Isten végül az ember iránti részvételébe halt bele.⁹⁷ Ám ezzel, figyelmeztet Nietzsche, még nem jött el egy csapásra a földi mennyország, hiszen „nekünk még [Istennek] az árnyékát is le kell győznünk!”.⁹⁸ Miután „a keresztény Istenben való hit hiteltelen lett”, itt a lehetőség egy „új hajnalpír”-ra, a megismerés újbóli szabadságára.⁹⁹ Ez azonban nem több egyelőre pusztán lehetőségnél, amelyet számos valóságos veszély árnyéka borít be. Egyfelől, írja Nietzsche, „ma még a kereszténységre a legtöbb embernek Európában szüksége van”,¹⁰⁰ és ennek megfelelően még azok is, akik ugyan belátják a régi értékek kiüresedtségét, „elviselhetetlennek” tartják azt a gondolatot, hogy Isten nem létezik, ezért úgy tesznek, mint a semmi sem változott volna.¹⁰¹ Másfelől, azok

⁹² *A vidám...* 158.

⁹³ *Ecce...*, 8.

⁹⁴ *Ibid.* 86.

⁹⁵ *Így szólott...* 338.

⁹⁶ *A vidám...* 108.

⁹⁷ *Így szólott...* 314. skk.

⁹⁸ *A vidám...* 95.

⁹⁹ *Ibid.* 196. sk.

¹⁰⁰ *Ibid.* 204.

¹⁰¹ *Hajnalpír*, 53. sk.

a személyek, akik a leginkább tisztában vannak a kereszténység tanainak teljességgel fiktív és káros mivoltával, továbbra sem szűnnek meg hitüket tettetni: „manapság kereszténynek lenni tisztességtelenség... tudnunk *kell*, hogy egy teológus, pap vagy pápa minden egyes kiejtett mondatával nemcsak téved, hanem *hazudik* is [...] Mindenki tisztában van ezzel: *s ennek ellenére minden marad a régiben*”.¹⁰²

Világos tehát, Nietzsche szerint miért is gyökeresedett meg olyan mélyen az emberben a kereszténység hite és *szükséglete*, és hogy, következésképp, miért nem jelenti még Isten halála gondolatának esetleges belátása és elfogadása sem automatikusan a keresztény hitrendszerrel való végleges szakítást. Isten „árnyékának legyőzése” éppen azt vonná maga után, hogy az összes hozzá kötődő metafizikai, episztemológiai vagy éppen pszichológiai és morális konklúziókat is számba veszi és interiorizálja az egyén: „az ember attól kezdve egyre magasabbra emelkedik, amikor már *nem folyik ki* valamely istenbe”.¹⁰³ Az ateizmus diadala megszabadíthatja az embert Isten iránti képzelte tartozásának minden érzése alól; egyfajta „második ártatlanság” lehetne tehát, a káros örökségnek való búcsút intés.¹⁰⁴ Elvégre „örökölni veszélyes”, szól Zarathusztra figyelmeztetése,¹⁰⁵ a teendő ennél fogva a dolgokra történő friss rátekintés, az új megismerés, az új tudás megalkotása. A *megismerő embert*, aki Nietzsche ideáljává lép elő, új alapézés keríti hatalmába, és ez az „új alapézés: végleges múlandóságunk”.¹⁰⁶ A múlandóság az itt-és-most felértékelődését implikálja, az evilágiságot, a „realitás igenlésé”-t, az önálló megismerés tevékenységének prioritását a már meglévő minták elfogadása helyett.

Anélkül, hogy részletesebben bele kívánnék menni radikális ismeretelméleti szkepszisének boncolgatásába, röviden meg kell említenem, hogy Nietzsche nézete szerint a megismerés nem a jelenségek adekvát leírását, nem valamiféle objektív tudás megszerzését jelenti, hanem mindenkor *alkotást, poiésist*. Emberi szükségletek révén fejlődött ki előbb a kommunikációra való törekvés, majd a nyelv létrehozása. A nyelv nem más, mint önkényesen – vagyis nem logikai szükségszerűség nyomán – megalkotott gondolati, fogalmi konvenciók működtetése, konszenzuálisan fenntartott metaforák alkalmazása, röviden: a valóság szándékolt elszegényítése és tetszőleges interpretációja. Az individuumok egyedi élményeit közös nevezőre kellett hozni a sikeres kommunikáció érdekében, érvel Nietzsche, ily módon

¹⁰² *Az Antikrisztus* 62. sk.

¹⁰³ *A vidám...* 154.

¹⁰⁴ *Vö. Adalék...* 104.

¹⁰⁵ *Így szólott...* 97.

¹⁰⁶ *Hajnalpír*, 34.

az egyéni benyomások széles skálájának elenyésző fragmentumai juthattak csupán át a konceptuális gondolkodásba. Mindez azonban a faj, az ember túlélését szolgálta, tehát kétségkívül hasznos volt. A probléma abból adódik, hogy *megfeledeztünk* róla, hogy a nyelv és a gondolkodás „törvényszerűségei” nem a valóság törvényszerűségei. A dolgok lényege következőképp nem lehet meg a nyelvben, a valóságról semmit nem árulnak el az igazságaink, csak azt, amit mi tettünk bele. Kizárólag ennek belátása után érthetjük meg, hogy miért mondhatja Nietzsche, hogy az „én”, az egyén szabad akarata, a felelősség stb. miért illúziók csupán, amelyekkel évezredek óta megvezetnek bennünket, amelyekkel – és ez még rosszabb – önmagunkat is becsapjuk.¹⁰⁷

Az individuum karaktere Nietzsche felfogása értelmében valami szilárd, egyéni adottság. Ez az, ami az egyén gondolkodását és cselekedeteit meghatározza, ez a rá jellemző sajátos természet, amelynek jellegét a múlt által belévésett nyomok alapvetően megszabják. Múlton azonban nem csupán az individuum személyes múltját érti Nietzsche, hanem sokkal inkább az egyén elődeinek a múltját. Egy ember jelleméből kitörölhetetlen ősei preferenciatáblája: „*Naturam expellas furca...*”.¹⁰⁸ Cselekedeteink és megismerésünk, véli, nem tények diszkrét sorozata, hanem egy állandó folyam. Az akarat szabadságának tana épp ezzel nem fér össze, mert ez a tettek elszigeteltségében hisz: „azonos tényekről, azonos jellemekről beszélünk, pedig *egyik sem létezik*”.¹⁰⁹ „Vajon a legtöbben nem úgy *hisznek-e önmagukban*, mint befejezett, *kifejlett tényekben?*” – teszi fel a kérdést Nietzsche.¹¹⁰ Az ember jelleme adott, ezt nem választotta, hanem készen kapta olyannak, amilyen: „A megváltozott nézetek nem változtatják meg az ember jellemét (vagy csak egész csekély mértékben)”.¹¹¹ Mégis általánosan elfogadott nézet, hogy az ember jelleme formálható, hogy szabadságában áll így vagy úgy cselekednie. Mi több, a morál még el is marasztalja azt, aki nem akképpen dönt, hogy a jót választja, a rosszat pedig elkerüli. Holott – Nietzsche szerint – olyan, mint szabad akarat *nem létezik*; „a való életben csak *erős* és *gyenge* akarat szerepel”.¹¹²

A jellem mégis formálható. Ha sokáig valamilyennek akar látszani az ember, olyanná is lesz, írja Nietzsche.¹¹³ „A színlelés tartós gyakorlása végül *természetté* válik: a színlelés a

¹⁰⁷ Vö. idem: *A nem morálisan felfogott igazságról és hazugságról*. In M. Heidegger: *Bevezetés a metafizikába. Jegyzetek és szövegek*. Ford. Tatár Sándor. Ikon Kiadó, 1995, 32-36.

¹⁰⁸ *Túl jön...* 132.

¹⁰⁹ Idem: *Emberi – túlságosan is emberi. Könyv szabad szellemű embereknek*. (A továbbiakban *Emberi – túlságosan...*) Ford. Romhányi Török Gábor. Szege, Szukits Könyvkiadó, 2000, 214.

¹¹⁰ *Hajnalpír*, 219.

¹¹¹ *Emberi – túlságosan...* 178.

¹¹² *Túl jön...* 23.

¹¹³ *Emberi...* 47.

végén önmagát szünteti meg, a szervek és az ösztönök pedig az alig remélt gyümölcsök a képmutatás kertjében.”¹¹⁴ Úgy tűnik tehát, hogy noha a jellem, amellyel az ember születik, rögzült, számos helyen Nietzsche mégis amellett érvel, hogy nem megváltoztathatatlan. „Ha azt kívánjuk, hogy a változás a lehető legmélyrehatóbb legyen, akkor adagoljuk a szert a legkisebb dózisokban, ám megszakítás nélkül, hosszú időszakaszokon át! ... [Egyszer csak] ráébredünk, hogy az új értéktételezés túlsúlyos hatalommá lett bennünk, és ennek kicsi dózisa ... új természetet gyökereztetek meg bennünk.”¹¹⁵ Ösztöneink, törekvéseink, hajlamaink adottak, ám „[ö]sztöneinkkel kertészként rendelkezhetünk és ... [csíráinak] termékenyen és hasznot hozóan mozdíthatjuk elő fejlődését”.¹¹⁶ Hogy mégis mi lenne a cél, amely ezt a kertészkedést vezesse? Hiszen elvégre minden, ami természetes, ami az ember természetét érvényre juttatja, ez szabja meg számára a helyes irányt. „Jellemünknek »stílust adni« – ez aztán a ritka és nagy művészet! ... hosszas gyakorlással és napi munkával [érhető el] ... Végül pedig, amikor a mű már kész, kiderül, hogy ugyanannak az ízlésnek a kényszere uralkodott”.¹¹⁷

A személyes karakter tehát olyasvalami, ami változtathatatlan is, s ugyanakkor alakítható is. Változtathatatlan, mert nem tudunk nem önmagunk lenni, nem tudunk nem rendelkezni sajátos ösztönkésztetünkkel és –ökonómiánkkal. Ugyanakkor jellemünk, más oldalról tekintve, csakugyan alakítható, mégpedig olyan mértékben, amennyiben engedjük kibontakozni azt a csak ránk jellemző „stílust” vagy „ízlést”, amely mindig is irányítja gondolkodásunkat és cselekedeteinket. Nem másról van itt tehát szó, mint az *önelfogadásról*, természetünk kiismeréséről és afirmálásáról.¹¹⁸ Annak lenni, amik vagyunk, azt jelenti, hogy szilárdan ellenállunk azoknak az erőknek és befolyásoknak, amelyek eltérítenek legsajátabb lenni tudásunktól.¹¹⁹ Miben öltenek testet ezek az erők és befolyások? A morálban. Aki képes ellenállni a morál dehumanizáló, pontosabban dezindividualizáló fojtogatásának, az Nietzsche

¹¹⁴ *Hajnalpír*, 135.

¹¹⁵ *Ibid.* 205.

¹¹⁶ *Ibid.* 218. sk.

¹¹⁷ *A vidám...* 155. sk.

¹¹⁸ „Bármilyen vagy is, légy önnön tapasztalatod forrása! Hajítsd el lényedtől a rosszkedvet, bocsásd meg magadnak énedet”. *Emberi...* 144; illetőleg: „*Mi a kivívott szabadság pecsétje?* – Ha már nem szégyelljük magunkat önmagunk előtt.” *A vidám...* 146.

¹¹⁹ A legsajátabb lenni-tudás [eigenstens Seinkönnen] Heideggernél válik majd terminussá. Nietzsche-nél még nem a heideggeri értelemben használom a kifejezést, hanem mindössze annak megjelölésére, hogy az individuum, amennyiben képes megismerni és elfogadni önmagát olyannak, amilyen, úgy egyedül a rá jellemző módon (ezért a „legsajátabb” jelző) formálhatja természetét ama határok között, amelyeket karaktere kijelöl számára.

szerint az, aki „élete költője” tud lenni.¹²⁰ „Nekünk is szabadon és bátran, ártatlan önzéssel, önmagunkból kell kinőnünk és virágba borulnunk!”¹²¹

A feladat tehát: „Nézzünk szembe önmagunkkal!”¹²² Nietzsche, hogy világossá tegye, miről is van szó, megalkotja az önmagával való szembenézés ideáltípusát, aki ugyanazzal a gesztussal fordul el Istentől, a moráltól és a társadalomtól, mint amellyel önmaga, a természet(e) és az evilágiság felé fordul. Az önmagával való szembenézés eme kísérletező apostola, a *par excellence* autentikus ideál nem más, mint maga Zarathusztra:

Zarathusztra látta meg elsőként a jó és a gonosz harcában a dolgok igazi mozgatórugóját – ő terelte a morált mint magábanvaló erőt, okot és célt a metafizika síkjára ... Zarathusztra *teremtette* meg a morált, e lehető legvégzetesebb tévedést: következképpen neki kell elsőként *fölsismerni* tévedését. ... A morál az igazság erejével legyőzi önmagát és ellentétéve – önnön énjévé – válik – ezt jelenti az én Zarathusztrám.¹²³

Hogy kicsoda Zarathusztra? Zarathusztra az, aki veszi a bátorságot, hogy elforduljon korábbi „tévedésétől”, a morál megalkotásától, és vállalja sorsát, hogy „azzá legyen, aki”.¹²⁴ Sorsa pedig nem más, mint hogy az emberfeletti ember és az örök visszatérés tanítója legyen.¹²⁵ Az ember, jósolja Zarathusztra, az „utolsó ember” fajtájává fog korcsosulni, aki többé „nem lövi túl vágyának nyilait az emberen”, hanem inkább magához zsugorítja a világot. Az utolsó emberek a szó szoros értelmében inautentikusak, mert ahelyett, hogy önmagukból valami jobbat, értékesebbet akarnának megalkotni, „szomszédaikhoz „dörgölőznek” és „mindenki egyenlőségét” hirdetik.¹²⁶ Szemet hunynak tehát az individuum természetéből fakadó perspektivikusság és az értékek különbözősége felett, és mindenkire a morál kényszerzubbonyát húzzák. Márpedig a morál uniformisa mögött eltűnik a személyiség, ami, mint láttuk, Nietzsche szerint soha nem vezet jóra.

Zarathusztra az *embert fölülmuló ember* eljövételét jövendöli. Az élettől, az evilágiságtól, a testtől való elfordulás a szenvedélyeket bűnnek nyilvánította, míg a részvétet és lemondást fennen hirdeti.¹²⁷ Az embernek „igazolnia” és „kiegészítenie” kell immár az

¹²⁰ *A vidám...* 163.

¹²¹ *Ibid.* 86.

¹²² *Az Antikrisztus* 8.

¹²³ *Ibid.* 125.

¹²⁴ *Vö. Így szólott...* 285.

¹²⁵ *Ibid.* 265, ill. 384.

¹²⁶ *Ibid.* 22. sk.

¹²⁷ *Ibid.* 57.

embert, írja Nietzsche a *Morál genealógiájában*.¹²⁸ A Zarathusztra által „elképzelt embertípus olyannak képzele a valóságot, *amilyen*: megvan hozzá az ereje – nem idegenedett, nem távolodott el a valóságtól, mert ez az emberfajta *maga* a valóság, magában hordozza annak minden borzalmát és kérdésségét, mert *egyedül így lehet naggyá az ember*”.¹²⁹ Az ember tehát nem végcél többé: „mintha valami új kezdődne vele, valamit előkészítene, mintha az ember nem is cél lenne, hanem csak út, afféle átmenet, híd, nagy ígéret”.¹³⁰ Amiképpen Zarathusztra prédikálja: „Kötél az ember, kötéll az állat és az embert fölülmúló ember között”.¹³¹ Célja nem önmaga, hanem önmaga *felülmúlása*. Hogy azonban ez a felülmúlás lehetséges-e Nietzsche szerint az egyén életében, az erősen kétséges. Nem annyira az individuum öntökéletesítéséről van ugyanis szó a *Zarathusztrában*, hanem egy *embertípus kitenyésztéséről*.¹³²

Ez a típus abban múlja felül az embert, hogy a valóságot, és benne önmaga valóságát olyannak fogadja el, amilyen. És nem csupán elfogadja, hanem *igenli* is. Nem teremt tehát illúzióvilágot (vallás), nem próbálja meg a valóság „meghamisításával” kötelen rángatni az egyént (morál), hanem „nevetve”, „vidáman” bölint rá a világra úgy, ahogyan az van. A „visszafelé ható akarat” működik benne, amely a „megesett”-et „így akartam!”-má képes változtatni: ez váltja meg a bosszúvágytól, valamint a nihilizmustól az akaratot.¹³³ Az embert felülmúló ember képes elfogadni a véletlent, a „ki tudja miért”-et, és nem keres magánvalóan létező célokat vagy „jeleket” a világban, lévén ilyenek nincsenek.¹³⁴ Zarathusztra, mint mondtuk, az *örök visszatérés* tanítója. Az örök visszatérés tana megvonja az embertől élete megismételhetetlenségének menedékét és a túlvilági „megpihenésbe” vetett alaptalan bizodalmit. Ezzel szemben az emberi létmód kontingenciájának jelentését teljesen átértelmezve a „lét elviselhetetlen könnyűségét” a lét legsúlyosabb terhévé transzformálja.¹³⁵

¹²⁸ *Adalék...* 43.

¹²⁹ *Ecce...* 128.

¹³⁰ *Adalék...* 97.

¹³¹ *Így szólt...* 20.

¹³² Vö. *Az Antikrisztus*, 10: „A probléma, amit ily módon felvetek, nem az, hogy a fajok egymásra következésének folyamatában az emberiséget minek kell majd felváltania (– az ember vég-cél –): hanem az, hogy mely embertípust kell *tenyészteni*, *akarni*, mint ami magasabb értékű, életrevalóbb s ígéretesebb jövőjű”.

¹³³ *Így szólt...* 171. skk., ill. 240.

¹³⁴ *Ibid.* 201.

¹³⁵ Vö. *A vidám...* 194: „*A leghatalmasabb teher*. – Mi lenne, ha egy napon vagy éjszakán egy démon utánad lopakodna a legmagányosabb magányba és így szólna hozzád: »Ezt az életet, amelyet most élsz és amelyet éltél, még egyszer és még számtalanszor újra kell élned, és nem lesz benne semmi új, hanem minden fájdalomnak, kéjnek, minden gondolatnak és sóhajnak, életed minden kimondhatatlanul apró eseményének ugyanúgy kell visszatérnie hozzád, ugyanabban a sorrendben és egymásutániságban ...« Nem vágnád magad fogcsikorgatva a földhöz, átkozva a démont, aki így beszélt? ... Ha e gondolat úrrá lenne rajtad, megváltoztatna teljes valódban, sőt talán föl is örölné, a mindenre és minden dolgokra vonatkozó kérdés: »akarod-e mindezt még egyszer és számtalanszor újra?« nehezedne a legsúlyosabb teherként cselekvésedre? Vagy mennyi jóindulatról kellene

Ez a „legsúlyosabb teher” arra figyelmezteti az embert, hogy noha egy cél- és értelemnélküli, kaotikus világban él, éppen ez a tény jogosítja fel, hogy önmaga legyen az értékek teremtője,¹³⁶ hiszen ha annak fényében kell döntenie az individuumnak, hogy döntésével örökre elkötelezi magát eme döntés és annak következményei mellett, úgy éppen ezáltal a döntés óriási súlyt kap. Megváltoztathatatlan és soha véget nem érő lesz. Képes ezt a terhet elviselni az ember? Képes így szólni: „Ez volt az élet? – nosza még egyszer!”¹³⁷

Nietzsche-Zarathusztra szerint nem. Erre egyedül az embert felülmúló ember képes.

Amint azonban jeleztem, már maga Zarathusztra is egy ideál, az önmagát affirmáló autentikus típus ideálja, ennél fogva az általa megálmodott embert felülmúló ember egy ideál ideálja, amely nagyon távol esik a tényleges emberi valóságtól. Nietzsche önmagát nem csupán az „első *immoralista*”-nak,¹³⁸ hanem „páratlan *pszichológus*”-nak is nevezi.¹³⁹ Pszichológiai elemzése során típusokat teremt, s ezek a típusok újból és újból felbukkannak írásaiban. Ilyen típus a „szabad szellem”, a „megismerő ember”, a „ressentiment embere”, a „décadent”, az „aszketikus pap”, az „emelkedett jellem” stb. Ezek némelyike ugyan történelmi kontextusokba is projektálható, ám dolgozatom szempontjából célravezetőbb, ha olyan pszichológiai típusokként tételezzük őket, amelyek egy konkrét individuum pszichés felépítését strukturálják. Nietzsche, emlékezhetünk, a morál értékének kérdését azért tartotta minden kérdésnél előbbre valónak, mert arra volt kíváncsi, miképpen vesztette el az ember önmagát, hogyan vált betegé.

A betegség módfelett gyakran előbukkanó téma műveiben. A betegség oka, mint láttuk, a „keresztény részvétmorál”-nak nevezett problémakomplexum,¹⁴⁰ amely a „rossz lelkiismeret” métegyéhez vezet.¹⁴¹ Nem más ez, mint az önmagunkkal, ösztöneinkkel és szenvedélyeinkkel szembeni gyanakvás, az önmagunkban való kételkedés. Nietzsche eltökélt

tanúbizonyosságot tenned önmagad és az élet iránt, hogy *soha többé ne kívánj* egyebet, csak e végső és örök megerősítést és szentesítést?”

¹³⁶ Vö. *Így szólott...* 75: „Ezért mondja »ember«-nek magát, ami annyit tesz: az értékelő. Az értékelés alkotás: ti alkotók, halljátok hát szavam! Amitől minden értékelt dolog értékes és becses, az az értékelés maga. Érték nem jön létre, csakis értékelés által”.

¹³⁷ *Ibid.* 191.

¹³⁸ *Ecce...* 124.

¹³⁹ *Ibid.* 60. Továbbá *ibid.* 129: „Elöttem egyáltalán nem létezett pszichológia.”

¹⁴⁰ Vö. *Az Antikrisztus*, 88: „Senkinek sem áll szabadságában az, hogy keresztény legyen ... egyszerűen elég betegnek kell hozzá lennie”.

¹⁴¹ Vö: *Adalék...* 95: „A *rossz lelkiismeret*et súlyos betegségnek tekintem”; valamint *ibid.* 107: „a legszörnyűbb betegség, amely valaha is megnyomorította az embert”.

szándéka, hogy megmutassa a gyógyulás felé vezető utat.¹⁴² Ennek ideálja a Zarathusztrában vagy az embert felülmúló emberben testet öltő típus. Ám emellett számos fejtegetése akad, amely nem az ideálisat, hanem a reálisat, a most élő individuum valós lehetőségeit célozza meg.

A modernitásba, illetve a kereszténységbe belebetegedett embernek „új egészség”-re van szüksége Nietzsche szerint.¹⁴³ Az új egészséghez új erény kell, és ez az új erény a *Redlichkeit*.¹⁴⁴ Ez a „születőben lévő” erény,¹⁴⁵ avagy az „erények legifjabbika”,¹⁴⁶ amely a megismerő ember legsajátabb erénye, ekképpen az igazság akarásához tartozik. „Sohase tartsd vissza, vagy ne hallgass el magad előtt semmit, ami a tulajdon gondolatod ellenében gondolható. ... Ez egyike a becsületes gondolkodás legelső követelményeinek. *Önmagad ellen is hadjáratot kell vezetned nap mint nap*”.¹⁴⁷ Nem más ez, mint a megismerő becsületessége és állhatatossága, a felfedezett igazságok elviselésének parancsa, legyenek azok az igazságok bármilyen rettenetesek is. A megismerés emberének, aki mindenekelőtt önmagát akarja megismerni, *mindenek előtt* éppen nem önmagát tudja megismerni, hanem minden mást: „Csak miután az ember birtokába jutott minden dolog ismeretének, akkor ismeri meg önmagát. Mert a dolgok csupán az ember határai.”¹⁴⁸ A *Redlichkeit* szokatlan mérvű becsületességet kíván, „nem szerepel sem a szókratészi, sem a keresztény erények között”,¹⁴⁹ ezért először is meg kell tanulni félretenni a megismerés tényeinek bárminemű morális interpretációját, amely Nietzsche szerint eddig nagyon is jellemző volt. Ahhoz, hogy az ember a jelleméhez megfelelő „értéktáblát” kidolgozhassa, előbb önmagát, önmaga ismeretéhez azonban a dolgokat kell megismernie.

És ezért nekünk kell a világ minden törvénye és szükségszerűsége legjobb megtanulóinak és felfedezőinek lennünk: *fizikusoknak* kell lennünk, hogy minden értelemben *alkotók lehessünk* ... És ezért: Éljen a fizika! És még inkább éljen az, ami a fizika felé *kényszerít* bennünket – a becsületességünk!¹⁵⁰

¹⁴² A *Menschliches, Allzumenschliches* (*Emberi, nagyon is emberi*) mindkét kötetét mint „egészségtant” ajánlja figyelmünkbe. (*Emberi – túlságosan...* 163). Később pedig, az *Ecce Homoban* (*Ecce...* 18) ezt az ars poeticát teszi közzé: „az egészség, az élet akarására építettem föl filozófiámat”.

¹⁴³ *A vidám...* 254. skk.

¹⁴⁴ A „*Redlichkeit*”-ot hol „becsületesség”-nek, hol „egyenesség”-nek, hol pedig „szókimondás”-nak fordítják. Vö. Czeglédi A: „Incipit Zarathustra, avagy a főmű akarása. Friedrich Nietzsche: Így szólott Zarathustra” *Jelenkor*, 2004/9., 960–970., 9. láb.

¹⁴⁵ *Hajnalpír*, 183. sk.

¹⁴⁶ *Így* szólott... 39.

¹⁴⁷ *Hajnalpír*, 163, kiemelés tőlem.

¹⁴⁸ *Ibid.* 34.

¹⁴⁹ *Ibid.* 184.

¹⁵⁰ *A vidám...* 188.

Az igazság akarása önmagunk igazságának akarását is magában hordozza. Az egészséges ember abban különbözik a betegtől, hogy képes megbirkózni a legkellemetlenebb igazságokkal is: „Az erős, egészséges ember megemészti élményeit (tetteket és gatzetteket egyaránt)”.¹⁵¹ Tisztában van vele, hogy magánvaló tények nem léteznek, hogy a világ „végtelen sok interpretációt zár magába”,¹⁵² ezért „minél több különféle szemmel nézhetjük ugyanazt a kérdést, annál tökéletesebb lesz róla alkotott fogalmunk és »objektivitásunk«”.¹⁵³ Ennélfogva ha az egészséges, avagy becsületes szemlélet elkerülhetetlenül perspektivikus, nem meglepő Nietzsche ítélete, hogy ti. „minden, ami feltétlen, a patológiához tartozik”.¹⁵⁴ Ebből következik, hogy noha a betegség mindenkinél ugyanaz, egészség annyi van, amennyi individuum. Miként Nietzsche írja: „Az erény a lélek egészsége” mondás módosításra szorul: „A te erényed a te lelked egészsége”. A testnek „végtelen sok egészsége lehetséges”, amelyet számos tényező (célok, erők, ösztönök stb.) befolyásolnak. A „normál egészség, normál diéta és valamely betegség normális lefolyásának” fogalmi elvetendőek. Ehelyett inkább „kinek-kinek a saját egészségéhez tartozó erényt” kell meghatározni.¹⁵⁵

A „szókimondás” az „egészséges test” szavára hallgat.¹⁵⁶ A test egyszerre az evilágiság – „a föld értelme” –, az élet, valamint az önmagaság, a tulajdonképpeniség szimbóluma. „Hatalmas parancsoló, ismeretlen bölcs áll, testvérem, gondolataid és érzéseid mögött – őt nevezik úgy: Önmaga. Testedben lakozik, ő maga a tested”.¹⁵⁷ Az én, a szellem, a szubjektum, a tudat mind csak csekély részét, a felszínét mutatják meg annak, ami az individuális emberi valóság. „Tested szerszáma csekélyke eszed is, amelyet úgy nevezel: »szellem«”.¹⁵⁸ A test a tulajdonképpeni emberi valóság Nietzsche számára. Az, amit az ember önkéntelenül, öntudatlanul cselekszik, sokkal igazabb módon vall rá, mint az, amit „én”-jének tart. „A nemes lelkű ember ... vereséget szenved a saját ösztöneitől és legjobb pillanataiban *kikapcsolja az észét*”.¹⁵⁹ A test – vagyis az Önmaga – a tudat, az én „alatt” működik.¹⁶⁰ „nem mondja, hanem cselekszi az Ént.”¹⁶¹

¹⁵¹ *Adalék...* 156.

¹⁵² *A vidám...* 246.

¹⁵³ *Adalék...* 143.

¹⁵⁴ *Túl jön...* 62.

¹⁵⁵ Vö: *A vidám...* 104. sk. Az *Emberi...*-ben pedig ez áll, 143: „A vélemények szabadságával ugyanaz a helyzet, mint az egészséggel: mindkettő egyedi, egyről sem alkotható általános érvényű fogalom. Ami az egyik individuumnak elengedhetetlen az egészséghez, az a másiknak betegséget okozhat”.

¹⁵⁶ *Így szólt...* 40.

¹⁵⁷ *Ibid.* 41. sk.

¹⁵⁸ *Ibid.*

¹⁵⁹ *A vidám...* 10.

Hogy mi az, ami az Önmaga cselekvését irányítja? A *hatalom akarása*. „Bármilyen, ami eleven, mindenekeelőtt az erejét akarja *szabadjára engedni* – élni nem más, mint a hatalom akarása”.¹⁶² A hatalom akarása és az élet korrelatívák: előbbi csak az utóbbin keresztül képes hatni: az akarat nem valami schopenhaueri értelemben vett, mindenütt jelenlévő metafizikai erő, hanem csakis az élők törekvéseiben van jelen. Ugyanígy, élet sincs hatalom akarása nélkül.¹⁶³ Hogy mit jelent élni? „Élni – azt jelenti: szakadatlanul eltaszítani magunktól mindazt, ami haldoklik”.¹⁶⁴ Az élet állandó harc terepe, „*lényegileg*, éppen alapvető funkcióit tekintve sérelem, erőszak, kizsákmányolás és tönkretétel, vagyis éppen ezek révén működik, és nélkülük egyenesen elképzelhetetlen”.¹⁶⁵ Ugyanakkor „értékelés, előnyben részesítés, méltánytalanság, ... a különbözőség akarása” is.¹⁶⁶ Nietzsche az élet szeretetére szólít fel,¹⁶⁷ arra, hogy igent mondjunk rá „akár a legidegenebb és legkeményebb megpróbáltatások közt is”.¹⁶⁸ A Redlichkeit erénye tehát azt követeli meg, hogy az élet és a test „adja értelmét, ember-értelmét a földnek”.¹⁶⁹ Ez az „ember-értelm” nem olyasvalami, amit meg kellene találni, hanem amelyet meg kell teremteni, méghozzá annak szem előtt tartásával, hogy az élet véges.¹⁷⁰ Az új becsületességnek nem a múlt értékeit kell dicsőítenie, hanem az új értékek teremtésében kell közreműködnie. Maga az élet sem más, mint végtelen önfölülmúlás és teremtés.¹⁷¹

Nancy „Becsületességünk próbaköve” című tanulmányában mindazonáltal arra figyelmeztet, hogy amennyiben önmagunk megismeréséhez a dolgok megismerésén keresztül vezet az út, úgy a „*saját értéktábla megalkotása*”¹⁷² nem lehet önkényes, hiszen a becsületesség éppen „annak beismerése, hogy a törvény érvényesül rajtunk, nem mi

¹⁶⁰ A nietzschei Önmaga és a freudi tudatalatti sok tekintetben hasonlóságokat mutat (ám a különbözőségek legalább ugyanilyen mértékben szembeötlők). Erre itt azonban sajnos nem áll módomban részletesebben is kitérni.

¹⁶¹ *Így szólott...* 41. Nietzsche nem feledkezik el összekapcsolni az erényt az Önmagával, ibid. 119: „Hogy ott van cselekedetekben az Önmaga, *tenmagatoké*, miként anyjában a gyermek: ez legyen az erényről a *ti* szavatok!”.

¹⁶² *Túl jön...* 18.

¹⁶³ „A hatalom akarására leltem mindenütt, hol csak előre akadtam”, mondja Zarathusztra. (*Így szólott...* 142)

¹⁶⁴ *A vidám...* 34.

¹⁶⁵ *Adalék...* 84.

¹⁶⁶ *Túl jön...* 15.

¹⁶⁷ Vö. *A vidám...* 7: „Az életet szeretni kell, mert! Csak!”; illetve ibid. 149: „És szívesen tennék azért valamit, hogy az élet gondolatát százszor *átgondolásra méltóbbá* tegyem számukra [mint a halálét].”

¹⁶⁸ *Ecce...* 68, ahol Nietzsche saját magát idézi a *Bálványok alkonyából*.

¹⁶⁹ *Így szólott...* 96.

¹⁷⁰ Vö. *Így szólott...* 107: „Amit pedig világnak mondatok, teremtsétek meg előbb ti magatok: a ti eszetek, a ti képetek, a ti akaratotok, a ti szeretetek legyen az magá! [...] A legjobb hasonlatok viszont az időről és a létrejövésről szóljanak: a mulandóság dicsérete és igazolása legyen mindahány!”.

¹⁷¹ *Így szólott...* 142: „Íme – mondotta [az élet] –, az vagyok én, *aminek mindétig fölül kell múlnia önmagát*”.

¹⁷² Vö. *A vidám...* 187.

határozzuk meg mértékét”.¹⁷³ Hogy mi ez a törvény? A *physis* törvénye, a dolgok és önmagunk természetéé. A *physis* igazsága így nem más, mint a szükségszerűség tudása, „a lelkiismeret mögötti lelkiismeret”, vagyis az, amit Nietzsche „intellektuális lelkiismeret”-nek nevez.¹⁷⁴ Az intellektuális lelkiismeret annak a *becsületes* és kíméletlen átvizsgálása, hogy az ember lelkiismerete miért éppen ezt és ezt a dolgot véli értékesnek vagy értéktelennek, jónak vagy rossznak, és miért nem másokat. A „szellem kegyetlensége” ez, a lelkiismeret felülvizsgálata, amely „mélységében” és „sokrétűségében” akarja szemlélni a dolgokat.¹⁷⁵ Nietzsche szerint azonban „a legtöbb embernek nincs intellektuális lelkiismerete ... a legtöbb ember egyáltalán nem találja megvetendőnek, hogy valamiben higgyen, és aszerint is éljen, *anélkül*, hogy előzőleg megvizsgálta volna”.¹⁷⁶

A feladat tehát önmagunk, „saját, ránk jellemző ideálunk” megalkotása. Ez az ideál azonban „soha nem lehetne senki másé, nemhogy mindenkié”, következésképp Nietzsche óva int a kategorikus imperatívusz, és általában a mindenkire kiterjedő axiológia tételezésétől:¹⁷⁷ „*saját* erényét, *saját* kategorikus imperatívuszát mindenki önmaga lelje meg”.¹⁷⁸ Ehhez az szükségeltetik, hogy ismerjük önmagunkat és körülményeinket, hogy adottságainkból erényt kovácsoljunk, se hibáinkat, se erényeinket ne rejtegezzük.¹⁷⁹ Azaz hogy természetesen legyünk.¹⁸⁰ Annak érdekében, hogy az egzisztencia megismerje magát, *kísérleteznie* kell. „Újra visszaszereztük hát régi jó bátorságunkat a tévedéshez, kísérletezéshez, gondolatok időleges elfogadásához. ... Akár még önmagunkkal is kísérletezhetünk! Igen, most joga van ehhez az emberiségnek!”.¹⁸¹ Az életet mint a megismerő ember kísérletét írja le Nietzsche.¹⁸² Ha önmagunk megismeréséhez a kísérletezés vezet el, úgy a hibák megszűnnek hibáknak lenni, semmi sem számít kudarcnak, hiszen minden újabb próba közelebb visz önmagunkhoz.¹⁸³

¹⁷³ J-L. Nancy: „Becsületességünk próbaköve. Az erkölcsi értelemben vett igazságról Nietzschénél.” in *Athenaeum* 1992/3, T-Twins, 39.

¹⁷⁴ Ibid. 33.

¹⁷⁵ Nietzsche: *Túl jón...* 103.

¹⁷⁶ *A vidám...* 8. sk.

¹⁷⁷ Ibid. 185. skk.

¹⁷⁸ *Az Antikrisztus* 19.

¹⁷⁹ Lásd *Hajnalpír*, 154, 127, ill. 218.

¹⁸⁰ Vö: ibid. 157: „Legalább a hibáiban *természetes* – ez talán az utolsó dicséret”.

¹⁸¹ Ibid. 197.

¹⁸² *A vidám...* 177. Vö: ibid. 176: „Mi önmagunkkal akarunk kísérletezni, a saját kísérleti állataink akarunk lenni!”.

¹⁸³ Vö: ibid. 42: „A gondolkodó ... elsősorban felvilágosítást akar kapni valamiről: siker és sikertelenség számára elsősorban *válaszok*. De a kudarcon érzett bosszankodást vagy megbánást átengedi”.

Az egyén jelleme, mint szó volt róla, relatíve szilárd, mégis formálható. Ahhoz, hogy formálni tudjunk, ismernünk kell, voltaképpen mit is formálunk. Adottságaink kiismerése azonban roppant bonyolult vállalkozás. A probléma abban áll, hogy nehéz felismerni, mihez van tehetségünk, mivel hiúságunk sokszor eltakarja, valójában miben is vagyunk jók (és főként, hogy miben nem).¹⁸⁴ A *hiúság* Nietzsche számára az egyik legkomolyabb gát, amely önmagunk megismerésének az útjában áll. Nézete szerint a hiúság öröklött dolog, atavizmus: abból származik, hogy a szolgálai jellem önmagának nem tulajdonított más értéket, mint amit urai tulajdonítottak neki.¹⁸⁵ A hiú ember, aki túlságosan fogékony a hírnévre és a dicséretre, idegen vélemények alapján próbálja meg visszanyerni elveszített önmagát.¹⁸⁶ A hiúság tehát lényegileg reaktív személyiségjeggy, az önmagában nem bízás, a másokra szorulás attribútuma. Az individuumnak ellenben, ahelyett, hogy másokra reagálva hozná létre önmagát, sokkal inkább önmagából, saját forrásaiból kell megalkotnia önnön ideálját.¹⁸⁷ Hiúságát le kell vetkőznie, önmagát elfogulatlanul kell szemlélnie, és csak ezt követően áll módjában tehetségeinek kiművelése.¹⁸⁸ „Mert mi más is volna a tehetség, mint egy név, amellyel a tanulás, tapasztalatszerzés, begyakorlás, elsajátítás, bekebelezés egy *régi* fejezetét jelöljük, akár apáink szintjén, vagy még korábban?! ... aki tanul, *az önmagát ajándékozza meg a tehetséggel* – csak hogy ... tanulni *tudni* kell”.¹⁸⁹

Nietzsche rendkívül gyanakvó az ősoktól átöröklött tulajdonságainkkal szemben. Ezért is figyelmeztet számos alkalommal, hogy nem szabad az érzéseinknek hinni, mert azokban őseink téves (elő)ítéletei húzódnak meg. Inkább értelmünk és saját tapasztalatunk szavára, saját ítéletünkre hallgassunk, javasolja.¹⁹⁰ Már amennyiben, teszem hozzá, utóbbiak az intellektuális lelkiismeret kritikai vizsgálata alá vonták öröklött és automatikusan elfogadott előítéleteinket és meggyőződéseinket. Meg kell tanulni uralkodni ösztöneinken, irányítani, használni őket, elkerülendő, hogy ők hajtsanak igájukba bennünket.¹⁹¹ Először önmagával

¹⁸⁴ Lásd *ibid.* 75. sk.

¹⁸⁵ *Túl jön...* 129. sk.

¹⁸⁶ *Emberi...* 202.

¹⁸⁷ *Hajnalpír*, 61: „Az individuumnak, *ha* a boldogságát keresi, ne adjunk előírásokat a boldogsághoz vezető útra vonatkozóan: mert az individuális boldogság saját törvényekből fakad, amelyek mindenki más számára ismeretlenek, külső előírásokkal csupán akadályokat gördíthetünk elé és feltartóztatjuk azt”.

¹⁸⁸ *Emberi...* 135: „Mindenkinek van *veleszületett tehetsége*, de csak kevésbé született és kevésbé neveltek bele olyan fokú szívósságot, kitartást, energiát, hogy valóban tehetség is *lesz*, tehát az, ami, azaz: ami művekben és cselekedetekben csapódik le”.

¹⁸⁹ *Hajnalpír*, 207. sk.

¹⁹⁰ *Vö. ibid.* 27.

¹⁹¹ *Emberi...* 15: „Légy úrrá önmagadon, légy úrrá erényeiden. Korábban ők uralkodtak rajtad ... csakis az eszközeid lehetnek”.

szemben kell jóakarattal viseltetnie az embernek, minden más erre épül:¹⁹² „Mert egy a szükséges: hogy az ember *végre* elégedett legyen önmagával ... Aki elégedetlen önmagával, állandóan kész arra, hogy ezért bosszút álljon: és ennek mi, többiek leszünk az áldozatai”.¹⁹³ Az önmagával való elégedetlenségből a *ressentiment* szelleme szól, és pontosan ez az a szellem, amellyel le kell számolni Nietzsche szerint.¹⁹⁴

Mi tehát az *inautenticitás* ismérve? Ezen a téren Nietzsche szembeötlően hasonló eredményekre jut, mint Kierkegaard, vagy mint később Heidegger. Az inautenticitás a többiekbe való beleveszés, amikor is az egyén elveszíti személyességét, és úgy ítél, úgy gondolkodik, ahogyan mások.¹⁹⁵ „A legtöbben ... egész életükön át semmit sem tesznek az *ego*-jukért, hanem csak az *ego* fantomjáért, amely a körülöttük lévő emberek fejében alakult ki és közvetítődött át hozzájuk”.¹⁹⁶ Nietzsche figyelmeztet, hogy „a személyek előtti feltétlen hódolat nevetséges dolog”, mert ezáltal önmagunkkal szembeni becsületességünket vesszük semmibe.¹⁹⁷ Akik önmaguk bármely részét vagy akár teljes önmagukat eltitkolják önmaguk elől, azok „lopást” követnek el a megismerés kárára. Az „Ismerd meg önmagad” pontosan ettől a „vétektől” óvja az embert.¹⁹⁸ „Azt nevezem hazugságnak, ha valamit, amit látunk, nem *akarunk* látni, s ha valamit nem *úgy* akarunk látni, ahogyan látjuk ... A legszokványosabb hazugság az, mellyel önmagunkat csapjuk be”.¹⁹⁹ Érthető ugyanakkor, hogy másokra támaszkodunk, ugyanis „»saját utunk« rögzös és sokat követel tőlünk, és túlon túl messzire van a mások szeretetétől és hálájától – ezért menekülünk el róla szívesen, és menekülünk el legszemélyesebb lelkiismeretünk elől, és futunk a mások lelkiismeretéhez”.²⁰⁰ Saját magától szokatlan módon Nietzsche Szókratészt állítja követendő például, amikor arról ír, hogy a filozófiai ókor Szókratésztől kezdve az egoizmus megtagadása ellen volt: interpretációja szerint a görög filozófia azt tanította, hogy a gondolatszégénység és a szabályok szerinti

¹⁹² *Hajnalpír*, 201.

¹⁹³ *A vidám...* 156.

¹⁹⁴ *Hajnalpír*, 201: „Félelemmel kell lennünk azzal az emberrel szemben, aki gyűlöli önmagát, mert haragjának és bosszújának mi leszünk az áldozatai. Tehát arra figyeljünk, miként csábíthatjuk őt önszeretetre”.

¹⁹⁵ Lásd *ibid.* 194: „Sokak között a sokak életét élem, és nem az énem szerint gondolkodom”. Ez a megjegyzés előremutat a negyedik alfejezetben elemzendő heideggeri *akárkire*.

¹⁹⁶ *Ibid.* 59.

¹⁹⁷ *Ibid.* 97. Továbbá *ibid.* 143: „Aki valakit a bálványává tesz, az ezen személy eszményképpé emelésével a saját szemében igyekszik igazolni önmagát; művész lesz abban, hogy jó lelkiismerete legyen.” Ez önbecsapás.

¹⁹⁸ *Emberi – túlságosan...* 176.

¹⁹⁹ *Az Antikrisztus* 96.

²⁰⁰ *A vidám...* 192.

életmód, a „»szomszéd nézeteinek való alávetettségetek az oka, amiért csak olyan ritkán vagytok boldogok«”.²⁰¹

Továbbá az sem könnyíti meg az ember helyzetét abban, hogy önmaga lehessen, hogy kénytelen szerepeket, foglalkozásokat elvállalni a megélhetéséért. Nietzsche szerint „majdnem minden európai összetéveszti magát a szerepével”: elfelejtik, „mennyi hangulat, véletlen és szeszély uralkodott rajtuk akkor, amikor »foglalkozásuk« eldőlt – és mennyi egyéb szerepet is *játszhattak* volna”. Szerepükből idővel aztán *jellem* lesz.²⁰² Ha önmagunkat azonban „nem merev, állandó, egyetlen individuumként kezeljük”, hanem rugalmasan változunk a különféle élethelyzetekkel, úgy sokrétűbb és gazdagabb tapasztalatban lesz részünk.²⁰³ Nietzsche az „individuum” oszthatatlanágát, híresen, rendkívül rugalmasan kezeli. „Önmagunkat változó mennyiségnek kell tekintenünk”,²⁰⁴ amely időről időre szükségszerűen módosul és formálódik. Hiába az individuális karakter kvázi szilárdsága, soha nem vagyunk teljesen identikusak önmagunkkal, „mindig valaki más” vagyunk,²⁰⁵ jóllehet minden aktuális életszakaszunkban úgy hisszük, „ez az egyetlen lehetséges, ésszerű állapot számunkra”.²⁰⁶ Valójában azonban szüntelen változunk, mert a változás a változó körülmények közepette elkerülhetetlen. Ezért „[h]a már megtaláltuk önmagunkat, akkor meg kell tanulnunk, hogyan *veszítjük* el időről időre, majd találjuk meg ismét önmagunkat”,²⁰⁷ hiszen „[ö]nmagunkban is akkor telik kedvünk igazán, ha folyton valami újat *változtatunk önmagunkká*”.²⁰⁸

Az egyén tehát, ha kiismeri a dolgok természetét és felülvizsgálja önnön berögzött meggyőződéseit, önmaga ismeretéhez érkezik el. A tudatában azonban képtelenség megtartani mindazt, amit kiderített arról, hogy kicsoda ő és hogy számára mi előnyös és mi nem az, ezért hát a „*feladat: bekebelezni és ösztönössé tenni a tudást*”, hiszen „az ösztönök fenntartó ereje” sokkal hatalmasabb, mint a tudaté.²⁰⁹ Az ember szenvedélyeiről ily módon leperreg a bűnösség évezredes máza, és épp ezekből a szenvedélyekből „szökkennek szárba” erényei. Avagy Zarathusztra szavaival: a betegségre a „gyógyírt” ki-ki magának főzi meg saját

²⁰¹ Ibid. 180.

²⁰² Ibid. 216. skk. Ehhez kapcsolódik még ibid. 235: „Minden komoly *mesterségbeli tudást* drágán kell megfizetni ... az ember azon az áron ura a mesterségének, hogy egyben áldozata is lesz”.

²⁰³ *Emberi*... 214.

²⁰⁴ *Hajnalpír* 154.

²⁰⁵ *A vidám*... 169. Figyeljünk fel a Sartre-ral való hasonlóságokra: az individuum soha nem esik egybe önmagával.

²⁰⁶ Ibid. 174.

²⁰⁷ *Emberi – túlságosan*... 254.

²⁰⁸ *A vidám*... 21.

²⁰⁹ Ibid. 17. sk.

„mérgeiből”.²¹⁰ Az autenticitás végső soron önmagunk és a világ elfogadása olyannak, amilyen, „meglátva a dolgokban a szükségszerűséget mint szépséget”. Ez a sors szeretete, az *amor fati*.²¹¹

²¹⁰ *Így szólott...* 45.

²¹¹ *A vidám...* 147.

I. 3. Karl Jaspers

„A filozófia az az összpontosító erő, amely által az ember önmagává lesz, amennyiben a valóság részeszévé válik.”²¹²

Jaspers gondolkodásának egyik fő attribútuma, hogy a bölcelet nála ismét eléri méltóságának ama szintjét, amelyet Platónnál, avagy – eltérő hangsúlyokkal – Hegelnél: a filozófia Jaspers számára a történetileg kibomló emberi valóság lényegi megragadása, amely maga is szüntelenül történésben van. A filozófia azonban nem korlátozódik a valóság leírására, hanem magára kell vállalnia a nevelés feladatát is. Emberi valóságon ugyanis nem valami absztrakt és univerzális entitást ért Jaspers, hanem személyes tapasztalatok történetileg releváns esszenciáját, amely orientálni képes a mindig önnön kérdéseibe botló individuumot: „a filozófia megkerülhetetlen az ember számára. A filozófia mindig van.”²¹³

Ha a filozófia a kérdések felbukkanásakor már mindig is van, akkor talán a szakadatlanul változó emberi valóság minden lényegi történetisége ellenére is lehetséges olyan állandó szempontokat kiemelni az elemzésből, amelyek a megértés számára bármikor segítséggel lehetnek. Jóllehet az egyéni emberi helyzetek természetüknél fogva egyszeriek, mégis, Jaspers szerint léteznek olyan *határhelyzetek*, amelyek túlmutatnak egyszeri bekövetkezésük partikularitásán. Amíg szituációknak a tömkelege szaladhat el mellettünk anélkül, hogy ezeket akárcsak észre is vennénk, a határszituációk abban különböznek az összes többitől, hogy képtelenek vagyunk nem észlelni őket. Minden más emberi helyzet elmúlik és nem tér vissza többé, a határhelyzet azonban makacsul megveti lábát tapasztalatunk erőterében. Ezek azok a helyzetek, „amelyeket nem vagyunk képesek megváltoztatni. E határhelyzetek tudatosulása a csodálkozáson és kételyen túl a filozófia mélyebb gyökere.”²¹⁴ Lévén a határhelyzetekkel való szembesülés korántsem kellemes élményekkel ajándékozta meg az embert, a természetes emberi reakció az ezek elleplezésére tett kísérlet. Ez azonban végső soron nem sikerülhet: a határhelyzetekre, „ha ténylegesen

²¹² K. Jaspers: *Mi az ember? Filozófiai gondolkodás mindenkinek*. Ford. ifj. Kőrös László. Budapest, Katalizátor Könyvkiadó, 2008, 73.

²¹³ K. Jaspers: *Mi az...* 74.

²¹⁴ *Ibid.* 87.

felfogjuk őket, kétségbeeséssel, majd az ebből való kikapaszkodással reagálunk: léttudatunkat átalakítva önmagunkká leszünk.”²¹⁵

Mi határozza meg vajon, hogy mivé lesz az ember? Az ok, amiért Jaspers oly nagy nyomatékmal beszél a határhelyzetek jelentőségéről, az, hogy meggyőződése szerint az ezekkel szemben tanúsított magatartás teszi olyanná az egyes embert, amilyenné azután válni fog. A határhelyzetek ezek: a halál, a véletlen, a szenvedés, a világ megbízhatatlansága stb. Mindez a *kudarcot* példázza Jaspers számára, az emberi vállalkozások kudarcát: mulandósága eleve hiábavalóságra kárhoztatja az ember életét. Éppen ezért az „ember számára döntő, miképp éli meg a kudarcot: ... hogy fantasztikus megoldásokhoz és az önmegnyugtató eszközökhöz folyamodik-e, vagy pedig becsületesen, a megfejthetetlen előtt elnémulván elfogadja azt. Azt, hogy mivé lesz az ember, az alapozza meg, ahogyan a kudarcot megtapasztalja.”²¹⁶

A valóság megismerése sohasem lehet totális Jaspers szerint, és valójában objektív nézőpontokról sincs értelme beszélni, hiszen a megismerő mindig érdekelt és érintett valami formán abban a szituációban, amelyben a megismerés lezajlik. Ennélfogva megtévesztő volna a folyvást egymásba tűnő szituációk hálózatából végkövetkeztetéseket levonni a valóság természetére vonatkozóan. „Mivel a létezés szituációkban való lét, soha nem léphetek ki úgy egy szituációból, hogy *ne lépnék át egy másikba.*”²¹⁷ Létmódunknak eme mindenkor szituációválsága, ha az objektív tudás eszményétől el is távolítja az embert, önmagához annál inkább közel hozza. Ha a határszituációk az emberi létmódhoz tartozó kudarc jeleiként határozódnak meg, úgy olyanok ezek, „akár egy fal, amelybe beleütközünk... magának a létezésnek a velejárái.”²¹⁸ Ámde létezésről Jaspers legalább két értelemben beszél. A *Daseinnál*, avagy az egyszerű emberi létezésnél minőségileg magasabb rendű az *egzisztencia* – avagy *exisztencia* –, amely voltaképpen nem más, mint lehetőséglet, egyfajta személyes önprojekció, amivé az egyén válhat. Amennyiben az ember felveszi a kesztyűt a határhelyzetekből fakadó kudarc tapasztalatával, nyitottá válik önmaga legsajátabb lehetőségeire. Amiként Jaspers fogalmaz: „ahhoz hogy áthidaljuk őket, a határhelyzetekre nem tervekkel és számítással reagálunk, hanem egészen más aktivitással: *a bennünk*

²¹⁵ Ibid.

²¹⁶ Ibid. 89.

²¹⁷ Ibid. 110. A szituáció Jaspers számára igen hasonló ahhoz, amit Heidegger a hangoltsággal ír le: mindig valamilyen módon találjuk [befinden] magunkat a világban. Más szóval: mindig valamilyen szituációban vagyunk, és soha nem a neutralitás moduszában szemléljük a világ eseményeit.

²¹⁸ Ibid. 111.

*lehetséges egzisztencia megvalósulásával; önmagunkká leszünk, amennyiben nyitott szemmel lépünk be a határszituációkba.*²¹⁹

Önmagunkká válni, azaz autentikusnak lenni tehát nagyon is lehetséges, és nem egyébből áll, mint egzisztenciaként a határszituációkban létezni: „A határhelyzetek érzékelése és az egzisztencia egy és ugyanaz.”²²⁰ Mindez persze nem ilyen egyszerű Jaspers szerint, hanem számos egzisztenciális „ugrás” szükségeltetik ahhoz, hogy az egyén külsődleges, történeti szituációja ténylegesen is önmaga egzisztenciális határhelyzetévé váljék. Ezek az ugrások az egyént előbb a világtól választják el, és abszolút magányosságába taszítják, majd elé tárják azt, ami tőle soha el nem vehető: egzisztenciáját, „amely vagy vagyok, vagy nem vagyok”, azaz amelyet vagy felismer és beteljesít az ember, vagy nem: „harmadik lehetőség nincs”.²²¹ Végül pedig lehetséges egzisztenciából valóságos egzisztenciává válhat, ha túllép önmaga végességén. No de hogyan lehetséges vajon ez a túllépés, a végesség transzcendálása, tekintve, hogy a végesség az emberi létezés legfőbb karakterisztikumát képezi? A válasz kézenfekvő, és egy szimpla tautológiával így fogalmazható meg: a transzcendálás a transzcendencia felé való túllépéssel mehet végbe. Létezik ugyanis transzcendencia Jaspers szerint, és a valóságos egzisztenciává válás során eminens jelentőséggel bír, hogy az ember felfedezze: van hová túljutnia önmagán. „Az egzisztencia a maga szabadságában azt tudja magáról, hogy a transzcendenciára vonatkozik, amely megajándékozza őt önmagával, tudniillik az egzisztenciát az egzisztenciával.”²²² Ajándék tehát, amelyet a transzcendenciától kapott az ember. Az egzisztencia, akárcsak Kierkegaard esetében, akkor válhat valóságosan is önmagává, ha felismeri a transzcendenciára való vonatkozását: „az egzisztencia az én, amely önmagához viszonyul s ekképpen tudja, hogy a hatalomra vonatkozik, amely tételezi (Kierkegaard).”²²³ Az egzisztencia Jaspers szerint fellelhető szeretetünkben, valamint ugyancsak megszólíthat lelkiismeretünk formájában.

Az egzisztenciát Jaspers gyakorta definiálja szabadságként; arra való szabadságként, hogy önmagunkká váljunk. Ám amennyiben szabadság, annyiban lehetőség is marad: nem így-lét [So-Sein], hanem létlehetőség [Sein-Können]. Alapvetően tehát „[n]em birtoklom magam, hanem úton vagyok magamhoz. Az egzisztencia a permanens választás állapotában van, hogy legyen vagy ne legyen. ... Nem csak létezem, nem csak egy általában vett tudat

²¹⁹ Ibid. 112.

²²⁰ Ibid.

²²¹ Ibid. 114.

²²² Ibid. 93.

²²³ Ibid. 144. N. B. A Kierkegaard-ra való közvetlen hivatkozás nem az én személyes kommentárom, hanem Jaspers saját szövegében szerepel.

egyik pontja vagyok, nem csak szellemi alkotások helye: mindezekben önmagam lehetek vagy el is veszhetek bennük.”²²⁴ Az egzisztencia alapja tehát nem önmaga, nem önmaga által létezik. Ha ezzel nincsen tisztában, „elszalaszthatja” önmagát; ha tisztában van: mint szabadságot nyerheti el: „exisztencia nincs transzcendencia nélkül”.²²⁵ Az egzisztencia egyedi, azaz megismételhetetlen és individuális, vagyis nincs belőle több. Mindazonáltal Jaspers cáfolni igyekszik Kierkegaard azon szélsőséges diktumát, hogy a szubjektivitás az igazság, amely megelőz minden általánosságot. „Ha és viszont ezt mondjuk: az első az egzisztencia, megelőzi az általánost, a lényegét – akkor is tévedünk, amennyiben az egyes csak az általános által önmaga.”²²⁶ A helyesen értett egzisztencia fogalma azt a személyes valóságot jelöli, amely „önmaga számára való feladatként végtelen”²²⁷

Az egzisztencia lehetőségként tehát önmaga feladata, és miután végtelen feladatként képződik meg önmagával szemben, ennyiben soha nem lehet valóságosan, lezártan önmaga: önmagunkká válni mindig és újból kihívást jelent. Ez az önmagává válás, mint láttuk, egyedül a határszituációkban feltáruló kudarc megtapasztalása révén válik lehetségessé. Itt szembesül csak az ember önmagával, és itt kényszerül arra, hogy egzisztenciális döntések mellett határozza el magát. Ezek a döntések azonban nem lehetnek önkényesek, hiszen a „választás az egzisztencia létlehetőségében annyit jelent, mint valóban létezni tudni a transzcendencia színe előtt. Önmagunk megteremtése az önkény vagy az általános helyesség semmijéből képtelenség.”²²⁸ Az ember nem alkothatja meg önnön lényegét a semmiből, nem lehetséges az alapok maradéktalan eltörlése, és valami radikálisan új személyiség létrehozása. Az ember választhatja önmagát, sőt Jaspers szerint kell is, hogy önmagát válassza, de ez csakis oly módon mehet végbe, ha *önmagát* választja, nem pedig valaki mást.

Az egzisztencia kategóriákkal soha nem írható le tökéletesen, mivel nem szerezhető róla teljes körű, objektív tudás, továbbá mivel csak annyiban autentikus, amennyiben a transzcendenciára vonatkozik. Ez utóbbi, vagyis a transzcendens lét maga is olyan természetű, hogy masszívan ellenáll a megismerés tárgyilagos ismereteket kikövetelő törekvésének. Az egyes ember sajátos egzisztenciája mindig történeti képződmény, „az én önmagára eszmélése az időben”.²²⁹ Roppant lényeges pont, hogy az egzisztencia önmagában tekintve semmi: önmagában állva voltaképpen nem önmaga. Kizárólag a másikkal való interakcióban

²²⁴ Ibid.

²²⁵ Ibid. 145.

²²⁶ Ibid.

²²⁷ Ibid.

²²⁸ Ibid. 146.

²²⁹ Ibid. 147.

leli meg lényének legsajátabb értelmét: „[c]sak akkor válik önmagává, ha a másik énnel való kommunikáció során ez a másik is önmagává lesz.”²³⁰ Ennek értelmében tehát a közösségből való kivonulás, az elszigetelt magányosság bizonyosan nem az autenticitás felé vezető helyes út Jaspers szerint. Éppen ellenkezőleg: a másikkal való „harcoló szeretet”-ben találja csak meg tulajdonképpen önmagát az ember.

²³⁰ Ibid.

I. 4. Martin Heidegger

„A mindennapi jelenvalólét Önmagája az *akárki-önmaga*, amelyet megkülönböztetünk a *tulajdonképpeni*, azaz magunk által megragadott *Önmagától*. Mint akárki-önmaga, a mindenkori jelenvalólét *szétszóródott* az akárkibe, és meg kell találnia magát.”²³¹

A fenti idézet kapszulaként magában foglalja mindama idioszinkráziát és problémahalmazt, amely Heidegger autenticitás-koncepciója kapcsán a legtöbb vitára szolgáltat okot. Bevezetésképpen lássuk ezeket röviden, tételesen.

1, Különbőség van a mindennapi jelenvalólét nem-tulajdonképpeni önmagája, valamint az autentikus jelenvalólét tulajdonképpeni önmagája között. A jelenvalólét képes ilyen is, meg olyan is lenni.

2, A heideggeri szóhasználatban az autentikus az *'eigentlich'* jelöli. Az *eigentlich* az autentikussal szemben nem csupán valami igaz vagy hiteles – genuin – voltára utal, hanem „saját”, „elsajátító”, vagyis magáévá tevő, megszerző jelentésére is. Ennek értelmében, ha valami (valaki) *eigentlich*, akkor az:

(A) valóban, ténylegesen egybeesik önmagával (nem nem-önmaga);

(B) önmagát elsajátítja, magáévá teszi (tehát korábban nem volt birtokában önmagának).

Míg (A) azt implicálja, hogy az önmagával való egybeesés ugyanúgy lehetséges, mint az ön maga elvétele, a nem-önmaga-lét, addig (B) azt, hogy elsajátítás egyedül annyiban lehetséges, amennyiben fennáll az önmagától való elszakadtság állapota, amikor az ön maga, a jelenvalólét *ki-je* nem a sajátja, hanem valaki másé (ez az akárki-önmaga). *Tulajdonképpeniségről* csak akkor beszélhetünk, ha az ember többnyire nem *tulajdonol*ja önmagát, azaz nem tulajdonképpeni. A jelenvalólét akkor tulajdonképpeni, ha „megragadja magát”.

3, A jelenvalólétnek „meg kell találnia magát”, szól az idézet befejezése.²³² Heidegger fogalmazásmódja számos helyen tartalmaz morális reminiscenciákat, vagy a

²³¹ M. Heidegger: *Lét és idő*. Ford. Vajda Mihály et al. Budapest, Osiris Kiadó, 2001, 156.

legmegengedőbb esetben is azt kell mondanunk, hogy kétértelműen fogalmaz, noha művét, saját állítása szerint – nem-etikainak szánta. Mit jelent vajon az, hogy a jelenvalólétnek meg kell találnia magát? Heidegger óvatos, nem *sollent*, hanem *müssent* használ: „muss sich erst finden”.²³³ A *müssent* angolra – el nem ítéhető módon – *must*nak fordítják. Így fordulhat elő, hogy a *Lét és idő* angol nyelvű fordításában a következőképp szerepel a szóban forgó mondatrészlet: „must first find itself”.²³⁴ A *must* az angolban azonban már közel annyira erős erkölcsi konnotációval bír, mint a *sollen* a németben: kötelességre is utalhat. Következésképp a „[Da-sein] must first find itself” az autenticitásra felszólító erkölcsi parancsnak hangzik – egyébiránt a magyar „meg kell találnia magát” nemkülönben –, jóllehet Heidegger nem szándékolta az erkölcsi áthallásokat, mint ahogyan azt számos tanulmányában tisztázni igyekszik.²³⁵ Mégis, a *Lét és idő* szövege éppen a tulajdonképpeniség kapcsán fut bele minduntalan erkölcsi(nek tűnő) különbségtevésekbe és értéktételezésekbe, ezért ennek a dimenzióknak, ti. a heideggeri autenticitás²³⁶ és az etika viszonyának tisztázása jelen fejezet egyik legfontosabb célkitűzése.

Kezdjük annak tisztázásával, mit ért Heidegger jelenvalólétben. A *Dasein* az ember mint olyan létező, aki mindenkor viszonyulásban áll más létezőkkel (és a Léttel). A *Da-* előtag éppen ezt jelenti, hogy az ember *ott* van, jelen van a létben, mindig más létezőkhöz és a léthez viszonyul, jóllehet ennek többnyire nincsen tudatában. Az *egzisztencia* mint a jelenvalólét lényegi karakterisztikuma azt mutatja meg, hogy az ember *ek-szisztens*, azaz „kinn” van a létezőknél, már mindenkor egy világban találja magát, ahol más létezőkkel foglalatostkodik.²³⁷ Elsősorban tehát nem tudat, nem valamilyen teoretikus pozíció, a létezőktől való indifferens

²³² Vö: Fehér M. István: *Martin Heidegger*. Budapest, Kossuth Könyvkiadó, 1984, 76.

²³³ Idem: *Sein und Zeit*. Frankfurt am Main, Klostermann, 1977, 172.

²³⁴ Idem: *Being and Time*. Transl. Joan Stambaugh. Albany (NY, USA), State University of New York Press, 1996, 121. Az igazán figyelmes olvasó számára feltűnhetett, hogy míg az „erst” fordításaként az angolban a „first” szerepel, addig a magyarban semmi. Ez a semmi, noha bizonyára nem egyéb apró figyelmetlenségénél a fordítók részéről, éppen hiánya folytán hívja fel a figyelmet az utalás-összefüggés egészére, amelyből kiszakítva az „erst” űrt hagy maga után. Heideggernek nem szokása töltelékszavakkal feldúsítani a szövegeit. Az „erst” fordításának elmaradása megmutatja, hogy mennyire lényeges éppen *ez* a mozzanat, hogy ti. az akárcibe szétaprózódott jelenvalólétnek „először” is azzal kell kezdenie, hogy önmagát megtalálja. Mindez a „legelőször” arra is előreutal, hogy önmagunk megtalálása Heidegger számára nem a cél, hanem csak az első lépés; feltétele valami másnak. Hogy mi ez a más, a „lényegi gondolkodás” tétje, azt rövidesen látni fogjuk.

²³⁵ Például a *Humanizmus-levélben* a következőt írja: „»tulajdonképpeniség« és »nem-tulajdonképpeniség«, nem jelentenek morális-egzisztens és »antropológiai« különbségtevést”. „Levél a »humanizmusról«”. Ford. Bacsó Béla. In idem: *Útjelzők..* Budapest, Osiris Kiadó, 2003, 308.

²³⁶ Ami az eredeti szövegben *Eigentlichkeit*, az az angolba (valószínűsíthetően nem kis mértékben Sartre szóhasználata nyomán, akinek a révén Heidegger eszméi az angolszász világban is széles körben ismertté váltak) *authenticity*ként került át, a magyarban azonban *tulajdonképpeniség*. A fejezetben eme három fogalmat egymás szinonimáiként fogom használni.

²³⁷ Mint látható, Heidegger egészen más értelemben használja a „Dasein” és az „Existenz” fogalmát, mint Jaspers, amiről tanácsos nem megfeledkezni, hiszen sok félreértésre adhat okot, ha Heideggernél Dasein-on olyan létmódot értünk, amely az egzisztenciánál alacsonyabb rendű. Erről szó nincs.

eloldottság, hanem kiszakíthatatlanul a világban létezik, más létezőkre vonatkozik, és létében így vagy úgy megérti a létezőket, közöttük önmagát.²³⁸ A jelenvalólétet továbbá *mindenkori enyémvalósága* [Jemeinigkeit] jellemzi, amely arra a specifikumára mutat rá, hogy a jelenvalólétnek mindig van egy „ki”-je, akihez tartozik, soha nem egy általános alany, hanem valakié, akinek érdeke fűződik hozzá, akinek „létében e létre megy ki a játék, létéhez mint legsajátabb lehetőségéhez viszonyul.”²³⁹

A jelenvalólétet a léthez való viszonyulása tünteti ki más létezőkkel szemben. Általa és rajta keresztül érthető meg a lét értelme. Márpedig a lét értelmének kérdése az a kérdés, amelynek kimunkálása Heidegger filozófiai törekvésének lelkét alkotja. Ennek szem előtt tartásával könnyebb azt is megérteni, miért ózdkodik attól, hogy gondolatainak morális implikációkat tulajdonítsanak. Elképzelése szerint ugyanis nem azt vizsgálja, minek hogyan kellene lennie, hanem hogy mi hogyan *van*, hogy miképpen megy végbe a lét és a létezők megértése a jelenvalólétben, valamint hogy miképpen alakult a filozófia története a lét kérdését illetően. Ezért minden morális vagy politikai vonatkozást mint ontológiai fejtegetéseinek ontikusként való félreértését utasítja vissza. A fundamentálonológia a nyugati metafizika kimondatlan előfeltevéseinek igyekszik aláásni, hogy ezáltal a létnek egy eredendőbb megértését biztosítsa. A fundamentálonológiának csak *egy részét* képezi a jelenvalólét egzisztenciális analitikája, amely tehát szándéka szerint azt írja le, ahogyan a jelenvalólét számára a létezők és a lét értelme adódik, nem pedig azt, hogyan *kellene*, hogy ez vagy az a partikuláris léterület (mint például a moralitásé) adódjon. Ezért állíthatja Heidegger, hogy a tulajdonképpenség *nem* morális kategória. Hanem egzisztenciálé, vagyis olyasvalami, ami a jelenvalólét létmódjának sajátos lehetőségét jelenti.²⁴⁰ Az egzisztenciális analitika azonban nem is csupán egyfajta antropológia, hanem minden antropológiát megelőzően tárja fel a jelenvalólét lényegi összefüggéseit.²⁴¹

Mik ezek a lényegi összefüggések? Heidegger a jelenvalólétet „átlagos mindennapiságában” vizsgálja, vagyis ahogyan „többnyire és mindenekelőtt” van. A

²³⁸ A husserli fenomenológiától való eltávolodásnak egyik szignifikáns pontja az, hogy a heideggeri intencionalitás nem egy episztemológia fogalmi hálójában mozog, nem egy szubjektumról (egóról) van tehát szó, amely rajta kívül álló objektumokat intencionál, hanem ontológiai, illetve ontikus vonatkozásokról, ahol a jelenvalólét már mindenkor kint találja magát a világában, ezért intencionalitása a létezőkre (nem pedig például azok reprezentációira) vonatkozik. A megértésben a létezők vannak jelen, a megjelenítés [Vorstellung] ennél fogva nem reprezentáció, hanem prezentáció, a létezők *jelen*lévése, a létezőkkel (létezőknél) való jelenlét.

²³⁹ *Lét...* 59. sk.

²⁴⁰ „Amíg az autentikus lenni tudás [Seinkönnen] struktúráját nem vezetjük be az egzisztencialitás eszméjébe, írja Heidegger, addig az egzisztenciális értelmezést vezető pillantás nem rendelkezik eredetiséggel.” Fehér M: *ibid.* 85.

²⁴¹ *Vö. Lét...* 348. sk.

jelenvalólét *világban-benne-lét*, ami azt az egzisztenciálét emeli ki, hogy nem egy elszigetelt, semmiben lebegő, magányos tudat az ember, hiszen a világhoz eltéphetetlen szálak fűzik. A jelenvalólét a világban létezik, amivel azt kívánja kifejezni Heidegger, hogy a világot alkotó létezőkkel foglalkozik, velük szembesül, velük találkozik. Ezeket a létezőket *gondoskodásába* veszi [Besorgen], amennyiben kézhezállólét-jelleggel bírnak, illetőleg *gondozza* őket [Fürsorge], amennyiben – akárcsak önmaga – jelenvalólét-szerűek. A világban-benne-lét tehát *mindig* másokkal való együttlét, azaz *Mitsein* is egyszersmind. Összefoglalva: a világ nem valamely „külső” realitás az ember számára, amelybe képes kilépni, ám ahonnan képes vissza is húzódní. Mindig a világban van, ami azzal jár, hogy mindig a többi létezőnél tartózkodik. Világát folytonosan megérti valahogyan, anélkül is, hogy különösebben értelmeznie kellene. Ez az előzetes létmegértés. Amilyen mértékben megérti világát, amilyen mértékben képes benne eltájkózódni, olyan mértékben *otthonos* világában az ember.

A jelenvalólét folytonosan a létezők felé fordul. Heidegger szerint azonban amikor ez a létezőkhöz való nem reflektált odafordulás, azok gondozása-gondoskodása zajlik, a jelenvalólét rendszerint *nem* autentikusan érti meg a létezőket, illetőleg azok létét. Megérti őket, ez kétségtelen, hiszen tevékenysége otthonosságra lel világában, ugyanakkor *félre* is érti őket. Pontosabban *nem eredendően* érti meg őket, hiszen még nem tematizálta a lét kérdését. Már mindig is egy eleve adott létmegértésben van, ám ezt a létmegértést nem a lét és önmaga létének tényleges elsajátítása irányítja, hanem egy konszenzusokon alapuló létmegértés, amely oly módon ítéli ilyenek vagy olyannak a létezőket, hogy előbb megvizsgálta volna, mit jelent létezni, hogy mi a lét értelme. A mindennapi megértés tehát az, amellyel mindenki máshoz hasonlóan orientálódunk a világban, és amely lehetővé teszi a megértést mint olyat: magunkét, egymásét, általában a létezőkét. A jelenvalólét a világban útjába kerülő létezőkből érti meg önmagát. Ily módon azonban nem tulajdonképpeni módon ért meg: a mindennapi megértés elrejtí a lét és a létezők valódi értelmét. Mi több, magát ezt az elfedettséget is elrejtí. Ezt nevezi Heidegger *létfelejtésnek*.

A jelenvalólét soha nem valami jellegtelen neutralitás módján létezik, hanem mindig valamilyen *módon* találja magát a világban, mindig *valahogyan* van. Ezt fejezi ki Heidegger a *diszpozíció* [Befindlichkeit] terminussal. A diszpozíció vagy hangoltság „egzisztenciális alaplód”, amely a jelenvalólét belevettségét tárja fel. A *belevettség* [Geworfenheit] egy egzisztenciálét nevez meg, tehát a jelenvalólét létszerkezetéhez tartozik, és nem olyasvalami, ami másképpen is lehetne. Arra utal, hogy amikor önmagunkra lelünk a világban, szembesülünk azzal az egzisztenciális faktummal, hogy saját létezésünknek nem mi magunk

vagyunk az okai, hanem ebbe a létezésbe bele vagyunk vetve [werfen]: „A belevettség kifejezés a *kiszolgáltatottság fakticitására* utal.”²⁴² Belevettségünk diszpozíciója nem olyasvalami, amelybe kedvünk szerint bele tudnánk helyezkedni. A „hangulat ránk ront”,²⁴³ írja Heidegger, és a belevettség hangulatában, ami ránk ront, az annak póre ténye, hogy egyáltalán létezőnk. Önmagunkra hangolódunk. Ez a hangoltság azonban „nem annyira a szándékos keresésből, hanem a menekülésből származik.”²⁴⁴ Mi elől menekül a jelenvalólét? Legsajátabb lenni-tudása, azaz önmaga elől. A jelenvalólét „kitérően elfordul” önmaga elől, és a világ felé irányul.

Ezt a „kitérés”-t és „menekülés”-t azonban nem valami „jellemhibaként” kell felfognunk; ezek továbbra is a jelenvalólét létszerkezetéhez tartoznak. A jelenvalólét menekül önmaga elől, ám ez a menekülés nem „tudatos”, nem szándékolt. Közelebb járunk az igazsághoz, ha a menekülést működésként fogjuk fel, amely az ember akaratától függetlenül áll fenn. A jelenvalólét ebben az önmaga elől való – fel nem ismert – kitérésben a világra „hanyatlik”. A *hanyatlás* [Verfallen] ugyanúgy egzisztenciálé, mint a belevettség, tehát „nem fejez ki negatív értékelést, azt jelenti, hogy a jelenvalólét mindenekelőtt és többnyire a gondozott „világ”-hoz kötött”.²⁴⁵ Amennyiben viszont a világra hanyatlik, annyiban már eleve elszakadt önmagától, *tulajdonképpen* lenni-tudásától: „már eleve eltévesztette és félreismerte önmagát”.²⁴⁶ Ez az önmagától való elszakadtság az inautenticitás létmódja, amelyben a jelenvalólét többnyire belevész az „akárki nyilvánosságába”.²⁴⁷ Ámde adott számára a lehetőség, hogy ismét önmagára leljen – amiképpen az is, hogy újra elveszítse, félreismerje önmagát.

Az *akárki* elemzése a *Lét és idő* egyik leggyakrabban citált szakasza. Ennek oka abban rejlik, hogy felettébb könnyedén beleolvasható mind egy morális állásfoglalás kirajzolódása, mind pedig egy modernitás-kritika, amelynek aktuálpolitikai, tágabb értelemben történelmi vonatkozásai vannak. De vannak-e valójában ilyenek a *Lét és idő*ben? Ki is az az „akárki” [das Man], akibe a jelenvalólét mint önmaga nem-tulajdonképpeniségébe hanyatlik? A „jelenvalólét mint mindennapi egymással-lét mások *fennhatósága* alatt áll. Nem ő maga *van*, mások elvették létét. Mások kénye-kedve rendelkezik a jelenvalólét mindennapi

²⁴² Ibid. 163.

²⁴³ Ibid. 165.

²⁴⁴ Ibid. 164.

²⁴⁵ Ibid. 207.

²⁴⁶ Ibid. 173.

²⁴⁷ Ibid. 207.

létlehetőségei felett. Ezek a mások ugyanakkor nem *meghatározott* mások.”²⁴⁸ Nem „meghatározott” másokról van szó, nem egy bizonyos réteg vagy csoport uralmáról egy másik csoport felett. Az akárki uralmát mindannyian generáljuk, a jelenvalólét létszerkezetéhez tartozik „akárki”-nek lenni. Nem más ez, mint a közvélekedés, az átlagos létmegértés: az, amelyben a jelenvalólét otthonosan mozog. „Mindenki másik, senki sem önmaga.”²⁴⁹ A jelenvalólét elveszíti önmagát, kitér önmaga elől, és az akárki nivelláló átlagosságában biztonságra lel. Az akárki „tehermentesíti” a jelenvalólétet: úgy gondolkodunk, úgy cselekszünk, és úgy ítélünk, ahogyan „akárki”: ezáltal a felelősséget is átruházzuk erre a kollektív létmódra, amelyben többnyire vagyunk. „Akárkinek lenni annyi, mint az önállótlan és a nem-tulajdonképpeniség módjában lenni.”²⁵⁰

Az „akárki” rendelkezik a jelenvalólét létlehetőségei felett. Ez nem azt jelenti, hogy a közösség megvonná az embertől a választást, a lehetőséget a lehetőségre, hanem hogy adott lehetőségkészletet bocsát a mindenkori jelenvalólét számára, és eme lehetőségek egyikét sem a jelenvalólét maga definiálja.²⁵¹ Ezzel pontosan az vesz el, ami a jelenvalólétet megkülönbözteti bárki másától: legsajátabb lenni-tudása: „A jelenvalólét önmagától mint Önmaga tulajdonképpeni lenni tudásától eleinte már eleve el van szakadva, és a »világ«-ra hanyatlík”.²⁵² Fontos kiemelni, hogy Heidegger szerint a jelenvalólét „mindenekelőtt akárki, és többnyire az is marad”.²⁵³ Elvégre a másokkal való együttlét értelmét veszíti, ha az „akárki” által diktált jelentésség a semmibe hullik. Nem létezik privát utalásösszefüggés-hálózat. Nincsen privát nyelv. Értelem csak a másokkal való együttlétben adódhat.

Akkor mégis, miért tűnik úgy, hogy Heidegger a nem-tulajdonképpeniségből a tulajdonképpeniség felé küldi a jelenvalólétet: oda, ahol megszűnik a konszenzuális értelem, ahol nincs többé jelentés, nincsenek mások, nincs semmi?²⁵⁴ A „nem-tulajdonképpeni”-ként aposztrofált létmód az, amelyben a jelenvalólét megérti magát. Az „akárki” egzisztenciálé,²⁵⁵ ráadásul olyan egzisztenciálé, amelyben a jelenvalólét voltaképpen állandóan „benne” tartózkodik, amelyben otthonos, amely egyáltalán lehetővé teszi, hogy mint jelenvalólét

²⁴⁸ Ibid. 153.

²⁴⁹ Ibid. 155.

²⁵⁰ Ibid.

²⁵¹ Ibid. 157: Az utalás-összefüggést, amelyben a jelenvalólét megérti magát a világban, „maga az akárki artikulálja”. A világ megérthetősége tehát mindenkor az „akárki” átlagosságához van szabva.

²⁵² Ibid. 207.

²⁵³ Ibid. 157.

²⁵⁴ Hogy éppen ez a „semmi” lesz az, amelynek színe elé kerül a jelenvalólét, amennyiben tulajdonképpeni önmagát ragadja meg, azt rövidesen látni fogjuk.

²⁵⁵ Lásd: ibid. 156: „Az akárki egzisztenciálé, és eredendő fenoménként a jelenvalólét pozitív szerkezetéhez tartozik.”

egzisztáljon. Ha nem volna Heidegger, az ember talán nem is tudna arról, hogy „nem-tulajdonképpeni”-ként egzisztál, hogy „*elhibázza és elfedi önmagát*”.²⁵⁶ Maga a filozófus figyelmeztet rá, hogy a „jelenvalólet hanyatlottságát ... nem szabad »bukásként«, valamiféle tiszta éteri »ősállapot« megszűnéseként felfognunk.”²⁵⁷ A jelenvalóletben állandó készletés, avagy kísértés munkál a hanyatlásra, ez létszerkezetének egyik jellegzetességét képezi. A jelenvalólet fakticitásához hozzátartozik, hogy állandóan visszazuhan „belevettségének örvényébe”.²⁵⁸ Mindazonáltal világossá válik az is, hogy a „hanyatlás” nem erkölcsi vagy aktuálpolitikai, azaz nem ontikus fogalom: „Félreértenénk a hanyatlás ontológiai-egzisztenciális struktúráját akkor is, ha egy rossz és sajnálatra méltó ontikus tulajdonság értelmében fognánk fel, amelyet az emberiség kultúrájának fejlettebb szakaszaiban talán kiküszöbölhetnénk.”²⁵⁹

Mindazonáltal mégsem egyedül Heidegger nyomán van tudomásunk arról, hogy elidegenedtünk önmagunktól, és hogy ezt az elidegenedettségünket, nem-tulajdonképpeniségünk belevezését az „akárki”-be elrejtjük önmagunk elől.²⁶⁰ Mi több, azt is tudjuk, hogy módunkban áll visszanyerni elveszített önmagunkat. Az elidegenedés ugyan „*elzárja* a jelenvalólet elől saját tulajdonképpeniségét és lehetőségét..., de mégsem szolgáltatja ki a jelenvalóletet olyan létezőnek, amely nem ő maga”.²⁶¹ A jelenvalólet tehát mindig önmaga marad, ha többnyire a nem-tulajdonképpeniség moduszában is. És éppen a hanyatlás az a létmód, amelyben a jelenvalólet egzisztencialitására – vagyis arra, hogy képes önmaga és nem önmaga is lenni – fény derül, hogy tehát létében „saját létére megy ki a játék”.²⁶² Önmaga hanyatlására a jelenvalólet viszont nem képes „csak úgy” magától ráirányítani a figyelmét. Rá kell hangolódnia. Ez a ráhangolódás egy olyan alaphangoltságban történik meg, amely a jelenvalóletet elszakítja a világtól, a létezőkkel való törődéstől, kiragadja megszokott otthonosságából, megszünteti önmaga elől való rejtekezését, és a Semmi elé utalja. Ez a diszpozíció a *szorongás*.

A szorongás nem egyezik meg azzal, amit félelemnek nevezünk, mivel a félelem tárgya mindig egy jól körülhatárolható létező. Ezzel szemben a „szorongás mitől-je teljességgel

²⁵⁶ Ibid. 157.

²⁵⁷ Ibid. 208.

²⁵⁸ Vö. ibid. 211

²⁵⁹ Ibid. 208.

²⁶⁰ Végső soron azonban mégiscsak Heideggertől van tudomásunk arról, hogy képesek vagyunk tulajdonképpenisévé válni, és hogy ez a tulajdonképpeniség ugyanolyan létmódusunk, mint a nem-tulajdonképpeniség, amelyben mégis, többnyire elkerülhetetlenül benne vagyunk.

²⁶¹ Ibid. 210.

²⁶² Vö. ibid. 211.

meghatározatlan ... nem világonbelüli létező”, hanem a „világban-benne-lét mint olyan”.²⁶³ A szorongásban lepleződik le a jelenvalólét menekülése, amelyet a hanyatlás tendenciája irt le. A jelenvalólét menekül, ám maga sem tudja, mi elől. A szorongásban felbomlik minden jelentésség, minden értelem, a világ széthullik,²⁶⁴ és nem marad más hátra, mint „otthonalanság”.²⁶⁵ Azonban a szorongás nem csak valamitől, hanem egyszersmind valamiért is szorong. Amiért a jelenvalólét szorong, az ugyancsak nem egyéb, mint a világban-benne-lét. „A szorongás magára hagyja a jelenvalólétet legsajátabb világban-benne-létével”.²⁶⁶ Ebben a magányban fedezi fel önmagát olyan létezőként, amely „lénygszerűen lehetőségekre vetül ki.”²⁶⁷ Ekkor szembesül önmaga legsajátabb lenni-tudásával, vagyis a szorongás „az önmagát-választás és -megragadás szabadságára való szabad létet nyilvánítja ki.”²⁶⁸

„A szorongás tárja fel eredeti és közvetlen módon a világot mint világot.”²⁶⁹ Mivel azonban „[m]inden dolog, mi magunk is, közömbösségbe süllyedünk”, a világ nem a megszokott otthonosságával fordul felénk, hanem éppen eltűnésében nyomaszt bennünket. „Nincs többé támaszunk, írja Heidegger. Ami marad, és ami ránk tör – midőn a létező elsiklik – az ez a »nincs«. A szorongás megnyilvánítja a Semmit.”²⁷⁰ A Semmi ama „hátborzongató idegenség” kellős közepén tűnik fel, amely a jelenvalólétet rendszerint éppen „az akárkibe való mindennapi beleveszés” irányába irányítja el.²⁷¹ A hanyatlásban tehát a jelenvalólét eme otthonalanság érzete elől menekül a mindennapiság nem-tulajdonképpen otthonosságába. Ugyanakkor meglepő módon Heidegger úgy találja, hogy a szorongást „valami sajátságos nyugalom járja át”.²⁷² Míg a félelmet a „fejtelenség” jellemzi, a szorongás ezzel szemben „nem enged kialakulni ilyenfajta zavarodottságot.” „A szorongásban benne rejlik egy (valami)-től való visszariadás, amely persze [!] már nem menekülés, hanem megigéző nyugalom”.²⁷³ A Semmi „lényege szerint elutasító”, és ez az elutasítás nem más, mint „az egészében vett süllyedőben lévő létezőre való – azt elsiklani hagyó – utalás.”

²⁶³ Ibid. 219.

²⁶⁴ Vö. ibid. 220. sk: „A szorongás megfosztja a jelenvalólétet attól a lehetőségtől, hogy – hanyatlóként – önmagát a »világból« és a közfelfogásból értse meg.”

²⁶⁵ Vö. ibid. 219. skk., ill. idem: „Mi a metafizika?” in *Útjelzők*. Ford. Vajda Mihály. 111. sk.

²⁶⁶ *Lét...* 221.

²⁶⁷ Ibid. Az eredetiben (*Sein...* 249): „auf Möglickeiten sich entwirft”, tehát kivetíti magát a lehetőségekre, lehetőségeket vázol maga elé.

²⁶⁸ Ibid. 221.

²⁶⁹ Ibid. 220.

²⁷⁰ *Mi a...* 112.

²⁷¹ *Lét...* 222. sk.

²⁷² *Mi a...* 112. Az eredetiben „Ruhe”, az angolban „calm” szerepel.

²⁷³ Ibid. 114. Az eredetiben a „persze” helyén „freilich” szerepel. Hogy mennyire „magától értetődő” az, hogy a szorongást nyugalom járja át, azt döntse el mindenki magának, aki már szorongott. Számomra kétséges, hogy

A Semmi lényege a *semmítés*.²⁷⁴ Ennek működése abban áll, hogy az egészében vett létező mint „teljességgel másik” nyilvánul meg a Semmivel szemben. A jelenvalólét itt válik voltaképpen egzisztenciává, azaz a Semmibe – avagy ami ugyanaz: a lét nyitottságába – való beletartottsággá.²⁷⁵ Ahogy Heidegger, akitől alkalmasint a pátosz sem idegen, fogalmaz: „Csak a szorongás Semmijének világos éjszakájában keletkezik a létező mint olyan eredendő nyitottsága: hogy az létező, és nem Semmi”.²⁷⁶ Ha megfordítjuk a viszonyt, akkor azt találjuk, hogy nem csupán a létező artikulálódik a jelenvalólét számára, hanem a lét ugyancsak, a létezővel szemben: „A szorongás megajándékoz bennünket a létnek mint minden létezőhöz képest másnak a tapasztalatával”.²⁷⁷ Ami a létező létét lehetővé teszi, a Semmi, az tehát nem más, mint éppen maga a lét, hiszen a „Semmi – mint a létezőhöz képest más – a lét fátyla.”²⁷⁸

A jelenvalólét, „minthogy beletartja magát a Semmibe, már eleve túl van az egészében vett létezőn.”²⁷⁹ Ez a túllét a jelenvalólét *transzcendenciája*, ami nélkül lehetetlen volna a létezőhöz való bármiféle viszonyulás. A Semmi semmítése nélkül a jelenvalólét nem tudna önmagához sem viszonyulni. Ám a semmítés „közvetlenül és többnyire a maga eredetiségében van elleplezve a számunkra”, lévén a szorongás „csak ritka pillanatokban következik be”.²⁸⁰ Elvégre a jelenvalólét rendszerint mégiscsak a létezőkkel való nem-tulajdonképpeni tevés-vevésben oldódik fel a mindennapiság átlagosságának létmódjában, tehát – szerencsére – nem a szorongás alapdiszpozíciója az, amely jellemzően uralma alatt tartja.²⁸¹ A jelenvalólét tehát elfordul a Semmitől és a szorongástól, ám ez „megfelel a Semmi legsajátabb értelmének. Ez – a Semmi a maga semmítésével – épp hogy a létező felé irányít bennünket. A Semmi szakadatlanul semmít, anélkül, hogy a mi mindennapjainkra jellemző

Heidegger ezen a ponton ugyanarról beszél, mint amiről többnyire a szorongás kifejezés alatt beszélni szokás. Persze [!] fennáll a lehetősége annak is, hogy ezzel a gesztussal éppen a szorongásnak az „akárki” uralma alatt álló átlagos értelmezésén kíván túllépni.

²⁷⁴ Ibid. A semmítés, avagy „Nichtung”, ne feledjük, olyasvalami, amit nem az ember „csinál”, hanem a Semmi lényege, létezése [Wesen] ez. Vö. „Levél...” 330. sk: „A semmítés magában a létben létezik, és semmiképp sem az emberi jelenvalólétben, főleg ha ezt az ego cogito szubjektivitásaként gondolják el. Nem a jelenvalólét semmít [...] A lét mint lét semmít.” Ennek a megkülönböztetésnek a jelentősége akkor kap majd hangsúlyt, amikor Sartre-ot és az ő „semmizését” is beemeljük az elemzésbe.

²⁷⁵ „Mit jelent a *Lét és időben az »egzisztencia«?*” – teszi fel a kérdést Heidegger a „Bevezetés a *Mi a metafiziká?-hoz*” című írásában (in *Útjelzők*, ford. Vajda Mihály, 342). „A szó a létnek egy módját jelöli, mégpedig annak a létezőnek a létét, amely nyitva áll a lét nyitottsága számára, amiben áll.”

²⁷⁶ „Mi a...” 114.

²⁷⁷ Idem: „Utószó a *Mi a metafiziká?-hoz*” in *Útjelzők*. Ford. Vajda Mihály. 286.

²⁷⁸ „Utószó...” 291. Vö. Bevezetés... 349, ahol a Semmi újfent „mint maga a lét” szerepel.

²⁷⁹ „Mi a...” 114.

²⁸⁰ Ibid. 115. Vö. ibid. 112: „Ez a történet [mikor a jelenvalólét a Semmivel szembesül] *csak pillanatokra lehetséges* és – jóllehet *elég ritkán* – valóságos is a szorongás alaphangulatában.” [kiemelés tőlem]

²⁸¹ Ha így volna, meglehet, nem sok öröme telne a jelenvalólétnek abban, hogy tulajdonképpeni módon tárul fel számára a lét, a létezők és önmaga, ha ennek fejében permanens szorongásban, „hátborzongató idegenségben”, egy teljességgel érthetetlen világ folyamatos tovasiklásának tanújaként kellene léteznie.

tudásunkkal bármit is tudnánk erről a történésről.”²⁸² Heidegger úgy véli, a szorongás mindig jelenvaló, csak éppen többnyire „el van nyomva”: „[c]sak aluszik”; ámde a „jelenvalólétben bármely pillanatban felébredhet az eredendő szorongás.”²⁸³ A *metafizika* mint a létezőn túlra való kérdés „alaptörténe a jelenvalólétben. Maga a jelenvalólét.”. Következésképp „a metafizika »az ember természetéhez« tartozik”, nyomatékositja Heidegger.²⁸⁴

Összefoglalóan tehát azt állapíthatjuk meg a jelenvalólétről, hogy „fundamentális ontológiai jellemzői az egzisztencialitás, a fakticitás és a hanyatlás-lét.”²⁸⁵ Ezek egyike sem esetleges variáns, hanem létezésének alapkarakterét alkotják. Másképpen fogalmazva: a jelenvalólét nem más, mint a „*gond*”, amelynek Heidegger a következő, hírhedetten bonyolult definícióját adja: „már-egy (világ-) ban-benne-való-önmagát-előző-lét mint a (világonbelüli utunkba kerülő létező-) höz kötött lét”.²⁸⁶ Ez a következőt jelenti: 1, a jelenvalólét már mindenkor egy világban találja magát, a világonbelüli létezőkkel való gondoskodásban oldódik fel, amely gondoskodás a lét (avagy a Semmi) elől a kézhezálló létezőkhöz való menekülő hanyatlás; 2, a jelenvalólét önmagát-előző-lét, ahol az „önmaga” mint az „akárki” önmagája saját tulajdonképpen önmagájának lehetőségével áll viszonyulásban.²⁸⁷ „A jelenvalólét már eleve „túl van önmagán”, nem egy másik létezőhöz való viszonyulásként, amely létező *nem* a jelenvalólét, hanem mint ahhoz a [legsajátabb] lenni-tudáshoz viszonyuló lét, amely ő maga.”²⁸⁸ A „*gond*” fenoménje tehát arra is rámutat, hogy „az egzisztálás mindig faktikus. Az egzisztencialitást lényegszerűen a fakticitás határozza meg.”²⁸⁹

A „*gond*” a jelenvalólét mint *egész-lét*. Nem ez vagy az a mozzanata, létjellemzője a faktikus egzisztenciaként felfogott egyedi emberi valóságnak, hanem annak teljes volta. De hogyan lehetséges létteljességként, valami egészként elképzelni a jelenvalólétet, ha ez éppen az „a létező, amelynek esszenciáját az egzisztencia alkotja, lényegszerűen szembeszegül azzal, hogy mint egész létezőt ragadhassuk meg”?²⁹⁰ *Időbelisége*, amely végső soron Heidegger analízise szerint a jelenvalólét létének az értelmét alkotja, önnön végességéhez utalja. Ameddig jelenvalólét, addig nem lehet egész-lét, mert mindig (el-)jövő lehetőségeire vetül ki,

²⁸² Mi a... 115. sk.

²⁸³ Ibid. 117.

²⁸⁴ Ibid. 120.

²⁸⁵ *Lét...* 225.

²⁸⁶ Ibid. 226.

²⁸⁷ Vö. ibid. 227: „Az önmagát-előző-létben az »önmaga«, tehát mindig az akárki-önmaga értelmében jelenti az Önmagát.” Utóbbi a „Selbst”, azaz a jelenvalólét tulajdonképpen (autentikus) Önmagája.

²⁸⁸ Ibid. 225.

²⁸⁹ Ibid. 226.

²⁹⁰ Ibid. 271.

soha nem befejezett. Abban a pillanatban, amint befejezett lesz, és halálával további lehetőségeinek lehetetlensége érkezik el, megszűnik jelenvalólétnek lenni. A *halál* egzisztenciális időbeliségével, végességével szembesíti; azzal az ontológiai faktummal, hogy lehetőségként mint olyan véget ér. A saját halállal való szembesülés a *halálhoz viszonyuló létben* történik meg, amely a jelenvalólétet ugyanúgy individualizálja, akárcsak a szorongás.²⁹¹ A halált „ontológiailag a mindenkori enyémvalóság és az egzisztencia konstituálja.”²⁹² Ha a jelenvalólét arra nem is képes, hogy befejezett egész-lét legyen, halálhoz viszonyuló létként „egész-lenni-tudásának” szerkezete mégis megmutatkozik.²⁹³ Ekkor ugyanis az válik láthatóvá, hogy a jelenvalólét „már mindenkor úgy egzisztál, hogy még-nemje *hozzátartozik*”, vagyis „ameddig van, *már saját még-nemje*.”²⁹⁴ A halál ilyen értelemben nem a „bevégződést” jelenti, egy életpálya végét, vagyis a meghalást, hanem a „*véghez-viszonyuló-létet*. A halál a létnek egy módja, amelybe a jelenvalólét nyomban belelép, mihelyt van.”²⁹⁵

Mit akar mondani Heidegger azzal, hogy a *halál a létnek egy módja*? A halál, amennyiben oly módon gondolunk rá, mint arra az elkerülhetetlenül eljövő széthullásra, amelyben megszűnik minden értelem, darabjaira esik a világunk (amely otthonosságával minden orientációnk alapjául szolgált), és totálisan megszűnünk mi magunk is, úgy a hozzá való viszonyulásunk, miközben eltávolít a mindennapiság akárkijének értelmezési mankóitól, felvillantja végességünk értelmét és elkerülhetetlenné teszi, hogy ebbe a felvillanásba tulajdonképpen önmagunkként, segítség és tanácsok nélkül nézzünk bele. Ekkor válunk valóban *saját* magunkká, azaz ekkor *sajátítjuk el* [sich eigen] magunkat minden mástól, ami nem mi vagyunk. A halálhoz viszonyuló létben nincs választásunk: a Semmivel való farkasszem nézés pucérra vetkőzteti a jelenvalólétet, megfosztja mindentől, amitől csak megfosztható. Ami marad, az a legsajátabb lenni tudás. A halálhoz való „*előrefutás leleplezi a jelenvalólét számára az akárki-önmagába való beleveszettséget, és azzal a lehetőséggel szembesíti, hogy a gondoskodó gondozásra elsődlegesen nem támaszkodva önmaga lehessen, ám az akárki illúzióitól eloldott, szenvedélyes, faktikus, önmagában bizonyos és önmagától szorongó halálhoz viszonyuló szabadságban.*”²⁹⁶

²⁹¹ Vö. ibid. 309: „A halálhoz viszonyuló lét lényegszerűen szorongás.”

²⁹² Ibid. 279.

²⁹³ Ibid. 272.

²⁹⁴ Ibid. 282. sk.

²⁹⁵ Ibid. 285.

²⁹⁶ Ibid. 309.

Az imént azt írtam, hogy a halálhoz viszonyuló létben nincs választásunk: a szorongásban a halállal szemben önmagunkká válunk. Abban ellenben igenis van választásunk, hogy akarunk-e szembesülni a halálunkkal, hogy „kiálljuk”-e a szorongást, szembenézünk-e legsajátabb létlehetőségeinkkel. Annak dacára, hogy az „akárki már eleve megfosztotta a jelenvalólétet e létlehetőségek megragadásától”, sőt még „azt is elrejtí, hogy ő hallgatólágon felment e lehetőségek kifejezett *választása* alól”, a választás választása mint az eredeti választás „pótlása” továbbra is lehetséges.²⁹⁷ A jelenvalólét képes a saját erejéből visszahozni magát az akárkiből – ami azt illeti, erre kizárólag saját erejéből képes –, képes arra, hogy önmaga legyen, és Heidegger amellet szál síkra, hogy a *lelkiismeret hívásában* erről a lehetőségről értesülünk is. A lelkiismeret nem azt mondja meg, mit kell tennünk, vagy hogy mit mulasztottunk el megtenni, hanem lényegét tekintve *felhívás* jellegű: „a jelenvalólétet legsajátabb önmaga-lenni-tudására hívja fel”. Ebben a felhívásban ugyanakkor „*felszólítja* legsajátabb bűnös-létére” is.²⁹⁸ Miben áll ez a *bűnös-lét*? Mit jelent egzisztenciális értelemben bűnösnek lenni?

Ha a jelenvalólét odahallgat a lelkiismeret hangjára, akkor önnön lehetőség-létével, létének alaptalan, megalapozatlan ontológiai struktúrájával találja magát szemben. *Bűnös-léttel* [Schuldig-sein] bírni annyi, mint „alapja lenni egy olyan létnek, melyet valamilyen Nem határoz meg – azaz valamilyen *semmisség alapjának lenni*”.²⁹⁹ Bűnössé nem valamilyen bűn elkövetése nyomán lesz az ember, hanem annál fogva, hogy létébe belevettett, hogy „*nem* önmaga hozta magát jelenvalóságra”.³⁰⁰ Helyesen értve tehát bűnösségéről „nem tehet” az ember, hiszen a heideggeri bűnös-lét fogalma abban áll, hogy az ember nem alapja saját létének, mégis kénytelen önmaga lefektetni ezen alapokat, amire azonban *elvileg* képtelen: „*soha* nem képes azt [ti. létének alapját] hatalmába keríteni, egzisztálva mégis vállalnia kell az alap-létet.”³⁰¹ A jelenvalólét esetében egzisztálva önmaga alapjának lenni annyit tesz, hogy mindig lehetőségeibe vetül ki, azaz egzisztensen mindig valamely lehetőségében tartózkodik. Ez persze azzal jár, hogy számos másik lehetőségében viszont nincsen jelen. A jelenvalólét szabadsága önnön lehetőségeit illetően „azonban csak az egyiknek a választásában *van*, azaz annak elviselésében, hogy nem választott és nem is választhatott másokat.”³⁰²

²⁹⁷ Ibid. 311.

²⁹⁸ Ibid. 313.

²⁹⁹ Ibid. 329.

³⁰⁰ Ibid.

³⁰¹ Ibid. 330.

³⁰² Ibid. 331.

A lelkiismeret hangja valójában a gond hívása, amely a jelenvalólét bűnös-létét nyilvánítja ki. „A gond – a jelenvalólét léte – mint belevetett kivetülés a következőt jelenti tehát: egy semmisség (semmis) alap-léte. Ez pedig azt jelenti: *a jelenvalólét mint olyan bűnös*”.³⁰³ A „hátborzongató otthontalanság”-ból, amely, emlékezzünk, szüntelenül kísérti a jelenvalólétet, hiszen a szorongás csupán elnyomott, ám meg soha nem szűnik, tehát ebből az otthontalanságból, ami elől a jelenvalólét a mindennapi együttlét akárcikijének nem-tulajdonképpeniségébe és a létezőkkel való gondoskodásba menekül, a jelenvalólét saját-lenni tudásához hívja fel önmagát. Ez a felhívás azonban „előrehívó visszahívás”, amely *egyfelől* előrehív önmagához, hogy „maga vállalja azt a belevetett létezőt”, aki önmaga, *másfelől* visszahívás a belevetettségre, „hogyan megértse azt, mint azt a semmis alapot, melyet az egzisztenciába fel kell vennie.”³⁰⁴ Az önmaga választása, vagyis a tulajdonképpeniség nem más tehát, mint mind a belevetettségre, mind a bűnös-lét tudomásul vétele. Ha a jelenvalólét megérti a lelkiismeret hívását, akkor a „legsajátabb bűnös-létre való szabadlétet” választja, vagyis „engedi, hogy legsajátabb Önmaga a maga választott lenni-tudásából eredően *önmagában cselekedjék*. Csak így lehet felelősségteljessé.” – teszi még hozzá Heidegger.³⁰⁵

A lelkiismeret végül is önmagára hív fel: a *lelkiismerettel-bírni-akarásra*. „Tulajdonképpen módon meghallani a hívást annyit jelent, mint önmagunkat faktikus cselekvésre ösztönözni.”³⁰⁶ A lelkiismerettől azt várni, hogy „praktikus” tanácsokat adjon a cselekvés tárgyát illetően, egyet jelentene a lelkiismeret lényegének félreértésével. A lelkiismerettel-bírni-akarás nem egyéb, mint a „szorongásra való készség”,³⁰⁷ és mint ilyen, mint a jelenvalólét „önmaga megértése a legsajátabb lenni-tudásban – a jelenvalólét *feltárultságának* egyik módja.”³⁰⁸ Ez a feltárultság, amelyet Heidegger *elhatározottságnak* [Entschlossenheit] nevez, kitüntetett módon tárja fel a jelenvalólét „legeredendőbb”, „tulajdonképpen” igazságát. Azt, ahogyan a jelenvalólét a világot és önmagát korábban értette, az elhatározottság feltárultsága alapvetően változtatja meg. Szó sincs azonban arról, hogy elszakítaná a jelenvalólétet a világtól. „Az elhatározottság mint az *Önmaga tulajdonképpen léte* nem oldja el a jelenvalólétet a világtól, nem izolálja szabadon lebegő énként.”³⁰⁹ Az elhatározottság mint a tulajdonképpen világban-benne-lét visszahelyezi, „belelőki” az Önmagát a kézhez állókkal való gondoskodás, valamint a másokkal való

³⁰³ Ibid.

³⁰⁴ Ibid. 332. sk.

³⁰⁵ Ibid. 334.

³⁰⁶ Ibid. 341.

³⁰⁷ Ibid. 343.

³⁰⁸ Ibid. 342.

³⁰⁹ Ibid. 345.

gondozó együttlét világába, ám az ily módon tulajdonképpenivé vált jelenvalólét nem „ugyanaz” a jelenvalólét és nem is ugyanúgy viszonyul már, mint annak előtte. A jelenvalólét „szabaddá teszi magát világa számára. Csak az önmagára vonatkozó elhatározottság teszi lehetővé, hogy a jelenvalólét az együttlétező másokat legsajátabb lenni-tudásukban hagyja »lenni«, és az elébeugró-felszabadító gondozásban e lenni tudásukat velük együtt feltárja. Az elhatározott jelenvalólét mások »lelkiismeretévé« válhat.”³¹⁰

Az elhatározottság magányából a jelenvalólét tehát úgy tér vissza a világba, hogy nem csak maga tapasztalja meg a tulajdonképpeniséget, hanem mások figyelmét is autentikusságuk lehetőségére irányítja. Az elhatározottság az után sem foszlik köddé, hogy az ember a szorongásból visszatér az akárki világának komfortos otthonosságába. „Az elhatározottság azt jelenti, hogy engedjük felhívni magunkat az akárkibe való beleveszettségből. Ugyanakkor az akárki határozatlansága uralmon marad, csak hogy az elhatározott egzisztenciát nem tudja kikezdeni.”³¹¹ A jelenvalólét, jóllehet „visszazuhan” a „közös világba”, ám attitűdje megváltozik. Nem feledkezik meg arról, hogy véges létező, akinek létében „legsajátabb lenni-tudására megy ki a játék”, valamint hogy ez a lenni-tudása mindenkor belevettségén alapul, tehát lehetőségeinek száma nem végtelen, hanem „csak bizonyos faktikus lehetőségekre vetítheti ki magát”.³¹² Éppenséggel az elhatározottság az a feltárultság, amely a faktikusan lehetségest először fedi fel a jelenvalólét számára. A faktikusan lehetséges az, amely a legsajátabb lenni-tudás számára az egzisztenciális *szituációt* megnyitja.³¹³ A tulajdonképpeni jelenvalólét, amennyiben elhatározottan létezik, az akárkiben ragadja meg faktikus lehetőségeit; azokat tehát, amelyek rá és egyedül csak rá jellemzőek, amelyek egyedül az ő sajátos fakticitása alapján lehetségesek. „Csak amikor az Önmaga elhatározta magát a jelenvalóságra, arra, ahogyan neki egzisztálva lennie kell, csak akkor tárul fel számára a körülmények mindenkori faktikus rendeltetés-jellege.”³¹⁴

A jelenvalólét fakticitása történetiségén, tágabb értelemben időbeliségén nyugszik. Az ember soha nem egy hagyományok nélkül való, űrben lebegő, egyéni világban eszmél önmagára, hanem mindig egy bizonyos kultúrában, meghatározott helyen és időben. A mindennapiság közös világában, emlékezhethünk, az akárki már eleve elzárja a nem-tulajdonképpeni módon létező jelenvalólét elől legsajátabb lehetőségeit. A tulajdonképpeni

³¹⁰ Ibid. Semmi kétségem afelől, hogy Heidegger a *Lét és idő* megírása idején önmagát – minden szerénytelenség nélkül – efféle elhatározott jelenvalólétnek tarthatta; a *hangnak*, amely tulajdonképpeniségre szólít fel.

³¹¹ Ibid. 346.

³¹² Ibid.

³¹³ Lásd ibid. 347.

³¹⁴ Ibid.

jelenvalólét, gondolhatnánk ez alapján, olyan létmód, amelyben a jelenvalólét elszakad a kora és kultúrája által elé tárt, eleve definiált lehetőségektől, és helyette megteremti önmaga számára saját lehetőségeit. Heidegger ezt tagadja. A közösségből teljesen kiszakadt individuum nem lehet tulajdonképpen; a fakticitásának radikálisan búcsút intő, az azt tagadó jelenvalólét továbbra sem más, mint a nem-tulajdonképpeniségnek egy formája. Ezzel szemben az „elhatározottság, amelyben a jelenvalólét visszajön önmagához, a tulajdonképpen egzisztálás mindenkori faktikus lehetőségeit abból az *örökségből* tárja fel, amelyet mint belevetett *vállal*.”³¹⁵ Az autentikus jelenvalólét nem tagadja meg fakticitását, hanem azt is, miként önmagát, *elsajátítja*. Visszatér a hagyományhoz, amelyből a lelkiismeret hívása a szorongásban – melyben saját halálával szembesült – kiűzte, és ebben a visszatérésben vállalja sorsát. „Csak a halálra nyitott szabadság adja meg a jelenvalólét számára a tényleges célt, és taszítja bele az egzisztenciát végességébe.”³¹⁶ A *sors* annak a konkrét, történetileg meghatározott végességnek az elhatározott vállalása, amely maga az időbeli, tulajdonképpen módon létező jelenvalólét.³¹⁷

A tulajdonképpen jelenvalólét tehát attól tulajdonképpen, hogy egyszerre áll az idő három eksztázisában, egyszerre *jövőbeli*, hiszen saját halálához előrefutva érti csak meg végességének jelentőségét, és vetül vissza *jelenére*, amelyben, másfelől, a hagyományát elsajátító elhatározottságként *múltbeli* is egyúttal. Az autenticitás ezért nem valamely még soha korábban nem létezett, „eredeti” – mint önmagából eredő –, példanélküli lehetőség megvalósítását jelenti, hanem egy „eredeti” – tehát a hagyományból eredő –, példaértékű, „öröklött egzisztencialehetőség *ismétlés[e]* ... Az *ismétlés a kifejezett áthagyományozás*, vagyis visszatérés a jelen-volt jelenvalólét lehetőségeibe. Egy volt egzisztencialehetőség tulajdonképpen ismétlése – *az, hogy a jelenvalólét önmagát választja hőséül* – egzisztenciálisan az előrefutó elhatározottságon alapul”.³¹⁸ Hogy a jelenvalólét „kit választ hőséül”, azaz hogy kinek a példáját követi, belátható, hogy az egyik legjelentősebb pontja az eddigi elemzésnek. Az általam kiemelt mondatrész az eredeti szövegben a következőképp szerepel: „*dass das Dasein sich seinen Helden wählt*”.³¹⁹ Ez ugyan jelentheti azt, „hogy a jelenvalólét önmagát választja hőséül”, de jelentheti azt is: „hogy a jelenvalólét önmaga választja meg hősét”. A passzus angol nyelvű fordításának – általam ismert – összes létező

³¹⁵ Ibid. 441.

³¹⁶ Ibid.

³¹⁷ Vö. ibid. „Sorsnak nevezzük a jelenvalólétnek a tulajdonképpen elhatározottságban rejlő eredendő történést, amelyben a jelenvalólét – nyitottan a halálra – egy öröklött, de egyszersmind választott lehetőségben önmagára *hagyatkozik*.”

³¹⁸ Ibid. 443. A második kiemelés tőlem.

³¹⁹ *Sein*... 509. Kiemelés tőlem.

verziója az utóbbi értelemben ülteti át ezt a döntő gondolatot.³²⁰ Ez persze semmit nem mond Heidegger intencióiról. Lehet, sőt könnyen lehet, hogy a kétértelműség szándékolt, és kimondottan a közölnivaló malmára hajtja a vizet. Ha szem előtt tartjuk a feltételezhetően megfontolt ambiguitást, akkor ez a nyúlfarknyi, kiragadott textus egyszerre jelenti azt, hogy a jelenvalólét, miközben önmagát választja (azaz tulajdonképpeni), hőst is választ magának a hagyományból, illetve megfordítva: hogy amikor tulajdonképpeni módon hőst választ a jelenvalólét, akkor egyszerismind önmagát is választja hőséül.

De mi is ez az ismétlés? A múlt példáinak, „hőseinek” jelenbe való átemelése? „A lehetséges ismétlése nem az »elmúlt« visszahozása, de nem is a »jelen« visszakötése a »túlhaladotthoz«.”³²¹ Az ismétlés, amely – ne feledjük – csak az elhatározottság tulajdonképpenisége alapján lehetséges, nem a múlt mint valamely „valaha valóságos ... visszatérni engedése”, hanem *válasz* „a jelen-volt egzisztencialehetőségére”, mely válaszban benne van „egszersmind annak *visszavonása* is, ami a mára mint »múlt« fejt ki hatását.”³²² Az ismétlés tehát olyan felelevenítés, amely a jelen kérdéseire a múlt hagyományaihoz visszanyúlva keresi a válaszokat, oly módon azonban, hogy a múltból mindazt, ami elmúlt és irreleváns, elhagyja, és csak azt emeli a jelenbe, ami továbbra is releváns lehet számára. Következésképp „sem az elmúltnak nem engedi át magát, sem valamilyen haladást nem vesz célba.”³²³ Egyedül az így felfogott ismétlés, amely a jelenvalólét eksztatikus nyitottságában áll, nyilvánítja meg az ember számára saját „sorsszerű” történelmét „az öröklött örökséghez való kötődése szempontjából.”³²⁴ Itt érti meg a jelenvalólét, hogy történeti létező, akinek időbelisége, eksztatikus nyitottsága teremt egyáltalán lehetőséget arra, hogy történetiség mint olyan létezhessen, és hogy mint jelenvalólét mindig egy már létező történeti szövetbe belevarrtan képes csak önmagát elsajátítani (avagy elveszíteni, amennyiben figyelmen kívül hagyja a hagyományba való történeti beágyazottságát).

„Az elhatározottság konstituálja az egzisztencia *hűségét* tulajdon Önmagához.”³²⁵ A jelenvalólét akkor hű önmagához, ha történetiségét fakticitása elkerülhetetlen aspektusaként

³²⁰ Vö: *Being...* 352: „that Da-sein may choose its heroes”. Ennek ismeretében nem csoda, ha az egzisztenciális filozófiával és pszichológiával foglalkozó irodalom jelentős hányada, minthogy angol nyelven születik és angolul olvassa és hivatkozza a *Lét és időt*, a heideggeri jelenvalólét autentikus választását a hagyományból kiemelkedő hős választásához, nem pedig önmaga választásához köti (noha természetesen utóbbit sem tagadja, ám semmi esetre sem a szóban forgó szöveg hely alapján).

³²¹ *Lét...* 443.

³²² *Ibid.*

³²³ *Ibid.*

³²⁴ *Ibid.* 444.

³²⁵ *Ibid.* 449.

fogadja el, és ilyen értelemben nem pusztán önmagához mint individuumhoz hű, hanem mindahhoz, amit történeti fakticitása implikál. Vagyis tulajdonképpeni lehetőségeivel szemben nemkülönben lojális: „a hűség egzsizersmind tisztelet is az egyedüli autoritás iránt, amely egy szabad egzisztálás számára létezhet, az egzisztencia megismételhető lehetőségei iránt.”³²⁶ Míg az akárki kitér a tulajdonképpeni választás elől, mivel nem ismeri legsajátabb lehetőségeit, ekképp az ismétlésre sem képes, addig a tulajdonképpeni jelenvalólét nyitottan áll a jelenben a lehetséges megismételésre, köszönhetően annak, hogy a múltat nem kéznélővésségként, objektiválva ülteti át a jelenbe, hanem annak valaha volt lehetőségeit elevenen megőrzi.³²⁷ Másképpen fogalmazva: a múltat nem a jelenből próbálja megérteni, hanem „a jelenvolt jelenvalólétet [azaz a múlt emberének valóságát] legsajátabb egzisztencialehetőségeire vetíti ki.”³²⁸ A tulajdonképpeni jelenvalólét „ténylegessége”, írja Heidegger, „a választott lenni-tudásra való elhatározott kivetülésben konstituálódik. A »ténylegesen« tulajdonképpeni jelen-volt ekkor viszont az az egzisztens lehetőség, amelyben sors, történelmi sors és világ-történelem faktikusan meghatározódott.”³²⁹ Az autentikusan elgondolt múltat saját történeti meghatározottságainak gyökerei szövik át meg át; ezt kell megértenie a jelevalólótnak ahhoz, hogy saját jelenében a múlt ma is releváns egzisztencialehetőségeit önnön legsajátabb lehetőségeiként legyen képes felelevenítõn megismételni.

A *Lét és idő* egzisztenciális analitikája ezen a ponton ér véget. Amiképpen a felvezetőben előrebocsátottam, az autenticitás és az etika viszonyának tisztázása a fejezet egyik fő célkitűzése. Reményeim szerint mostanra világossá vált, hogy egzisztenciális analízisével Heidegger egyetlen ponton sem lép be a moralitás területére. Nem beszél kötelességrõl, egyetlen *sollent* sem használ, nem mondja meg, mit kell a jelenvalólótnak tennie ahhoz, hogy helyesen cselekedjék. Hasonlóképpen, annak is ki kellett derülnie, hogy hanyatlás, bûnös-lét vagy az akárki önállólansága ugyanúgy nem erkölcsi értelemben értett hiányosságok vagy „hibák”, mint ahogyan a nem-tulajdonképpeniség-tulajdonképpeniség fogalompár sem hordoznak erkölcsi tartalmakat. Ezt maga Heidegger is számos helyen leszögezi. Továbbá az is végig nyilvánvaló marad a mű során, hogy egyetlen konkrét létező,

³²⁶ Ibid.

³²⁷ Vö. Nietzsche: *Emberi...* 19. sk, ahol azt taglalja, hogy „Minden filozófus közös hibája, hogy a mindenkori jelen emberébõl indul ki, és annak vizsgálata révén vél célba jutni. Az »ember« önkéntelenül is mint aeterna veritas lebeg elõtte [...] Mindaz azonban, amit a filozófus az emberrõl kijelent, alapjában nem más, mint egy nagyon korlátozott idõtartam emberérõl szerzett tanúság. A történeti érzék hiánya minden filozófus eredendõ hibája”. Heidegger, úgy tûnik, a történeti érzék hiányát az akárki múlt-értelmezésének tulajdonítja.

³²⁸ Ibid. 452.

³²⁹ Ibid. 453.

jelensül az ember mint jelenvalólét leíró – fenomenológiai – kifejtésénél nem merészkedik veszélyesebb vizekre a szöveg. A nyelvezet, valamint az a tény, hogy az elemzés a nem-tulajdonképpeniségtől a tulajdonképpeniség felé halad előre, mégis megalapozott gyanúra adhat okot azok számára, akik egyfajta erkölcsiség bújtatott jelenlétét vélik felfedezni a *Lét és időben*. Későbbi írások, mint a „Humanizmus-levél”, „Az igazság lényegéről”, vagy a „Mi a metafizika?” és a hozzá írott bevezetés, illetve utószó, némileg alátámasztják ezt a gyanút, annak ellenére is, hogy ezekben a szövegekben Heidegger explicite hangot emel a *magnum opus* morális interpretációi ellen. Most röviden eme későbbi szövegek erkölcsi vonatkozásaira szeretném felhívni a figyelmet, vagyis arra, hogy végül csak kibújik-e a szög a zsákból.

Kronológiailag haladva „Az igazság lényegéről” című értekezésben Heidegger az igazságnak egy nem szokványos, antireprezentacionalista fogalmát dolgozza ki, amelyben az igazság mint a létező lenni-hagyásának [Seinlassen] szabadsága konceptualizálódik. „Lenni-hagyni – nevezetesen a létezőt, akként, ami – a nyitottba és annak nyitottságába történő belebocsátkozást jelent, mely nyitottságba a mindenkori létező beleáll, még hozzá úgy, hogy ezt a nyitottságot mintegy magával hozza.”³³⁰ A jelenvalólét mint egzisztencia, éppen ezt teszi, amikor tulajdonképpeni módon ismer meg: engedni a létezőt akként feltárulni, ami, és nem oktrojálja rá előzetes formuláit és igazságait. Az efféle megismerés alapvetően passzív hozzáállást igényel, és előfeltevése, hogy igazság mint olyan az emberi értékelésen túl is létezik (ám csak az ember létmegértő viszonyulásában artikulálódhat). Az egzisztencia állítólagos erkölcsi konnotációit a következő passzusban utasítja vissza Heidegger: „Az »egzisztencia« ugyanakkor nem is az ember önmagán való »egzisztens« testi-lelki alkatára épített erkölcsi munkálkodást jelenti. Az igazságban mint szabadságban gyökerező egzisztencia a létező mint olyan feltárultságába történő ki-tettségre.”³³¹ Úgy tűnik, még mindig ugyanabban a malomban őrlünk, mint a *Lét és időben*: az egzisztencia nem morális fogalom, hanem a létező viszonyulása a léthez, a létező lenni-hagyása. Azonban ez a lenni-hagyás amikor „szabaddá teszi az embert önnön »szabadságára«, azáltal, hogy számára egyáltalán a lehetőségek (létezők) közötti választást felkínálja, és szükségszerűt (létezőt) ruház reá, akkor nem az emberi önkény rendelkezik a szabadság fölött.”³³² Az ember nem birtokolja, következésképp nem is monopolizálhatja a szabadságot, hanem ellenkezőleg: csakis a létezők lenni hagyásaként felfogott feltáró szabadság alapján létezhet az ember mint olyan.

³³⁰ Idem: „Az igazság lényegéről” in *Útjelzők*. Ford. Pongrácz Tibor. 182.

³³¹ Ibid. 183.

³³² Ibid. 183. sk.

Ezzel szemben az igazság történetileg rendszerint mégis elfedetté válik, mert a „történeti ember a létező lenni-hagyásában a létezőt *nem* csak ama létezőként képes lenni-hagyni, ami e létező, és ahogyan az.”³³³ Azáltal, hogy a jelenvalólét a megismerés során mindig csak egyes konkrét létezőket képes lenni-hagyni, az „egészében vett létező” minduntalan az elrejtettségben marad. „A lenni-hagyás önmagában egyúttal elrejtés is.”³³⁴ Amit elrejt, az az ún. „kezdeti igazság” [Unwahrheit],³³⁵ amely „korábbi”, mint bármely egyedi létező megnyilvánulása, sőt korábbi magánál a lenni-hagyásnál is. A kezdeti igazság az egészében vett létező, vagyis a létezőnek mint olyannak a rejtekezése, amit Heidegger úgy nevez, a *titok*.³³⁶ A titkot, azaz az elrejtett rejtekezését a jelenvalólét – amennyiben egzisztál – megőrzi, azonban csak mint elfeledtet. Minthogy az ember megfélelkezik a kezdeti igazságról, így a létezőkhöz a „mértéket” önmagából meríti, ahelyett, hogy magukból a létezőkből venné. Az a formula, hogy „*ek-szisztensen a jelenvalólét inszisztens*” a jelenvalólétnek azt a tendenciáját emeli ki, hogy „megmakacsolja magát” abban, amit a létezőkbe önmaga helyezett bele, aminek következtében, noha a titok nem szűnik meg működni, az igazság elfe(le)dett marad.³³⁷

A történeti egzisztencia *tévútra* tévedt, írja Heidegger, *tévelyeg*, mivel elfordult és elfeledkezett a titokról. Ám a „tévedés nem egyedi hiba”, és a tévút nem egyéb, mint „az igazság kezdeti létezéséhez tartozó lényegi ellentét”.³³⁸ Mindazonáltal a tévút megtapasztalása megteremti a lehetőségét, hogy az ember letérjen a tévútról, le a titok irányába. A titok iránti „elhatározott megnyílás” azt a kérdést veti fel eredendő módon, hogy „mi a létező mint olyan a maga egészében”, vagyis hogy mi a létező léte.³³⁹ Ez a kérdés pedig nem más, mint a filozófia, a nyugati metafizika.³⁴⁰ Az igazság lényege mint a létezés igazsága „azon »értelem« feltárásának egyszeri történetében rejtőzködő Egyetlen, amit létnek nevezünk, de amit régtől fogva csak mint egészében vett létezőt szokás elgondolni.”³⁴¹ A lét metafizikai története tehát a létezés igazsága [Wahrheit des Wesens], ahol is az „igazság mint a lét létezésének [Sein]

³³³ Ibid. 184.

³³⁴ Ibid. 186.

³³⁵ Az *Útjelzők* kötet szerkesztői külön felhívják rá a figyelmet, hogy az *Unwahrheit* „Urwahrheit” értelemben (is) szerepel a szövegben, azaz a nem-igazság megegyezik a kezdeti igazsággal. Vö. *Útjelzők*, 440.

³³⁶ Lásd. ibid. 187.

³³⁷ Vö. ibid. 188. sk.

³³⁸ Ibid. 189.

³³⁹ Ibid. 191.

³⁴⁰ Ibid: „A filozófia gondolkodása a szelídség ráhagyatkozása, mely nem zárkózik el az egészében vett létező elrejtettségétől.”

³⁴¹ Ibid. 193.

alaponása világló rejtést [lichtendes Bergen] jelent”.³⁴² A *tisztás* [Lichtung], amelyben a lét létezése megjelenik, az *alétheia*, az el-nem-rejtettség. Hogy ehhez a tisztáshoz eljusson, a gondolkodásnak meg kell haladnia a metafizikát, jelenti ki Heidegger. Ez a filozófián túllépő gondolkodás „magát mint a léthez való viszonyulás megváltozását tapasztalja és teszi próbára.”³⁴³

Az „Utószó a *Mi a metafiziká-hoz?*” című szövegből az is kiderül, hogy ez a „lényegi” gondolkodás „választ ad a lét megszólítására”, arra a „szükségre”, hogy a „lét igazsága megőriztessék, bármi történjék is az emberrel és minden létezővel”.³⁴⁴ *Áldozatról* beszél Heidegger, amely az ember szabad elszánása arra, hogy a lét igazságát megőrizze, és ama „jóindulat” méltánylása, „amellyel a lét a gondolkodásban átadta magát az ember létezésének, azért, hogy a létre való vonatkozásban a lét őrzését felvállalja.”³⁴⁵ Ez az áldozat a történeti ember *állhatatosságából* táplálkozik, amellyel önmagát „megőrzi a lét méltóságának igaz őrzéséhez”.³⁴⁶ A szorongás, amelyben a jelenvalólét tulajdonképpenivé válhat, kulcsszereppel bír az állhatatosság megszerzésében. „A szorongásra való készenlét igent mond az állhatatosságra, hogy betöltsük azt a legmagasabb rendű igényt, amelytől az ember létezése egyedül érintve van. Valamennyi létező közül az ember tapasztalja a lét hangjától felhívottan minden csodák legnagyobbikát: *hogyan létező van.*”³⁴⁷ Igény lép fel az emberrel szemben, méghozzá nem is akármilyen: „a legmagasabb rendű”. A lét megbízatása az emberrel szemben, a lét titka iránti hálatelt ember képe, a „titok”, az „áhitat”, a „csoda”, a szorongásra való kvázi felszólítás³⁴⁸ nem hagy sok más lehetőséget, mint hogy etikai gondolat tartalmakat tulajdonítsunk a szöveg szerzőjének. De persze Heidegger, szokásához híven, újra ránk cáfol, amikor a következőt írja: „Az áldozat otthon van az *esemény* létezésében, melynek során a lét igénybe veszi az embert a lét igazsága számára.”³⁴⁹ Olybá tűnik, hogy az embernek nincsen

³⁴² Ibid. A „rejtés” szó eredetijeként szereplő Bergen ugyanúgy jelent elrejtést, mint megőrzést. Továbbá a „lét létezése” kifejezés eredetiben a Heidegger által archaizáltan „Sein”-nak írt „lét”-re utal.

³⁴³ Ibid. 194.

³⁴⁴ Utószó... 288. sk.

³⁴⁵ Ibid. 289.

³⁴⁶ Ibid. 290.

³⁴⁷ Ibid. 286. sk.

³⁴⁸ Vö. ibid. 287: „A lényegi szorongásra való tiszta elszántság kezekedik a lét tapasztalatának titokzatos lehetőségéért.” Illetve még inkább kertetelés nélkül, ibid.: „A bátorság azonban képes kiállni a Semmit. A bátorság felismeri a rettenet szakadékában a lét alig bejáratát; ennek tisztásából tér csak minden létező abba, ami, és ami lenni képes.” Egyik sem egyértelmű felhívás, mégis mindegyik szövegrész nyilvánvalóvá teszi, hogy a nem-tulajdonképpenivel szemben a tulajdonképpen, az önmagasság, a hitelesség, az igazság a szorongás felvállalásában, sőt igenlésében található. „Minél több szellem, annál több szorongás”, emlékeztetünk Kierkegaard megállapítására. Ugyanez a mondat Heideggernél is megállja a helyét, ám nála mintha inkább előírás lenne: minél többet szorongsz, annál eredendőbb módon tárul fel (őrződik meg) az igazság.

³⁴⁹ Ibid. 290, kiemelés tőlem. Az „esemény” az eredetiben „Ereignis”, a későbbi művekben is fel-felbukkanó fogalom.

választása, az esemény megtörténik vele, és nem olyasvalami, amit meg *kellene* tennie. A „szorongásra való készenlét”, a „lelkiismerettel bírni akarás”, vagy a „szabad elszánás” ugyanakkor olyan koncepciók, amelyek – ezzel ellentétben – az ember választására helyezik a hangsúlyt.

A „Levél a »humanizmusról«” Heidegger egyik sokat támadott írása, amelynek oka abban áll, hogy kifejezetten elutasítja a hagyományos értelemben vett humanizmust. Az, hogy az ember lényege, „szubsztanciája” egzisztenciaként határozódott meg a *Lét és időben*, írja Heidegger, a „következőt mondja: az a mód, ahogyan az ember jelen van önnön létre vonatkoztatott létezésében, azaz az eksztatikus benneállás a lét igazságában.”³⁵⁰ Az ember nem attól ember, hogy „eszes lény”, hanem a létmegértésre való nyitottsága teszi azzá, ami. Minden humanizmus anélkül ruházza fel lényegi meghatározottságokkal az embert, hogy korábban egyszer is megvizsgálta volna ezt a létezőt, hangzik az elmarasztalás.³⁵¹ Az ember a „lét pásztora”, a lét igazságának őrzője. A lét őrzésére maga a lét jelöli ki az embert, deklarálja Heidegger. Nem az ember eltökélésén múlik, hogy létmegértés lehetséges, hanem a lét van úgy, hogy *adódik* az ember számára, a lét „küldemény” gyanánt maga nyújtja át önmagát az embernek.³⁵² A lét önmagát küldése [Schickung] *sors* [Geschick], amely arra mutat rá, hogy nem az ember teremti a létet, „hogy a lét nem az ember produktuma”, hanem „*teljességgel transzcendens*”.³⁵³ Az ember mint jelenvalólét maradéktalanul ki van téve a lét „küldéseinek”: a lét az, amely belevettségébe beleveti az embert, ám a lét az is, amely az egzisztencia kivetülésébe kivetíti a jelenvalólétet.

Az ember „hazátlansága” abból fakad, hogy a „lét mint sors, amely igazságot küld, rejtve marad.”³⁵⁴ A létfelejtés oka az, hogy az ember a hanyatlásban mindig csak a létezőkkel foglalkozik, és a létet hagyja a feledésbe merülni. „A hazátlanság világsorssá válik” – véli Heidegger, ám a léttörténeti gondolkodás felismeri ezt a sorsot, „rálel a létigazságra, és e rálelés kedvéért vállalja az utat.”³⁵⁵ Ennek a felismerésnek a részét képezi, hogy az embert többé nem *animal rationale*ként gondolja el, nem a lét uraként, hanem a lét pásztoraként. „Az ember léttörténeti lényegében az a létező, melynek léte mint ek-szisztencia abban áll, hogy a

³⁵⁰ Levél... 306.

³⁵¹ Vö: *ibid.*: „az ember lényegének legfőbb humanista meghatározásai még nem tapasztalják az ember tulajdonképpeni méltóságát.”

³⁵² Vö. 308. skk.

³⁵³ *Ibid.* 312.

³⁵⁴ *Ibid.* 314.

³⁵⁵ *Ibid.* 315.

lét közelében lakozik. Az ember a lét szomszédja.³⁵⁶ És ahogy egy jó szomszédhoz illik, gondot visel a létre [Sorge für das Sein].³⁵⁷ Ám ez a gondviselésre való felhívás továbbra is a létből, nem pedig az emberből ered. Az ember lényege „magától a léttől függ, amennyiben a lét az embert mint ek-szisztálót a lét igazságának őrzésére szólítva beleviszi az eseménybe.”³⁵⁸ Van itt vajon keresnivalója az ügybuzgó jelenvalólétnek? Vagy a lét sorsa jó hegelianus világszellem módjára maga alá gyűri az individuális kezdeményezések értelmét és értékét?

Az *értékek* mibenlétéről szólva, Heidegger ellenmondást nem tűrő – és tőle szokatlan – világossággal foglal állást amellett, hogy az értékesség *nem* az emberi megítélés függvénye.³⁵⁹ „Minden értékelés, a pozitív is, szubjektív tétel. A létezőt nem engedi lenni, mivel az értékelés a létezőt csupán tevékenysége objektumaként engedi – érvényesülni.”³⁶⁰ Az az iparkodás, amely meghatározott értékek „objektív” voltát akarja igazolni, azt sem tudja, mit tesz, olvashatjuk. „Az értékelésen nyugvó gondolkodás mindenütt a *legnagyobb szentségtörés*, mely csak elgondolható a léttel szemben.”³⁶¹ Ezzel szemben az „értékek ellenében történő gondolkodás ... a létezőnek pusztá objektummá történő szubjektivizálása ellenében a létigazság világló tisztását hozz[a] a gondolkodás elé.”³⁶² A heideggeri „humanizmus” tehát nem engedi, hogy a lét értékei elértéktelenedjenek azáltal, hogy az objektiváló gondolkodás elidegeníti őket elevenségüktől. A lét igazságát megőrizni éppen annyit jelent, mint újra és újra kiállni a „lét világló tisztásába”. Ezért mondhatja Heidegger, hogy „az ember annyiban és csak annyiban van emberként, amennyiben ő az ek-szisztáló”, azaz a létbe kiálló.³⁶³

A gondolkodásnak, amely túlhalad, avagy „legyőzi” a metafizikát, „feladata” van: belátást nyerni „történeti tartózkodásának kezdeti dimenziójába. Azzal, hogy a gondolkodás ily módon a lét igazságát mondja, ráhagyatkozik arra, ami lényegibb, mint minden érték és bármiféle létező.”³⁶⁴ Az ember „humanitas”-a ekkor abban állna, hogy „a lét igazságának szolgáljon”. De hogyan kellene az embernek eljárnia ahhoz a gyakorlatban, hogy a lét igazságának szolgálatába szegődjék? Heidegger tisztában van azzal, hogy olvasói nem csupán

³⁵⁶ Ibid. 316.

³⁵⁷ Ibid. 317.

³⁵⁸ Ibid. 318.

³⁵⁹ Mint annyi más kardinális pontban, itt sem egyezik meg Heidegger és Sartre véleménye. Sartre szerint ugyanis minden érték az individuum döntéséből ered.

³⁶⁰ Ibid. 321. sk.

³⁶¹ Ibid. 322, kiemelés tőlem.

³⁶² Ibid.

³⁶³ Ibid.

³⁶⁴ Ibid. 324.

„kordiagnózt” várnak tőle, hanem tanácsokat is arra nézvést, hogyan tovább.³⁶⁵ Nem fogunk azonban meglepődni, ha azt tapasztaljuk, hogy ahelyett, hogy világos útmutatással állna elő, inkább az „etika” terminus eredetének boncolgatásába bocsátkozik. Hérakleitosz egyik fragmentumára (B 119) utalva az *ethos* szó jelentésének a valaminél való tartózkodást, „a lakozás helyét” nevezi meg. Az, aminél a jelenvalólét tartózkodik, vagyis *ethosa* „magába foglalja és őrzi annak eljövételét, amihez az ember létezésében lakozik.”³⁶⁶ Hérakleitosz mondása, amely magyarra fordítva úgy szól, hogy „az ember jelleme [ethos] a démona [daimon]”, Heidegger interpretációja szerint azt mondja, hogy „az ember, amennyiben ember, Isten közelében lakozik”.³⁶⁷ Amennyiben ebben az „eredeti” értelemben gondoljuk el az etikát, mint a valaminél való tartózkodást, akkor a lét igazságát az ember kezdeti közegének elgondoló gondolkodás „már önmagában az eredendő etika”.³⁶⁸ Ám abban az értelemben, ahogyan az „etiká”-t elgondolni szokás – mint egy filozófiai diszciplínát a többi között, amely egy jól körülhatárolt léterületet ír le –, a lét igazságára vonatkozó gondolkodás nem etika, de még csak nem is ontológia. Mi több: „ez a gondolkodás sem nem teoretikus, sem pedig nem gyakorlati. E különbségtevést megelőzően történik meg”.³⁶⁹ A létet gondolja el, semmi más nem „tesz”. Nincs eredménye, sem következménye. „Lényegének az felel meg, hogy van. S akkor van, ha kimondja tárgyát.”³⁷⁰ A létnél való lakozás a világban-benne-lét lényege. Ez nem olyasvalami, amit a jelenvalólétnek meg *kellene* tennie. Ez *megtörténik vele*. Ahogyan Heidegger allegorikusan fogalmaz: „A gondolkodás építi a lét házát, mely a lét illesztékeként mindenkor sorsszerűen a lét igazságában való lakozásba illeszti az ember lényegét.”³⁷¹

A léthez való tartozás felismerésén keresztül vezet az út ahhoz, hogy az ember megtudja, mely lehetőségeket kell választania, mit kell cselekednie. Nem a „szubjektum” kénye-kedve teremti a szabályokat, hanem ezek a létből magából folynak.³⁷² A gondolkodás mint a lét elgondolása *tevékenység*, hangsúlyozza Heidegger, mégpedig olyan tevékenység, amely felülmúl minden gyakorlatot és cselekvést, ugyanis tevékenysége által „a lét ki nem mondott szavát juttatja szóhoz.”³⁷³ A gondolkodás feladata ekképpen abban áll, hogy a létnek az

³⁶⁵ Vö. ibid. 325, kiemelés tőlem: „Az etika iránti vágy annál buzgóbban tör a beteljesülés felé, minél inkább a felmérhetetlenségig fokozódik az ember nyilvánvaló és ugyanakkor titkolt *tanácsstalansága*.”

³⁶⁶ Ibid. 326.

³⁶⁷ Ibid.

³⁶⁸ Ibid. 328.

³⁶⁹ Ibid. 329.

³⁷⁰ Ibid.

³⁷¹ Ibid.

³⁷² Lásd ibid. 331: „Csak ha a lét igazságába ek-szisztálván a léthez tartozik az ember, jöhet a létből magából azoknak az útmutatásoknak a kijelölése, melyek törvénné és szabállyá kell váljanak az ember számára.”

³⁷³ Ibid. 332.

„eljövételét”, az ember számára való feltárulását szóhoz juttassa. Végző soron tehát nem más, mint „a létért és a lét által való *elkötelezettség*”.³⁷⁴

A „Bevezetés a *Mi a metafiziká?-hoz*” azt is tisztázza, hogy a metafizikát meghaladó gondolkodás iránti elkötelezettség „ha sikerülne neki visszatérnie a metafizika alapjaihoz, hozzájárulhatna ahhoz, hogy *az ember lényege átalakuljon*, mely átalakulással együtt járna a metafizika átváltozása is”.³⁷⁵ A metafizika ugyanis, habár alapjaiból létezik, ezeket az alapokat már régen elhagyta, megfeledkezett róluk, hiszen a létezőket anélkül próbálja meg megérteni, hogy a lét kérdéseire valaha is nyitott lett volna. Az elfeledett alapnak, azaz a „lét igazságának” a gondolása ezért nem valami új tudás megszerzése, hanem a létre való *emlékezés*.³⁷⁶ A gondolkodásnak oda kell figyelnie az „el-nem-rejtettség még ki nem mondott létezésének eljövételére”, a lét ugyanis így módon: mint el-nem-rejtettség adott hírt magáról.³⁷⁷ A gondolkodás a „létre hallgat”, ám ehhez először is a létfelejtésre kell figyelmesnek lennie, hogy megtapasztalja ezt a létfelejtést.³⁷⁸

A létre vonatkozó kérdést Heidegger saját bevallása szerint saját maga hozta be a gondolkodásba a *Lét és idő* megírásával.³⁷⁹ A metafizika erre, ti. önmaga meghaladására saját erejéből ugyanis képtelen lett volna, érvel, hiszen a „metafizikának nincsen választása. Mint metafizika saját lényege által ki van zárva a lét tapasztalatából”.³⁸⁰ A fundamentálonológia az a törekvés, amely a metafizika lételfedésén átlépve a lét igazságához való visszatérést tűzi ki céljául. És itt mintha egy követelmény fogalmazódna meg a gondolkodóval szemben: „mert az a döntő, hogy megvalósítsuk a metafizikából a lét igazságát célzó gondolkodásra való átmenetet.”³⁸¹ Ez úgy hangzik, mintha már nem a lét sorsához tartozna ez az átmenet. Mintha ezen a ponton az ember – első alkalommal a heideggeri narratívában – ténylegesen aktív ágense lehetne az eseményeknek. Elvégre mind ez idáig, ha volt is választása, lehetőségeihez mindig a lét küldte, a lét vetette bele, a lét vetette ki belőle, majd ismételten a lét vetette vissza oda, ahol van. A jelenvalólét legfeljebb felvállalhatta és értelemmel tölthette fel a lét

³⁷⁴ Ibid. 293, kiemelés tőlem.

³⁷⁵ Bevezetés...337, kiemelés tőlem.

³⁷⁶ Vö. ibid.

³⁷⁷ Ibid. 339.

³⁷⁸ Vö. 340.

³⁷⁹ Lásd ibid. 347: „Így válhatott annak idején szükségessé, hogy újra utánagondoljunk annak: tulajdonképpen mit is mondunk az őv-nal, a »(valami) létezik« szóval. Ennek megfelelően újból behoztuk a gondolkodásba az őv-ra vonatkozó kérdést.” (vö. *Lét és idő*, Előszó). Ne hagyjuk magunkat megvezettetni a T/1 használata által: Heidegger önmagára gondol, amikor arról ír, hogy „utánagondoljunk”, ill. hogy „behoztuk”. Ő gondolt utána, és ő hozta be.

³⁸⁰ Ibid.

³⁸¹ Ibid.

küldözgetését. Ám – miként láthattuk – maga a tulajdonképpeniség sem bizonyult másnak, mint a lét önmagán való megmutatkozásával szembeni passzív viszonyulás iránti elköteleződésnek. Mindez pedig igen kétségessé teszi, hogy van-e helye etikának Heidegger „rendszerében”.

I. 5. Jean-Paul Sartre

„Az ember önmagát alkotja meg, előre rendelve nem létezik, morált választva alkotja meg önmagát és a körülmények olyan nyomást gyakorolnak rá, hogy nem lehet meg anélkül, hogy morált ne választana.”³⁸²

Heideggerhez hasonlóan Sartre ugyancsak a husserli fenomenológiából indul ki. Másképpen lát azonban a dologhoz. Vizsgálódásait nem a lét kérdésének feszegetésével kezdi, hanem ahhoz az instanciához nyúl vissza, amelyet német kollégája a Dasein terminus újszerű használatának bevezetésével száműzni kívánt a filozófiai diskurzusból. Ez az instancia a tudat. Már *Az ego transzcendenciája* c. műben hangot kapnak azok a Sartre által később részletesen is kimunkált problémák, amelyek bizonyos szempontból az autenticitás lehetőségének végiggondolásához vezetnek majd el. Ez a korai írás az ego, az önmaga és a tudat viszonyát kísérli meg tisztázni, és ennek során olyan következtetésekre jut, amelyek egyedülálló módon jelölik ki a későbbi fenomenológiai ontológia irányvonalait.

Mik ezek a problémák, amelyek már *Az ego transzcendenciájában* terítékre kerülnek? Mindenekelőtt a tudat természete. Husserlival szemben Sartre azt állítja, hogy a fenomenológiának fölösleges egy egologikus struktúrákkal rendelkező transzcendentális tudatot posztulálnia ahhoz, hogy kielégítően megmagyarázza az észlelés természetét. „A tudat az intencionalitással definiálható.”³⁸³ Ahhoz, hogy a tudatot, annak működését adekvát módon leírjuk, semmi másra nincsen szükség, mint hogy a tárgyak megragadásának aktusára, azaz az intencionalitásra rámutassunk. A tudat ugyanis nem egy virtuális tér, amelyben az ego, avagy más szóval: a szubjektum mint olyan benne lakozna. A tudat nem tesz mást, mint önmagát transzcendálja a mindenkor aktuális tárgy irányába, azaz kilép önmagából, hogy a tárgynak a tudata legyen. Önmagában azonban semmi a tudat, nincsenek „benne” mentális képek, ideák: tartósan semmit sem tárol el. A tudat annyiban van, annyiban önmaga, amennyiben valami másnak a tudata.

A tudat „létformája”, hogy önmagának a tudata. Sartre rendkívül lényeges gondolata, hogy a „tudattalan tudat” fogalma nyilvánvaló önellentmondás: a tudat mindig tudatában van önmagának, mindig tudja, hogy önmaga nem más, mint tudat: „[é]s annyiban vesz tudomást

³⁸² J-P. Sartre: *Exisztencializmus*. Ford. Csatlós János. Budapest, Hatágú Síp Alapítvány, 1991, 72.

³⁸³ J-P. Sartre: *Az ego transzcendenciája*. Ford. Sándor Péter. Debrecen, Latin Betűk, 1996, 18.

magáról, *amennyiben egy transzcendens tárgy tudata.*”³⁸⁴ Hogy mikor tudata egy transzcendens tárgynak? Már mindig is az, és szüntelen az. A tudat mindig egy önmagától különbözőről, egy önmagán túlról való tudat. Ugyanakkor önmagának a tudata is. Hogyan lehetséges ez? Úgy, hogy a tudatnak Sartre meglátása szerint két fajtája létezhet: nem-reflektált, illetve reflektált tudat. Az első esetben, amikor a tudat nem-reflektált, akkor a tudat mindenekelőtt egy transzcendens tárgynak a tudata, ám nem-tételező módon önmagának is tudata. Magyarán, ilyenkor a tudat tárgya valamely külső dolog. Ezzel azonban nem szűnik meg önmagáról is tudni: noha ilyen esetekben nem reflektál önmagára. Amint azonban „eszébe jut” önmagának, amint tehát a tudat tárgya a tudat maga, ekkor beszélünk reflektált tudatról. Ilyenkor a tudat tárgya semmi egyéb, mint önmaga.

„Kérdésünk a következő: van-e hely egy ilyen tudatban az Én számára? A válasz világos: egyértelmű, hogy nincs.”³⁸⁵ Ha azonban így áll a helyzet, ha nincsen a tudatban helye az ének, akkor maga az észlelés, a fenomének felbukkanása olyként, amilyenként, nem egy személyes instanciának köszönhető, a tudat(om) nem az én tudatom, hanem megelőz minden én-szerűséget, minden szubjektivitást. Az ego, akárcsak a többi dolog, amely a tudat észlelési mezejébe juthat, maga is transzcendens a tudathoz képest, vagyis a világhoz tartozik. „Éppen hogy a tudat teszi lehetővé az én Énem egységét és személyiségét.”³⁸⁶ A tudat transzcendentális mezejére a spontaneitás és a személytelenség jellemző Sartre szerint. A személyesség, a szubjektivitás csakis „kívül”, a tudat reflektált aktivitása révén épül fel a világban, az emberekkel való viszonyrendszerben, nem pedig a tudaton belül.

„Az is lehet, hogy az Ego alapvető funkciója nem is annyira elméleti, mint inkább gyakorlati. ... [lehet], hogy leglényegesebb szerepe abban áll, hogy elrejtse a tudat elől a saját spontaneitását.”³⁸⁷ Sartre odáig megy, hogy a tudatot azzal „vádolja”, hogy az egot „önmaga hamis ábrázolásaként alkotja meg”. Ennek az öncsalásnak az oka, hogy a tiszta (ön)reflexióban a tudat önmagát mint kotlátlan spontaneitást, szakadatlan teremtő aktivitást ismeri fel, és ez a szembenézés önnön természetével *szorongást* szül benne: „ez az az abszolút és gyógyíthatatlan szorongás, ez az önmagától való félelem, ami szerintünk a tiszta tudat alkotóeleme”.³⁸⁸ Ez az elgondolás teljes mértékben új kontextusba ágyazza a husserli „természetes beállítódás”, valamint az epokhé eszméit. Hiszen ha a tudatnak külön

³⁸⁴ Ibid. 21.

³⁸⁵ Ibid. 22.

³⁸⁶ Ibid. 21.

³⁸⁷ Ibid. 73.

³⁸⁸ Ibid. 74.

erőfeszítésébe kerül, hogy az önmaga természetének felismeréséből eredő szorongás elől menekülve megalkossa a „természetes beállítódás”-t, úgy a „természetes” már nem is annyira természetes, mint amilyenek eleddig tetszett, továbbá az epokhé sem az a vegytisztán tudományos eljárás, amelynek Husserl ábrázolta, hanem „olyan szorongás, amely reánk erőszakolja magát, és el nem kerülhetjük”.³⁸⁹

Az énünk tehát, amelyről intuitíve mindannyian úgy vélekedünk, hogy abszolút módon hozzánk tartozik, amelyben megbízhatunk, hogy pontosan definiál bennünket, nos, ez az én Sartre szerint a legkevésbé sem abszolút és változtathatatlan létező, hanem nagyon is esetleges „megoldása” a tudatunk „rosszhiszeműségének”, hogy önmaga, pontosabban szorongása elől elrejtekezzen. „Az én *Énem* valójában *nem biztosabb a tudat számára, mint a többi ember Énje*. Egyszerűen csak bensőségebb.”³⁹⁰ Az én kint van a világban a többi létező között, az ember azonban lényegileg a tudattal – vagy ahogyan *A lét és a semmi*ben nevezi Sartre, az *önmagáért-valóval* – azonos, ezért ennek jellemzése a sartre-i *magnum opus* fő vállalása.

A létezők Sartre szerint két nagy osztályba sorolandók: az önmagában-való és az önmagáért-való ontológiailag elkülönül egymástól. Létükben kölcsönösen meghatározzák egymást, egyik sincsen a másik nélkül: az önmagában való a fenomén, amely az önmagáért-valóval áll szemben; egyik sem vezethető le a másiktól, és csak együtt alkotják tudat és fenomén szintetikus egységét. Az önmagában-való nem más, mint lételjesség, „az, ami”, tehát nincs vonatkozásban önmagával, „saját magával van kitöltve”, „tömör”, „semmilyen tagadást nem foglal magában”, „teljes pozitivitás”, „nem ismeri *a másságot* sem”: „végtelenül saját maga, és kimerül abban, hogy van”.³⁹¹ Az önmagáért-való ezzel szemben tiszta spontaneitás, amely „mindig túl tud lépni a létezőn, de nem léte, hanem létének *értelme* felé.”³⁹² Sartre már a mű bevezetésben megelőlegezi, hogy az önmagáért-való nem eshet egybe önmagával, hiszen folyamatos elmozdulásban létezik önmagától. A jól ismert formulával élve: az önmagáért-való „az, ami nem, és nem az, ami”.³⁹³

Ily módon hát amennyiben az önmagáért-való mindaz, ami az önazonossággal bíró, tömör létező *nem* – hiszen a tudatnak gyakorlatilag még önazonossága sincsen – akkor Sartre

³⁸⁹ Ibid. 75.

³⁹⁰ Ibid. 77

³⁹¹ J-P. Sartre: *A lét és a semmi. Egy fenomenológiai ontológia vázlatja*. Ford. Seregi Tamás. Budapest, L'Harmattan, 2006, 31. sk.

³⁹² Ibid. 28.

³⁹³ Ibid. 31.

előtt nem marad nyitva más lehetőség, mint hogy a tudatot a léttel szembeni nemlétként, avagy semmiként tételezze. A Semmi az önmagáért-való, a tudat, az ember maga, akinek a révén a létben hasadás következik be. A Semmi nem származhat az önmagában-valóból, hiszen az, mint láttuk, folyamatos létteljesség: „ha mindenhol lét van, a Semmi nem csupán elgondolhatatlan, ahogy Bergson mondta, hanem a tagadást a létből soha nem is származtathatjuk. Ahhoz, hogy nemet tudjunk mondani, a nem-létnek folyamatosan jelen kell lennie, bennünk és rajtunk kívül, a semminek *kísértenie* kell a létet.”³⁹⁴ A negáció, az elmozdulás lehetősége – és valósága – kizárólag a tudat ama sajátos tevékenysége nyomán kerül a világba, amelyet a *semmítés* műszó nevez meg. A tudat léte voltaképpen nem egyéb, mint ez a semmítés. Ezen azt érti Sartre, hogy a tudat az a (nem)létező, amely képes a létező homogén és szilárd falán rést ütni, megkülönböztetéseket tenni, tagadni, azaz mindenekelőtt: elszakadni az adottól.

Innen már csak egyetlen lépés annak belátása, hogy a tudat nem csupán a transzcendálás képességét hozza magával a világba, hanem a szabadság lehetőségét is megteremti. Mi több, a tudat maga a korlátok nélküli szabadság, mivel az embernek megadatott, hogy bármikor „hatályon kívül helyezze” a létezőket. Hiszen amint megszűnik viszonyulni hozzájuk, természetesen maguk a fenomének is megszűnnek viszonyban lenni hozzá. Ez egyedül rajta, az emberen múlik, ezért véli korlátatlannak az önmagáért-való lét szabadságát Sartre. A később oly híressé vált tézis szerint:

*Az emberi szabadság megelőzi az ember lényegét, s az teszi lehetővé ezt a lényegét, az emberi lét lényege szabadságától függ. A szabadság tehát elválaszthatatlan az „emberi valóság” lététől. Az ember nincs először valahogyan, hogy azután szabad legyen, minthogy az emberi lét és a „szabad-lét” között nincs semmilyen különbség.*³⁹⁵

Mint látható, Sartre valóban egyenlőségjelet tesz az emberi valóság, emberi lét, a tudat, és az önmagáért-való-lét közé. Mindezek azt a sajátosan humán ontológiai státuszt nevezik meg, amelynek a természete abban merül ki, hogy nincsen természete. A szabadság nem az embernek az egyik akcidentális attribútuma, hanem maga az emberi lét. Az embernek sem mint genusznak, sem mint egyénnek nincsen előrehuzalozott, merev struktúráváza, amely predesztinálná személyes életét. Az ember sorsa az, hogy megalkossa önmagát, és amilyen mértékben eleve létező konstruktumokba – mint amilyen a megmásíthatatlan személyes sors, a szilárd ego, az abszolút célok és az objektív értékek – menekül, olyan mértékben

³⁹⁴ Ibid. 46.

³⁹⁵ Ibid. 61. Első kiemelés tőlem.

tagadja/hazudja el maga elől természetének ürességét, lényének alapvető tartalomnélküliségét. „A szabadság a saját múltját hatályon kívül helyező emberi lét, [...] s a tudat folyamatosan saját múltbeli létének semmítéseként éli meg önmagát.”³⁹⁶ A tudat örökösen elszakad: nem csak a világtól, hanem önmagától, saját múltjától úgyszintén, és pontosan ebben az elszakadásban áll szabadsága.

Mint azonban már *Az ego transzcendenciájának* gondolatfűzéséből tudhatjuk, a tudat hajlamos menekülni önnön szabadságának tudata, azaz önmaga mint „szabadságtudat” elől. Ennek magyarázata, hogy a határtalan szabadság tudata szorongással tölti el az embert: „az ember számára a szorongásban tudatosul szabadsága, vagy ha jobban teszük, a szorongás a szabadság tudatos létmódja, a szorongásban válik a szabadság saját létében kérdéssé önmaga számára”.³⁹⁷ A szorongásnak ugyanolyan kulcsszerep jut itt, mint Heidegger egzisztenciális analízisében: akárcsak a *Lét és időben*, a szorongás itt is a Semmit nyilvánítja meg, amennyiben az ember önnön semmijével szembesül. Míg azonban Sartre-nál a Semmi maga az ember, és a semmités a tudat tevékenysége, addig Heideggernél hasonlóról szó sincs. Megállapítható mindazonáltal, hogy mindkét szerző számára különbözik a szorongás a félelemtől abban, hogy előbbinek nincs határozott tárgya, utóbbi esetében ellenben mindig valamilyen konkrét tárgyról beszélhetünk, amelyre a félelem irányul.

Sartre-hoz visszatérve: a szorongásban az ember önmagától, saját tökéletes szabadságától és teljes felelősségétől szorong. Az ember vagy a múlttól, vagy a jövőtől szorong. Ha a múlttól szorongunk, abban az esetben „úgy ragadjuk meg önmagunkat, mint folyamatos elszakadást attól, ami van”.³⁹⁸ Az embert semmi, még saját múltja sem determinálja a tekintetben, hogy mivé válik, hogy mivé *kell* válnia. Válnia persze mindig kell valamivé, hiszen még ha ódzkodik is a határozott elköteleződésektől, nem elhatározó magatartása ugyancsak választás eredménye: azt választja, hogy nem választ. Ilyeténképpen végeredményben minden egyes pillanatban dönt arról, hogy kicsoda ő, hogy kicsoda legyen. Az ember *az, ami* (már) *nem*. Másfelől, ha a jövőtől szorong, akkor arra ébred rá, hogy „ami most vagyok, nem alapja annak, ami leszek”.³⁹⁹ Ahogyan a múlt nem erőszakolhatja ki, hogy milyen legyen a jelen, hasonlóképpen a jelen sem köti semmilyen módon a jövőt, hogy olyan legyen, amilyenek a jelen kívánja. Az ember (még) *nem az, ami*. Minthogy folyamatosan elmozdulásban létezik, az ember soha nem esik egybe önmagával. Hogy mégis ebben hisz,

³⁹⁶ Ibid. 64.

³⁹⁷ Ibid. 65.

³⁹⁸ *A lét...* 72.

³⁹⁹ Ibid. 68.

hogy önidentikus egot posztulál magának, ez Sartre szerint nem egyéb, mint önbecsapás, még hozzá annak sem az ártatlan, naiv fajtájából, hanem nagyon is tudatosan – hogyan is másképp? – alakítja így a tudat. Ez az öncsalás a *rosszhiszeműség*.

A szorongás elől úgy kísérlünk meg elmenekülni, „hogyan megpróbáljuk magunkat *kívülről* megragadni, mint *másikat*, vagy mint *egy dolgot*.”⁴⁰⁰ Objektíváljuk tehát magunkat, más szóval: tárgyá merevítjük, olyan változatlan, objektív természetet tulajdonítva magunknak, amilyennel – tudjuk jól – nem rendelkez(het)ünk. Az ember menekül létének szabadsága elől, ám ebben a menekvésben soha nem képes megfélekedni arról, ami elől menekül: „a szorongástól való menekülés csak egy módja a szorongás tudatosulásának.”⁴⁰¹ Az ember szabad-lét, ám ez azt is jelenti, hogy szorongó-lét, lévén e kettő elválaszthatatlanul összeforr. A rosszhiszeműség abban a dialektikus viszonyulásban lép színre, hogy az ember menekülne és letagadná önmaga előtt szorongását (azaz szabadságát, vagyis semmitő képességét), ám erre képtelen, hiszen ahhoz, hogy meneküljön és tagadjon, neki már mindig is a szorongástól való elszakadás képességének, más szóval semmítésnek (azaz szabadságnak, vagyis szorongásnak) kellett lennie. A rosszhiszeműség állandóan tudatában van önnön rosszhiszeműségének, annak, hogy elfut saját szabadsága elől, és hogy ezért a szökésért bizony elmulaszt felelősséget vállalni.

Márpedig a felelősség vállalása elengedhetetlen, ha az ember magára veszi a szembenézés terhét létezésének esetlegességével. Sartre a gyakori vádak ellenére nem állítja azt, hogy a világban nincsenek értékek, és hogy „mindent szabad”.⁴⁰² Mindösszesen annyit szögez le, hogy „a szorongás szemben áll a komoly szellemmel, amely az értékeket a világból kiindulva ragadja meg, s az értékek megnyugtató és eldologiasító szubsztancializálásán nyugszik.”⁴⁰³ Az értékek nem lehetnek eleve „kívül” a világban, mert ebben megszűnnének érték(es)nek lenni. Az érték ugyanis csak annyiban az, ami, amennyiben az ember számára bír jelentőséggel: ha az általa képviselt értelem az ember számára

⁴⁰⁰ Ibid. 81.

⁴⁰¹ Ibid.

⁴⁰² A vádat maga Sartre provokálja ki, amikor a következőképp fogalmaz: „Dosztojevszkij írta: »Ha Isten nem létezne, minden szabad volna«. Ez az egzisztencializmus kiindulópontja. Valóban, minden meg van engedve, ha Isten nem létezik, ebből következik az ember elhagyatottsága, mert nincsen lehetősége megkapaszkodni sem önmagában, sem önmagán kívül.” (*Egzisztencializmus* 45. sk.). Ugyanakkor azt is írja, hogy „az egzisztencialista úgy véli, nagyon kínos, hogy Isten nem létezik, mert vele együtt megszűnik minden lehetőség, hogy érzékfölkötti régiókban találjunk értékeket; nem létezhetik *a priori* jó, minthogy elgondolására nincsen végtelen és tökéletes tudat, nincsen sehoh megírva, hogy a jó létezik, hogy becsületesnek kell lenni, hogy nem kell hazudni, mivel olyan síkon mozgunk, ahol semmi sincs, csupán emberek”. (Ibid. 45.). Ez tehát az egzisztencializmus *kiindulópontja*, ám Sartre lázas erőfeszítéssel éppen azon munkálkodik, hogy ne ez maradjon a végpontja is.

⁴⁰³ *A lét...* 76. sk.

megnyilvánuló partikuláris értelem, nem pedig abszolút értelemben az. Az érték kizárólag abban az „aktív szabadság” által létrehozott elismertségben konstituálódhat, amely szabadság az ember maga:

Ebből az következik, hogy szabadságom az egyetlen alapja az értékeknek, s hogy *semmi*, abszolút semmi nem igazolja számomra ennek és ennek az értéknek az elfogadását vagy elvetését. Mint olyan lét, aki révén az értékek léteznek, igazolhatatlan vagyok. Szabadságom pedig szorong attól, hogy az értékek alapja legyen, miközben azok semmilyen saját alappal nem rendelkeznek. Azonkívül szorong azért is, mert az értékek ... nem nyilvánulhatnak meg anélkül, hogy ugyanakkor „kérdéssé ne váljanak”, hiszen az értékek elvetése mint lehetőség szintén *saját* lehetőségemként jelenik meg.⁴⁰⁴

Az ember minden pillanatban „bele van taszítva” a világba, tehát az értékek tételezése nem teoretikus síkon megy végbe, hanem választásokon keresztül. Ha az értékeket létükben voltaképpen az ember tartja fenn, továbbá mivel neki kell megvalósítania a világ és önmaga lényegének értelmét, akkor hát az ember valóban az, és semmi más, mint amivé önmagát teszi. „A szorongásban egyszerre teljesen szabadnak érzem magam, s ugyanakkor olyasvalakinek, aki nem képes nem úgy cselekedni, hogy a világ értelme ne tőle eredjen.”⁴⁰⁵

Hogyan kerülhető el a rosszhiszeműség, avagy más szóval: az inautenticitás? „A rosszhiszeműség elsődleges aktusa attól való menekülés, amitől nem tudunk menekülni, attól való menekülés, amik vagyunk.”⁴⁰⁶ Az inautenticitás tehát elsősorban abban áll, hogy az ember tagadja, hogy az volna, ami: értéktételező szabadlét egy kontingens, inherens értelemstuktúra híján létező világban. Talán a jóhiszeműség és az őszinteség mutatja majd az utat az autenticitás irányába? Sartre válasza erre a fölvetésre nemleges. „A jóhiszeműség ideálja (hinni, amit hiszünk), mint az őszinteség ideálja (annak lenni, amik vagyunk), az önmagában-lét ideálja.”⁴⁰⁷ A tudat azonban soha nem válhat önmagában-valóvá,⁴⁰⁸ hiába menekülne szabadságának szorongása elől a transzcendenciába, azaz a létbe, képtelen jóhiszemű módon *konzolidálni* magát önmaga előtt. Ennélfogva Sartre bebizonyítja, hogy a jóhiszeműség semmivel sem különb, mint a rosszhiszeműség: mindkettő egyformán inautentikus létezmód.

A jóhiszeműség létem belső megbomlásából afelé az önmagában-való felé próbál menekülni, amivé lennie kellene, de egyáltalán nem az. A rosszhiszeműség az önmagában valótól próbál létem belső

⁴⁰⁴ Ibid. 75.

⁴⁰⁵ Ibid. 77.

⁴⁰⁶ Ibid. 110. sk.

⁴⁰⁷ Ibid. 110.

⁴⁰⁸ Elvégre „a tudat léte önmaga általi létezés, tehát önmaga létrehozása és ezáltal önmaga meghaladása” (ibid).

megbomlásába menekülni. De ezt a megbomlást magát tagadja, ahogy önmagáról is tagadja, hogy rosszhiszeműség lenne.⁴⁰⁹

Mégsem lehetetlen hátrahagyni az inautentikus létmódok egymásba forduló *circulus vitiosus*át, lehetséges „radikálisan eltávolodni a rosszhiszeműségtől. Ez azonban feltételezi az önmaga által megrontott lét visszanyerését, amit *autenticitásnak* fogunk nevezni”.⁴¹⁰ Az autenticitás mibenlétével Sartre *A lét és a semmiben* még nem sokat foglalkozik; ennek kidolgozását későbbre tartogatta. Műve – hangsúlyozza –, minthogy ontológiai természetű, csak annak leírásával foglalkozhat, ami van, nem pedig avval, aminek lennie kellene. „Ám eközben betekintést nyújt abba, hogy milyen lenne egy olyan etika, amely egy *sztuációban lévő emberi valóságért* állna ki.”⁴¹¹ Az emberi létezésről Sartre kimutatta, hogy lényegében nem más, mint kiapadhatatlan vágy a totális kielégülésre. Ez a totális kielégülés azonban soha nem valósulhat meg, az önmagáért-való soha nem bábozódhat be önmagában-valóvá. A tudat legbensőbb vágya Sartre szerint, hogy ugyanolyan szilárd önidentikus létezőként létezzen, mint az önmagában-való, megőrizve ugyanakkor abszolút szabadságát is. Ez a nyilvánvaló kontradikció sem nem oldható fel, sem nem szüntethető meg; ezért is léphet színre az érték, amely egy olyan idealitás, amely a szóban forgó elérhetetlen szintézis ábrándját táplálja az emberben. Egy *egzisztenciális pszichoanalízis*nek kellene magára vállalnia annak feladatát, hogy megvizsgálja az embernek erre a szintézisre való törekvését.

Az egzisztenciális pszichoanalízis Sartre nézetében nem egy tisztán tudományos, és semmiképpen nem egy orvosi eljárás, hanem „*erkölcsi leírás*, mivel a különböző emberi kivetülések etikai értelmével szolgál.”⁴¹² Az emberi kivetülések azok az egyéni tervek, amelyekkel az individuum a jövőbe projiciálja magát valamely általa választott cél – vagy ami ugyanaz: valamely érték – irányába. „Az egzisztenciális pszichoanalízisnek alapvetően azzal az eredménnyel kell járnia, hogy lemondunk a *komolyság szelleméről*.” Hogy miért van erre szükség? Azért, mert a komolyság szellemét két olyan dolog alkotja, amely a rosszhiszeműség működését mozdítja elő: „az egyik az, hogy az értékeket az emberi szubjektivitástól független, transzcendens adottságoknak tekinti, a másik pedig, hogy a dolgok ontológiai struktúrájának »kívánatos« jellegét azok pusztán materiális konstitúciójává

⁴⁰⁹ Ibid. 111.

⁴¹⁰ Ibid. 3. lábjegyzet.

⁴¹¹ Ibid. 732. A szituációban-lét az ember fakticitására utal: arra, hogy lehetőségeit saját lehetőségeiként ismeri fel, azaz elsajátítja őket. A szituáció az önmagáért-való elköteleződése a világ iránt, amelyben létezik. Mindez csakis az ún. „alapvető választás” alapján lehetséges, amely azt határozza meg, hogy fakticitásunkat hogyan rendezzük el és miként értelmezzük.

⁴¹² Ibid.

változtatja”.⁴¹³ Ezzel szemben a komolyság szellemén túllépő egzisztenciális pszichoanalízisnek az erkölcsi cselekvőt kell felfednie. Az erkölcsi cselekvő pedig „*az a lét, akinek révén az értékek léteznek*. Szabadsága ekkor válik tudatossá, tárul fel a szorongásban az érték egyetlen forrásaként, és azon semmi formájában, ami révén a *világ* létezik.”⁴¹⁴

Mindezt fontolóra véve tehát vajon mikor viszonyul önmagához autentikusan az ember? Mi várja az egyént, ha lemond a rosszhiszeműség minden formájáról, és a szorongást választja?

Egy olyan szabadság, amely szabadságnak akarja magát, valójában egy lét-aki-nem-az-ami és ami-az-ami-nem, aki a lét ideáljává az az-lenni-ami-nem és a nem-az-lenni-ami létmódját választja. Nem azt választja tehát, hogy önmagát *visszanyerje*, hanem hogy meneküljön, nem az önmagával való egybeesést, hanem azt, hogy mindig távolságra legyen önmagától.⁴¹⁵

Nehéz volna eltúlozni ennek az idézetnek a jelen dolgozatban betöltött jelentőségét. Ezen a ponton teszi ugyanis nyilvánvalóvá Sartre, hogy az általa elgondolt autenticitás ideálja gyökeresen eltér attól, amit Heidegger – továbbá amit Kierkegaard és Jaspers – ért a kifejezés alatt. Sartre szerint a rosszhiszeműség és a komolyság szelleme által fenntartott inautenticitás csak akkor oltható ki, ha az ember még csak nem is törekszik önmaga elnyerésére (avagy visszanyerésére), mert minden ehhez hasonló kísérlet visszavetné az egyént rosszhiszeműsége óceánjának fáradhatatlan tajtékjai közé. Az ember csak annyiban autentikus, amennyiben „szabadságnak akarja magát”, ha tehát arra törekszik, hogy soha ne essen egybe önmagával. Bizonyos értelemben még leginkább Nietzscheével rokon ez az elgondolás, legalábbis amennyiben masszív kritika alá vonja a jellem létének és állandóságának általánosan elfogadott axiómáját. Azonban a tekintetben Nietzsche-nél is tovább megy, hogy határozottan felszólít: kerüljük még a látszatát is annak, hogy lehetséges volna autentikus módon megalkotni egy jól definiálható természetet – „stílust”, „ízlelést”, ahogyan Nietzsche mondaná – saját magunk számára. Menthetetlenül esetlegesek, valamint örökkön változók vagyunk, és ennek elismerése és föl vállalása az autenticitás.

Vajon azt jelenti mindez, hogy az egyén szilánkjaira hullik, és nincs többé egy olyan integratív személyiségcentrum, amely képes volna felelősséget vállalni az individuum cselekedeteiért? Nem, ezt bizonyosan nem jelenti, elvégre Sartre soha egy pillanatra nem hagy fel annak nyomatékos ismétlésével, hogy mindenki totálisan felelős azért, amit magából

⁴¹³ Ibid. 733.

⁴¹⁴ Ibid. 734.

⁴¹⁵ Ibid.

létrehoz. Amit létrehoz, az azonban nem több annál, mint amit megtesz, ami mellett elkötelezi magát: az ember nem más, mint döntéseinek és cselekedeteinek kumulatív aggregátuma. Hogy mi mellett kötelezze el magát, arra viszont semmi sem kötelezi. Nincs számára sem igazolás, sem mentség, sem külső segítség, hogy mihez kezdjen az életével. Még az események értelmezése is egyedül reá hárul, senki másra.

A lét és a semmi utolsó mondatában Sartre előrevetíti egy etikai mű megalkotását. Ez az etikai mű, amely az autenticitás mibenlétét járta (volna) körül, életében soha nem jelent meg, dacára annak, hogy írója sok száz oldalnyi anyaggal elkészült. Mégsem kívánta azonban megjelentetni.⁴¹⁶ Így lehet, hogy csak 1983-ban, posztumusz került kiadásra *Cahiers pour une morale* címen az a munkanapló, amelyben *A lét és a semmi* folyamányaként tervezett mű részletein dolgozott Sartre. Ezt tanulmányozván egy rendkívül eredeti kép rajzolódik ki arról a roppant szellemi erőfeszítésről és küzdelemről, amely a moralitás és különösen a felelősség fogalmait kísérelte meg harmonizálni a szinte kontúrok nélkül létező, minduntalan tovasikló emberi tudat lényegi illékonyásával. Programja szerint az inautentikus tudatnak a tiszta reflexióhoz kellene eljutnia, hogy a „rosszhiszeműségtől radikálisan eltávolodjon”, illetve hogy az „ön maga által megrontott létet visszanyerje”.

A tiszta reflexióhoz való átkelésnek átalakulást kell kiprovokálnia:

a testemhez való kapcsolatomban. Az esetlegesség elfogadása és követelése. Az esetlegesség lehetőségként⁴¹⁷ elgondolva.

a világhoz való kapcsolatomban. Az önmagában-való lét tisztázása. Feladatunk: a létet egzisztálóvá tenni.⁴¹⁸ Az önmagában-való-önmagáért-való igaz értelme.

magamhoz való kapcsolatomban. Szubjektív módon elgondolva, az Ego hiányaként. Hiszen az Ego εἶς (psziché).

a más emberekhez való kapcsolatomban.⁴¹⁹

⁴¹⁶ Ennek oka az, hogy Sartre befejezetlennek érezte művét, és fenn akarta tartani magának a jogot arra, hogy gondolatait módosítsa, folytassa. Ezt írja: „ameddig életben vagyok ... még mindig megvan annak a lehetősége, hogy ismét a kezembe veszem őket [a szövegeket], vagy hogy egy pár szóban elmondom, mit akartam kezdeni velük. A halálom után megjelenve ezek a szövegek megmaradnak befejezetlennek és homályosnak, hiszen olyan elképzeléseket öntenek formába, amelyek nem alakultak ki teljes mértékben. Az olvasón fog műlni annak eldöntése, hová vezethettek volna engem ezek az elképzelések.” J-P. Sartre: *Life/Situations: Essays Written and Spoken*. New York, Pantheon Books, 1977, 74. sk.

⁴¹⁷ Az eredetiben a „chance” szó szerepel, amely egyformán jelenthet lehetőséget, szerencsét, illetve esélyt. Mellékesen jegyzem meg, hogy az angolban, ahol a „chance”-t „chance”-re fordították, akaratlanul (?) is pluszjelentéssel töltötték meg a fogalmat, ugyanis a chance angolul ugyancsak jelent „véletlen”-t is.

⁴¹⁸ Az eredetiben: „Notre tâche: faire exister de l'être.”

⁴¹⁹ J-P. Sartre: *Cahiers pour une morale*. Paris, Gallimard, 1983, 19. A magyar verziót a franciával egybevetve az angol fordítás (J-P. Sartre: *Notebooks for an Ethics*. Transl. David Pellauer. Chicago – London, The University of Chicago Press, 1992, 12. sk.) alapján készítettem.

Számottevő eltolódás mutatható ki itt Sartre emberfelfogásában *A lét és a semmiben* foglaltakhoz képest, amely még erősen hajlott az emberi valóságot a tudat semmitő potenciáljának abszolút szabadságára redukálni, és az egyén fakticitását – pl. testét vagy múltját – mint létének nem esszenciális aspektusát marginalizálni. A *Füzetek* ezzel szemben az embert már olyan létezőként definiálja, amely a világhoz kötődő testének önmagában-való létmódja révén lehet csak önmagáért-való is egyúttal. Más szóval, transzcendenciájának fakticitása szolgáltat alapot:

Minden dolog észlelésekor magamat tárgyként értem meg. Saját passzivitásomat ennek a kőnek a súlyával együtt fogom fel (én vagyok az, amit a súly nyom), azonban ez a passzivitás egyszersmind az aktivitásnak az egyik formája is (megemelem a kezem, innen oda mozdítom a követ). Örökös kettős viszony. Nem tudnék cselekedni, ha nem volnék passzív. Ugyanakkor csak azért lehetek passzív, mert cselekszem (egyébiránt pusztán csak léteznék, ez minden); én vagyok az a létező, amely a passzivitáson és aktivitáson keresztül az önmagában-valóért és önmagáért jön a világra. A passzivitás az önmagában-valóhoz fűző kapcsolat: egyszerre ontológiai és gyakorlati kapcsolat.⁴²⁰

A magában-való nem lehet sem passzív, sem aktív: egyszerűen csak van. Ezzel szemben az ember csak azért lehet aktív, mert képes passzív is lenni: azaz a dolgokat, a világot megértő passzivitás. A fakticitásként elgondolt testiség tehát jól érzékelhetően felértékelődik a korábbi művekkel összevetve. Felértékelődik, de nem értékelődik túl, hiszen a fakticitás által meghatározott szituáció, valamint a tudat jövőre való kivetülése együttesen alkotja csak a személyt, külön-külön ezek nem többek, mint absztrakciók.⁴²¹ Történelmi szituáltságáról nem választhatja le magát az egyén, és szélsőséges esetben látszólag a választásának a lehetősége is megszűnhet – például halálos betegség esetén nem választhatja azt, hogy nem lesz halálos beteg –, ugyanakkor a konkrét szituációhoz való *viszonyulása* mindig a saját hatókörébe tartozik: szabadságában áll kétségbeesni közelgő halála miatt, de ugyanígy szabadságában áll bátran szembenézni is ezzel az eljövettel.⁴²² A lényeg az, hogy nem létezik emberi természet, amely kötelező érvénnyel kijelölné, adott szituációkban hogyan kell reagálnunk. Ezt az is alátámasztja, hogy a konkrét szituációk nem általános alaphelyzetek uniform előfordulásai, hanem ízig-vérig egyediek, amiképpen az a konkrét emberi valóság is az, amellyel megtörténnek ezek a szituációk. Ez alapján – példának okáért – egyetlen haldoklás sem egyezik meg egyetlen másikkal sem: mind egyedi és megismételhetetlen esemény.

⁴²⁰ J-P. Sartre: *Cahiers... 57. (Notebooks... 51. sk.)*

⁴²¹ *Notebooks... 463.*

⁴²² Ugyanígy, gyáva *természetű* ember sem létezik Sartre szerint: „ha az egzisztencialista gyáva embert ír le, azt állítja, hogy az felelős gyávaságáért. Nem azért olyan, mert a szíve, tüdeje, vagy az agyveleje gyáva, nem azért, mert fiziológiai organizmusa ezt hozza magával, hanem mert tetteivel gyávanak alkotta meg önmagát. Nincsen gyáva lelkiakat” (*Exisztencializmus* 60. sk.).

Ennek megfelelően a *Füzetek* szerint nem absztrakt, hanem konkrét etikára van szükség, amely a jelen történelmi szituációját veszi kiindulópontnak, és partikuláris célokat tűz ki az ember elé, nem pedig univerzális értékeket hajkurász. Az ember a „természetes beállítódás”-ban – azaz voltaképpen szüntelen – azon van, hogy önmagából önmagában-való létezőt hozzon létre, ez azonban, mint *A lét és a semmi*ből kiderült, kivitelezhetetlen projekt. Az ember istent akar magából faragni, aki képes bármit véghezvinni. Amint azonban belátja ennek képtelenségét, akkor valósítja meg azt a tiszta reflexiót, amelyet Sartre már *Az ego transzcendenciájában* emlegetett. A tiszta reflexió áttérés egy új típusú szemléletre. A reflexió kifejezés félrevezető lehet: nem csupán érdektelen kontemplációról van itt szó, hanem egy olyan projektumról, amelyet valamilyen cél elérése motivál. A tiszta reflexió egy pozitív, realiztikus morál Sartre szerint, amely a szabadság mind nagyobb fokú kiteljesedését célozza meg. Míg „*A lét és a semmi* az áttérés előtti ontológia”, addig a *Jegyzetfüzetek* az áttérést követő tiszta reflexió tapasztalatának kibontása.⁴²³

Az átváltozás utáni tapasztalat az autenticitás tapasztalatáé. A tiszta reflexióban az ember elfogadja, hogy nem szükségszerű, szubsztanciális létező, amelynek „jogában állna” létezni, hanem egy indokolhatatlanul és esetlegesen létező szabadság, amely vég nélkül faggatja önmagát létezésének célja és értelme felől; elfogadja továbbá, hogy nincsenek transzcendens a priori értékek, avagy bármi, ami igazolhatná az ember életét. Amennyiben az egyén önmagát mint szabad, kontingens és igazolhatatlan lényt fogja fel, meghaladja a rosszhiszeműség-jóhiszeműség dialektikáját és autentikussá válhat. Ugyanakkor Sartre óva int: „Ha az autenticitást az autenticitás kedvéért keresed, többé már nem vagy autentikus.”⁴²⁴ Autentikusnak lenni nem önmagában való érték vagy cél, hanem járulékos gyümölcse annak, ha az ember képes megemészteni egzisztenciájának talajtalanságát, és a semmiből megteremti önmagát; de nem mint állandót és szilárdat, hanem mint örökkön változót, amelyért mindamelllett teljes mértékben felelősséget vállal.

A világnak nem létezik előzetesen adott, objektív értelem-struktúrája, ám ez nem jelenti azt, hogy ne lehetne értelmet tulajdonítani a dolgoknak. Éppen az embernek a feladata az, hogy értelemmel, még hozzá számára való értelemmel ruházza fel az egyébként tökéletesen értelemnélküli, különbségektől és minőségektől mentes létet. A világot nem az ember teremti, amennyiben világon a már meglévő objektív tényezők sokaságát értjük. Ellenben ha a világon *rendezett* sokféleséget értünk, akkor ezt a rendezettséget semmi más nem hozhatja a létezők

⁴²³ *Notebooks...* 6.

⁴²⁴ *Ibid.* 4.

közé, mint az emberi tudat. Sőt, az ember, azáltal, hogy semmitő tudat, már mindig is a világban lévő értelem teremtője, és nem is tudna nem az lenni, még ha akarna, sem. Minthogy „szabadságra vagyunk ítélve”, ennyiben szüntelen alkotásra is vagyunk ítélve Sartre szerint. Az autentikus személyiségnek tehát nem csupán szabadságát, hanem – önkényes – alkotói aktivitását is affirmálnia kell. Csak az lehet autentikus, aki értelmet csikar ki magának a lét rendszertelen közömbösségéből.⁴²⁵

Az értelemadó kreativitás azonban csak az érem egyik oldala. A másik oldalon az egyén ama lemondása áll, amellyel megszabadul(t) minden ön-szubsztancializáló törekvésétől, önként, „nagylelkűségből” adja fel az önmagává válás projektjét, hogy ez a feladás egyúttal adás, *ajándékozás* is legyen: az értelem és értékek adása. A morális cselekvés ennek fényében az ön-ajándékozás, az önkifejezés általános gyakorlattá emelése: „abszolút nagylelkűség, korlátok nélkül, tulajdonképpen szenvedélyként és a lét egyetlen eszközeként. Nincs más értelme a létnek, mint ez az adás. És nem csupán a munkám ajándék. A jellem is ajándék.”⁴²⁶ Ez annál is inkább így van, minthogy a lét csak akkor „menthető meg”, a világ egyedül abban az esetben változtatható humánussá – értékessé, morálissá, végső soron szabaddá –, ha az autentikus egyén saját alkotó szabadságát teszi meg a világ fundamentumának. Ennek pedig Sartre véleménye szerint az lesz a következménye, hogy az ilyen személyiség nem marad többé egy értelmetlen univerzum kellős közepén kóválygó, teljességgel igazolhatatlan, esetleges entitás, hanem életében első alkalommal tapasztalja meg, milyen egy általa létrehozott világ alapjának lenni. Ez természetesen nem jelenti, hogy a világ, avagy maga az egyén megszűnne nem szubsztanciálisnak vagy kontingensnek lenni. Mégis, az autentikus személyiség, annál fogva, hogy maga ad értelmet és értékeket a világnak, amelyben él, és önmagát egy általa értelem-teli világ szabad alkotójaként affirmálja, erkölcsileg múlja felül a rosszhiszeműség bármely formájában a létezés valósága elől menekülő inautentikus személyiséget.

Az ember nem isten, hogy *ex nihilo* teremtsen egy világot. Bizonyos értelemben mégis jogosult abszolútnak nevezni szabadságát a teremtésre, amennyiben nem függvénye az semmi másnak: emberléténél fogva teremtő ő, értékeket teremtő.⁴²⁷ „Másokat soha nem győzhetek meg objektív szükségszerűségemről”, arra viszont van lehetőség, hogy szubjektív módon, azaz önmagamból kiindulva, önmagam által igazoljam az értékeket és a világ értelmét. „Én,

⁴²⁵ Vö. Th. C. Anderson: *Sartre's Two Ethics. From Authenticity to Integral Humanity*. Chicago, Open Court, 1993, 56. skk.

⁴²⁶ Sartre: *Notebooks...* 129.

⁴²⁷ Vö. Nietzsche gondolatával: az ember lényege az értékek teremtése, az állandó értékelés.

akit semmi nem igazol, igazolom magam belsőleg.”⁴²⁸ A szubjektív szükségszerűség képze, úgy tűnik, elégséges ahhoz, hogy a Sartre által megformált értékhierarchia csúcsán a szabadság csillaga szilárdan megálljon. Az ok, amiért a szabadságnak kell minden érték legfőbbikének lennie, az, hogy az értékek szabadsága nem nyugodhat más talapzaton, mint a szabadság érték(elés)én. Ha nem áll szabadságomban szabadon értékelni, miként is beszélhetnénk szabadon választható értékekről? Ennek alapján válik világossá, miért beszél Sartre *Az egzisztencializmus humanizmus* című nevezetes előadásában arról, hogy saját szabadságával az ember mások szabadságát is választja.⁴²⁹ Ha nem így tenné, saját szabadságának gyökereit metszené át.

Különös módon igen egyszerűnek tűnik fel immár *A lét és a semmi*ben még olyannyira problematikusnak és elidegenítőnek lefestett interperszonális létezés autentikussá tétele is. Sartre ugyanis nem csupán az egyén önmagához való viszonyulására alkalmazza az „autentikus” jelzőt, hanem a másikkal fűződő kapcsolatokra is. Ilyen értelemben tehát autentikus egy emberi kapcsolat, ha az ember elfogadja mind önmaga, mind a másik vonatkozásában, hogy emberi valóságának teljességéhez ugyanúgy hozzátartozik „tárgy-léte” – teste, múltja stb. –, mint szabad-léte. A tiszta reflexióban, vagyis az „áttérés” után az emberi létezés objektív – tárgyszerű és a másik számára hozzáférhető – aspektusa nem hozza automatikusan magával az elidegenedést. Ez egyedül akkor következhet be mégis, ha „a másik visszautasítja, hogy bennem is meglássa a szabadságot. Ha azonban, épp ellenkezőleg, egzisztáló szabadságként és létezőként/dologként egyszerre hoz létre engem, ha ennek az autonóm momentumnak létet biztosít, és tematizálja ezt az esetlegességet, amelyet örökösen meghaladok, ezzel a világot és engem is gazdagabbá tesz, oly értelemmel ruházva fel az egzisztenciámat, amely túlmutat ama szubjektív értelen, amelyet én magam adok neki.”⁴³⁰ A nagylelkűség tehát, amellyel az egyén lemondott önmaga végleges megalkotásáról a világ értelemadása kedvéért, abban a gesztusban teljeseedik ki, amellyel az individuum a másik számára is biztosítja annak szabad-létként való működését.

Az autentikus személyiség értelme túlmutat önmagán. Céljai alapvetően partikulárisak, mindazonáltal bizonyos tekintetben univerzálisak is, amennyiben céljainak egyike, hogy szabadon cselekvő embertársait segítse azok céljainak realizálásában. „Autentikus szeretetről”, illetve „autentikus barátságról” is beszél Sartre, amelyen véleményem szerint kísértetiesen

⁴²⁸ *Notebooks...* 482.

⁴²⁹ *Exisztencializmus...* 75. sk. „És a szabadságot akarva rájövünk, hogy az teljes mértékben embertársaink szabadságától függ, és hogy az ő szabadságuknak a mienk a feltétele.”

⁴³⁰ *Notebooks...* 500.

hasonlót ért, mint a kései Heidegger a létező lenni hagyásán. Az autentikus szeretet nem kísérli meg tetszőlegesen objektív kategóriákba dermeszteni a másik valóságát, hanem pusztán engedi, hogy a másik szabadsága szabadon feltárulhasson, és nem próbálja ezt a feltárulkozó személyes valóságot a maga képére formálni, kisajátítani.⁴³¹ Ne feledjük azonban, hogy nem bárkiről és nem bármilyen szabadságnak az engedni hagyásáról beszél Sartre, hanem az áttérés utáni autentikus személyiség szabadságáról, amely a magához hasonló autentikus Másik terveit támogathatja csak. Nem minden cél és nem minden ember méltó arra, hogy kiálljunk mellette. Amelyek azonban igen, azokat erkölcsi kötelességünk elismerni.⁴³² A másik szabadságát akarni ilyen erkölcsi kötelesség. Ez azonban csak akkor lehetséges, ha a másik is ugyanúgy akarja az én szabadságomat, ahogyan én az övét, ha tehát egyenlő felek között, autentikus személyek szellemi közösségében valósul meg.

⁴³¹ Ibid. 48., ill. 508.

⁴³² Annál is inkább, mivel a mi elismerésünk teremti meg az alapját annak, hogy bennünket is elismerjenek mások, és hogy az értékelés legitimitását a kölcsönös elismertség a szubjektív értéktételezésen túlra is kiterjeszthesse. Vö. ibid. 282. skk.

II. fejezet: Az egzisztenciális pszichoterápia autenticitás-koncepciói

II. 1. Az autentikus létmód mint az egzisztenciális pszichoterápia ideálja

A normális egészséges. Az egészséges normális.

Az abnormális vajon egészségtelen? A deviáns patológikus? A szokatlan, visszataszító, gyomorforgató, nem standard, nem kívánatos, természetellenes, idegen – *beteg*?

Az egzisztenciális pszichiátria, miként a pszichiátria minden válfaja, az orvostudomány nagycsaládjába sorolja magát. A pszichiáter felismeri a betegséget, tudja, hogy a betegség szenvedést okoz a betegség alanyának, és miután orvosként elsőrendű kötelessége a szenvedés enyhítése, megszüntetése, megkísérli kikúrálni a beteget betegségéből. A pszichoterápia ezek szerint kóros állapotok kórtalanítását kell hogy jelentse. Nem egyszerű beszélgetés vagy tanácsadás tehát, nem merül ki pusztán abban, hogy egy kompetensebb szakember felvilágosít egy érdeklődőt szakterületének ügyes-bajos dolgai felől. A pszichoterápia öndefiníciója szerint gyógyít: betegséget gyógyít.

Az egzisztenciális pszichoterápia, legyen bár mégoly szerteágazó és változatos is, alapvetően azt állítja, hogy a pszichés egészség ekvivalens az autentikus létmóddal. Inautentikusak sokféle módon lehetünk, ahogyan lelki betegség is számtalan létezik. Amilyen mértékben eltávolodunk önmagunktól, olyan mértékben betegít meg bennünket hibás – mert káros – életvitelünk. Erre kíván ráébreszteni bennünket az egzisztenciális elvek mentén dolgozó pszichoterapeuta. Arra, hogy az autentikus létmód ugyanúgy egy ideál, mint – hagyományos szóhasználattal élve – az egészségesség. Nem egy állapot. Hanem egy irány, amely felé helyes attitűdjeink vezethetnek el. Amiképpen az egészséges életmód sem azt az életmódot nevezi meg, amelyet a makulátlan egészségesség állapotát élvező személy folytat, úgy az autentikus létmód is egy törekvés: egy bizonyos irányba, önmagunk irányába való fordulás és haladás. Autentikusnak lenni, ilyen értelemben, nem más, mint elfogadni önmagunkat és létezésünk játékszabályait olyannak, amilyenek, és felelősséget vállalni azért, hogy ezeket a játékszabályokat megismerve, önmagunk mércéje szerint éljünk. Mentálisan egészségesnek lenni, az egzisztenciális pszichiátria előfeltevése szerint, annyi, mint merni

önmagunknak lenni. Következésképp, aki nem önmaga, aki elvétí vagy eltitkolja önmagát maga és mások elől, az a betegség útjára lép.

Világos, hogy autentikusan csak az létezhet, aki képes autonóm is lenni. Aki képes másokkal – hagyománnyal, társadalmi normákkal, családtagokkal – szemben megkonstruálni vagy explikálni önmagát. Aki képes továbbá a konvenciók ki-hívására „kinn”, az emberek között, aktívan felelni a viselkedési, gondolkodási, értékbéli stb. normák fel-nem-tett (implicit), de mindenütt jelenlévő kérdéseire. „A homoszexualitás természetellenes és betegség.” – szól a konvenció. „A homoszexualitás természetellenes betegség?” – hangzik a fel-nem-tett kérdés.⁴³³ Nem az autentikus, aki észreveszi és megfogalmazza a fel-nem-tett kérdéseket. Ez még csak az első lépés. Nem is az autentikus, aki szembemegy a konvenciókkal, és így szól: „A homoszexualitás sem nem természetellenes, sem nem betegség!”. Ez a vélemény ugyanúgy következhet egy – másik – konvenció kvázi-automatikus elfogadásából („méltánytalanság nemi alapon diszkriminálni bármely kisebbséget”), mint az a meggyőződés, amelyre reagál. Az ember autentikus volta sokkal inkább abban áll, ha képes – sartré-i értelemben – jóhiszeműen megalkotni és/vagy felismerni önnön erkölcsi törvényeit, értékeit, preferenciáit, anélkül, hogy – nietzschei értelemben – reaktív lényként csapongana egyik oldalról a másikra, egyik konvenciótól a másikig. Autentikusan, mármint, az viselkedik, aki felteszi társadalma, kultúrája fel-nem-tett kérdéseit, és kideríti, utánajár, kinyomozza, hogyan is vélekedik önmaga – nem az elvárások által megkreált „felszíni”, hanem „valódi”, öntörvényadó önmaga – ezekről a dolgokról, és állást foglal. Ekkor egyszerre viselkedik autonóm és autentikus lényként.

A normális egészséges? – tehetjük fel most már a kérdést. Az egészséges normális?

Valamit már az eddigi filozófiatörténeti áttekintés is nyomatékosan sugalmazott, amit lehetetlen nem meghallani, nem kivenni Kierkegaard, Nietzsche vagy Sartre soraiból: *a normálisnál egészségesebb (lehet) az abnormális*. A normális az átlagos, a konvencionális, amilyenek mások akarják, hogy legyünk, és amilyenek mi is éppen a másiktól akarjuk, hogy olyan legyen. Mindig a másik legyen olyan. Én azonban, a filozófus, jobbat tudok: önmagamra hallgatok. Hiszen nálam jobban senki nem tudja, mi a jó *nekem*. Ezért ne higgy te sem azoknak, akik a nevedben megfogalmazzák egészségességed kritériumait és ismertetőjegyeit. S óvakodj azoktól, akik az érdekedre hivatkozva óvnak – tiltanak – el

⁴³³ Vö. Kovács J: *Bioetikai kérdések a pszichiátriában és pszichoterápiában*. Budapest, Medicina Könyvkiadó, 2007, 3. skk.

mindattól, amire egyedül önmagadból kiindulva volnál kíváncsi, amire vágynál, amit kipróbálni és megvalósítani szeretnél. Légy önmagad!

Rendben, de melyik? Az egzisztenciális pszichoterápia azzal kecsegtet, hogy a konvenciók sűrű erdejében hosszasan botorkál, a normalitás fojtogató liánjaiba belegabalyodva fennakadó egyént úgy képes kivezetni a rengetegből, hogy nem szögezi közben újabb fák újabb bogaihoz. Úgy oldja fel tehát az önmaga életéért felelősséget vállaló individuum kiszolgáltatott függőségét, hogy közben megajándékozza az önállóság és az autentikusság felszabadító ajándékaival, ami után a gyógyult nem hullik vissza régi benutságába, s újabb rácsokat sem kap virtuális ketrecére. Az egzisztenciális pszichiátria egyik implicit premisszája, hogy a pszichés megbetegedések jelentős hányadáért nem önmagában az egyén, hanem elsősorban nem kielégítő társas kapcsolata, valamint a mentális egészségének feltételeit alapvetően félreismerő vagy ignoráló társadalmi berendezkedés felelős. Röviden: az egyén nincs tisztában azzal, miben áll a *condition humaine*, mik emberi létformájának azok a lehetőségei és keretei, amelyek között jól – boldogan, egészségesen, jóllétben – tud létezni. A terapeuta erre nyitja fel a szemét. És könnyen megeshet az, hogy amit a „beteg” ekkor lát, ráébred: valójában nem is ő a beteg, hanem környezete egészségtelen. Saját reakciói, meglehet, tökéletesen normálisak, adekvát válaszok a kóros élethelyzetre: beteg módjára reagál egy beteg szituációban.⁴³⁴ A cél nem az, hogy betegségét önmagából kipurgálja, elvégre a kiváltó ok nem „belül”, hanem „kívül” van, ezért inkább a bénító és megbetegítő szituációt kell megoldani, átformálni. Erre annyiban van remény, amennyiben önmaga, önmagát képviselve, önmagáért felelősséget vállalva tesz lépéseket az ártó berögződések fellazítására, szétzilálására, normalizálására, egészséges önmaga újbóli – vagy először – megalkotására.

Lássunk néhány példát az egzisztenciális pszichológia és pszichiátria hőskorából, milyen irányokban is indultak el a kutatások, amikor az egzisztenciálfilozófia megtermékenyítette a pszichiátriát. Azzal érdemes kezdenünk, ami egyetlen személy munkásságán keresztül összeköti az egzisztenciálfilozófiát a fenomenológiai pszichiátria indulásával: s ez Jaspers pszichopatológiába is átívelő egzisztencialista érdeklődése. Jaspers *Általános pszichopatológia* című, először 1913-ban megjelenő műve jelentős befolyással bírt a huszadik század pszichiátriájának alakulására. Kétségtelen, hogy ez a mű vezette be a pszichiátria területére a fenomenológiai módszert, amely aztán az „objektív”

⁴³⁴ Ezzel kapcsolatban bővebben I. Kovács: *ibid*, 93. skk.

természettudományos módszertan mellett alternatív tudományos metodológiává kezdte kinőni magát. „A pszichiátria tárgya ugyanis az ember – fogalmaz Jaspers önéletrajzi írásában –, mégpedig nem csupán a teste, sőt a legkevésbé a teste, hanem inkább a lelke, a személyisége, ő maga.”⁴³⁵ Jaspers, a kor hagyományaival szakítva, a normalitást tekintette alapnak, amelynek talaján állva a patológikus jelenségek leírhatók és megérthetők. A husserli fenomenológiát nem annyira filozófiai eljárásnak, mintsem inkább deskriptív pszichológiaként fogta fel és alkalmazta pszichopatológiai fenomének – előítéletektől és tudományos sematizmusoktól mentes – leírására.⁴³⁶ Magának a pszichopatológia tudományának elsőrangú feladatának a „tudatos pszichés történések” vizsgálatát tartotta; a pszichés élet elemeinek leírása a fenomenológia, ezek értelmezhető összefüggéseinek vizsgálata az interpretatív pszichológia, míg az értelmezhetetlen vagy pusztán oki összefüggéseké a magyarázó pszichológia dolga.⁴³⁷

Jaspers, aki életének ebben a korai szakaszában még kevésbé foglalkozott filozófiával, s évekkkel, évtizedekkel volt még előtte annak, hogy egzisztenciálfilozófiáját érett formájában kidolgozza, már ekkor is azon munkálkodott, hogy a pszichoterápiában nagyobb nyomatókat kapjon a beteg személyt önálló belátásokra és saját felelősségére ébresztő *edukatív metódus*, szemben a korban prevalens manipulatív technikákkal (pl. hipnózis), illetőleg a terapeuta egyoldalú autoriter pozíciójával. Ugyanakkor azt az elvet sem tévesztette szem elől, hogy a betegek ugyanúgy sokfélék, mint maguk a betegségek, ezért ami az egyik páciens számára megfelelő kezelés lehet, a másiknál nem vezetne eredményre. Ezért is szorgalmazta a betegek belső élményeinek, tudati tapasztalataik interpretációnak lejegyzését és figyelembevételét a kezeléseik során.⁴³⁸ Figyelemreméltó továbbá, hogy a fenomenológiai metódus propagálása mellett a módszerek és nézetek termékeny egymásra hatásának híve volt, és külön nyomatókat helyezett azon meggyőződésére, hogy sem az absztrakcióként elgondolt „ember”, sem a konkrét individuum nem olyan jelenség, amely egészként hiánytalanul megragadható, leírható volna: „[Az ember] [m]int lény befejezhetetlen önmaga számára, és mint a megismerés tárgya befejezhetetlen a tudomány számára is. Mondhatni: nyitott kérdés marad. Az ember mindig több annál, mint amennyit önmagáról tud és tudhat.”⁴³⁹

⁴³⁵ K. Jaspers: *Filozófiai önéletrajz*. Ford. Bendl Júlia. Budapest, Osiris Kiadó, 1998, 23.

⁴³⁶ H. Spiegelberg: *Phenomenology in Psychology and Psychiatry. A Historical Introduction*. Evanston, Northwestern University Press, 1972, 174.

⁴³⁷ *Ibid.* 186.

⁴³⁸ Idem: *Allgemeine Psychopathologie*. Berlin-Göttingen-Heidelberg, Springer-Verlag, 1959, 1. skk.

⁴³⁹ Idem: *Filozófiai...* 26.

Az *Általános pszichopatológia* olyan tekintetben is úttörő, sőt szinte programadó műve az egzisztenciális pszichiátriának, hogy magáévá teszi a beteggel kapcsolatos morális értékítéletek zárójelezésének princípiumát. Eszerint a pszichiáternek kötelessége elkerülni, hogy a betegről morális prekoncepciókkal rendelkezzen a kezelés során: a betegnek képesnek kell lennie szabadon megnyilvánulnia, annak féelme nélkül, hogy a pszichiáter megítéli vagy kárhóztatja gondolataiért.⁴⁴⁰ „Az orvos számára az a fontos: őrizze meg az emberségét azáltal, hogy nem szűnik meg benne minden egyes ember végtelenségének tudata. Csak így őrizhető meg a respektus minden emberrel, még az elmebeteggel szemben is”.⁴⁴¹ Az ideális pszichiáter Jaspers elképzelése szerint az, aki szimmetrikus viszony létrehozására törekszik a terápiás kapcsolaton belül, aki a pszichés betegségből fakadó érzelmi limitációk megszüntetése mellett a beteg ön-nevelési folyamatát is elősegíteni igyekszik. E mögött az a meggyőződés áll, hogy a terápia célja gyakorlatilag nem más, mint hogy az egyén a lehető legmagasabb fokú autonómiával bírjon.⁴⁴²

Ehhez az elképzeléshez csatlakozik Viktor Frankl egzisztenciaanalízise, amely az emberi létet nem a freudi értelemben vett ösztönök vagy késztetések által determináltnak, hanem „döntéshozó létként” vagy „felelősséglétként” látta.⁴⁴³ Frankl Sigmund Freud és Adler tanítványaként, ám tőlük mind inkább eltávolodva alkotta meg a bécsi pszichoterápia harmadik irányzatát, az ún. *logoterápiát*. Ennek alapjául egy részletesen kidolgozott filozófiai antropológia szolgál, amely az embert, jobban mondva a személyt a következő attribútumok segítségével jellemzi: a személy *individuum*, azaz széthasíthatatlan egység.⁴⁴⁴ Nem csak *individuum* azonban, hanem *insummabile* is, „vagyis nemcsak oszthatatlan, hanem feloldhatatlan is, mert a személy nemcsak egység, hanem teljesség is.”⁴⁴⁵ Ezzel arra kíván rávilágítani, hogy a személy nem oldódhat fel valamely kollektív entitásba, tömegbe, osztályba: ha mégis így tenné, megszűnne önmagának, azaz személynek lenni. Az ember három „létsík” metszéspontjában helyezkedik el. Ezek a létsíkok a testi, lelki, valamint a szellemi. Téves lenne azonban azt mondani, hogy eme háromból „áll össze”; sokkal inkább ezek teljessége, egysége. A személy, minthogy szellemi, olyan „abszolút nóvum”-ként jelenik meg a világban, amely átadhatatlan: az ember szelleme nem szülei szellemének eredője,

⁴⁴⁰ M. Bormuth: *Karl Jaspers and Psychoanalysis*. The Netherlands, Springer, 2006, 28.

⁴⁴¹ Jaspers: *Filozófiai...* 28.

⁴⁴² Bormuth: *Karl Jaspers...* 31. skk.

⁴⁴³ V. Frankl: „Az egzisztenciaanalízis és a kor problémái” in idem: *Értelem és egzisztencia*. Ford. Csiki Huba – Sárkány Péter. Budapest, JEL Könyvkiadó, 2006, 51.

⁴⁴⁴ Ez igaz még a szkizofrénekre is Frankl szerint, hiszen – nézete szerint – ott sem a személy hasad meg, hanem egyes részei, aspektusai.

⁴⁴⁵ Frankl: „Tíz tétel a személyről.” in idem: *Értelem...* 59.

hanem valami teljességgel új. Nagyon lényeges megállapítás, hogy a személyes szellemi egzisztencia *nem egyezik meg* a pszichofizikai organizmussal, sőt azzal szemben határozza meg magát: egyedül a reflexió hozza létre. A szellemi „feltétlen méltósággal” bír, azaz a lelki betegek is ugyanúgy személyek, mint bárki más, hiszen a szellem „egyáltalán nem betegedhet meg”.⁴⁴⁶ Az állatok ellenben nem rendelkeznek szellemmel, teljességgel hiányzik belőlük a szellemi. Képtelenek az emberi megfontolásokat követni, „az értelem és az értékek világa” hozzáférhetetlen a számukra.⁴⁴⁷

A személy továbbá *egzisztenciális*, s ez Frankl értelmezésében azt jelenti, hogy „nem faktikus, nem a fakticitáshoz tartozik”, hanem „fakultatív lény; mindenkor saját egyéni lehetőségeiként létezik, amelyek mellett vagy ellen dönthet.” A személy végső soron nem ösztön-meghatározott, hanem értelem-orientált: „az egzisztenciaanalízis számára az emberi lét az értelem akarása”.⁴⁴⁸ Ennek megfelelően a pszichoterápiában egzisztenciális átállítódásról van szó. Freuddal ellentétben Frankl úgy véli, hogy igenis az én az úr a saját házában, nem pedig az ösztön-én. Mindazonáltal a „tudattalan” fogalmát nem veti el az egzisztenciaanalízis, hanem új értelemmel tölti fel. „Eredetét és alapját tekintve, a szellem reflektálatlan és ennyiben tudattalan tiszta végbemenés.”⁴⁴⁹ Létmódját tekintve ugyanakkor dinamikus is, mivel azáltal nyilvánul meg a szellemi, hogy távolságot képes tartani a pszichofizikaitól. Sőt az egzisztenciaanalízis krédóját voltaképpen az a meggyőződés jelenti, hogy az ember képes bármilyen mostoha feltételek mellett is az adott körülmények transzcendálására és az értelemadásra. Hiszen ez volna voltaképpen a logoterápia: az értelemadással való gyógyítás.

Ez azonban ebben a formában félrevezető gondolat, még hozzá kétszeresen is. Egyrészt azért, mert az értelem – és az értékek – nem adhatóak, nem képezhetőek meg, hanem azokra Frankl szerint csupán rábukkanni lehetséges. Értelmet nem hozunk létre, hanem rátalálunk már eleve meglévőekre. Másrészt azért sem helytálló a fenti formula, mivel a terapeutának nem feladata megmondani a betegek számára, merre és milyen módon orientálódjanak. Az orvosnak „mint erre feljogosított lelkipogozónak, nincs joga arra, hogy a beteg felé egész egyszerűen egy meglévő értékrangsor közvetítsen, s azt a lélekgyógyászat kezelésbe beillessze, világnézeti kényszerként fogatosítsa”. Másfelől viszont a „pszichoterápiának

⁴⁴⁶ „A betegség, mi több, maga a kezelés is, csak a pszichofizikai szervezetet érinti, de nem a szellemi személyt. [...] Az idegsebész ... szikéje sem képes érinteni a szellemi személyt.” Ibid. 62.

⁴⁴⁷ „Az állat már csak azért sem személy, mert nem képes önmaga felett rendelkezni, önmagával szembeszállni ... nem világgal, hanem csak környezettel rendelkezik.” Ibid. 68.

⁴⁴⁸ Ibid. 65.

⁴⁴⁹ Ibid. 66.

értékelnie, az etikai értékeket pedig tételeznie, s ezáltal az etikát szolgálnia kell.”⁴⁵⁰ Miként lehetséges vajon, hogy az orvosnak erkölcsileg értékelnie kell az adott terápiás szituációt, ugyanakkor erkölcsileg *nem* értékelheti az adott terápiás szituációt? Elvégre a páciensek „világnézeti döntéseivel” lépten-nyomon szembesülnie kell, és ezeket „lehetetlen szó nélkül hagyni. Velük kapcsolatban többnyire állásfoglalásra kényszerül, például gyakran akkor, amikor a beteg szellemi ínségét az orvosra tukmálja és megoldásokat vár tőle”.⁴⁵¹ A megoldás erre a dilemmára az, hogy az értékek kiválasztása mindenkor a terapeuta kényszere vagy ráhatása nélkül kell hogy történjen, ugyanakkor amint ezek az értékválasztások megtörténtek, az értük történő felelősség vállalását az orvosnak kell felügyelnie, bátorítania. S hogy mi ennek a terápiás jelentősége?

A pszichoterápiás kezelés által a beteg önmagától a felelősség mély tudatához, egzisztenciájának alapvető jellegzetességéhez jut el, a saját személyiségéhez és egyszeri sorsteréhez igazodó értékekhez. [...] Semmi sem emeli annyira az embert önmaga fölé, semmi sem mozgósítja, semmi sem teszi oly mértékben lehetővé a panaszok és nehézségek leküzdését, mint a személyes felelősség tudata, a különleges küldetés megélése.⁴⁵²

A logoterápiának Frankl meglátása szerint nem kell a pszichoanalízis örökébe lépnie, hanem kiegészítő funkciója van: az értelem megtalálása során kell asszisztálnia a beteg mellett. Ugyanakkor a pszichoterápiába be kell vonni az „emberi egzisztencia teljességét”, és „középpontjába a felelősséglétet és a küldetés, vagyis az emberi egzisztencia esszenciáját” kell állítania.⁴⁵³ Az emberi egzisztenciának létezik lényege Frankl szerint, és ez nem egyéb, mint a személyes felelősség és életküldetés megtalálása. Ennek elemzése az egzisztenciaanalízis, amely a terápia során mindig az egyes ember léthelyzetét kísérli meg feltárni. Feltáráson azonban, figyelmeztet Frankl, ne azt értsük, hogy a nyilvánvaló pszichikai működések „mögötti” rejtettet kutatjuk, mint ahogyan az a pszichológiában általában szokásban van. A lelki jelenségek ugyanis sok esetben semmi másra nem utalnak, mint önmagukra, közvetlenek, eredetiek, és nem valami mélyben húzódó instancia vagy valamely komplexus nyilvánul meg általuk. Az ember minden – szociális vagy biológiai – meghatározottsága ellenére döntésre képes, szabad lény, aki döntéseivel afelől határoz, kivé lesz, kivé válik a következő pillanatban.⁴⁵⁴ Az emberi szellem olyan elvehetetlen belső

⁴⁵⁰ Frankl: „Filozófia és pszichoterápia” in idem: *Értelem...* 31.

⁴⁵¹ Ibid. 30.

⁴⁵² Ibid. 31. skk.

⁴⁵³ Ibid. 33.

⁴⁵⁴ Frankl: „Az egzisztenciaanalízis...” 37. Írja mindezt Frankl megközelítőleg egy időben Sartre-ral, aki ugyanezt a gondolatot fogalmazza meg *A lét és a semmiben*, ugyancsak a második világháború alatt: az egyikük

függetlenséggel ruházza fel az egyént, amellyel mindig képes arról dönteni, hogyan fogadja sorsát, vagyis hogy miképpen reagál a kihívásokra. Az egyén átöröklött hajlamai példának okáért önmaguknál fogva értéksemlegesek, nem vagyunk felelősek értük: vagyis nem kérhető számon rajtunk, hogy éppen ezt a hajlamkészletet örököltük, és nem másikat. Ezek a hajlamok mindaddig csak lappangó lehetőségek, amíg az egyén személyes döntések nyomán működésbe nem lépteti őket. Ez lesz az a pillanat, amikor az egyénben rejlő belső lehetőségek „érték-semleges diszpozíció”-i „értékessé és értéktelenné, erénnyé és bűnné” válnak.⁴⁵⁵

Frankl meggyőződése, hogy az emberi élet nem önmagában jelent értéket. Jelentőségét csak valami másra való vonatkozásában nyeri el. Az életnek önmagán túl kell mutatnia, transzcendálnia kell az egyén partikularitását.⁴⁵⁶ Ugyanakkor nem állítható, hogy értékesebb volna a közösség, mint az egyén. Individuum és közösség között dialektikus viszony áll fenn, mégpedig annyiban, amennyiben „csak a közösség biztosítja az individuumok individualitásának értelmét; de azt is: csak az individuumok megőrzött individualitása biztosítja a közösség értelmét.”⁴⁵⁷ A csoportosulásban vagy a tömegben az egyén például elveszíti individualitását, és ezért nem csupán „egyénietlen”, hanem „embertelen” is lesz. Ezzel szemben az egzisztencia az embernek az a létmódja, amelynek „végső alapja a felelősséglétben rejlik. Az emberi létet a tudományok rendszerint ígylétében [Sosein] iparkodnak objektíválni, ám az emberi lét ettől különböző valóság: nem ígylét, hanem ittlét, Dasein, ami azt jelenti: *mássá válni tudás*.”⁴⁵⁸ „Az ittlét már mindig is túl van a saját így-létén, az emberi egzisztencia soha nem oldódik fel teljesen saját fakticitásában”.⁴⁵⁹

A hagyományos pszichoanalízis Frankl szerint szem elől téveszti az emberi egzisztenciát. Az egzisztenciális analízis azonban éppen erre koncentrál, a maga totalitásában szemléli az egyént, hiszen „a mi emberképünkben az ember egzisztenciáját, mint a *tulajdonképpen emberi létmódot* [láttatjuk]”.⁴⁶⁰ Az ember véges, halandó lény; csakis ez teszi lehetővé, hogy felelősségre képes lény váljék belőle, és tulajdonképpeniségét oly mértékben közelíti meg, amilyen mértékben a felelősséggel bírást elsajátítja. Más szavakkal: az egyén

náci munkatáborban, a másikkal koncentrációs lágerban. Ez annál is érdekesebb egybeesés, minthogy Spiegelberg szerint „Frankl teljes mértékben visszautasítja Sartre egzisztencializmusát, amelyben semmi egyebet nem lát, mint a nihilizmus egy új fajtáját. Nyilvánvaló, hogy nem szerzett tudomást Sartre-ról mindaddig, amíg a saját *egzisztenciaanalízise* már jócskán úton nem volt.” (Spiegelberg: „Phenomenology...” 346).

⁴⁵⁵ Frankl: *ibid.* 46.

⁴⁵⁶ *Ibid.* 40.

⁴⁵⁷ *Ibid.* 45.

⁴⁵⁸ *Ibid.* 51, kiemelés tőlem.

⁴⁵⁹ *Ibid.* 52.

⁴⁶⁰ *Ibid.* 53.

annyiban *autentikus*, amennyiben felismeri életének személyes értelmét és küldetését, és megtanul felelősséget vállalni értékeiért és döntéseiért. Mindazonáltal Frankl nem rejti véka alá abbéli meggyőződését sem, hogy az egzisztenciaanalízisnek „csak az a dolga, hogy egyúttal az immanencia szobáit is berendezze, természetesen anélkül, hogy a transzcendencia ajtaját eltorlaszolja”.⁴⁶¹ A terapeutának a nem vallásos ember számára is élhető és értelemmel teljes világ hitét kell elplántálnia a betegben. Mégis nyilvánvaló, hogy Frankl maga az autenticitás magasabb fokának képzelel el a transzcendencia „megtalálását”. A lelkiismeret jelenségében is a transzcendencia beköszönését látja az evilágiba, amely tulajdonképpen nem más, mint az immanencián kívülre utaló jel. Jóllehet a „vallás a logoterápia számára tárgy lehet, álláspont azonban nem”,⁴⁶² Frankl mégis így nyilatkozik a vallásosság kitüntetett helyzetéről:

A nem vallásos ember viszonyulása a vallással szemben csupán egy lehet: a tolerancia. Hiszen a látóknak a vakokkal szembeni természetes beállítódása nem a megvetés, hanem a szánalom és a segítőkészség. [...] [Az ember] – a mindennapok látszatától elvakítva – nem látja, »ki előtt« »hordozza« létének felelősségét (mint ahogy a színész a szerepét játssza): nem látja, ki előtt tevékenykedik. S mégis mindig vannak olyan emberek, akik úgy vélik, épp ott, ahol »semmit« sem látunk, ott ül a nagy néző, és állhatatosan ránk néz. Ezek azok az emberek, akik bekiabálják: Vigyázzatok, felment a függöny, és ti ott álltok!»⁴⁶³

Frankl munkásságának kezdetével hozzávetőleg egy időben alakul ki a Binswanger és Boss nevéhez fűződő *Daseinanalízis* irányzata, amely a logoterápiával ellentétben kifejezetten egy konkrét filozófus, jelesül Martin Heidegger munkásságára alapozza pszichiátriai elméletét és terápiás gyakorlatát. Legalábbis ez az az elterjedt nézet, amely a Daseinanalízis irányzatát túlnyomórészt körülveszi. A valóságban a helyzet inkább úgy áll, hogy Binswanger és Boss igen eltérő módokon és mértékben épített Heidegger filozófiájára, és – mint látni fogjuk – ezen alapvető különbségek tisztázása a dolgozat számára is jelentős haszonnal jár majd.

Kezdjük a sort Binswangerrel. Noha szakmai tevékenységének nagy részét a Kreuzlingen idegklinikán dolgozva, gyakorló pszichiáterként, pszichés betegekkel foglalkozva töltötte, elsősorban mégsem annyira a terápiás gyakorlat kidolgozásában vállalt úttörő szerepet, hanem a praxis háttérében meghúzódó elmélet kialakítása izgatta. Tőle származik a Daseinanalízis kifejezés, amely szándéka szerint a heideggeri ontológiai alapvetésen nyugszik: ti. azon a belátáson, hogy az emberi valóság világban-benne-létként

⁴⁶¹ Ibid. 54.

⁴⁶² Idem: „Tíz...” 69.

⁴⁶³ Frankl: „Az egzisztenciaanalízis...” 56. sk.

való felfogása hatékonyabbnak fog bizonyulni ennek a valóságnak az adekvát megragadásában, mint a karteziánus test-lélek dualizmus emberképe. Binswanger Daseinanalízisen *fenomenológiai antropológiát* ért, amelyet mint empirikus tudományt határoz meg.⁴⁶⁴ Nem olyan értelemben használja azonban az „empirikus” jelzőt, ahogyan azt a tapasztalati természettudományok esetében megszokhattuk, hanem csupán azt kívánja ezzel jelezni, hogy vizsgálódásai a tapasztalathoz, magukhoz a dolgokhoz, helyesebben: a fenoménekhez tapadnak. A „vissza a dolgokhoz” husserli imperatívusza legalább olyan hatással van a Daseinanalízisre, mint az a heideggeri tézis, hogy akinek a dolgokhoz vissza kell térnie, az nem a szubjektum, hanem a gondként definiált világban-benne-lét.

A *Lét és idő* egzisztenciális analízisének átértelmezésén keresztül Binswanger arra keres bizonyítékokat, hogy a mentális betegségekben szenvedőket nem választja el olyan mértékű szakadék a „normálisoktól”, mint ahogyan azt a kortárs pszichiátria képzelte. Ha tetszik, az örültek tapasztalatának megértésén munkálkodik, akárcsak évtizedekkel később majd Laing. A Daseinanalízis ontikus kijelentéseket és megfigyeléseket tesz arról a betegről, akit éppen analizál, hogy megértse a világban-benne-létnek azt a speciális módját, amelynek elmérgesedett problémáira a beteg tünetei létrejöttek. Binswanger szerint ugyanis a tünetek, legyenek bár számunkra mégoly bizarrnak és irracionálisnak tűnők is, valójában mindig arra szolgálnak, hogy az egyént megóvják egy elviselhetetlen fenyegetettségétől. Ha valakinek például fóbiája alakul ki, akkor ugyan igaz, hogy életének lehetőségei elképesztő mértékben beszűkülnek, mégis: a fóbia a még működésben lévő „mentális immunrendszer” egészséges reakciója, amely adott esetben a széthullástól óvja meg a személyt.⁴⁶⁵ A patológiás szorongást ennél fogva nem tanácsos elkülöníteni attól a személytől, pontosabban attól a világban-benne-léttől, amelyben ez a szorongás megjelenik, hiszen éppenséggel nem mást jelez, mint a világ(hoz való viszonyulás) megingásának vagy egyenesen szétesésének rémét. Az egészségesek „világát” pontosan az különbözteti meg a „betegektől”, hogy soha, semmilyen körülmények között nem fenyegetheti a teljes szétesés, hiszen világában az egészséges ember

⁴⁶⁴ L. Binswanger: „The Existential Analysis School of Thought” in E. Angel – H. Ellenberger – R. May (eds): *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*. New York, Simon & Schuster, 1958, 191. sk.

⁴⁶⁵ Binswanger egyik híres pszichiátriai esettanulmánya Lola Voss, akinél fokról fokra lépett színre és nyert teret az üldözési mánia. Eleinte azonban ennek nyoma sem volt. Ellenben a beteg a babonáknak és kényszeres cselekvéseknek egész rendszerét dolgozta ki és alkalmazta annak érdekében, hogy pszichés stabilitását szinten tartsa. Amint ez a rendszer összeomlott, az üldözési mánia vette át a helyét. Binswanger értelmezésében mindeme tudattalan és akaratlan védekezési mechanizmusok egy még nagyobb veszélyről terelték el Lola figyelmét, nevezetesen létezésének háborzongató és elgondolhatatlan fenyegetettségéről, amellyel szembenézni a vele járó szorongás elviselhetetlen volta miatt képtelen lett volna (ibid. 207. sk). Az üldözési mánia tehát nem maga a betegség, hanem egy abnormális világban-benne-lét szenvedéseinek szimptomája. Ennél fogva a gyógyulást nem az segíti, ha a tünetegyüttes megszüntetésére koncentrálnak, hanem ha a páciens világhoz való viszonyulását tárjuk fel.

szilárd lábakon áll, és még ha meg is inogna egzisztenciájának egyik-másik támfala, akkor is ott van az a számtalan többi oszlop, amelyek meggátolják az összeomlást.⁴⁶⁶

A Daseinanalízis a fenomenológiai módszerben, azaz az előítéletek és koncepcionális kötöttségek zárójelezésében, valamint a fenomének tárgyilagos megfigyelésében látja a tudományosság netovábbját. Binswanger, habár saját bevallása szerint is félreértette a korai Heideggert, minthogy ahol a filozófus egzisztenciálisat gondolt, ott a pszichiáter egzisztenszt értett, ezt a félreértelmezést „termékeny félreértés”-ként élte meg.⁴⁶⁷ Úgy gondolta, a gondnál (gondozás-gondoskodás) alapvetőbb motívum a szereteté, amely az ember eredendő együttlétére [Wirheit] utal a másikkal. Heidegger elméletének kiegészítéseként szánta a világban-benne-lét mellé vagy még inkább fölé helyezett *világon-túl-létet* [über-die-Welt-hinaus-sein], amely a jelenvalólétet képes a mindenkori enyémvalóságon túlra helyezni.⁴⁶⁸ A szeretet, ellentétben a gonddal, a jelenvalólét valódi struktúrájába vezet be, amely túllép a gond jelenvalólétének ön-központú végességén – így Binswanger. Az egyént ez a saját világához való viszonyulásán túlra lendítve az együttlét közös világába kalauzolja el.⁴⁶⁹ A pszichés betegségben szenvedőket világuk beszűkültsége és cselekvési mezejük korlátoltsága jellemzi. A Daseinanalízis abban próbál meg segítséget nyújtani, hogy konkrét betegek sajátos világban-benne-létét írja le, felfejtve a világhoz való specifikus viszonyulási mód deficienciáit, és a beteg elé tárja saját, „normális” lehetőségeit, megerősítve abban a hitében, hogy képes a maga képére formálni önnönmagát.⁴⁷⁰

Binswanger Heidegger-átértelmezését Heidegger maga nem tartotta túl sokra.⁴⁷¹ Medard Boss Daseinanalízise ellenben minden kétséget kizáróan élvezte a Mester támogatását. Ez abban is kifejezésre jutott, hogy Heidegger – Boss meghívására – mintegy tíz esztendőn keresztül tartotta *Zollikoner Seminaren* címen elhíresült előadásait svájci orvosok és medikusok hallgatósága előtt. Boss ezek, valamint a személyes beszélgetések és levelezések alapján dolgozta ki az általa ugyancsak Daseinanalízisnek (*Daseinsanalytik*, eltérően Binswanger *Daseinanalysétől*) nevezett elméletet. Boss megközelítése legalább két ponton különbözött alapvetően Binswangerétől. Először is, nehéz kellőképpen hangsúlyozni ama nagyrabecsülés és tisztelet mértékét, amellyel Boss ritka lojalitással propagálta és védelmezte

⁴⁶⁶ Ibid. 205.

⁴⁶⁷ Spiegelberg: *Phenomenology...* 204.

⁴⁶⁸ Binswanger: „The existential...” 195.

⁴⁶⁹ Spiegelberg: *Phenomenology...* 224. sk.

⁴⁷⁰ Binswanger: „The existential...” 198.

⁴⁷¹ Hasonlóképpen Freud sem értékelte különösebben nagyra pszichoanalízise egzisztencialista módra való „továbbfejlesztését”. Ez azonban nem akadályozta meg sem Heideggert, sem Freudot abban, hogy személyes baráti viszonyban álljanak Binswangerrel. Ehhez bővebben l. Spiegelberg: *ibid.* 197. skk, ill. 204. skk.

a Heidegger-jelenséget. Némi túlzással megállapítható, hogy szőröstül-bőröstül lenyelte, amit a filozófus kitermelt, és csak kevéssé igyekezett integrálni vagy eredeti módon interpretálni a heideggeri tanokat más korabeli pszichológiai eredmények fényében. Másodsorban, míg Binswanger kizárólag Heidegger korai írásait ismerte, azokat is csak felületesen és sok esetben tévesen, addig Boss bőségesen nyúl a kései Heideggernek a – kortársak által nem sokra tartott – kinyilatkoztatásaihoz is, amilyen például az „ember a lét pásztora” fordulat. Boss élete végéig magabiztosan munkálkodott a heideggeri sporadikusság doktrínává merevítésén, kiterjesztésén a pszichológia és pszichiátia területére.

Boss, Binswangerrel ellentétben, soha nem állt személyes kapcsolatban Freuddal, ekképpen nem csoda, hogy Freud iránt kevesebb reverenciát tanúsított, mint Heideggerrel szemben, vagy mint Binswanger Freuddal szemben.⁴⁷² Jungban és Freudban ugyanannak a tévútnak a kifejeződéseit látta, amely a szemlélőt – vagyis az orvost, a pszichiátert – az elméleti konstrukciók által eltéríti a fenomén közvetlen szemléletétől. Mindazonáltal a pszichoanalízist mint terápiás technikát soha nem vetette el. Annál inkább a freudi emberképet, amelynek naturalizmusát nem tartotta megfelelőnek. A Daseinanalízis, nézete szerint „jóval »objektívebb« és »tudományosabb«, mint a magatartástudományok, amelyek a természettudomány módszereit használják.”⁴⁷³ Ezt pedig az a beállítódás magyarázza, amellyel a Daseinanalitikus a jelenségeket megfigyeli, epokhéval, zárójellel, ahogyan az egy jó husserliánushoz illik: tartózkodik az önkényes és előre gyártott koncepcióktól, a jelenségek kategóriapanelekbe történő igazolatlan beleillesztésétől. Ezzel összhangban az embert nem lélekként, személyként vagy tudatként fogja fel, hanem „a lehető legnyitottabb marad” arra, „ahogyan az ember teljes közvetlenségében megjelenik”.⁴⁷⁴

Szükségtelen részletekbe menően elemezni Boss antropológiáját, hiszen minden ponton a *Lét és idő* eredményeit ismétli meg, illetve használja fel céljainak megfelelően. Ugyanakkor nyomatékosítja, hogy a világban-benne-lét soha nem egy absztrakt létező létre utal, hanem mindig valamely emberi valóság konkrét előfordulását mutatja fel. Ami Heideggernél ontológia, sőt fundamentálonológia, az Bossnál, akárcsak Binswangernél, antropológiává válik. Ennek az antropológiának a szívében Boss számára az jelenti, hogy az ember az a létező, aki értelmet fed fel, vagy más megfogalmazásban: „az a fény, amely megvilágítja mindazt a

⁴⁷² Spiegelberg: *ibid.* 334. sk.

⁴⁷³ Boss: *Psychoanalysis and Daseinsanalysis*. New York – London Basic Books, 1963, 29.

⁴⁷⁴ *Ibid.* 32.

partikuláris létezőt, amelyet sugarainak csóvjája bevilágít”.⁴⁷⁵ Az „emberi Dasein” egzisztenciáléi közé tartozik világban-benne-léte, előzetes létmegértése és „világolása”. Ezek alkotják az ember lényegét, és ide tartozik még a nyelv, a hangoltság, belevettség, hanyatlás stb. is.⁴⁷⁶ A konkrét Dasein azonban „mindig valaki más”: soha nem az, aki a dolgokkal való törődésben – gondoskodásban – magának tudja önmagát. Akivé a jelenvalólétnek lennie kell, az a létező, aki felvállalja sorsát, amely nem másban áll, mint hogy felelősségteljesen magára vállal minden adódó lehetőségét a világ feltárására. „Más szavakkal: az embernek el kell fogadnia minden élet-lehetőségét, el kell sajátítania és számba vennie ezeket egy olyan szabad és autentikus saját maga számára, amely nem ragad többé bele a névtelen, inautentikus »akárki« beszűkült mentalitásába. Az ember szabadsága abban áll, hogy késszé válik elfogadni és lenni hagyni mindazt, ami van, s ami világosságba borul abban a világnyitottságban, *amelyként* ő maga létezik.”⁴⁷⁷

A jelenvalóléttel szemben tehát egy „valamivé válni kell” követelése fogalmazódik meg, amely – Heidegger után szabadon – a lelkiismereten keresztül üzen az embernek, hogy tartozása van, hogy bűnös-lét, mert soha nem az, aki lehetne. Boss szerint minden bűntudat erre a léttel szembeni adósság-érzetre vezethető vissza, és ennek a szélsőséges formái a változatos neurotikus tünetek, amikor az ember már túlságosan messze sodródott attól, akivé válnia kellene.⁴⁷⁸ A terápia funkciója ezért leginkább abban áll, hogy megvizsgálja a páciens fenomenológiai tapasztalatát, különös tekintettel a beteg álmaira, hiszen az álmok ugyanúgy a személy világban-benne-létének mikéntjét mutatják fel, miként az ébrenlét bármely, többnyire észre sem vett, parányi megnyilvánulásai. A terápiának azt kell megmutatnia elsősorban, mi idézheti elő az egyén elfordulását az önmaga beteljesítésére hívó hangtól, és hogy miként juthat önmaga legsajátabb lehetőségei birtokába. Spiegelberg megállapítása szerint a Boss-féle Daseinanalízist egyfajta „metafizikai optimizmus” lengi be, „ahol minden rendben van, amikor az ember a létezőket lenni hagyja”.⁴⁷⁹ Ezért is sokkolja Binswanger hozzáállása Bosst – valamint másokat is, példának okáért Rogerst – a nevezetes Ellen West esetben, amikor is Binswanger a beteg autenticitása nevében „lemond” a betegség gyógyításáról, és hagyja, hogy

⁴⁷⁵ Ibid. 37.

⁴⁷⁶ Ibid. 40. skk.

⁴⁷⁷ Ibid. 48.

⁴⁷⁸ Ibid. 48.

⁴⁷⁹ Spiegelberg: „Phenomenology...”. 342.

Ellen öngyilkosságot kövessen el, mivel ez tűnik az egyedüli autentikus megoldásnak a szenvedő egyén számára.⁴⁸⁰

⁴⁸⁰ L. Binswanger, „The Case of Ellen West” In R. May – E. Angel – H. F. Ellenberger: *Existence: A new dimension in psychiatry and psychotherapy*. New York, Basic Books, 1958, pp. 237-365.

II. 2. Rollo May és Irvin Yalom egzisztenciális pszichoterápiája

Az *existential psychotherapy* névre keresztelt amerikai irányzat ma is aktív doyenje, Irvin Yalom az elméleti alapok előzményei közé ugyanúgy hozzásorolja Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger és Sartre egzisztenciálbölcseletét, Husserl fenomenológiáját, mint Binswanger, Boss Daseinanalízisét vagy éppen Frankl logoterápiáját. Az irányzat a hatvanas években még a Rogers és Maslow nevével fémjelzett humanisztikus megközelítéssel karöltve robbant be az amerikai pszichológiai-pszichiátriai élet tudatába, ám az utak hamarosan szétváltak. A humanisztikus iskola ténylegesen inkább mint iskola haladt tovább, s a mélylélektani és behaviorista felfogások mellett a pszichoterápia harmadik típusát kínálta. Az egzisztenciális terápia ezzel szemben nem független iskola, hanem az emberi tapasztalatról való gondolkodás egy jellegzetes módja, amelynek alkalmazása lehetséges (volna) bármely terápia megközelítésben.⁴⁸¹

Az egzisztenciális nyomaték megjelenése az amerikai pszichiátriában a Rollo May és társai által szerkesztett *Existence: A new dimension in psychiatry and psychotherapy* című antológia 1958-as publikálásához kötődik. Ez a kötet többek között Binswangertől és Minkowskitól közölt értekezéseket és esettanulmányokat (köztük az elhíresült Ellen West esetet), és szándéka szerint a fenomenológia, valamint az egzisztenciális analízis Európában jól ismert metódusait kívánta megismertetni az amerikai közönséggel. A hatvanas-hetvenes-nyolcvanas években azután kétségkívül May volt az, aki számos könyvével, publikációjával, fáradhatatlan szervezői aktivitásával nem csupán életben tartotta, hanem ki is szélesítette a pszichiátria egzisztencialista felfogásának befolyását az USA-ban. Mindeközben felnőtt egy újabb (Bugenthal, Yalom), majd egy még újabb (Schneider, Groth) terapeuta-generáció, amely szakadatlanul gazdagítja és árnyalja az egzisztenciális pszichoterápia mozgalmának kutatási terepeit, valamint terápiai eszköztárát, s ami lényeges: nem szakít azzal a hagyománnyal, melynek örököséként definiálja magát, nem jelenti be a radikális újrakezdés igényét. Hűséges és tisztelettudó.

Miből indul ki az egzisztenciális pszichoterápia? A *szorongás* alapélményéből. A szorongás olyan hangoltság, amely életünket az elejétől a végéig beárnyékolja. Egzisztenciális faktum, méghozzá olyan, amelyet természeténél fogva igyekszünk kirekeszteni

⁴⁸¹ I. Yalom: *Existential Psychotherapy*. Basic Books, 1980, 3. skk., valamint R. May – K. Schneider (eds): *The psychology of existence. An integrative, clinical perspective*. New York – St. Louis – San Francisco (etc.), McGraw-Hill, 1995, 2. skk.

percepciókból. Nem venni róla tudomást, elfojtani, megszüntetni: ennek a törekvésnek az automatizmusánál és feltétlen voltánál mi sem evidensebb. A szorongás diszkomfort, olyasvalami, ami soha, semmilyen körülmények között nem lehet jó, hiszen ahol a szorongás felüti a fejét, ott a szorongó visszahúzódik, összezsugorodik, magába roskad. A szorongás negatív voltának világos tapasztalati ténye immunis a szorongás fogalmának bármely pozitív interpretációjával szemben. Vagy mégsem így állna a helyzet?

A szorongásnak célja van, szögezi le May. Válaszreakció, amely egy közelgő – és éppen mert közelgő, fokozottan fenyegető – veszéllyel áll relációban. A szorongás, amennyiben fogalomként írjuk le, mindig intencionált. Nincs szorongás szorongató képzetek nélkül. May szerint mindig valamitől, valamiért szorongunk.⁴⁸² A szorongás célja, ennél fogva, hogy megvédjen valamilyen veszélyforrástól, amely létünkben, integritásunkban fenyeget bennünket. Hirtelen nagyfokú intenzitással irányítja rá figyelmünket a veszélyre, arra, hogy baj van, hogy most kell cselekedni, máskülönben diszintegráció (halál, pszichés széthullás) fenyeget. A szorongás ebben az értelmezésben olyasféle rossz, amely egy még nagyobb rossztól óv meg: elrontja, otthontalanná, alig-alig élhetővé teszi időlegesen a világot (avagy benyomásunkat a világról), hogy ekképpen hozza tudomásunkra: világunkat valóságosan is veszély fenyegeti.⁴⁸³ Ha a fedezékemben gubbasztva, lázasan összpontosítva majd' megbénít a félelem annak tudatától, hogy az ellenséges katonák fegyverének csöve bármikor elővillanhat a dzsungel nyomasztó ködén áthatoló vékony, hajnali napsugarakban, akkor szinte emberfeletti módon szorongok a pillanattól, amikor cselekednem kell. De éppen ezért szinte emberfeletti módon éber is leszek: patakszik rólam a verejték, a szívem verése fémesen kopog a görcsösen szorított fegyver testén, úgy érzem, rögvest elájulok, mert elviselhetetlen ez a megváltozott világpercepció, a szorongásé. A szorongás, ily módon, egy extrém helyzetre adott extrém válaszreakció: válasz a megsemmisítés rémét előrevetítő – vagy ekként értelmezett – ingerekre.

A szorongás May szerint annak tudata, hogy valamennyien olyan létezők vagyunk, akik szembetaláljuk magunkat [confronted with] a nemléttel. A nemlét itt azokra a veszélyekre utal, amelyek az egyén megsemmisülését anticipálják. Ilyen a halál, egy súlyos betegség, az egyén szembetalálkozása valamely ellenséges társas környezettel, stb., tehát gyakorlatilag bármi, ami alááshatja azokat az alapokat, amelyeken egy személy léte és integritása nyugszik,

⁴⁸² A szorongás ilyen bemutatása világos, hogy lényegileg tér el ama egzisztenciálfilozófiai hagyománytól, amely a szorongást éppen azért véli megkülönböztethetni a félelemtől, hogy előbbinek nincsen tárgya, avagy más megfogalmazásban: tárgya a semmi, míg utóbbinak mindig konkrét tárgya van.

⁴⁸³ R. May: *The meaning of anxiety*. New York, W. W. Norton, 1977, 363 skk.

amelyekkel azonosítja önmagát.⁴⁸⁴ „A szorongás elkerülhetetlen, de mértéke csökkenthető.”⁴⁸⁵ Ha kiküszöbölni nem is lehetséges, normál szinten tartása nemhogy korlátozná az egyén életét, hanem éppen ellenkezőleg: ösztönzőként hat a tudatosságra, éberségre, életélvezetre [zest for living]. A szorongás ugyanakkor mindig annak jele, hogy valami nincs rendben a személyiségben, a pszichés életben és/vagy az emberi kapcsolatokban.⁴⁸⁶ May megfogalmazásában: a lélek „benső sikolya” a szorongás, amely megoldásért, változásért kiált.⁴⁸⁷

Yalom az 1980-ban napvilágot látott *Existential Psychotherapy* című átfogó művében arra tesz kísérletet, hogy klinikai munkájából vett példákkal is alátámassza a szorongás univerzális és feloldhatatlan természetét az emberi pszichében. Az *egzisztenciális pszichodinamikaként* elkeresztelt felfogás a klasszikus pszichoanalízis pszichodinamikájához képest számos újítással szolgál. Míg Freud elméletében a tudat alatt ható készletek konfliktusa idézi elő a szorongást, amelynek kezelésére azután védekező mechanizmusok jönnek létre a lélekben, addig a yalomi modell azt mondja ki, hogy a szorongás nem egyéb, mint az ún. „végső aggályok” [ultimate concerns], avagy határszituációk [boundary situations] tudatosodására érkező válaszreakció, amelynek „menedzselésére” ugyancsak védekező mechanizmusok alakulnak ki.⁴⁸⁸ Az egzisztenciális pszichiátria személyiségelmélete a szorongást tehát olyan, alapvetően általános és természetes emberi attribútumként mutatja fel, amelynek egyoldalúan negatív értékelése („a szorongás minden körülmények között rossz”) nem csupán félrevezető, de nyilvánvalóan hibás is; továbbá káros hatással járó megfontolások nyomán szökkenhetett csak szárba. Szorongani nem jó, de a szorongás egzisztenciális faktum, metafizikai tény, amellyel foglalkoznunk kell, nem pedig ignorálni – így Yalom.

Mik lehetnek vajon azok a „végső aggályok”, avagy határszituációk, amelyek, ha az ember tudatába férkőznek, egzisztenciális szorongással töltik el? Mielőtt azonban erre keresnénk választ, előbb vizsgáljuk meg, mit is jelent az egzisztenciális szorongás. Miben különbözik egyéb szorongásoktól? Yalom egzisztencialista megközelítése nem tagadja, hogy a szorongás lehet teljességgel normális válaszreakció (pl. extrém fenyegetettségnek kitett

⁴⁸⁴ Ibid. 363. sk.

⁴⁸⁵ Ibid. 364.

⁴⁸⁶ Különös paradoxonnak tűnik ez, hogy ti. egyfelől nyilvánvaló May törekvése, hogy a szorongást az emberi élet nélkülözhetetlen velejárójaként tüntesse fel, amely minden kreatív potenciál szülőanyja, másfelől viszont világossá teszi, hogy a szorongás mindig a belső meghasonlottság, valamiféle elégtelenség, elégedetlenség és elégedetlenkedés jele. Úgy látszik, a szorongás és az elégtelenség állandó attribútuma az emberi sorsnak.

⁴⁸⁷ Ibid.

⁴⁸⁸ Yalom: *Existential...* 9. sk.

szituációban, lásd fentebb). Azt sem tagadja, hogy a szorongás, legyen akár patológiás, akár normálisnak mondható, származhat egyaránt elfojtott készletetek tudatalatti küzdelméből vagy a nem törődő, elutasító „lényeges személyek” [significant others] internalizált képéből. Sőt akár helytelen, inkonzisztens gondolkodási formák folyamányaként, vagy esetleg félig elfeledett traumatikus emlékfoszlányok vissza-visszatérő kísértése nyomán is létrejöhet. Mindazonáltal azt állítja, hogy ezek mellett az egzisztenciális szorongás: az tehát, ami az emberi létmód *mint olyan* korlátaiból és lehetőségeiből adódik, alapvetőbb és mélyrehatóbb: át- meg átszövi az összes emberi élet individuális szövedékét.⁴⁸⁹ A határszituációk azok a találkozási pontok, ahol az egyén szembetalálja magát létezése megkerülhetetlen, ám rendszerint eltagadott, nem problematizált kereteivel. Némileg elnagyolt jogi analógiával élve: az ember „egzisztenciális” jogaival és kötelességeivel szembesül itt, valamint ama szankciókkal, amelyek akár jogai nem gyakorlása, akár kötelességei elmulasztása után szabathatnak ki reá, pszichés megbetegedések formájában.

Yalom Tillichre és érintőlegesen Jaspersre utalva formálja meg az egzisztenciális adottságok [existential givens]⁴⁹⁰ szisztematikáját. Négyet nevesít ezek közül, amelyeket ugyan külön-külön is tárgyal, ám végső soron csak együttesen rajzolják ki ezek azt az értelemhorizontot, amely a yalomi egzisztencializmus jellegzetesen tragikumba hajló metafizikai jegyeit hordozza magán. Az első egzisztenciális adottság a *szabadság*. Hogy megértsük, milyen értelemben beszélünk szabadságról, előbb azt kell tisztán látni, milyen az a világ, amelybe az egzisztencialista felfogás az embert helyezi. Sartre-ot explicite beemelve a kifejtésbe, Yalom amellet foglal állást, hogy egy olyan univerzumban élünk, amely nélkülözi az inherens tervezettségét és szerkezetet, nem viseli magán szükségszerű értelem-összefüggések és magánvaló értékek jegyeit, sokkal inkább az állapítható meg róla, hogy lényegileg esetleges. Az önmagára és erre a kontingens világra eszmélő ember önmaga létét is esetlegesként és metafizikai alapjait nélkülözőként ismeri fel, ahol a totális szabadság súlya nehezedik rá. Szabadsága, hogy maga alakítsa ki élete folyásának szabályait, maga teremtsen meg értékeit, nem csupán lehetőség, hanem feladat, sőt kötelezettség is: „saját élete szerzőjének” kell lennie. A felelősség terhét nem háríthatja másra: vállalnia kell, hogy maga követi az önmaga által fölismert vagy kimunkált ideálokat. Dacára ennek, az ember jellemzően mégis elutasítja ezt a „rémisztő felelősséget”, és helyette a – sartre-i értelemben vett – rosszhiszeműség stratégiái mögé bújik: halogtja a valódi döntéseket, bagatellizálja

⁴⁸⁹ Yalom: *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. San Francisco, Josey-Bass, 2008, 200. sk.

⁴⁹⁰ Az egzisztenciális adottság, a határszituáció, illetőleg a végső aggály mind-mind más-más aspektusból jelöli és jellemzi ugyanazt a dolgot: az ember egzisztenciális határait és lehetőségeit.

azok jelentőségét, az inautenticitás gazdag ötlettárában megmerítkezve emeli a felelősségvállalás kirekesztésére a maga – sok esetben pszichopatologicitásba hajló – sáncrendszerét. Szabadságra vagyunk tehát ítélve, olvashatunk egy újabb Sartre-allúziót Yalomnál, azonban ezzel a szabadsággal nem tudunk megbirkózni.⁴⁹¹ Létünk tűrhetetlen megalapozatlansága és az arkhimédészi pontok után vágyakozó lelki szükségleteink közötti törésvonal mentén azután óhatatlanul felfakad az egzisztenciális szorongás. Szabad vagyok, de képtelen vagyok elviselni ezt a szabadságot.

A második egzisztenciális adottság az *elszigeteltség*. Az elszigeteltség nem jelent egyet a magányossággal vagy az egyedülléttel. Ha Heidegger azt mondhatta, hogy az „együttlét egzisztenciálisan akkor is meghatározza a jelenvalólétet, ha egy másik faktikusan nincs kéznél”, azaz hogy a „jelenvalólét egyedülléte is együttlét a világban”,⁴⁹² akkor Yalom, meglátásom szerint, bizonyos értelemben ennek éppenséggel az antitéziséét állítja. Az egyén egzisztenciálisan akkor is izolált, amikor másokkal együtt, másokkal kapcsolatban van. Az egzisztenciális elszigeteltség „áthidalhatatlan szakadék önmaga és bármely más létező között”.⁴⁹³ Egyedül érkezünk a világra, majd ugyanígy, magunkra hagyatva távozzunk belőle, és eme két végpont (születés-halál) között lényünk mind újból megsínyli a másokkal való kapcsolódási kísérleteket, az egyesülési vágyunk és az ennek lehetetlensége között húzódó lelki feszültséget. A világban másokkal együtt vagyunk, valóban, és az ember – avagy jelenvalólét – létszerkezetét az együttlét ugyanúgy konstituálja, mint az, hogy világban-benne-lét. Ám Yalom szerint éppily vitathatatlan az is, hogy az ember – ontológiai értelemben – izolált: sziget, amely képes ugyan kapcsolódásokra másokkal és a világgal, maga mégis radikálisan elkülönülő entitás. Ha már mindenképpen filozófiai konstrukció, akkor inkább monász (ámde nem ablaktalan) az ember, nem pedig a heideggeri jelenvalólét. Az egzisztenciális elszigeteltségre többek között az hívja fel a figyelmet, hogy az ember képtelen maradéktalanul megosztani önmagát (tudatát) másokkal; egyedi valóságának mindig maradnak olyan szegmensei, amelyek kommunikálhatatlanok, és halálával teljességgel elenyésznek. Ráébredni elszigeteltségünknek eme magányos fennsíkjára, hasonlóképpen a totális szabadság tudatosodásához, az emberrel szemben fellépő oly mérvű követelés, amellyel nem tud – nem akar – konfrontálódni.

⁴⁹¹ Yalom: *Existential...* 218. skk.

⁴⁹² Heidegger: *Lét...* 147.

⁴⁹³ Yalom: *Existential...* 355.

Amennyiben az eddigi elemzés helytálló, úgy nem meglepő Yalom állítása, hogy az interperszonális lelki megbetegedések jelentős részéért az egzisztenciális elszigeteltségtől való szorongás felelős.⁴⁹⁴ Amikor az ember azért sodródik egy tetszőleges másik mellé, hogy legyen egy élet-tanúja [life witness], aki figyelemmel kíséri életét, aki pajzsként szolgál a szorongással szemben, mert szüntelen megerősíti és visszaigazolja a létezésében, ön-értékében amúgy bizonytalankodót, az az ember elmulasztja annak lehetőségét, hogy egy genuin kapcsolatban bátran és önállóan szembenézzon önmaga korlátaival. Minden, a mással (szerelem) vagy másokkal (közösségek, csoportok) való fuzionálásra törekvés gyanús Yalom szemében: ezek azt a veszélyt hordozzák magukban, hogy az egyén föladja – vagy soha nem is alakítja ki – önmaga határait, autonómiáját, és olyan lesz, mint mások, mint mindenki más, mint bárki más.⁴⁹⁵ Vagyis újfent az inautenticitás veszedelme forog fenn: az tehát, hogy az egyén olyan védekező mechanizmusokat hagy érvényesülni magá(ba)n, amelyek eltávolítják saját magától, annak érdekében, hogy a szorongástól megkíméljék. A bökkenő azonban – az egzisztenciális pszichiátria nézőpontjából – az, hogy a szorongás nemhogy megszűnne, hanem fölerősödik, és olyan módokon manifesztálódik, amelyek egyre komolyabb mértékben ássák alá az egyén függetlenségét, autonómiáját. Azaz: az egzisztenciális elszigeteltséggel való szembe-nem-nézés táplálja magát a szorongást; a nem tulajdonképpeniség tulajdonképpen megbetegít.

A harmadik egzisztenciális adottság a *halál*. Emlékezhetünk, May minden szorongás ősforrását erre az egyre vezette vissza: a lét konfrontációjára a nemlét fenyegetésével. Yalom ugyancsak amondó, hogy noha a halálszorongás csupán egy a négy határszituáció közül, mégis a legelemibb, amely átjárja az összes többit is. „A halál a piknikünk alatt morajló, állandó, távoli mennydörgés” – önti szellemes módon szemléletes formába Yalom a halálfenoménnak a háttérben meghúzódó permanens fenyegetését.⁴⁹⁶ Az emberek többé-kevésbé megpróbálnak megbirkózni a rájuk mért korlátlan szabadsággal, életüket befolyásoló döntéseket – kénytelen-kelletlen, de – hoznak, esszenciális elszigeteltségük és a kommunikáció minden buktatója ellenére megkísérlik értelmes kapcsolatok kialakítását és fenntartását, ám mindeközben tudják, már mindig is tudták, hogy haláluk órája közeleg. Nem maguk kéredzkedtek erre a világra, nem maguk alakították ki életük fő játékszabályait

⁴⁹⁴ Ibid. 373. skk.

⁴⁹⁵ „A boldog egybeolvadás állapotába lépett szerelmes nem adja önmagát, mert a magányos *én* (és az egyedüllétet kísérő szorongás) feloldódik a *mi*-ben. Ennélfogva az ember megszabadul a szorongástól, de elveszíti önmagát.” (Yalom: *Szerelmhóhéj és más pszichoterápiás történetek*. Ford. Bíró Sándor – Nagy Csilla. Budapest, Animula, 2002, 11.) Kisértetiesen kierkegaard-i kommentár.

⁴⁹⁶ I. Yalom – R. Josselson: „Existential Psychotherapy” in R. Corsini – D. Wedding: *Current Psychotherapies*. Belmont, Brooks/Cole, 2011, 314.

(fakticitásukat), de azt aztán végképp nem ők óhajtották, hogy az egésznek egyszer csak, rendszerint váratlanul, vége szakadjon. A személyes végesség tudata a személyiségfejlődésnek egészen a legkorábbi szakaszától kimutatható, a halálszorongás ennél fogva a legelső között jelentkezik be a jó esetben egyébként relatíve barátságos kisgyermekkor világunkba. A halálszorongás valóban olyannyira primer módon szorongató, hogy a leggyorsabban ezzel kapcsolatban épülnek ki védekező mechanizmusok is. Ezek közül a legjellemző típust említi meg Yalom: az egyik az egyén különlegességébe vetett hit, a másik a végső megmentőben való bizodalom. Összevetve őket, elsősorban azon érhető tetten a különbség, hogy míg a különlegességbe vetett hit a személyiség autonóm tendenciáit erősíti fel és – voltaképpen – túlozza el, addig a végső megmentő létének meggyőződésével az egyén alárendelődik egy nála erősebb, ámde iránta jóindulattal lévő hatalomnak. Ha tehát valaki különlegesnek érzi magát, akkor is tudatában van annak, hogy az emberek meghalnak, és intellektuális szinten azt sem zárja ki, hogy ez vele is megtörténhet, de nagyon távoli, egy gyakorlatilag soha be nem következő jövőbe tolja személyes halálának időpontját. Ezzel szemben, ha valaki külső erő – megváltó, ahogy Yalom nevezi – létében bizonyos, az nem azzal védelmezi magát a halállal való direkt konfrontációtól, hogy önmagát halhatatlannak, örökifjúnak véli, hanem azzal, hogy mindig lesz majd egy olyan erő, amely megóvja őt a bajoktól. „Az ember vagy saját szülőjévé válik, vagy örök gyermek marad.”⁴⁹⁷ A haláltól való szorongás olyan elementáris erejű, hogy annak elleplezésére egész kultúránk berendezkedett.

Mármint, ha a halál vitathatatlan; ha minden, amit tettünk, a »teljes univerzumunk« egyszer meg fog semmisülni; ha a világ ennyire esetleges (vagyis hogy minden lehetne másképp is), ha az embereknek kell felépíteniük a világot és formálni azt, akkor milyen maradandó értelme lehet az életnek?⁴⁹⁸

Az értelemnélküliség a negyedik egzisztenciális adottság, amellyel az embernek szembe kell néznie. Látható, hogy az egzisztenciális adottságok szorosan összefüggnek, egymásra építkezve alkotják azt az általam tragikusnak titulált értelemhorizontot, amelybe belevetettként tapasztalja az egzisztenciális pszichoterápia az embert. Jellegzetes módon ennek az értelemhorizontnak az egyik konstitutív eleme maga az értelemnélküliség. Ez az egzisztenciális faktum mondatott ki már az univerzum kontingens, inherens struktúrával nem rendelkező mivoltában is. Az értelemnélküliség *nem* azt jelenti, hogy a világ irracionális volna, távolról sem. A világban világosan felfedezhetők értelemstruktúrák, amelyek interperszónálisak, közölhetők, továbbá számos, szélesen kiterjedt utalás-összefüggés hálózata

⁴⁹⁷ Yalom: *Szerelmezhóhér...* 16.

⁴⁹⁸ *Ibid.* 12. A fordítást részben módosítottam.

be tapasztalásunk mezejét. Az egzisztencialista pszichiátria nem kíván jó eleata módjára konstraintíve eljárni, azt állítván, mozgás nem létezik, azaz – parafrázálva – értelem nem létezik. Nyilvánvalóan létezik értelem a világban. Ezért is nyomatékosítja Yalom, hogy mint minden egyéb esetben, úgy ezúttal is egzisztenciális szempontból tárgyalja az adott fenomént, jelesül az értelemnélküliséget. Arról van szó, hogy nem léteznek eleve kötelező érvénnyel bíró értelempanelek, amelyek előírnák, megszabnák az individuum számára, mit kell tennie, hogyan éljen, melyek az értelmes élet kritériumai, és melyek nem azok. Az embernek magának kell értelmet csiholnia az általános értelemnélküliség éjszakájában, e téren senki másra nem számíthat. Ha mások tűzéhez kéredzkedik oda, s arról vesz lángot, az a láng gyorsan ki fog hunyni, amint egymaga marad ismét. S mivel így áll a helyzet, be kell látnia, hogy a jelentések adásáért kizárólag önmaga felelős. Ha például valaki szélsőségesen fatalista, és úgy észleli a vele bekövetkező sodró események folyását, mint vele *bekövetkező* sodró események folyása, akkor már eleve határozott afelől, hogy kiszolgáltatott áldozata, passzív alanya lesz csupán életének. A szabadsággal (felelősséggel) összefüggő inautenticitás maga után vonja az értelemnélküliség faktumával szembeni inautentikus viszonyulást, és vice versa. Ugyanígy: az elszigeteltség nem autentikus tudatosítása a halál inautentikus tagadásába van ágyazva.⁴⁹⁹

⁴⁹⁹ Hogy köznapi példával illusztráljam a fenti absztrakt kijelentéseket: Képzeld el, hogy Jennyről azt a „diagnózis”-t állítja fel pszichológushallgató barátja, hogy menthetetlenül „kapcsolatfüggő” (a diagnózissal Jenny maga is egyetért). Fél-egyéves kapcsolatban él, amelyekben rendszerint jól érzi magát, noha maga is belátja, hogy némiképp gyorsan „alárendelődik” partnerének, akiről melleleg odaadással gondoskodik. Úgy érzi, sokat megtesz azért, hogy klappoljanak a dolgok, és az aktuális fiú sem vádolható nemtörődömséggel: egyszerűen természeténél (neménél) fogva kevésbé „lelkizős”, mint a lányok (mint ő). A fiúnak megvan a maga saját élete a közös életük mellett, amit az ő saját barátaival (és barátnőivel) tölt. Jennynek is megvan a maga saját élete, amelyet a fiúra és közös jövőjükre való gondolással tölt. A fiú váratlanul szakít vele és közli, hogy nincs mit megbeszélniük, van valaki más az életében, akivel boldog. Jennyt szorongásos rosszulletek fogják el: szeretné hallani a magyarázatot (magyarázkodást), de képtelen erőltetni a beszélgetést. Magába roskad, napokig otthon gubbaszt. Csak a barátnői látogatják (mind a kettő). Rövid úton összeismertetik egy fiúval, hogy megvizsgálja Jennyt. Jenny megvizsgálódik. A fiú boldog és értetlenkedik, hogy egy ilyen csodálatos lányt hogyan hagyhatott ott az a fajankó barátja. Jenny érzi, hogy itt egy szerelem van kibontakozó félben, botorság volna útját állni, és bizonyosság járja át: eddig még nem érzett soha szerelmet, olyat, amely most közeleg. A fiúnak azonban tudomására jut, hogy Jenny sokadjára érzi már a közelgő megváltó szerelmet, és hogy a korábbi „kiválasztott” fiúk mind szakítottak vele valamilyen oknál fogva. Úgy határoz hát, jobb lesz inkább elkerülni Jennyt. Jennyn pánikrohamok törnek ki. Agorafóbia jelei mutatkoznak rajta, éjt nappallá téve otthon gubbaszt és remegve sír. Életét értelmetlennek érzi, semmihez nincs ereje, nem akar új dolgokba fogni, mert nincs olyan dolog, ami érdekelné. Meg akar halni. Egyedül barátnői fogadására érzi még magát képesnek. Mivel fiú már nem akar ismerkedni vele, a nem-pszichológus barátnőjének az az ötlete támad, hogy látogassanak el egy vadonatúj, mélyen spirituális vallási csoport egyik közös lelkigyakorlatára, hátha ott végre nyugalomra lel Jenny. Így is történik, akarata ellenére, erősen begyógyaszva elkísérik (elviszik) a lelkigyakorlatra, ahol is Jenny – barátnői ámulatára – rendkívül nyitottnak és fogékonyan mutatkozik a vallási tárgyú elmélkedésekre, és pár alkalom után a többi odajáró férfi és nő problémái iránt ugyancsak érdeklődni kezd. Szorongásos tünetei szünni kezdenek, fokról fokra, ahogyan mind mélyebben vonódik be a kis közösség kollektív lelki életébe. – Kérdés mármost, miként értékeljük a kifejetletet. Jenny önmagára talált végre a közösség kapcsolatrendszerében? A lelkigyakorlatok önmagukban elégségesek voltak ahhoz, hogy a szorongás csillapodjon? Értelmele bukkant a

Tragikus ez a világkép, mert eltéphetetlenül hozzáláncolja a már amúgy is szorongásai szorításában vergődő embert saját egzisztenciális meghatározottságainak sziklafalához. Tragikus, mert nem múlik el úgy nap, hogy ne érkezne meg feltépni máját a halál, az elszigeteltség, a felelősségvállalás, vagy az értelemnélküliség undok keselyűje. Ami a mind újból felszakadó seb helyén marad, az a létezés mérhetetlen ürje, alaptalansága, esetlegessége. Nem meglepő, hogy az ember képességeire és lehetőségeire fókuszáló, alapjában véve a létezés pozitív, napsütötte oldalait kiemelő humanisztikus pszichológiai irányzat idővel eltávolodott az egzisztencialisták borongósabb világlátásától. Yalom műveit olvasván mármár az a gyanú támad az olvasóban, hogy lehetetlent kér: úgy kerekedjünk felül hétköznapi szorongásainkon, hogy direkt módon konfrontálódunk az alattuk a mélyben meghúzódó egzisztenciális szorongásokkal. Oly módon tehát, hogy tudatosítjuk ezeket a szorongásokat, hogy eszünkbe vessük annak elkerülhetetlenségét, hogy meghalunk, egyedül vagyunk és nem számíthatunk senkire sem egy értelemnélküli világban. A nem megvizsgált élet nem méltó arra, hogy leéljük, idézi Szókratészt Yalom. Ha nem nézünk őszintén és bátran szembe létezésünk korlátaival (véges lények vagyunk, akik képtelenek kitörni saját ketrecükből), illetve lehetőségeivel (szabadok vagyunk eldönteni, mit kezdünk az életünkkel, konstruktív módon alakíthatjuk sorsunkat, értelmet és értéket kreálva), akkor úgy járunk, mint az a kezdő kártyás, aki az életéért ultizik, ám még azzal sincs tisztában, hogy ellenfelei és szövetségesei rendre változnak. Ismerni kell a játékszabályokat, és ez a *tisztesség* – amely inkább a valóság nyers tényeire kíváncsi, mintsem annak kellemetes illúzióira – formál jogot arra, hogy a lét, póresége látványának elviselésért cserébe értelmes, tartalmas, kreatív, érett [mature], autentikus életnek adjon teret.

Az egzisztenciális adottságokkal azonban képtelenség a nap minden percében szembesülni. Olyan volna ez, mint egyedül a közelgő viharra figyelni, a piknikről teljesen megfeledkezve. Vagy egy másik yalomi metaforával élve: a halállal való szembenézés belebámulás a Napba. Nem lehet sokáig művelni – ez nem is elvárás –, de jobb, ha sosem feledkezünk meg róla teljesen, hogy a Nap mindig ott kering körülöttünk (avagy mi körülötte), még akkor is, amikor sugarait alkalmasint nem veti a földre. Az egzisztenciális terápiának ennek ellenére mégis abból kell kiindulnia, hogy a terápiára jelentkező kliens⁵⁰⁰ legkülönbözőbb szorongási tünetei mögött valamely, csak részben vagy egyáltalán nem tudatosodott egzisztenciális konfliktus húzódik meg. A szorongás, amely a klienst a terápiába

vallásosságban? Szükséges, hogy autentikus legyen, annak érdekében, hogy mentálisan egészségessé váljon? Vagy elegendő, ha szimplán elégedett és boldog?

⁵⁰⁰ Yalom a „kliens” szót preferálja a „beteg” megnevezéssel szemben.

úzi, valójában csupán „másodlagos szorongás”, amelyet az elsődleges egzisztenciális szorongással való megbirkózás elégtelensége idéz elő. A pszichés védekező mechanizmusok hatástalanságáról van itt szó, amelyek ugyan képesek ideig-óráig elcsitítani az eredendő szorongás nyomán támadó zavart, azonban végső soron felmondják a szolgálatot, és pusztán annyit érnek el, hogy a pszichés diszfunkció eredetét vastag homállyal burkolják be. A terapeuta feladata ennél fogva segíteni a klienst, hogy önvizsgálatot tartva fényt derítsen arra, vajon milyen tudattalan konfliktust rejtenek el maladaptív védekezési mechanizmusai. Amint ez világossá lesz, akkor a kárt okozó pszichés mechanizmusok felszámolására törekedve végül azt kell elérni, hogy a kliens a primer szorongás kezelésének új, hatékonyabb módjait találja meg.

Az egzisztencialista szellemben működő terapeuta számos egyéb tényező mellett abban is különbözik a klasszikus analitikustól, hogy nem a múltat kísérli meg kiásni és elemezni, hanem a kliens aktuális élethelyzetét, annak aktuális tudattalan félelmeit próbálja megérteni. A cél tehát nem a múlt boncolgatása, az esetleges traumák felszínre hozása, hanem az *itt és most* [here and now] mikroszkóp alá tolása, és annak megértése. Yalom azzal érzékelteti ezt, hogy míg Freud számára a „mély” kifejezés használata a koraival szinonim, vagyis a legmélyebb konfliktus a legkorábban történt konfliktussal azonos értékű, addig az egzisztenciális terápiában a „mély” konfliktus a kliens számára épp az adott pillanatban legalapvetőbb aggodalmakat és problémákat jelöli.⁵⁰¹ A múltra csak annyiban kíváncsi, amennyiben az segít megérteni a jelent. Mindazonáltal a terapeutának soha nem szabad megfélekednie arról, hogy a múlt az elbeszéléseinkben mindig annak (torzító) tükrében jelenik meg, ahogyan a jelen éppen megjeleníteni kívánja azt a bizonyos múltat. Azaz mindig az aktuális jelenben lévő személytől függ, milyennek alkotja meg – akár megfontoltan, akár tudattalanul – önmaga múltját. Ezért hát a terápia fókusza a személy önmagáról való tapasztalatán [self-experience] nyugszik; azon tehát, ahogyan a kliens önmagát, saját problémáit és lehetőségeit megéli, illetve ahogyan minderről beszámol.⁵⁰²

Az egzisztenciális terápia fő bizodalma, hogy képes a szorongás bénító szintjeit elviselhetővé redukálni, ámde arra nem vállalkozik, hogy gyökerestül kiirtsa azt. Szorongás nélkül sem az életet nem lehet élni, sem pedig a halállal nem lehetséges szembenézni, véli Yalom. Ezért May-jel együtt állítja, a terapeuta küldetése abban áll, hogy elviselhető szintre hozva a szorongás mértékét megtanítsa az egyént arra, hogyan aknázza ki azt konstruktív

⁵⁰¹ Yalom & Josselson: „Existential...” 323.

⁵⁰² Ibid.

módon.⁵⁰³ Ha például a kliens arra panaszkodik, hogy ezt vagy azt képtelen megtenni, akkor a terapeuta arra bátorítja, hogy érzelmeiért és döntéseiért felelősséget vállalva „szokjon le” arról, hogy a körülményeket, más személyeket okol tehetetlenség(eskedés)éért. Ha a kliens arra hivatkozik, hogy valamit öntudatlanul – azaz tudattalanul: *unconsciously* – tett, akkor Yalom azt kérdezi tőle: vajon kinek a tudattalanjáról – *whose unconscious* – is beszélünk?⁵⁰⁴ A felelősség áthárítása ugyanis az egyik leggyakoribb káros védekező mechanizmus, amikor is az egyén külső faktorokat hibáztat, önmagát tehetetlennek és gyámoltalannak beállítva, önmaga és mások előtt egyaránt. A másodlagos szorongás ilyenkor a tehetetlenség érzéséből származik, ami elleplezi a szabadságtól és felelősségvállalástól való primer, egzisztenciális szorongást. A klienst arról kell meggyőzni, hogy képes ő egyedül, helyesebben: egyedül ő képes önmaga élete szerzőjévé előlépni. Magyarán, végigmenni azon a procedúrán, melynek során megállapítja, milyen vágyai vannak, eldönti, egymással szemben álló vágyak és törekvések esetén melyek jussanak érvényre, végül pedig kivitelezzi döntését.

Sokak előtt azonban nem világos, mire is vágnak voltaképpen, nincsen jól kivehető véleményük, inkább csak más személyek rájuk gyakorolt befolyása nyomán sodródnak erre-arra. Mások viszont, még ha tudják is, mire vágnak, képtelenek dönteni, mert nem bírják elviselni a döntés súlyát, az elhatározást követő kimenetel óhatatlan bizonytalanságát. Az egzisztenciális pszichoterápia ezzel együtt ama meggyőződés talaján áll, hogy mindenkinek vannak vágyai, mindenkinek van véleménye, és mindenki képes dönteni is arról, mit kezdjen az életével. A terapeuta feladata abban segíteni, hogy a kliens képes legyen felfedezni vágyait és kialakítani véleményét a különböző helyzetekben, hogy az élet bizonytalan voltának elismerése mellett is képes legyen döntéseket hozni, ezeket a döntéseket a magáénak érezni, és megvalósítani. Soha nem lesz garancia arra, hogy valaki jó döntést hoz-e az adott pillanatban, vagy rosszul dönt: ez csak utólagos értékelés folytán dönthető el. Ugyanakkor az embernek fel kell nőnie a feladathoz, hogy mások jóváhagyó megerősítése nélkül határozzon a saját életéről. A terapeuta szerepe – noha gyakran kérik, hogy mondja meg, mit kellene tenni – mindössze arra korlátozódhat, hogy közreműködik a döntéseket gátló akadályok elhárításában. Ugyanis minél szembeötlőbb az ő ténykedése hatására „gyógyul meg” a kliense, annál inkább szembemegy saját terápiás *ars poétikájával*. A kliens betegként való kezelése, patronálása elvégre nyilvánvalóan kontraproduktív, hiszen éppen az elérni óhajtott célt, a kevésbé önálló személyiség autonómmá és autentikusabbá válásának plánumát

⁵⁰³ Ibid.

⁵⁰⁴ Ibid. 324.

szabotálhatja. Az individuumnak azt kell éreznie, hogy valóban individuum, aki különbözik másoktól, és képes élete aktív kormányzására.

A terápiás kapcsolat szándéka szerint mintaként szolgál a kliens egyéb társas kapcsolatai számára. Yalom kedvelt gondolatával élve, a terapeuta és a kliens „útítársak” [fellow travellers], akik egy olyan közös vállalkozásban vesznek részt, amelyet a kölcsönös nyitottság és törődés kell hogy meghatározzon. Ennek a kapcsolatnak azt kell megmutatnia a kliens számára, hogy az egzisztenciális elszigeteltség nem szab gátat annak, hogy genuin kötődés alakuljon ki két ember között. Senki sem izoláltabb létező, mint a másik, és egy bensőséges kapcsolat éppen azt taníthatja meg az emberrel, hogy az autentikus viszonyulás magában hordozza annak belátását is, hogy mik azok a dolgok, amelyeket nem kaphatunk meg másoktól.⁵⁰⁵ A terápiás kapcsolat, amennyiben jól működik, már önmagában gyógyító hatással van. Olyan lehetséges célokat villanthat fel, amelyek túlmutatnak az egyén énközpontú alapbeállítódásán. Az egyik fő probléma ugyanis éppen az, hogy az életével elégedetlen, szorongó személy túlságosan is önmagával, önös érdekeivel van elfoglalva. Ha azonban képes önmagán túlmutató [self-transcending] értelmet találni, ezt Yalom hite szerint jellemzően elégedettség és megnyugvás fogja kísérni.⁵⁰⁶ A mások iránti kíváncsiság, ha nyitottsággal párosul, rendszerint törődéssé nemesbedik, és innen már egyenes az út a szeretet felé. Szeretni pedig nem más, mint „cselekvően törődni a másik jóllétével és gyarapodásával”,⁵⁰⁷ és az így értett szeretetre való képesség elsajátítása a legjobb módja annak, hogy az egyén stabil értelmet és értéket találjon az életében.

A szeretetre való képességnek azonban útjában áll az sajnálatos szokás, hogy az emberek hajlamosak nem a jelenben élni. Különösen a neurotikus személyeknél figyelhető meg, hogy képtelenek a jelenre koncentrálni; ehelyett vagy az elmúlt események felett rágódnak megszállott módjára, vagy pedig a jövő félelmetesnek vizionált történésein aggodalmaskodnak. Ezzel szemben sokan arról számolnak be, hogy a halállal való váratlan és kényszerítő szembenézés eseménye ráébresztette őket: az élet nem halasztható el.⁵⁰⁸ Ahogyan öregszenek az emberek, úgy hajlanak mind gyakrabban az önsajnálatra, bánkódásra, amiért oly sok minden nem úgy „alakult”, ahogyan szerették volna, oly sok mindenre nem „jutott” idő. A halálszorongás mértéke egyenesen arányos azzal, hogy az egyes ember mennyire érzi a

⁵⁰⁵ Ibid. 326.

⁵⁰⁶ Ibid. 327.

⁵⁰⁷ Ibid. 326.

⁵⁰⁸ Ibid. 328.

saját életét kihasználatlannak, „meg-nem-éltnek” [unlived].⁵⁰⁹ Ahelyett azonban, hogy az ember azon sopánkodna, hogy az élet hogy elbánt vele, Yalom szerint inkább el kellene vállalnia a felelősséget azért, hogy az embernek olyan lett az élete, amilyen, és nekilátni változtatni azon, ami számára nem tetszik. Változtatni ugyanis *soha* nem késő, ahogyan azt számos daganatos beteg példája is bizonyítja. Egyesek életük utolsó hónapjaiban, éveiben találják meg azt az értelmet, ami kivezeti őket a kétségbeesés és a haláltól való elviselhetetlen szorongás fojtogatásából. Ezért is tartja úgy az egzisztencialista megközelítés, hogy a haláltudatosság üdvös dolog, mert szüntelenül az ember eszébe idézi, melyek a számára lényeges értékek és teendők, s melyek nem.

A terápia folyamán a terapeuta megkísérli a világot a kliens szemével látni, vagyis belehelyezkedni a másik személy sajátos fenomenológiai látásmódjába és jelentéshálózatába. Természetesen nem ringatja magát abba a naiv illúzióba, hogy ez maradéktalanul sikerülhet. Mindössze arra ügyel, hogy zárójelezze a maga előítéleteit, és lehetőség szerint a kliens elmondásai alapján rekonstruálja a számára megmutatkozó fenomének értelmét és jelentőségét. Yalom bőségesen beszámol személyes kudarcairól e téren, ám ezzel talán még hitelesebbé teszi a törekvése őszinteségét. Sőt megfogalmazza azt a követelményt is, hogy az egzisztenciális terápiában nem létezik olyan tapasztalat, álom vagy fantáziakép, melyet a terapeutának szabad volna visszautasítania személyes averziója okán.⁵¹⁰ Semlegesnek kell maradnia, hogy befogadó légkört biztosítson a kliens érzelmi kibontakozása számára. Bármit is tudjon meg a másik „legsötétebb titkairól”, a feltétel nélküli elfogadás az egyetlen környezet, amelyben megteremtődhet a teljes bizalom atmoszférája.

A terápia egy „szociális mikrokozmosz”, azaz előbb vagy utóbb – de inkább előbb, mint utóbb – a kliens interperszonális és egzisztenciális problémái megjelennek majd benne. Akármilyen is legyen az adott személy mások társaságában, jellemző viselkedési és viszonyulási mintázatait magával hozza, és reprodukálni fogja a terápia során is. A terapeutának olvasnia kell a sorok között, tehát sok esetben célravezetőbb, ha legalább akkora figyelemmel kíséri nyomon az ülés menetét [process], mint a beszélgetés tartalmát [content], vagyis az elhangzott mondatok értelmét. Menet (vagy „folyamat”) és tartalom a terápiás munka két különböző aspektusát jelölik. A tartalom az, amit a kliens elmond, amiről a beszélgetés folyik. A terápia menete ezzel szemben minden egyéb, ami jelentőséggel bír az ülés során. Mindaz a releváns információ például, amit a beteg az adott téma kapcsán

⁵⁰⁹ Ibid. 329.

⁵¹⁰ Ibid. 330.

elhallgat. Idetartozik az aktuális kapcsolat milyensége, a kliens nyitottsága vagy éppenséggel a hártása, hallgatagsága. A terapeutának meg kell figyelnie saját érzelmeit is, hívja fel a figyelmet Yalom. Ha például unja az adott ülést, és alig győz a másik szavaira odafigyelni, ez könnyen abban lelheti meg a magyarázatát, hogy a kliens a lényegi témákat tendenciózusan elkerülve mellékes eseményekről monologizál. Ilyen esetben a terapeutának finoman, érzéssel ugyan, de be kell avatkoznia, és rá kell irányítania a kliens figyelmét: észrevette-e vajon, hogy jelentéktelen témákról értekeznek, és hogy mit gondol, mi lehet az oka annak, hogy így tesz. „Autentikus kapcsolódás” ugyanis csupán abban az esetben fog létrejönni, amennyiben mind a két fél teljes mértékben jelen van az ülésen, és megosztja egyik a másikával az aktuális benyomásait. Tehát ugyanúgy interakció, mint azután reflexió erre az interakcióra. Továbbá korántsem egyes-egyedül a kliens élményei kerülnek itt terítékre, hanem a terapeutái úgyszintén, hiszen ez ugyancsak előreviszi a terápiás munkát.⁵¹¹

Ahogy az emberek hozzászoknak ahhoz, hogy a terápiás kapcsolat relatív biztonsági zónájában kockázatot vállalva egyre inkább megnyíljanak, úgy idővel ezen a „mesterséges” környezetben kívül is megtanulják majd mind bátrabban fölállni *önmagukat*: „Amint a páciensek idővel felismerik a teljes elköteleződésük előtt tornyosuló akadályokat, beszűkültségüket, a felelősség elől való menekvésüket, nehézségeiket a másokhoz való viszonyulásaikban, úgy egyre jobban megértik, mi állja útját életterveiknek és kapcsolataiknak”.⁵¹² A jól működő, példaértékű terápiás kapcsolat a minőségi és hiteles emberi kapcsolatnak egy új, belső sztenderdjét alakítja ki a kliensben. Ehhez hozzátartozik az is, hogy „*a terapeuta soha nem hoz döntést a beteg számára, és elővigyázatos minden olyan belső meggyőződésével szemben, hogy ő tudja, mi volna a legjobb a betegnek.*”⁵¹³ A terapeuta kettős feladata: elmozdítani és előmozdítani. Elmozdítani a tervszerű és megfontolt élet útjában álló útkadályokat, valamint előmozdítani a kliens cselekedeteiért való felelősség vállalását. A megoldások biztosítása ellenben határozottan nem tartozik a feladatai közé.⁵¹⁴

Miben áll tehát az egyén autentikus létmódja? Azt leszögezhetjük, hogy az egzisztenciális szorongás elkerülése bizonyosan nem az autenticitás irányába mutat. Hasonlóképpen a felelősség elhárítása és a halhatatlanságba vetett hit mind inautentikus jegyek. Ezzel szemben az autentikus személyiség úgy definiálható, mint aki elköteleződik valamely számára fontos értékrendszer iránt, és felelősséget vállal azért, hogy értékeinek és

⁵¹¹ Ibid. 331.

⁵¹² Ibid.

⁵¹³ Ibid., kiemelés tőlem.

⁵¹⁴ Ibid.

életének alapja semmi és senki másban nincsen lebetonozva, csakis önmagában. Az autenticitás az értelemkeresés és értékalkotás folyvást megújuló felvállalásában teljesül ki, amely soha nem téveszti szem elől, hogy az emberi létezés időben zajlik, lineáris, visszafordíthatatlan és bizonyosan véget fog érni. Dönthet valaki akkor is autentikusan, ha elhatározásával példának okáért egy olyan, már eleve létező princípium mellett kötelezi el magát, amely éppenséggel totális személyes autonómiája ellenében hat. Yalom említi az esetet, amikor egy lány, aki olyan kulturális milióból érkezett, ahol az apa iránti feltétlen gyermeki engedelmesség általános elvárás volt, meghasonlott önmagával, mert egyszerre akarta betartani az átöröklött hagyományt, valamint követni saját elhatározásait. A terapeuta feladata ebben az esetben sem az, hogy a lányt arra szólítsa fel, hogy szakítson a tradícióval, és válassza az egocentrizmust, hanem hogy tisztázza önmaga előtt vágyainak és motivációinak értékrendjét, hogy aztán ezzel összhangban megfontoltan legyen képes határozni az életéről. „Az engedelmesség maga is lehet egzisztenciális döntés, amelyért az ember teljes felelősséget vállalhat.”⁵¹⁵ Az egzisztenciális terápiának végső soron egy olyan személyiség-ideál lebeg a szeme előtt, amely fokozatosan birtokába jut az életéért felelősséget vállalás képességének, aki tehát megtanulja, „hogyan legyen saját anyja és apja”.⁵¹⁶

⁵¹⁵ Ibid. 337.

⁵¹⁶ Ibid. 339.

II. 3. Ronald Laing egzisztenciális pszichiátriája

Laing sok szempontból külön, úttörő, a maga útját járó konok konkvisztádor, akinek a gondolkodása rendkívüli mértékű befolyással bírt az Nagy-Britanniában kialakuló egzisztenciális pszichoterápia teoretikus és praktikus alapjaira. Legalábbis ez az a kép, amely – főként hívei körében – fennmaradt róla. Jóllehet a neve az antipszichiátria mozgalmával forrott össze, maga úgy volt gyakorló pszichiáter és terapeuta, hogy nyíltan vállalta a szembefordulást a klinikai pszichiátria aktuális alaptéziseivel és gyakorlatával, mindazonáltal az antipszichiáteri jelzöt mindig is elutasította.⁵¹⁷ Feladatának nem a nemkívánatos emberi sajátosságok visszaszorítását, a „betegek” normalizáló átformálását tartotta, hanem a megértést, és a szenvedések enyhítését.⁵¹⁸ Szembeszállt azzal a pszichológiai/pszichiátriai princípiummal, hogy „áthidalhatatlan hasadék tátong némelyek s az összes többi között”, vagyis hogy egyesek, az emberek többségükben normálisak, míg mások gyökeresen különböznek tőlük: abnormálisak.⁵¹⁹

„Carl Rogerstől hallom, hogy Martin Buber mondta ki egyszer: a szkizofrének nem képesek Én-Te viszony kialakítására. Összegezése ez a pszichiátriai pozíciónak, s ez az álláspont, amelytől a magam véleménye eltér.”⁵²⁰ Ez az idézet rögtön bevezet a laingi munkásság szívébe. Amit megmutat, az az, hogy Laing számára a vizsgálódások elsődleges terepe nem a normalitás világa, amely felé az egyénnek törekednie kellene, hanem éppen ellenkezőleg: egy marginalizált, stigmatizált és kitaszított csoport, a *szkizofrének* tapasztalatának abnormálisként elgondolt terepuma. A szkizofrén a radikálisan más, aki „elmerült a saját világában”, akinek „nincsen kapcsolata a valósággal”, akinek „meghasadt a tudata”, ezért nem teljesen emberi, nem olyan, mint te vagy én (már amennyiben te nem vagy szkizofrén). Az idézet arra is rámutat, hogy a kapcsolatiság viszonyrendszerének képessége az, amelyet hagyományosan elvitatnak a szkizofrénektől, és ezért Laing éppen azt kísérli meg demonstrálni, hogy a szkizofrének ugyanúgy (habár más módokon) képesek kapcsolatokra, mint mi, igénylik azokat, mi több: a valósággal ugyancsak nagyon is élő a kapcsolatuk.

⁵¹⁷ „Sosem neveztem magam antipszichiáternek, és tagadtam ezt a meghatározást, amióta csak barátom és kollégám, David Cooper bevezette. Mindazonáltal egyetértek azzal az antipszichiáteri tézissel, hogy a pszichiátria funkciója nagyjából-egészéből ez: kizárni és visszaszorítani azokat az elemeket, melyeket a társadalom kizárni és visszaszorítani kíván.” R. Laing: *Bölcsek, balgák, bolondok. Egy pszichiáter útja*. Ford. Tandori Ágnes – Tandori Dezső. KönyvFakasztó Kiadó, 2004, 27.

⁵¹⁸ „Nem tudtam kialakítani magamban azt az érzést, hogy nekem *orvosi* küldetésem lenne az embereket *a maguk akarata ellenére* megakadályoznom, hogy úgy érezzenek, ahogy éreznek”. Ibid. 44.

⁵¹⁹ Ibid. 22.

⁵²⁰ Ibid. 23.

Szenvedésüket és visszahúzódásukat rendszerint éppen az idézi elő, hogy túlságosan is erőteljes és élénk a kapcsolatuk a valósággal. Ezt azonban nem tudják másként megélni, a többség számára merőben különös viselkedési mintákat alakítanak ki és gyakorolnak. Laing ezt írja: „akármilyen is legyen a kezelés, amiben részesülnek, mindjárt ott kell kezdenünk, hogy bármilyen furcsák legyenek is »nekünk« ekképpen »ők«, ugyanúgy »egyszerűen emberieknek« tekintjük »őket« mindvégig, mint »magunkat«.”⁵²¹ Vagyis azt igyekszik kimutatni, hogy nincs éles választóvonal vagy szakadék azok között, akiket megrögzötten nagyon másnak látunk, és azok között, akik mi magunk vagyunk. S hogy ennek az oppozíciónak a feltételezése nem csupán mesterséges, hanem többletszenvedés forrása is egyúttal. Ám ami számunkra a dolgozat szempontjából még érdekesebb, hogy ez a szembeállítás és elhatárolódás ugyancsak félrevezető is egyszersmind, hiszen olyan jelenségeket utal át az „ők” rémisztően idegen birodalmába, amelyek valójában velejükig általános emberi jelenségek, vagyis amelyek megjelennek mindannyiunk tapasztalatában, mégis kirekesztjük őket, mert tartunk tőlük, mert nemkívánatosak, „nem normálisak”.

No de kik is azok a szkizofrének? Morel francia elmeorvos már a tizenkilencedik század derekán részletes leírást adott az általa még *dementia praecox*-nak nevezett tünetegyüttesről. Később Kraepelin is ezen a néven foglalta rendszertanába, és majd csak Bleuler lesz az, aki 1911-ben a szkizofrénia elnevezést ajánlja, utalva a kifejezéssel a „pszichés funkciók szétesésé”-re, széttöredezésére.⁵²² A szkizofrénia a mai napig inkább heterogén betegségcsoportot jelent, semmint egy jól körülhatárolható betegséget. A ma is érvényben lévő orvosi definíciója így szól: „*A pszichózisok egy olyan csoportja, amelyben a személyiség alapvető zavara, a gondolkodás jellegzetes torzulása, gyakran olyan érzés, hogy valaki idegen erők kontrollja alatt áll, néha bizarr téveszmék sora, percepciók zavar, abnormis indulati állapot, a realitással való kapcsolat zavara és autizmus mutatkozik.*”⁵²³ Lehetséges tünetei pedig a következők: 1. hallucinációk; 2. a gondolkodás tartalmi zavarai; 3. deperszonalizáció; 4. derealizáció; 5. gondolatok elidegenedése, befolyásoltságának érzése; 6. érzelmi elsivárosodás; 7. a szemkontaktus zavara; 8. a mimika, pantomímia, a beszéd, valamint a gondolkodás elszegényedése; 9. gondolati elakadások; 10. indítékszegénység; 11. anergia, apátia, anhedonia; 12. a szociális és szexualitás aktivitás csökkenése; 13. figyelemzavar.⁵²⁴ Az 1-5. pontok általában az akut szkizofréniasokra jellemzők, és az aktuális orvosi paradigma

⁵²¹ Ibid.

⁵²² Fűredi J. – Németh A. – Tariska P. (eds): *A pszichiátria rövidített kézikönyve*. Budapest, Medicina, 2003, 251.

⁵²³ Ibid., a BNO-10 definícióját követve.

⁵²⁴ Ibid. 258. Crow és Andreasen modellje alapján.

szerint patológiás hormonális termelés okozza, míg a 6-13. pontok inkább a „krónikus szkizofréniák vezető tünetegyüttesét” alkotják, és megfigyelések (CT-vizsgálatok) azt támasztják alá, hogy strukturális cerebrális, magyarul agyi elváltozások felelősek érte.⁵²⁵

A medicina paradigmája szerint a szkizofrén személy intellektuális képességei megmaradnak ugyan, tudata általában tiszta, a személyiség azonban alapvető „torzuláson” esett át: „a személyiség zavara azokat az alapvető funkciókat érinti, amelyek a *normális személyiségnek* egyéniségérzését, egyediségének tudatát és önállóságérzését biztosítják”.⁵²⁶ Mit állít ezzel a pszichiátria? Hogy a „normális személyiség” a következő jegyek mentén körvonalazható: önmagát olyan autonóm lényként tapasztalja meg, amelynek egyénisége van, és ez az egyéniség egyszersmind egyedi is, azaz nincsen belőle másik ugyanolyan. A „normális”, egészséges személy önálló, és tudja is magáról, hogy önálló, másoktól elkülönül, senki mással nem egyezik meg. Identitása van tehát, és biztos ebben a identitásban. A szkizofrén mindaz, aki *nem* a felsorolt jegyek mentén azonosítható be. Akinek nincsen önállóságérzete, nem tapasztalja meg magát egyediként és egyéniségként, hanem szélsőségesen heteronóm, „ágról szakadt” lény, aki hallucinációi keresztüzében még abban sem bizonyos, kicsoda ő maga, a gondolatai egyáltalán az övék-e vagy ellenséges hatalmak erőszakolják a „fejébe”, aki önmagától és a (társas) valóságtól is elidegenedett, önmagába visszahúzódott, elsorvadt embercsök.

Hol van azonban vajon ez az „önmaga”, ahová a szkizofrén, mint csiga a házába, „visszahúzódik”? Laing ugyanis erre kíváncsi: abban érdekelt, hogy kiderítse, egyes emberek miért jutnak arra a sorsra, hogy szkizofrénné válnak, míg mások – a többség – nem. Hogy ennek kizárólag genetikai okai volnának, ez heurisztikai szempontból harmatgyenge, hiszen nem mond többet annál, mint hogy aki vele születik, az bizony vele születik. De mivel? A szkizofrén tapasztalatot kutatja Laing, nem pedig megváltoztatni akar. Etikai alapállása ezzel összhangban a következő: „Semmi vágy és semmi ilyes kötelesség érzete nem maradt bennem, hogy másokra ráeröltessek bármit, amit magamra erőltetni nem szívesen hagynék. Mert minden egyéb összefüggésen túl, ez a dolog [a terápia] emberi viszonylatokkal van összefüggésben”.⁵²⁷ Ezért mindennél alapvetőbb, hogy a terápiás kapcsolatot „valami elsődleges emberi bajtársiasság” formálja, ne pedig a hatalommal rendelkező orvosok *furor therapeuticus*. Hiszen „[h]a páciens vagyok, más emberek döntenek el, kivel és hogyan töltöm el

⁵²⁵ Ibid.

⁵²⁶ Ibid. 251. Kiemelés tőlem.

⁵²⁷ Laing: *Bölcsek...* 52.

az időmet. Megszabják testhelyezeteimet... s hogy mikor hol, mely társaságban. Mely hangok helyénvalóak, mikor, hol, kivel. Hogyan öltözzem. Mikor, hol, kivel-kikkel, együtt vagy külön, meddig alszom és vagyok ébren. Mikor hol, mit, kivel eszem. Életem minden kis megfigyelhető részletével kapcsolatban kivetkőztetnek csaknem minden diszkréciólehetőségből és felelősségből”.⁵²⁸ Ezzel ellentétben Laing az *autoritmia* elvét propagálja. Ez az elv elismeri, hogy minden egyes embernek megvan a maga bioritmusa, és a joga ehhez a ritmushoz. Amennyiben ez a ritmus vagy tempó nincs ártalmára másoknak, úgy semmi jogunk nincs megakadályozni vagy megbélyegezni azt a személyt, aki nem az általánosan elterjedt vagy a „társadalmilag kívánatos” ritmus szerint él. A klinikai szetting azonban pontosan ezt teszi: előírja és betartatja az *orvosok* által jónak tartott ritmus követését, s már ez önmagában mérhetetlen fölösleges szenvedést von maga után, véli Laing.

Megérteni a szkizofrént – mit jelent ez? Laing legkorábbi, e témában íródott könyve, a *The divided self* a szkizoid és szkizofréniás személyeket kísérli meg megismerni; célja, hogy „az örületet, valamint a megőrülés folyamatát felfoghatóvá tegye”.⁵²⁹ A szemlélet, illetőleg a módszertan, amelyet alkalmaz, egzisztenciál-fenomenológiai, amelyet a következőképp határoz meg: „Az egzisztenciális fenomenológia arra tesz kísérletet, hogy egy személy világról és önmagáról való tapasztalatának a természetét jellemezze. Nem annyira annak a kísérlete ez, hogy tapasztalatának partikuláris tárgyait írja le, mint inkább annak, hogy minden partikuláris tapasztalatot teljes világban-benne-létének kontextusában helyezzen el”.⁵³⁰ A „szkizoid” és a „szkizofréniás” jelzők különböző állapotokra utalnak. A *szkizoid* olyan személy, akinek a tapasztalata kétféle módon hasadt: egyfelől repedés nyílt meg a világhoz való viszonyában, másfelől szakadás állt be az önmagával való viszonyulásában is. A szkizoid nem tudja „másokkal együttlétben” vagy a „világában otthonosan” megélni magát, hanem önmagát „kétségbeesett magányosságban és elszigeteltségben” tapasztalja, továbbá nem komplett személyként, hanem „hasadásként”, például egy, a testétől többé-kevésbé elvált elmeként. Vagy úgy, mint két vagy annál több én, stb. A *szkizofréniás* ezzel szemben arra a személyre utal, aki(be)n a fenti diszfunkcionalitások már olyan mértékben elhatalmasodtak, hogy állapota patológiássá vált. Diszfunkcionálásról van ugyanis szó: efelől egy pillanatra sem hagy kétséget Laing. Amíg ezek a diszfunkciók egészséges, ép [sane] világban-benne-létként konstituálódnak, addig szkizoiddal van dolgunk. A szkizofréniás világban-benne-lét

⁵²⁸ Ibid. 58.

⁵²⁹ Laing: *The divided self*. New York, Pantheon Books, 1969, 9.

⁵³⁰ Ibid. 15.

azonban megbomlott [insane], pszichotikus. A kettő állapot közötti átváltozást kíséri nyomon Laing számos esettanulmányán keresztül.⁵³¹

Az egzisztenciál-fenomenológiai módszer abból indul ki, hogy az adott személy tapasztalatának megértésében több hátránnyal, mint előnnyel jár, ha a test és elme kétosztatúságát alkalmazzuk episztemológiai platform gyanánt. A divatban lévő pszichológiai elképzelések Laing szerint az egyént előbb elszakítják világától, amelyhez valójában mindig is hozzátartozott, és valamely szélsőségesen izolált létezőként képzik meg. Majd ezt követően ezt a szabadon sodródó csónak módjára létező entitást szubsztancializálják, és – pusztán spekulatív – különféle részeit vagy aspektusait különítik el. Ennek folytán kezdünk el magunkról mint egőről vagy szubjektumról gondolkodni, amelynek olyan „elemei” vannak, mint a felettes-én vagy az ősvalami. Holott a valóság az, hogy az egyén soha nem létezett a világgal és a másokkal való eredendő összekapcsoltságon kívül, továbbá hogy valaki csakis annyiban lehet önmaga (tehát autonóm individuum), amennyiben ebben az originális belevontságban tapasztalja magát. Sem az ember nem létezhet világa nélkül, sem a „világ” az ember nélkül. A konkrétum, amellyel az egzisztenciális pszichiátria foglalkozik, nem más, mint az ember egzisztenciája, világban-benne-léte.⁵³²

Erre az erősen heideggeri és sarte-i fogalmisággal és szemlélettel operáló alapra kívánja Laing felhúzni az ún. *személytudomány* [science of persons] építményét, amely az embert nem a természettudományos modell szemüvegének lencséin át szemléli, nem organizmusként tehát, hanem személyként, akit más személyekkel való kapcsolata tesz azzá, aki.⁵³³ Az önmagukat objektívnak deklaráló teóriákkal az a baj, hogy a személyt elszemélytelenítik, annak érdekében, hogy vizsgálódásuk objektumává, azaz objektívvá tehesék. Laing szerint ez éppen akkora és ugyanannyira szánalmas téveszme, mint a tárgyak téves megszemélyesítése.⁵³⁴ Ha személyként tapasztalunk meg valakit, akkor „felelős, döntésekre képes, röviden: önmagától cselekvő [self-acting] ágensnek” látjuk.⁵³⁵ Egyedül egy személy képes más személyek felismerésére, és amiképpen mi elvárjuk, hogy bennünket személynek ismerjenek (f)el, úgy a személytudomány megköveteli, hogy a másikat is személyként

⁵³¹ Ibid. 16. skk.

⁵³² Ibid. 17. sk.

⁵³³ Ibid. 19. sk. Nem vitatja el Laing az „objektív” természettudományos világnézet érvényességét sem, ám állítja, hogy jogosultsága a pszichológia terén sokkal kisebb, mint egyéb területeken. Vö: Laing: *Bölcsek...* 250: „A pszichiátria megpróbál a legtudományosabban, a legszemélytelenebbül és a legobjektívebben kezelni valami olyan dolgot, ami a legszemélyesebb és legszubjektívebb.”

⁵³⁴ Ibid. 23.

⁵³⁵ Ibid. 21.

tételezzük, ne pedig a személyes valóságától elidegenedett, dologszerű létezőként. Olyként tehát, mint önnön magunkat; ne pedig robotként vagy automataként.

A szkizoid és szkizofrén emberek azonban éppen így „tesznek”: elidegenedett robotként vagy automataként tapasztalják nem csupán a többi embert, hanem mindenekelőtt önmagukat. Érezhető, hogy a személy-lét forog itt kockán. Mettől és meddig számít személynek valaki, akit ugyanazzal a „méltósággal” ruházunk fel, mint önmagunkat? Ám ez a felfogás félrevezető, hiszen az egzisztenciális terápia éppen az értéksemlegesség univerzális követelményének szellemében utasítja el a „beteg” alacsonyabb funkcionálási szintjének morális értékeléssel való összekapcsolását. A szkizoid nem kevésbé személy, mint a nem-szkizoid. Kétségtelen azonban, hogy a patológiássá vált folyamatok megfoszthatják a szkizofrént a személy-létre való képességtől. Ám ettől vajon csökken annak az egyénnek a méltósága, aki állandó kórházi kezelésre szorul? Aligha. Legalábbis Laing szerint bizonyosan nem.

Az egzisztenciális fenomenológia a terápiában ama mód rekonstruálását kísérli meg, ahogyan a beteg önmagaként a világában van. Elvégre a beteg a kezelési szituációba magával hozza jellegzetes egzisztenciáját, tejes világban-benne-létét, amely csakis őrá jellemző. Ezért a terapeutának nem más a feladata, mint artikulálni a másik „világát”, valamint azt a módot, ahogyan a „beteg” a világában van.⁵³⁶ Bizonyára nem kelt különösebb megütközést a feltételezés, miszerint a világban-benne-lét módozatai egyénről egyénre jelentősen eltérhetnek. Ezzel kapcsolatban azonban fellép egy követelmény a terapeutával szemben, mégpedig hogy legyen bármennyire is távoli vagy idegen számára páciensének sajátos fenomenológiai tapasztalata, azt nem tárgyiasíthatja, nem idegenítheti el, hanem élő-eleven személyként kell belebocsátkoznia a másik világába, hátrahagyva minden előítéletet azzal kapcsolatosan, kinek van igaza, kinek „realisztikusabb” a tapasztalati módja.⁵³⁷ A terapeuta nem mondhatja, de még csak nem is képzelheti, hogy a saját hivatkozási, értelmezési rendszere legitimebb, mint a betegéé, mert ebben az esetben elvétené annak az egyedüli lehetőségét, hogy a másik személy világban-benne-létét megragadhassa. A terápia ugyanis azt szándékszik feltárni, hogy mi milyen jelentéssel bír a *másik ember számára*, nem pedig nézeteket kíván validálni, vagy éppen ellenkezőleg, diszkreditálni. A feladat továbbra is a megértés.

⁵³⁶ Ibid. 24.

⁵³⁷ Ibid. 25.

Miért van kitüntetett szerepe éppen a terápiának a megértést illetően? Mert tudatos szintre emelkednek tények, amelyek mindezidáig elkerülték a beteg figyelmét. „A pszichoterápiás folyamatban az ember elkezd mind többet látni állapotából.”⁵³⁸ Ez azzal párhuzamosan és annak köszönhetően megy végbe, hogy a terapeuta lépésről lépésre felgöngyölíti a beteg viselkedési mintázatai mögött meghúzódó kiterjedt értelemhálózat rejtélyeinek fonalát. Ez az értelemhálózat a felelős ugyanis azért, kinek milyen a személyes világban-benne-léte, hogyan tapasztalja önmagát, milyen kapcsolatokra képes szert tenni másokkal. A másokkal való kapcsolatiság Laing szerint esszenciális, ugyanakkor paradox részét képezi annak, akik vagyunk. Yalomhoz hasonló módon azt állítja, hogy minden egyes ember tudatában van annak, hogy másoktól elkülönült létező. Másfelől viszont Yalommal szemben úgy véli, hogy ezt az elkülönültséget alapvető kapcsolatiság egészíti ki, tehát nem vagyunk olyannyira elszigetelt létezők, mint ahogyan azt az amerikai szerző hajlamos lefesteni. A paradoxon ellenben arra vonatkozik, hogy noha a kapcsolatiság lényegi aspektusa létezésünknek, egyetlen konkrét személy sem képezi ennek szükségszerűen részét.⁵³⁹ Más szóval: világban-benne-létünk mindig is együttlét, de hogy történetesen kivel vagyunk együtt, az esetleges.

Laing egy hároméves kisfiúval való terápiájáról beszámolva jegyzi le a következőket: „Amikor aztán újra megjelent a szobámban, azt kérte, hadd játszhasson magában, de én se menjek el.” Hogy miért érdekes ez? Mert megvilágítja a terápia lényegét. „Ez a két kérdés mintha tökéletesen kifejezte volna, amit mások a terápia révén kívántak tőlem. Azt akarták, hogy eljátszhassanak valamiféle drámát, és én legyek jelen, de ne avatkozzam közbe, ne állítsam le őket, megváltoztatásukra se törekedjem »interpretálással«, hipnózissal vagy más olyan eljárásokkal, melyeknek efféle átalakítás lenne a célja.”⁵⁴⁰ Laing azonban mégis úgy véli, hogy az interpretáció nélkülözhetetlen velejárója a terapeuta munkájának, és Diltheyre hivatkozva fejti ki, hogy a másik megértésében, akárcsak a szövegek értelmezésénél, segítségünkre lehet az a képességünk, amit empátiának, beleérzésnek nevezünk.⁵⁴¹ A „megértés művészete” abban áll, hogy képessé válunk a másik szemével látni a dolgokat, és annak fényében értelmezni a cselekedeteit és reakciót, hogy *számára* mit jelent az adott szituáció, amelyben találja magát, és amelyben megnyilvánul. Ebből érthető meg az is, hogy miért a jelen, a terápiás kapcsolat jelenidejűsége kap elsöprő nyomatékot a múlttal szemben:

⁵³⁸ Laing: *Bölcsek...* 229.

⁵³⁹ Laing: *The divided...* 25.

⁵⁴⁰ Laing: *Bölcsek...* 225. sk.

⁵⁴¹ Laing: *The divided...* 32. sk.

mindig a jelenben tárul fel ugyanis a páciens világban-benne-léte. Ha a cselekedeteire rögtön mint egy általunk valószínűsített betegség szimptomáira tekintünk, akkor már eleve ráaggatjuk gondolkodási kategóriánkat a betegre, és ezzel azt implikáljuk, hogy a másik személy aktuális jelene múltjából mechanikus módon következik.⁵⁴² Márpedig ez Laing szerint téves feltételezés. S az még hagyján, hogy téves, de a terápia legsajátabb értelmét veszíti el ezáltal, hiszen a determinisztikus szemlélet minden apró részletre figyelemmel van, csak éppen arra nem, hogy mi az, amit a beteg kommunikálni próbál az orvos felé. Lehetséges mindent tudni a szkizofrénia kóroktanáról anélkül, hogy akár csak egy fikarcnyit is megértenénk egyetlen szkizofrént. „Figyelni és hallgatni egy beteget, és a szkizofrénia (mint »betegség«) »jeleit« látni, illetve figyelni és hallgatni őt egyszerűen mint egy emberi lényt radikálisan különböző módjai a figyelemnek és hallgatásnak”.⁵⁴³

Lényeges belátás, hogy a betegnek nem „szkizofréniája van”, hanem ő maga szkizofrén. Nem olyasvalami ez, amit el lehetne kapni, ahogyan egy vírust, hanem a személyiség és a tapasztalat (avagy világban-benne-lét, ahogyan Laing előszeretettel használja a kifejezést) egy sajátos módjával van dolgunk. A terapeutának olyan mérvű fogékonyságra és lelki képlékenységre kell szert tennie, hogy a világnak a számára mégannyira különös és idegen látásmódját is megtanulja elsajátítani. Amikor áthelyeződik a másik szemléletébe (értsd: empátiával megérti annak világban-benne-létét), akkor saját pszichotikus lehetőségeire támaszkodik, anélkül azonban, hogy épelméjűségének búcsút intene. „Egyedül ily módon juthat el a beteg *egzisztenciális pozíciójának* megértéséhez.”⁵⁴⁴ Mi ez az egzisztenciális pozíció? Azoknak a személyes, egzisztenciális igazságoknak a birodalma, amelyeknek oszlopain a másik személy világértelmezése nyugszik. „Megélt” [lived], szubjektív igazságokról van itt szó, olyanokról tehát, amelyek minden fennakadás nélkül ellentmondhatnak a konszenzus által elfogadott „objektív” igazságoknak. A beteg életének szempontjából mindazonáltal lényegibbek. Ha valaki például azt állítja, hogy halott, semmire nem jutunk, ha logikai úton bebizonyítjuk neki, hogy képtelenségeket állít: hogyan is volna halott, ha itt áll mellettük, és képes azt állítani, hogy halott. Az általa kimondott proposíció egészen más síkon mozog, mint amit a közmegegyezés érvényesnek fogad el. Önmagát halottnak, azaz élettelenek, vagyis a „közös” világtól fényévekre szakadt, minden kötődéstől mentes, semmiben lebegő semminek tapasztalja. Ez az ő szubjektív igazsága, amelyet csak így tud kommunikálni a terapeuta felé: „halott vagyok”. Erre ráhúzni, hogy a beteg

⁵⁴² Ibid. 34.

⁵⁴³ Ibid.

⁵⁴⁴ Ibid. 35.

tévképzetes, egyenértékű a nem megérteni akarással. Azonfelül az állítás azt is jelentheti, hogy *ő* maga halott, vagyis akit önmagaként tapasztal(t), az elveszett valami feneketlen kút mélyén, sehogyan sem tud felszínre törni, és a totális kétségbeesettség és enerváltság stádiumában már pusztán csak annyi erőt érez magában, hogy ezt a tapasztalatát a következő formába öntse: „(én) halott vagyok, (én) meghaltam”; akivel most beszélgetsz, az nem én vagyok. És ezen a ponton érkezünk el az autenticitás problematikájához.

A kulcsfogalompár az *ontológiai biztonság*, illetve az *ontológiai bizonytalanság* [ontological security/insecurity] kettőse. Laing – Tillich-hel szorosán együttgondolkodva – arra a megállapításra jut, hogy az embernek szembe kell néznie a lét – saját létezése – bizonytalanságaiból adódó szorongással, és erre a szorongásra alapvetően két módon lehetséges választ adni. Az egyik az ontológiailag⁵⁴⁵ biztos személy reakciója, aki – tillich-i terminológiával élve – kellő létbátorságot gyűjt magában ahhoz, hogy szembenézzon az egzisztenciális szorongással. A másik az ontológiailag bizonytalan személy reakciója, aki erre nem képes. Nem szabad azonban, hogy megtévebben bennünket ez az élesnek tűnő dichotóm felfogás: az ontológiailag biztos személy ugyanúgy nem valamiféle superhős, aki félelem nélkül dacol a sors viharával, amiképpen az ontológiailag bizonytalan személy sem a bátorsági skála ellenpólusán guvadt szemekkel vacogó, tehetetlen, gyáva ember. Laing gondolatmenete nagyon is abba az irányba mutat, hogy bárki válhat ontológiailag biztos vagy bizonytalan személlyé, attól függően, hogy milyen környezeti – és elsősorban családi – hatásoknak volt vagy van kitéve. Mégis, az ontológiailag bizonytalan személy tipikus példáját a szkizoidokban látja és látatja.

Milyen tehát az ontológiailag biztos személy?

Egy ember a világban való jelenlétét érezheti olyként, hogy ő egy valódi, élő, teljes, és – temporális értelemben – folyamatos személy. Mint ilyen, képes kinn élni a világban és másokkal találkozni: a világot és másokat egyaránt valódinak, élőnek, teljesnek és folyamatosnak tapasztalja. Az ilyen alapvetően *ontológiailag* biztos személy az élet minden – társadalmi, etikai, szellemi, biológiai – kockázatával oly módon néz szembe, hogy közben szilárd bizonyosság járja át önmaga és mások valóságával és identitásával kapcsolatban. [...] Az egyén tehát önmagát mint valódit, élő, teljeset tapasztalja; aki szokványos körülmények között olyannyira különbözik a világ többi részétől, hogy identitása és autonómiája soha nem kérdéses; aki időbeni folytonosság; akinek belső konzisztenciája, szubsztancialitása, eredetisége és értéke van; aki térbelileg egybeesik a testével; és aki születésével vagy

⁵⁴⁵ Laing megjegyzi, hogy az „ontológia” fogalmát itt nem a hagyományos értelemben vett ’lételmélet’ gyanánt használja, hanem a létezéssel kapcsolatos melléknévi határozószóként. Vö. *ibid*: 40, 1. láb.

akörül kezdetét vette, és halála által ki van téve a megsemmisülésnek. Ennélfogva az ontológiai biztonság szilárd magva él benne.⁵⁴⁶

Hangsúlyozom, hogy Laing nem azt állítja, hogy a szóban forgó személy objektív mércével mérve ilyen, mert hát elég bajosan találhatnánk például olyan embert, aki térbelileg nem esik egybe a testével. Mindezek a jellemzők az ontológiailag biztos személy belső tapasztalatáról beszélnek; ha tetszik, világban-benne-létét jellemzik. Az ontológiailag bizonytalan személy világról való tapasztalatát ezzel szemben a következő karakterisztikumok teszik ki:

Lehetséges, hogy az egyén életének szokványos körülményei között inkább nem valódinak, semmint valódinak érzi magát; a szó szoros értelmében halottabbnak, mint élőnek; a világ többi részétől való elkülönítődésben bizonytalannak, úgyhogy identitása és autonómiája mindig kérdésesek. Elképzelhető, hogy nincs birtokában az önmaga időbeli folytonosságáról való tapasztalatnak. Lehet, hogy nem rendelkezik önmaga konzisztens voltának és összefüggőségének elsöprő érzésével. Önmagát inkább nem-szubsztanciálisnak, mintsem szubsztanciálisnak érzi, és képtelen annak feltételezésére, hogy olyan anyagból gyúrták, ami eredeti, jó, értékes. És talán önmagát a testétől részlegesen elszakadtnak érzi.⁵⁴⁷

Óriási különbség a két tárgyalt típus között, hogy ami az egyik számára örömet okoz, mint például a másokkal való kapcsolatiság, az a másiknak csak nyűg és szenvedés forrása, mivel az ontológiailag bizonytalan személy elsősorban azzal van elfoglalva, hogy megőrizze önmagát; az örömszerzésre nem sok ideje jut. Aki biztos a létében, annak nincs szüksége arra, hogy napról napra, pillanatról pillanatra saját hamvaiból felépítse önmagát. Aki ellenben nem biztos a létében, annak élete szüntelen rettegés, félelem attól, hogy elveszíti önmagát, rémület a világ felbomlásától, végső soron az értelem szétesésétől. A terápiában a legfőbb probléma ezért éppen az, hogy egy ontológiailag biztos embernek egész egyszerűen nincsen olyan *jellegű* tapasztalata, ami fogékonyra tehetné, akár csak megsejtethetné vele a másik személy szenvedésének természetét, tapasztalatának radikális másságát. Példának okáért az orvosnak meg kell értenie, hogy a szkizofrén személy nem „veszíti el a kapcsolatát a valósággal”, és nem „húzódik vissza önmagába”, hanem helyesebb úgy látni a dolgot, hogy a külső események nem ugyanolyan módon hatnak rá, mint másokra. Ez korántsem jelenti, hogy kevésbé hatnának rá: jellemzőbb az, hogy erősebben befolyásolják.⁵⁴⁸

Az ontológiailag bizonytalan személyek Laing taxonómiája szerint a szorongás három fajtájától szenvednek. Ezek: 1, elmerülés; 2, összeroppanás; 3, petrifikáció és

⁵⁴⁶ Ibid: 40, 43.

⁵⁴⁷ Ibid. 43.

⁵⁴⁸ Ibid. 44.

elszemélytelenedés. Az *elmerülés* [engulfment] az attól való szorongást nevezi meg, hogy a személy elmerül, beleolvad valami vagy valaki másba, totálisan elveszítve ezzel önmagát. Ez ellen gyakorta azzal védekeznek, hogy teljesen elszigetelődnek más emberek társaságától, annak érdekében, hogy önmagukat megőrizték. A szorongást tehát az önmagaság elvesztésétől való kontrollálhatatlan félelem okozza. A szkizofrén nem ritkán attól retteg, hogy egy másik személy képes kiradírozni identitásának határait, pusztán csak azáltal, hogy valamilyennek látja, elgondolja őt, és ennél fogva hatalmában áll önmagába kebeleznit, szétmállasztani, elnyelni őt. Ezért az elmerüléstől rettegő ember jobban fél attól, ha szeretik, mintha gyűlölnék, mert a szeretetben követelőzést lát, amely integritására tör. Az *összeroppanástól* [implosion] való szorongás azzal van összefüggésben, hogy az egyén önmagát semmiként tapasztalja: nem egyéb ő, mint vákuum, és hiába vágyik kitörni a világ felé, megtelni tartalommal, az attól való rémület, hogy a (kül)világ gázként beszökve összeroppantja az ő belső ürességét, mindennél erősebb. A világ üldözi az embert, azzal fenyeget, hogy mint láva futja el és olvasztja szét azt a valakit, aki az ember valódi *önmagája* [real self]. A *petrifikáció és elszemélytelenedés* szorongása az eddigiekkel szoros összefüggésben annak a tapasztalatnak a borzalmára utal, amikor az egyén úgy érzi, a kővé változás réme leselkedik rá, vagyis az, hogy szubjektivitásától és autonómiájától megfosztatik, pusztá dologgá változik. Az ilyen embereknek állandó visszaigazolásra van szükségük másoktól, hogy ők maguk személyek, azaz eleven és szuverén lények, nem pedig elszemélytelenedett dolgok. Laing itt Sartre-nak *A lét és a semmi*ben található elemzéseire hivatkozik, mint a szubjektivitás elvesztése felett való aggodalom „briliáns” példájára, amelyen az ember úgy próbál meg úrrá lenni, hogy a másik szubjektivitását maga iparkodik objektivizálni, mielőtt még a másik tenné – feltételezése szerint – ugyanezt vele.⁵⁴⁹

A lét és a semmi Sartre-jával ellentétben azonban Laing úgy véli, nem szükségszerű, hogy ennek mindenki számára mindig is így kell lennie. „Annak képessége, hogy autonómként tapasztaljuk önmagunkat, azt jelenti, ténylegesen felfogtuk, hogy mindenki mástól elkülönült személyek vagyunk.”⁵⁵⁰ Aki a másik személy által való megsemmisüléstől vagy petrifikációtól szorong, vagy akár csak tart is egy kicsit tőle, az nem teljes mértékben biztos önnön létében és identitásában. Heidegger-t és Sartre-t idézi Laing, amikor azt írja, hogy nem halhatom más halálát a másik helyett, amiképpen ő, a másik sem szerethet helyettem

⁵⁴⁹ Ibid. 49.

⁵⁵⁰ Ibid. 55.

vagy hozhatja meg helyettem az én döntéseimet.⁵⁵¹ Vagyis röviden: a másik nem lehet én, és én nem lehetek a másik.⁵⁵²

Úgy tűnik, a személy határainak tisztelete, vagyis az önidentitás tisztán látása az a kritérium, amely Laing számára a kulcsot jelenti az autentikus létmódhoz. Meggyőződése, hogy létezik olyan, mint „valódi önmaga” [true self], és olyan is, hogy „hamis önmaga” [false self]. A hamis önmaga az, aki a szkizofrénből beszél, amikor valamely egzisztenciális szorongás hatása alatt képtelen megnyilvánulni a valódi önmaga. Ha például az anya gyűlöli a lányát, akkor a lány valódi önmagája gyűlölni fogja az anyját, de félni is fogja őt, valamint áhítani a szeretetét és az elfogadását, ezért a felszínre kerülő személyiség engedelmes lesz, hogy személyes integritását megőrizze. Ugyanakkor miután valódi érzelmeit és önmagát egyre mélyebbre taszítja, egyre nagyobb lesz a meghasonlottság benne hamis önkifejezése („szeretlek, anya, és meg akarok felelni neked”), és valódi önmagának nem-kifejezése („gyűlöllek, mert gyűlölsz és mert rosszul bánsz velem”) miatt. A személyes integritás megmenekül ugyan, de törekeny lesz, miközben az identitás egyre inkább elveszíti kontúrjait. Az ilyen leány azután patológiássá válva megőrizheti anyját – vagyis anyjáról való képét – egy hamis önmaga formájában, aki szüntelenül korholja őt – a lányt –, amiért nem szereti őt – az anyát. Pszichotikussá váló szkizofréneknél az anya-önmaga akár a valódi anya halála után is előtörhet, háttérbe szorítva a lány valódi önmagáját.

Amire rámutat ez a sematikus példa, az az, hogy az autenticitás Laing szerint a valódi önmagával való harmonikus viszonyban áll. Amikor azért feddik meg a kisfiút, mert hazudott az anyjának, és az anya azt állítja, hogy a hazugságot „látja” a fiún, akkor a fiú meg van róla győződve, hogy az anyja valóban tudja, mikor hazudik és mikor nem. Amint azonban megtanulja, hogy az anya nem *tudhatja*, mikor állít igazat, mivel nem „lát bele” a fejébe, akkor lép Laing szerint a fiú az autonómmá válás rögzös útjára, hiszen ezen keresztül tanulja meg, hogy létezik egy olyan világban-benne-lét, amely egyedül az övé, és bárki bármit mondjon, ehhez senki nem férhet hozzá, mert szilárd határai vannak. Hasonló módon, a terápiában a pácienseknek megmondani, melyik legyen a valódi önmaguk, és merre kellene lépniük a célból, hogy autentikusak legyenek, kontraproduktív húzás volna, hiszen a terapeuta mint mindentudó guru épülne bele az útkeresésben lévő személyiségbe. Holott a cél, hogy a páciensek megtanuljanak egymaguk felelősséget vállalni azért, amivé válni akarnak.⁵⁵³ És ez

⁵⁵¹ Jóllehet általános az arra való hajlam az emberekben, hogy mások helyett hozzanak döntéseket.

⁵⁵² Ibid.

⁵⁵³ Ibid. 64.

talán azt is megvilágítja, hogy a „valódi önmagát” nem feltétlenül úgy kell elképzelnünk, mint ami ott üldögél a hamis énképek vastkos rétegei által lefedve a lélek legmélyén, hanem inkább mint olyasvalamit, ami folyamatos megvalósulás alatt áll, ha az ember megtanul a saját ritmusában élni – autoritmia – búcsút inteni az integritására korábban veszélyesnek tűnő, ámde valójában még feltétlenül hatással sem bíró tényezőknek. Az ontológiailag bizonytalan személyek nem csupán az „abnormálisak” köréből kerülnek ki, hanem valójában az emberek szignifikáns hányada bizonytalan létének és személyének határait illetően. A változás lehetősége azonban mindazok számára adott, akik még nem kerültek oly távol a többi embertől, hogy csak egy terapeuta közreműködése mellett lehetnek képesek szabadabbá válni hamis önmaguk levetkőzésére. Aki erre már saját erejéből nem képes, azt az egzisztenciális pszichoterápia segítheti egy autonómabb és autentikusabb állapot elérésében.

II. 4. Brit egzisztenciális pszichoterápia

Az egzisztenciális pszichoterápiának a kortárs amerikai megközelítés mellett létezik egy brit variánsa is, amely elsősorban Emmy van Deurzen nevéhez és munkásságához köthető. A korábban *London School of Existential Analysis*ként ismert irányzat a '80-as évek végétől fogva a *Society for Existential Analysis* elnevezésű csoportban tömöríti magába az egzisztenciális terápia képviselőit és legújabb teoretikusait, akik közül a legbefolyásosabbak – van Deurzen mellett – Ernesto Spinelli és Hans Cohn. Filozófiai szellemi elődeik között gyakorta emlegetik Kierkegaard-t, Nietzschét, Heideggert és Sartre-t, míg a pszichiátria berkeiben Binswanger, Boss, Frankl, Jaspers és May mellett mindenekfelett Laing az, akire hivatkoznak.⁵⁵⁴ Különösen van Deurzen az, aki Laing elemzéseit és terápiás törekvéseit igyekszik számos munkájában továbbfejleszteni, valamint szisztematikusan kifejteni.⁵⁵⁵

A brit iskolát az amerikai testvérmozgalomtól mind történelmi gyökereiben, mind orientációjában megkülönbözteti az, hogy míg az óceánon túliak a pszichológia humanisztikus mozgalmával kéz a kézben álltak a nagyközönség elé, és jellegzetesen amerikai értékekre (személyes szabadság és egyéni döntéshozás) helyezték a hangsúlyt, addig a britek a humanisztikus terápiát túlságosan technika-központúnak és gyors megoldásokra irányulónak tartják.⁵⁵⁶ Már a fent felsorolt szellemi elődök nevéből kitűnik, hogy a brit iskola szinte kizárólag az európai örökségre épít, és eltekint Rogers vagy Maslow személyközpontú terápiás belátásainak alkalmazásától. Mi több, azt olvassák az amerikaiak fejére, hogy az egzisztenciális filozófiának az alapvető koncepcióit torzítják el, illetve értelmezik félre, amikor azok gyakorlati alkalmazhatóságait kutatják. Az önmegvalósítás [self-realization], valamint a személyes növekedés [personal growth] aránytalan nyomatékosítása a humanisztikus megközelítést kimondottan képtessé avatja az egzisztencialista hagyományon nevelkedett európai terapeuták szemében, mert látszólag villámmegoldásokat kínál olyan egzisztenciális problémák kezelésére, amelyek történetesen nem „megoldhatók”. Ahogyan

⁵⁵⁴ E. van Deurzen: *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice*. London – Thousand Oaks – New Delhi, Sage, 2002, ix-x.

⁵⁵⁵ Lásd van Deurzen: *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*. London, Routledge, 1997; illetve *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice*. London, Sage, 1998; valamint *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. London, Sage, 2007; továbbá Raymond Kenwarddal közösen: *Dictionary of Existential Psychotherapy and Counselling*. London, Sage, 2005.

⁵⁵⁶ van Deurzen: *Existential...* xiv.

van Deurzen fogalmaz, az egzisztenciálfilozófusokról írván: „Nincs az írásaikban semmi, ami az önmegvalósító egyének által lakott földi paradicsom kilátásával kecsegtetne.”⁵⁵⁷

Mindazonáltal nyilvánvalóan azonos töről fakad a két hasonszőrű irányzat, amely tény a közös szellemi tradícióra való gyakori referenciákon túl az is mutat, hogy az egzisztenciális megközelítés egységét az emberi valóságról való tapasztalat egy jellegzetes módjában vélik felmutathatni, nem pedig mondjuk speciális terápiás technikákban. Az egzisztenciális pszichoterápia nem egy iskola, hanem az ember világban-benne-létként való felfogása, és ennek a felfogásnak az érvényre juttatása a pszichés megbetegedések fenomenológiai elemzésénél, majd pedig a gyógyítás lehetséges módozatainak számbavétele során. Ez a megközelítés lényegét tekintve értéksemleges, azaz eleve elveti annak a megoldásnak a(z) – amúgy kézenfekvő – lehetőségét, hogy érvényben lévő, népszerű vagy legalábbis elterjedt értelemmintázatokat és célokat sulykoljon a betegbe. Helyette azon munkálkodik, hogy „lehetővé tegye az emberek számára saját értékeik, hiteik és életük céljának újrafelfedezését. Az egzisztenciális terápia célja, hogy az ember újra – vagy talán az első alkalommal – valóságosként tapasztalja meg önmagát. Ez azt jelenti, hogy az emberi limitációk és lehetőségek fényében ismeri meg önmagát, és hogy a számára legkielégítőbb módon kötelezi el magát teljes szívvel az élet mellett.”⁵⁵⁸

Lássuk tehát, mi a kiindulópontja a brit egzisztenciális terápiának. Emlékezhünk, hogy May és Yalom esetében a kiindulópont a szorongás volt. Van Deurzen ezzel szemben a tisztánlátás követelményét tekinti a terápia sarokkövének. Miféle tisztánlátás? Kinek a tisztánlátása? *Először* is: a terapeuta feladata, hogy önmaga előtt tisztázza egzisztenciális alapállását, önnön értékrendszerét, és, ami a legnehezebben tetten érhető: saját metodológiai előfeltevéseit, amelyek ugyan működésbe lépnek, mihelyt kezdetét veszi a terápia, ám amelyekkel rendszerint éppen saját maga nincsen tisztában. *Clare et disticte*. Ez tehát egy elengedhetetlen megelőző lépés annak érdekében, hogy a kliens⁵⁵⁹ a lehető legteljesebb mértékben előre lássa, mit várhat el – és hogy mit nem – a terápiától, illetőleg az adott terapeutától. Egy terapeuta csak abban az esetben jogosult az „egzisztencialista” jelzőre, fogalmaz meglehetősen markánsan van Deurzen, amennyiben az élet megértésének feladatát

⁵⁵⁷ Ibid.

⁵⁵⁸ Ibid. xi.

⁵⁵⁹ A brit egzisztenciális terápia is inkább a kliens [client] kifejezést részesíti előnyben a páciens vagy beteg [patient] szóval szemben, hogy már a szóhasználattal is a terápiás kapcsolat hagyományos paternalisztikus egyoldalúsága ellenében hasson.

priorizálja.⁵⁶⁰ Tudatosítania kell tehát saját személyes nézeteit az életről, és széles spektrummal kell rendelkeznie más nézetekről is, hogy a kliens segítségére lehessen annak értelemkeresése folyamatában. *Másodsorban* szükséges az, hogy a terapeuta asszisztenciája mellett a kliens tudatos szintre emelje saját előfeltevéseit, tisztán lássa esetenként inkonzisztens nézeteit, illetve ambivalens, olykor paradox viselkedési mintáit. Az egzisztenciális terápia legalapvetőbb posztulátuma ugyanis, hogy „lehetséges az életnek értelmet adni, és hogy ezt tenni értelmes dolog.” Másképpen szólva: „esszenciálisnak tartjuk, hogy az embereknek konzisztens vonatkozási rendszerük legyen, amellyel saját életükre reflektálnak, és amellyel tapasztalataikat rendszerezik.”⁵⁶¹ Tisztán látni, tudatosítani mindazt, ami prereflektíve nem látható tisztán és nem tudatos, ám amely mindamellett orientálja az embert a világban.

Az egzisztenciális terápia nem egyéb tehát, mint az élet számára releváns értelem feltárásának folyamata, az értelem fellelésére irányuló kutatás.⁵⁶² Ennélfogva alapkövetelmény a terápiára jelentkező klienssel szemben, hogy elkötelezze magát amellett, hogy nyíltan és teljes őszinteséggel feltárulkozzék a terápiás vizsgálat számára, és hogy maga is aktívan részt vegyen az értelemkeresés processzusában. Erre utal az a sokatmondó tézis, hogy a kliensnek előbb saját életének önmaga számára való jelentésével kell tisztába jönnie, mindazt megelőzően, hogy problémáinak értelme feltárulhatna számára.⁵⁶³ Saját életének viszont természetesen senki más nem tulajdoníthat legitim módon értelmet, csakis önmaga. Ezért hát az egyedül a külső segítségre váró visszahúzódó passzivitás, vagyis a kliens kiszolgáltatott és tehetetlen objektumként való öndefiníciója az, amelynek gondolatától meg kell szabadulni már a terápia kezdetén. A felelősségvállalás és az elköteleződés az a két tartóoszlop, amelyre azután az előfeltevések tisztázásának fenomenológiai vizsgálata fölépítheti a maga építményét.

Miért van az embereknek szükségük arra, hogy tisztán lássák világban-benne-létüket? Valóban nélkülözhetetlen minden személyes preconcepció, jellemző viselkedési alakzat és kognitív idioszinkrázia jelentésének aprólékos felfejtgetése? Van Deurzen amellett érvel, hogy az emberek gyakrabban hajlanak önbecsapásra az élettől, mintsem a haláltól való félelmükben.⁵⁶⁴ Nem tudják, nem ismerik, nem veszik a fáradságot, hogy végiggondolják

⁵⁶⁰ van Deurzen: *Existential...* 3.

⁵⁶¹ Ibid.

⁵⁶² Ibid.

⁵⁶³ Ibid. xiii.

⁵⁶⁴ Ibid. 32.

életük lehetőségeit és korlátait, és hogy higgadt módon értékeljék, tegyék mérlegre, mire lehetnének képesek életük során, illetőleg hogy mire nem érdemes energiát fecsérelniük. Az emberek olyan eshetőségektől rettegnek, amelyek csak homályosan sejlenek fel előttük, és amelyeknek a valós jelentőségét soha nem latolgatják: csendes szorongásban élnek inkább. Realista módon szembenézni a személyes élet kínálta végtelen terekkel és áthidalhatatlan szakadékokkal, nyugalommal tekinteni át a lehetőségek leltárát a legnagyobb kihívás, amely az embert érheti. Ezért szereti is elkerülni, megtéveszteni önmagát, eltussolni ezt a létfontosságú tisztázási szükségletet. Ha azonban a homokba dugja a fejét, végeredményében előbb-utóbb mégis kénytelen lesz szembesülni azokkal az égető problémákkal, amelyek elől menekül. Az élet értelmetlenségének, abszurd voltának konklúziója, és az azt követő kétségbeesés leginkább akkor kísérti meg az embert, érvel van Deurzen, amikor nem ismeri annak szabályait. A szabályok ismerete, az emberi szituációval történő megbarátkozás ezzel szemben az értelem megtalálásának királyi útja.

A terapeuta abban iránymutató, hogy a kliens átlássa cselekedeteinek, értékeinek és prioritásainak következményeit az életére nézve, és hogy ezeket tudatosítva számolni tudjon velük: képes legyen másokra történő hagyatkozás nélkül megállapítani, mely dolgoktól – pl. berögződött szokásoktól – érdemes megszabadulnia, a célból, hogy a számára fontosabbak realizálhatók legyenek. Tisztán látni, mit miért gondol, mit miért tesz, hogy ennek az új tudásnak a birtokában a jövőben képes legyen úgy gondolni és azt tenni, ahogyan és amit valóban szeretne. Fontosabb ezért, hogy a terapeuta segítsen megértetni a klienssel annak egzisztenciális szituációját, és hogy értelemmel telített, előremutató utat tárjon az adott személy elé, mint hogy pusztán empátikus legyen vele szemben.⁵⁶⁵ Az egyenesség és a higgadság a terápiában minden másnál előbbre való erények: az egyén által megtapasztalt „élő” (egzisztenciális) igazság felfedezéséről van itt szó, amely katalizátora az értelem és az értékek megtalálásának. A terápia természetesen mindig személyre szabott, az adott individuum személyes tapasztalatát veszi alapul, és ezt az egyszeri létezőt igyekszik ráébreszteni arra, hogy az „élet olyan művészet, amelyben csak akkor fejlődünk, ha gyakoroljuk magunkat benne, és hibákat vétünk”.⁵⁶⁶ Nagyon lényeges, hogy a kliens ne halogassa tovább azokat a teendőket, amelyek életbevágóak számára, örök készenlétben gyűjtve az erőt egy ideális jövőre várva, hanem vállaljon felelősséget létmódjának tökéletlenségeiért, és hogy illúziói védelmező birodalmából a valódi cselekvés terepére lépjen.

⁵⁶⁵ Ibid.

⁵⁶⁶ Ibid.

Nem meglepő, hogy a tényleges elemzés van Deurzennél is az egzisztenciális szorongással kezdődik. Az ő értelmezésében egzisztenciális szorongásról beszélünk, ha sebezhetőségünknek, illetve lehetséges halálunknak, vagyis egyáltalán önmagunknak, lehetőségeinknek és határainknak tudatára ébredünk.⁵⁶⁷ A szorongásnak ez a típusa soha nem szüntethető meg, legfeljebb elnémítható, ha például nem tesszük fel a bennünket foglalkoztató egzisztenciális kérdéseket, hanem mechanikus módon végezzük mindennapi életünk tevékenységeit. Ám amint időről időre tisztán látjuk döntéseink és lehetőségeink kontingenciáját, a szorongás újult erővel tör a felszínre. Mindazonáltal az egzisztenciális pszichoterápia a szorongást nem kívánja megszüntetni. A szorongás a tudatosság szintjének indikátora, véli van Deurzennel együtt számos más egzisztenciális terapeuta, és ez a tudatosság a személyes nemlétünk eshetőségével történő szembenézésből fakad: minél őszintébb módon tekint az ember személyes megszűnésének egzisztenciális faktumára, annál inkább súlyosbodik benne a szorongás. Ha azonban a szorongás lényegileg diszkomfort, ami elől az ember menekülne, továbbá ha az egzisztenciális terápia nem akarja (nem tudja) megszüntetni ezt az egzisztenciális szorongást, akkor mégis mit ajánl helyette?

A szorongás az egzisztencialista megközelítés szerint kreatív módon kiaknázzható. Mi több, a kreativitás sajátosága, hogy kivétel nélkül a szorongásból, valamilyen léthiány egzisztenciálisan megrendítő tényéből táplálkozik. Az egzisztenciális terápia ennél fogva nem a szorongás megszüntetésére, hanem „felszabadítására” törekszik: olyan csatornába való átvezetésére, amelyek az egyén mentális egészségének és működésének, kiteljesedésének a javát szolgálják.⁵⁶⁸ Hogy az élethez, élete megalkotásához bátorságot szerezzen, elengedhetetlen, hogy bátorságot *gyűjtsön* az ember a halállal való szembenézéshez. Úgy tűnik, egyöntetű a nézet erről, másként nem megy: a halál elkerülhetetlenségének, valamint az egyedül élet egyszerűségének és korlátainak tudatosulniuk kell ahhoz, hogy a máskülönben mindig jelen lévő szorongás, ha mindörökké el nem is tűnhet, legalább jó célokra hasznosuljon. „Az emberek próbálják úgy beállítani, mintha az élet biztonságos, szilárd és zavartalan lehetne. Meg kell tanulniuk elviselni a szorongást és a bizonytalanságot, ha föl szeretnének nőni saját választásaiknak és felelősségüknek a kihívásaihoz.”⁵⁶⁹

Amennyiben nem így történne a dolog, abban az esetben megmutatkozik annak a vészjelzőnek a működése, amelyet *egzisztenciális bűnnek* nevezünk. Az egzisztenciális bűn

⁵⁶⁷ Ibid. 61.

⁵⁶⁸ Ibid.

⁵⁶⁹ Ibid.

arra figyelmeztet, hogy elmulasztottunk megtenni valamit, aminek megtétele fontos lett volna. Ezt többnyire a szorongásunkkal, valamint a szorongásunk kiváltó okával való szembenézés elkerülése szokta maga után vonni. Olyan lehetőségeket hagyunk ki, amelyek a mi saját lehetőségeink, vagyis amelyeket képesek volnánk megvalósítani. Ám éppen mivel tétje van számunkra, hogy pont ezeket a lehetőségeket valósítsuk meg, bejelentkezik az egzisztenciális szorongás, amely miatt sem ezekről a számunkra lényeges lehetőségekről nem veszünk tudomást, sem a szorongásról. A szorongás elrejtí ugyan, mindazonáltal egyúttal meg is őrzi ezeket a lehetőségeket: nem engedi, hogy megfeledkezzünk róluk, szüntelenül kínoz, emlékeztet rájuk. Van Deurzen szerint a kötelességtudó életmód ugyanúgy következhet az egzisztenciális szorongásunkkal való szembenézés elhanyagolásából, mint ahogy, másfelől, következhet belőle az elszigetelődés, visszahúzódás vagy öngyilkosság.⁵⁷⁰

Ezen a ponton érkezünk el az *autenticitás* ideáljának beemeléséhez az elemzésbe. „Autentikus élet”-ről [authentic life] ír van Deurzen, amely arra enged következtetni, hogy az autenticitás valamiféle átfogó attitűdben állhat. Ahhoz, hogy az egyén autentikusan éljen, az szükségeltetik, hogy tisztán lásson céljait és szándékait illetően, továbbá hogy realiztikusan mérje fel tehetségeinek és adottságainak körét: „Az autenticitás nem érhető el mindaddig, amíg nem kerülünk teljes tudatába az emberi állapotnak, beleértve annak elmaradhatatlan küzdelmeit, korlátait és lehetetlenségeit”.⁵⁷¹ Az embernek kezébe kell vennie saját sorsát, és ha már egyszer a kezében van, saját kezűleg kell alakítania azt. A felelősség nem ruházható át. Mindez azzal jár, hogy senki más céljait nem fogadhatjuk el, hanem egyedül csak saját magunkra hagyatkozhatunk életünk értelmének, valamint a számunkra helyes irányoknak a megtalálásában. Az „autentikus élet” van Deurzen álláspontja szerint motiválttá és lelkesé teszi az egyént a számára értékes dolgokkal és tevékenységekkel való elköteleződésre. Vitalizál, nyitottságot és stabilitást kölcsönöz. Az „inautentikus élet”, ezzel szöges ellentétben, bizonytalanságot és elégedetlenséget okoz, az élettől és a személynek önmagától való elidegenedését idézi elő.

Jóllehet „autentikus élet”-ről beszélünk, ami valami elérhető állandóságot sugall, mégis hamarjában világossá válik, hogy „autentikusan élni nehéz és teljes mértékben soha nem is elérhető”, ám ideálként ezzel együtt is igen jól működik.⁵⁷² Számottevő elképzelés van Deurzen részéről, hogy az autenticitás nem az önmagunk számára való örömközlésben,

⁵⁷⁰ Ibid.

⁵⁷¹ Ibid.

⁵⁷² Ibid.

spontaneitásban vagy korlátok nélküliségben áll. Sokkalta inkább arról van szó, hogy hiteles, eredeti módon [genuinely] a lehető legtöbbet kihozzuk az életünkéből, szem előtt tartva azokat a határokat, amelyekkel szembetalálkozunk. Ezért ha autentikus módra kívánunk számot vetni életünkkel, akkor a személyes kudarc és esendőség tapasztalatát ugyanúgy számításba vesszük, mint az általános emberi létmódból folyó egzisztenciális limitációkat. A terápia során következésképpen arra helyeződik a nyomaték, hogy a kliens felismerje élete folyásának lehetséges határait, és nem pedig arra, hogy lehetőségei számának túlhangsúlyozásával súlyosbítsák a már amúgy is magas fokú szorongásszintet. A lehetőségek ugyanis nem korlátlanok, ez az egzisztencialista hagyományok félreértelmezése volna: az egyén mindig adott szituációban talál magára, amely szituációból akkor jön ki autentikus módon, ha „saját lelkiismeretének iránytűjére” hallgat.⁵⁷³ Vagyis ha azokat a lehetőségeket fontolja meg, amelyek valóban az ő maga számára való tényleges lehetőségek, nem pedig – mondjuk – mások életéből, hasonlóan tűnő szituációkból átvett és alkalmazni kívánt válaszok, vagy analógiás megoldási kísérletek.

Honnan tudható, melyek az egyén számára való tényleges lehetőségek? Az emberi tapasztalat az egzisztenciális pszichoterápia szerint különböző szinteken zajlik. Négy ilyen különböztetnek meg: fizikai (Umwelt), szociális (Mitwelt), személyes (Eigenwelt), valamint szellemi (Überwelt) szintet. Van Deurzen itt a May által Heideggertől átvett egzisztenciálékat értelmezi át tapasztalati dimenziókká, és egészíti ki a szellemiség általa különállónak tartott dimenziójával az Umwelt-Mitwelt-Eigenwelt triót. Az is világosan kiderül, mely alatt mit kell értenünk. Az *Umwelt* az anyagi világgal, természetes környezetünkkel való kapcsolatunkra utal, következésképpen a fizikai világban megjelenő testiségünk és a hozzá kötődő faktikus korlátozottságaink is itt válnak megtapasztalhatóvá. A *Mitwelt* a többi emberrel való közös világban való együttélésünk tapasztalata: közösségiség, amelyet kulturális normák, társadalmi konvenciók és interperszonális dinamizmusok hatalmi viszonyai határoznak meg. Az *Eigenwelt* az önmagunkhoz való személyes viszonyulásunkat jelöli, amelyet a szakadatlan önreflexió hoz létre. Ez a belső, saját világ azonban ugyancsak magában foglalja az oly dolgokkal és emberekkel való kapcsolatainkat is, amelyeket valamiképpen lényünk részeként tapasztalunk meg, tehát nem pusztán az Umwelthez vagy a Mitwelthez tartozóként. Végül a negyedik dimenzió az *Überwelté*, amely a hiteinkre, ideáljainkra, értékeinkre és elveinkre vonatkozó tapasztalatunkra utal. Ez voltaképpen az össz-világképünk, avagy ideológiai

⁵⁷³ Ibid.

szemléletünk, amely elrendezi a többi dimenzióban való működésünket, és amely egyúttal értelemmel ruházza fel világunkat.⁵⁷⁴

Minden szint lehetőségeink és korlátaink tárházát tárja elénk. A terapeuta dolga, hogy a kliens figyelmét ráirányítsa ezekre a lehetőségekre és korlátokra, továbbá hogy jelezze, mindezek egy olyan személyes konstellációt képeznek meg, amelyre az egyénnek válaszolnia kell. Meg kell tanulni szembenézni a kihívásokkal, vallja az egzisztenciális terápia. Milyen jellemző módokon válaszol az ember ezekre a kihívásokra? Először is: illúziókat gyárt. Menekülünk saját viszonyaink realiztikus felmérése elől, és a menekülés hová-já egy olyan illuzórikus képzetvilág, ahol egészen addig fennáll irreális aspirációink boldog beteljesülésének ábrándja, amíg a valóság időről időre rá nem ébreszt vállalkozásaink lehetetlenségére. Ez a fajta ráébredés természetesen kellemetlen dolog, kilátástalanságot és kétségbeesést szül. Ezért hirdeti azt az egzisztenciális megközelítés, hogy személyes lehetőségeink és egzisztenciális fakticitásunk realiztikus számbavétele alapvető annak érdekében, hogy jó életet tudjunk élni. Az illúziógyártás nem megfelelő válasz, mivel kétségbeeséshez, és végső soron elerőtlenedéshez vezet. Ha azonban konstruktív módon használjuk fel a körülményeinkről megszerzett tudást, az csak a javunkat szolgálhatja.⁵⁷⁵

Részleteit tekintve a terápiának oly módon kell zajlania, hogy mindenekelőtt a kliens első szintű, azaz a fizikai világot érintő tapasztalatára fókuszál. Nincs értelme a többi dimenzióval foglalkozni mindaddig, amíg az adott személy azt a bizonyosságot nem szerzi meg, hogy saját Umwelt-jében autonóm módon képes a maga dolgait igazgatni. Aki például önmagát mint nem-reálisat, mint a testétől tulajdonképpen különvált én-t tapasztalja, azt előbb a világban való biztonságérzetének elnyerése felé kell terelgetni, hogy szembe tudjon nézni a valósággal, és hogy kellő kockázatot vállaljon fel ebben az (önmagán kívüli) valóságban. Meg kell tehát szilárdítani a kliens önmagába, aktív ágenciájába vetett hitét. Amennyiben ez sikerrel jár, a Mitwelt szintjének elemzése során a terapeuta szerepe abban mutatkozik meg, hogy megfigyeli és visszajelzi, az egyén rendszerint milyen mintákat követ társas kapcsolataiban. Dominanciára törekszik? Vagy épp ellenkezőleg: hajlamos arra, hogy mindenkinek alávesse magát? Vagy esetleg leginkább visszavonulva éli életét, és kerüli mások társaságát? Az egzisztenciális terápia szerint ezek egyike sem megfelelő kezelése a társas viszonyoknak. A terapeuta feladata megértetni az Én-Az és az Én-Te viszonyulási módok közötti lényegi különbséget, oly módon, ahogyan arra Buber ráirányította a figyelmet.

⁵⁷⁴ Ibid. 92

⁵⁷⁵ Ibid.

A személy-személy közötti viszonyt ennek fényében a kölcsönösség, a viszonyosság és az együttműködés kell hogy jellemezze.

Továbbmenve, az Eigenwelt dimenziójával kapcsolatban azt kell tudatosítani a kliensben, hogy egyes negatívan értelmezett személyiségjegyei pozitív tartalmat hordozhatnak, amennyiben felismeri azok értékét, és fejleszti azokat. Az egzisztencialista beállítottság abban mutatkozik itt meg, hogy amennyiben az egyén elsajátítja az önnön identitására való fókuszálás képességét, és önmagára mint aktív és autonóm ágensre tekint, úgy megszűnik kiszolgáltatottnak tartani magát és a körülményeket okolni. Majd pedig fokozatosan képessé válik felelősséget vállalni az életéért. Végezetül pedig az Überwelt dimenziójával kapcsolatosan az értékek és a mélyben megbúvó ideálok minden bizonnyal első alkalommal kerülnek a felszínre a sikeres terápia során, s ezek tudatosodása az egyén szemléletének komoly felfordulásához vezethet. A kliens egészen új színben látja majd problémáit, valamint önmagát, és új utakat lesz képes észrevenni, amelyeket követve – járulékos haszonként – saját céljai felé is nagy lépéseket tehet meg. Van Deurzen úgy véli, óriási bátorságra van szükség ahhoz, hogy az ember belássa és elismerje önmaga előtt is, mi az, amiért élni szeretne. Mindazonáltal a legsajátabb értékek és célok tisztánlátása olyan szenvedéllyel ruházhatja fel az egyént, amely a korábban tapasztalt kétségbeesésesen vagy apátián is túllendítheti. Amint az ember tisztába jön avval, milyen célokért akar tenni az élete során, újult erővel tud elköteleződni életével annak minden tapasztalati dimenziójában, és olyan mérvű nehézségekkel is meg tud majd birkózni, amelyről korábban nem is álmodott.⁵⁷⁶

Ennek megfelelően az egzisztenciális terápia munkája azzal kezdődik, hogy sorra veszi és tisztázza a négy tapasztalati dimenzióban érvényesülő, vizsgálatnak korábban alá nem vetett egzisztenciális (tehát nem pusztán intellektuális) feltevéseket, majd ezekre alapozva napfényre hozza a kliens által nagy becsben tartott, habár csupán rejtetten létező értékeket, valamint azokat a „végső aggályokat”, amelyek az egyént szüntelenül foglalkoztatják. Emellett ugyanilyen lényeges az eladdig kiaknázatlan tehetségek és képességek reális felmérése és használatba vételének ösztönzése. Van Deurzen minden kétséget kizáró módon utal rá, hogy az általa hirdetett egzisztencialista irányzat eltér mind a rogersi humanisztikus, mind a yalomi egzisztencialista megközelítéstől, mégpedig abban, hogy a terapeuta szerepét nem korlátozza sem arra, hogy totális semlegességbe húzódják vissza, sem pedig arra, hogy feltétel nélküli elfogadást tanúsítson a klienssel szemben. A terapeuta krédóját az élet során

⁵⁷⁶ Ibid. 92. sk.

adódó problémahelyzetek megoldásában való jártassága definiálja, az tehát, miképpen képes megmutatni, hogy a lehető legkülönbözőbb egyéni körülmények és nehézségek közepette is ugyanaz az alapvető emberi szituáció tárul fel, s hogy ennek az emberi szituációnak léteznek olyan lényegi jegyei, amelyeknek az ismerete átadható. *A terapeuta tehát nem gyógyít, hanem segít megtanulni (jól) élni.* Ahogyan van Deurzen fogalmaz: „Az egzisztencialista megközelítés nem az emberek meggyógyítását [cure] tűzi ki célul az orvosi modell hagyománya szerint. A klienseket nem betegként [not ill] tartjuk számon.”⁵⁷⁷

A cél ennél fogva elsősorban nem abban ragadható meg, hogy a fizikai vagy mentális szenvedést enyhítsék, mint ahogyan azt rendszerint egy gyógyító terápiától elvárnánk, hanem abban, hogy a terapeuta és a kliens együttesen igazságokat találjon meg. A terápia igazságkeresés: út egy zavart, konfúz állapotból a tisztánlátás egzisztenciális igazságokat elkülönítetten szemlélő, azoknak érvényt szerző individuális emberi gyakorlata felé. Ezért is áll oly közel a filozófiához van Deurzen szerint az egzisztenciális pszichoterápia, mivel célja a valóság megismerése. Ámde nem az érdektelen, absztrakt igazságok azok, amelyeknek nyomába szegődik a vizsgálódás, minthogy azok a legkevésbé sem motiválják a világában otthontalan, szenvedő embert. Hanem minduntalan azokról az igazságokról van itt szó, amelyek az individuum számára lényegbevágók, amelyek neki jelentenek valamit – neki *jelentenek* valamit –, és amelyek ezáltal az életben való orientációját is szolgálják. Ez az oka annak, hogy a terapeuta nem szabhatja meg előre, kinek mely igazság felfedezése „tenne jót”: a kliensnek mindvégig aktívnak, önmagáért – interpretációiért, cselekedeteiért – felelősséggel bírónak kell maradnia. A viszony, amely a terápiás üléseken megképződik, nem lehet leereszkedő, gondoskodó, kényeztető vagy paternalisztikus, mert a terapeuta nincs, és soha nem is lehet autoriter pozícióban. A kliens eredendően szenvedései enyhítését várja, a terapeuta viszont annyit tud nyújtani, hogy felvértezi őt azokkal az eszközökkel és azzal a szemlélettel, amelynek segítségével önmaga válik képessé bajai megszüntetésére.

Melyek ezek az eszközök, amelyek az egyén kezében hatékony fegyverré válhatnak a kétségbeeséssel és az egzisztenciális szorongással folytatott harcban? A legtöbb ember, anélkül, hogy tudatában lenne, mindennapjaiban inkább az árral úszik, vagyis a többségi nézeteket elsajátítva éli az életét. Ez azonban csupán látszat, a valódi ár ugyanis, amellyel az ember úszik, jellemzően szemben halad azzal az áramlattal, amelyet saját implicit értékei határoznak meg. Hiába vagyunk tehát olykor – ön-reflexív pillanatainkban – tisztában azzal,

⁵⁷⁷ Ibid. 18. Premier plánban követhető itt az egzisztenciális terápia leválása az eredeti, medikális modellről: a terapeuta nem orvos, nem gyógyító többé, hanem... hanem micsoda is?

hogy mik az elérendő célok számunkra, mi okoz örömet, és hogy mi lenne a követendő út, a gyakorlatban ennek épp ellenkezőjét valósítjuk meg. Az egzisztenciális terápia megtanít annak képességére, hogy a felszínre kerülő értékrendszerünk ne pusztán a kontempláció ritka momentumaiban hasson a reveláció erejével, hanem az életgyakorlatba is tartósan átkerüljön. Az egzisztenciális büntudat korábban jellemzett fenoménje hívja fel a figyelmet arra állandóan, ha az ember eltér a saját belső áramlatától, „megcsalja”, becsapja önmagát. Ellentmondás keletkezik, amely nyomasztó disszonanciát idéz elő az egyénben. A disszonancia azonban nyomban eloszlik, amint megtanulunk a meggyőződéseinknek megfelelően cselekedni. Az értelemmel telített élet ugyanis az általunk tételezett értékek és a hozzájuk igazodó gyakorlat harmóniájában lelhető fel.⁵⁷⁸

Az embereknek megtanítható, hogy megfigyeljék a mindennapi tapasztalatukat, tudatosítsák, mikor hajlanak arra, hogy inautentikus módon, önmagukat meghazudtolva járnak el. Egyfajta fokozott tudatosságra, szuperreflektáltságra van szükség szó az autenticitáshoz; az egyik legfontosabb eszköz ez az egyén arzenáljában. Ugyanakkor a magától értetődőnek vett elképzeléseket sem ártalmas időről időre megkérdőjelezni és felülvizsgálni, hiszen lényegi belátás, hogy az individuum nem egy változatlan entitás, hanem folyamatos alakulásban van. Könnyen előfordulhat, hogy korábban érvényes öndefinícióink idejét múlttá avulnak, és amennyiben ez nem tudatosul, melegágya lehet a szorongásnak. Értékeink és céljaink ugyanúgy változnak, amiképpen világnézetünk, ennél fogva nem kizárt, hogy az egy időben autentikus életvezetés idővel inautentikussá válik; nem mert gyáva módon félünk szembenézni az igényeinkkel, hanem mert nem vesszük észre, hogy maguk az igények átalakultak. Az életünket alapjában véve érintő döntéseinket ezért szisztematikus vizsgálat alá kell vonni, azt kutatva, vajon ha összevetjük a belőlük következő valószínű konzekvenciákat más alternatívákkal, még mindig az aktuális életvezetésünk mellett lesz-e érdemes letennünk a voksot, vagy pedig megérett az idő új döntésekre.⁵⁷⁹ Hiszen ha az derül ki, hogy egy ideje már rossz irányba halad az ember, akkor semmi, de semmi – még korábbi fogadalmi, elvei, elköteleződései – sem kötelezheti arra, hogy folytassa a számára már értelmetlen vagy egyenesen ártalmas irány követését.

Annak elsajátítása, hogy az ember ne passzívan sodródva élje életét, hanem megfontoltan és reflektáltan, bizony nem megy egyik napról a másikra, figyelmeztet van

⁵⁷⁸ Ibid. 125.

⁵⁷⁹ Ibid.

Deurzen.⁵⁸⁰ Mindamellet mégiscsak megéri venni a fáradságot az alapértelmezett beállítódásról való átszokásra, lévén a kontrollálhatatlan mentális szenvedés kialakulása ezen az úton előzhető csak meg. Az egzisztenciális terápia meggyőződése ugyanis, hogy nem külső segítségtől kell remélni a „gyógyulás”-t, hanem önmagunktól. Olyannyira így van ez, hogy nincs is jobb jelzőberendezés arra, melyik a helyes irány, mint ha érzelmeinkre figyelünk. Ez a romantikusnak tetsző elgondolás némiképp mélyebb értelmet nyer, amikor van Deurzen úgy fogalmaz, hogy az „[é]rzelmi kifejezés nem annyira lényeges, mint a hangulatok és érzések üzeneteinek megfejtése, távolodván a re-aktív érzélgősségtől az aktív érzélem irányába.”⁵⁸¹ Az érzelmek fontos kalauzaink, amelyek felvillantják, mi számít valójában a számunkra. Azt mutatják meg, mi az, ami értékes, ami felé törekszünk, illetve mi az, amitől tartunk, amitől félünk. Érzékletesen alátámasztja ezt a tézist az érzelmek hiányának, az apátiának az esete, amikor semmiféle érzelmi kötődés nem mutatható már ki, minden mindegy, minden egyformán indifferens az egyén számára. Az értelem akkor keletkezik, amikor az individuum elköteleződik az iránt, amely értékesként képződik meg számára, és ez az elköteleződés szolgáltatja azután azt a célt, amely az életet élésre érdemessé teszi. Figyeljünk fel rá, hogy az érték nem feltétlenül az, amit az egyén értékesnek tartani *akar*, hanem az, amely mint érték *konstituálódik* számára. Hogy mily befolyással bír az egyén önnön értékeinek konstituál(ód)ására, az a kérdés nyitott marad.

Érzelmeink azonban nem csupán arra irányítják rá figyelmünket, mely dolgokat tartunk értékesnek, hanem egyszersmind arra is, hogy ezen értékek elvesztésének veszélye felett ún. „végső aggály”-t érzünk. Ugyanez a kifejezés – *ultimate concern* – Yalomnál is centrális fogalom volt: ott a személy fakticitásával kötődött össze, és azokat a megkerülhetetlen egzisztenciális határokat jelölte, amelyekbe az egzisztenciális szorongás közepette kénytelenek vagyunk beleütközni. Ez a jaspersi „határszituációra” hajazó fogalom van Deurzennél mindennél inkább a deficiencia, a hiány felől közelíthető meg. Végső aggályaink azok, amelyek valamely számunkra értékes entitás (önmagunk, szeretteink, a dolgok értelmének stb.) megszűnésével fenyeget. Az egzisztenciális szorongás voltaképpen azt fedi fel, hogy minden számunkra kedves létező, amihez ragaszkodnánk, meg fog szünni, és ez a hiábavalóság bágyasztó érzésével tölti el az embert. Nem annyira az egzisztenciális elszigeteltség vagy a szabadságtól való szorongás foglalkoztatja van Deurzent, hanem az általunk létrehozott jelentések és jelentőségek kontingens volta, önkényessége és végső soron

⁵⁸⁰ Ibid.

⁵⁸¹ Ibid. 164. Kristálytisza nietzscheiánus elgondolás.

az egyén halálával bekövetkező totális értelem-felszámolódás. A terápia oly módon tudja enyhíteni az ebből a kilátástalanságból táplálkozó egzisztenciális szorongást, hogy szüntelenül a kliens eszébe vési, hogy a kontingencia része a játékszabályoknak, az emberi létezés paradox mivolta azonban éppenséggel annak szabadságával ruházza fel az egyént, hogy maga tulajdonítson jelentést (és jelentőséget) élete eseményeinek. „A történetek, amelyeket a világról, a múlttól, jelenről és jövőről beszélünk el magunknak, határozzák meg azokat a lehetőségeket és akadályokat, amelyeket a világban mi alkotunk meg önmagunk számára.”⁵⁸²

A világhoz való viszonyulásoknak az önmaga [self] – van Deurzen kedvelt fordulataival élve – a „gravitációs központja”. Az egzisztenciális terápia egy olyan folyamat, amelynek során a személy világhoz való viszonyulásainak és – ezáltal – önmagának is mind nagyobb mérvű tudatosodásának, megértésének és kormányzásának birtokába jut.⁵⁸³ A terapeuta mintegy alter egóként funkcionál, aki a kliens lelkiismeretének hangja gyanánt emlékezteti őt saját személyes igazságaira. Afféle autenticitás-útjelzőtábla tehát. Arra sarkallja a klienst, hogy mind növekvő mértékben reflektáljon a világgal való interakcióinak természetére, különös tekintettel a más emberekkel való kapcsolataira. A terápia célkitűzése nem az elemzés, mint a klasszikus analitikus megközelítések esetében, hanem az önmaga leírása, tudatosítása és megértése, valamint ezen önmaga pozíciójának folyamatos megerősítése a külső világgal szemben.⁵⁸⁴ Az önmagaság elemzésének beemelésevel tehát a személyes identitás kérdése nyomul az előtérbe. Az egzisztencialista álláspont szerint a szubjektív, belső igazságok megtalálásához számos eltérő perspektívát kell beleolvasztania az egyénnek saját szemléletébe. Önmagunknak lenni nem az jelenti, hogy kiássuk valamiféle konvencionalista doh alól a mélyben már mindig is meghúzódó, exkavációjára remegve váró ego-szubsztanciát, hanem az adott egzisztenciális szituáció adta keretek között elkötelezzük magunkat bizonyos értékek és célok mellett. Az önmagaság koncepciója tehát óhatatlanul összefonódik a választás és a felelősségvállalás mozzanataival.⁵⁸⁵

A vak fanatizmus ugyanoly mértékben terméketlen, mint a vak fatalizmus, állítja van Deurzen. Ezzel szemben az öntudatos élet szükségszerűen mindig magában hordozza a kételynek egy bizonyos fokát, amiképpen partikuláris értékeknek a határozott választását is. Az érték értékességét, illetőleg az iránta való elkötelezettség mértékét az fogja meghatározni, mi mindenről vagyunk készek lemondani érte. Ezért oly lényeges az egzisztenciális terápia

⁵⁸² Ibid. 165.

⁵⁸³ Ibid. 211.

⁵⁸⁴ Ibid.

⁵⁸⁵ Ibid.

szerint a tisztánlátás és az értékválasztások következményeinek szisztematikus kiértékelése, ugyanis ha világosan látjuk, miért mit vagyunk képesek feláldozni, úgy kevésbé érhet kellemetlen meglepetés vagy csalódás bennünket. „Aszerint élni, hogy a veszteséget megkíséreljük elkerülni, rossz elv, véli van Deurzen, noha a legtöbb ember így tesz.”⁵⁸⁶ Az emberek ilyenkor a biztonság utáni sóvárgásuktól vezérelve az értékekkel való teljes elköteleződést és a kihívásokat veszélyként értékelik. Pedig az ember élete soha nem annyira bizonytalan, mint amikor a bizonyosság után sóvárog. Hovatovább a veszély inkább abban rejlik, ha el nem kötelezett módon cselekszünk, hiszen ez apátiát és unottságot szül, míg az elkötelezett cselekvés elégedettséggel és az életerő átélésével ajándékoz meg.⁵⁸⁷ A terápia ezért azt kívánja lehetővé tenni a kliensek számára, hogy elköteleződjenek ama elhatározott⁵⁸⁸ cselekvés mellett, amely életcéljuk autentikus felbecsülésén alapszik.⁵⁸⁹

A korábban már említett Én-Az és Én-Te viszonyulási módok mellé a van Deurzen-féle egzisztenciális pszichoterápia egy harmadik, még alapvetőbb variánst helyez: az Én-Magam [I-Me] relációt, amely „a teljes uniót és összeolvadást jelenti valakivel, akivel összetartozónak érezzük magunkat”.⁵⁹⁰ Nem más ez, mint annak ideálja, hogy az egyén tökéletesen kiismerve önmaga céljait, értékeit és ambícióit, maradéktalanul képes összhangba kerülni önmagával. Jóllehet csupán időlegesen. Az emberi állapot ugyanis időbeli változást involvál, amely arra utal, hogy a formálódás és a módosulás elkerülhetetlen velejárója az emberi létezésnek. Egyikünk sem konstans létező, ezért képtelenség tartósan egybeesni önmagunkkal. Az identitásunk folyamatos mozgásban van, és ennek elismerése alapvető fontosságú a tekintetben, hogy az ember ne éljen állandó önbecsapásban. Ezért nem lehetséges például az egy alkalommal már elért autentikus állapotot huzamosabb ideig fenntartani. Csak törekedni lehet arra, hogy az ember újra és újra megközelítse aktuális önmagát. Az elhatározottság ennek szellemében nem jelenti a múltnak és a jövőnek sem a rettegését, sem az idealizálását, hanem inkább az azzal való higgadt szembenézést, ami az ember mögött volt, illetve előtt áll még, valamint a jelen körülményeinek a realisztikus felmérését. Az ember csak akkor él összhangban saját szándékaival, ha ténylegesen ki is fejezi őket cselekedeteivel, még hozzá oly módon, hogy mindeközben tudatában van annak, milyen hatással bírnak a tettei a világra, önmagára és másokra. A terápia pedig abban nyújt asszisztenciát, hogy az egyén *ki akarja* és

⁵⁸⁶ Ibid. 212

⁵⁸⁷ Ibid.

⁵⁸⁸ „Resoluteness”, amely a heideggeri „Entschlossenheit” angol megfelelője. Magyarul elhatározottság.

⁵⁸⁹ Ibid. 212.

⁵⁹⁰ Ibid.

felelősséget vállalva *ki is tudja* fejezni az általa létrehozott önmaga szándékait.⁵⁹¹ A terapeuta a szenvedő lélek Szókratésze, aki példamutató módon bábáskodik az egyéniség születésénél.

⁵⁹¹ Ibid. 215.

III. fejezet: Összefoglalás és kritika

III.1. Az autenticitás ideáljának mozgásgörbéje

Számos gondolkodón és gondolaton vágtuk át magunkat, mire idáig elértünk. Reményeim szerint mostanra érthetővé vált, miért volt szükséges és célravezető ez az áttekintés. Az autenticitás ideálja még az egzisztencialista hagyományon belül is igen sokféle formában jelenik meg, s ezek a formák maguk gyakorta meglehetősen amorfak vagy plazmaszerűek. Ki kellett derülnie, hogy szóba sem jöhet egyetlen egységes autentikus ideál szintetizálása abból a széttartó korpuszból, amelyet az „egzisztenciálfilozófia” címkével lát el a magát egzisztencialistának nevező pszichoterápiás irányzat. Jóllehet kimutathatóak rokonságok és affinitások egyes filozófiai elgondolások, továbbá maguk a gondolkodók között is. Így például nyilvánvaló, hogy Kierkegaard szubjektivista bölcsesétéből sokat merített úgy Heidegger, mint Jaspers vagy Sartre. Ahogyan az sem véletlen egybeesés, hogy a „lelkiismeret”, a „szorongás” és a „bűn” fogalmai minden általam tárgyalt filozófusnál központi szerepet töltenek be. Legfőképpen pedig minden kétségen felül álló az a tény, hogy az autentikus emberi létmód elkülönítése az inautentikus emberi létmódtól nem csupán a szóban forgó filozófusoknak, hanem azoknak a befolyásos pszichiátereknek és pszichoterapeutáknak is szívügye – és talán a legfontosabb gondolkodói vállalása –, akiknek a munkásságát a dolgozat második fejezetében vizsgáltam meg. Az autenticitás ideálja nem egységes, ám a gondolkodók iránta való elkötelezettsége minden kétséget kizáróan az.

Érdemes lesz még egyszer – röviden – összefoglalni az eddigi eredményeket, hogy ezúttal már egyetlen panoramikus pillantásban tudjuk összefogni azt a sokaságot, amelyet gondolatban eddig csak lineárisan tudtunk egymásra halmozni. *Kierkegaard*nál a szubjektivitás és az individualitás igazsága megfosztja trónjától az objektív, tudományos igazságot. Az ember elsősorban egyén, és egyéniséggé kell válnia ahhoz, hogy autentikus lehessen. Mivel „énnek lenni a legnagyobb adomány”, ezért minden, ami az egyéniség elvesztésével fenyeget (barátság, házasság), kerülendő. Az ember egy olyan viszonyrendszer, amely önmagához és Istenhez is szüntelenül viszonyul. Autentikusnak lenni Kierkegaard szerint egyedül vallásos keresztényként lehetséges, az Isten igazságába vetett abszolút hit által. Ezért az autenticitás *nem* a korlátlan önkényességben, a deviáns és immorális viselkedésben áll, hanem abban, hogy az egyén, mindenki mástól teljességgel elszakadva, individuumként

elfogadja alávettségét Istennel szemben. A totális személyes autonómia tehát nem előfeltétele az autenticitásnak (miként Sartre-nál), hanem éppenséggel kerékkötője annak. A radikális önteremtés, azaz azt akarni, hogy mássá legyünk, mint akik vagyunk, bűn Kierkegaard szemében. Az egyedüli üdvözítő út a hit szenvedélyében égve, a halhatatlan szellem jelenlétéből fakadó szorongáson felülkerekedve, Isten előtt önmagunkká válni.

Nem úgy *Nietzschénél*. A keresztény Isten az ő számára egy olyan illúzió, amelyre a sokaságnak ugyan még szüksége van (vagy legalábbis szüksége volt a 19. század Európájában), az önmagával kíméletlenül őszinte megismerő egyénnek azonban le kell győznie Istennek „még az árnyékát is”. Mindazonáltal az „önmagunkká válni” imperatívusza ugyanúgy a nietzschei gondolkodás egyik mozgatórugója, mint a kierkegaardié, hiszen, emlékezhetünk, vélekedése szerint a „személyiség hiánya mindig megbosszulja magát”. Az altruisztikus morál és a mások véleménye alatt állás a *par excellence* inautenticitás Nietzsche számára, amelyet a *ressentiment* gyáva és megvetendő erői tartanak a markukban. Ezzel szemben az egészséges és életerős morál aktív és önmagát affirmálja: nem szégyenkezik maga miatt, elfogadja önmagát olyannak, amilyen. A jellem (karakter) relatív változtathatatlansága mellett kardoskodó, arisztokratikus Nietzsche számára ugyanúgy semmitmondó volna az a gondolat, hogy az egyén azzá válhat, akivé csak akar, mint ahogyan Kierkegaard számára is idegen ez az elképzelés. Zarathusztra, az Übermensch és a szabad szellemek olyan ideálokat jelenítenek meg, amelyek teljességgel elérhetetlenek az egyén számára: senkiből nem válhat Übermensch, senki nem lehet szabad szellemmé, ha már nem eleve is az. Nietzsche sokkal szélesebb, mintegy kozmikus perspektívában gondolkodik: talán majd egykoron egy nemesebb faj emelkedik ki a hitványvá vált, „igazolásra szoruló” emberiségből; ez lehet a „legfőbb bizodalunk”. Egyénként azonban autentikusak (önmagunk) voltaképpen abban az esetben lehetünk csupán, ha – a zarathusztrai gesztust megismételve – felismerjük, és szembehelyezkedünk saját korábbi tévedéseinkkel, s elfogadjuk – affirmáljuk – sorsunkat. Hogy milyen lesz az életünk, azt az őseinktől átörökölt ösztönkésztetünk és (elő)ítéletállományunk már predesztinálta. Számomra úgy tűnik, az egyén – ha következetes Nietzsche elgondolásaival – nem választhat morált magának: vagy szolgál, vagy úrmorállal (illetve ezek valamilyen arányú keveredésével) a lelkében született. Ugyanakkor Nietzsche sokszor mégis azt a benyomást kelti az olvasójában, hogy lehetséges választanunk: képesek vagyunk leszámolni a bennünk tomboló *ressentiment*-nal, és önnön értékeink forrásává válhatunk. Jóllehet, Nancyval egyetértésben én is úgy látom, hogy ezeknek az alkotó individuum által teremtett értékeknek a természet – ember által felismert –

szükségességéből kell folyniuk: az ember a természetet megismerve ismerheti csak meg önmagát. Másfelől – vethetnénk ezzel rögvest szembe egy újabb nietzschei elgondolást – a megismerés mindig *poiésis*, mindig alkotás; az objektív megismerés *per se* nem létezik: csakis perspektívák vannak. Túlzás nélkül állítható, hogy az értékelés apoteózisa megy itt végbe: az értékelés aktusa mint a legértékesebb emberi aktivitás lepleződik le. Az értékek kreálása természetszerűleg próbálgatással, kísérletezéssel jár. Mindazonáltal a kísérletezés a megismerő ember előjoga: minden tévedése csak előrébb viszi őt az önmagához vezető úton.

Az evilágiság, a test és az érzékek tisztelete, a kreatív értékelés preferálása, továbbá a hatalom akarásának elfogadása az örök visszatérés tanával súlyosbítva alkotják azt az értékelméleti magot, amelyet Nietzsche az utókorra hagyott. Az autenticitás ebben a koncepcióban semmiképpen nem feleltethető meg annak az általánosan elterjedt elképzelésnek, hogy az ember pusztán fogadja el önmagát olyannak, amilyen. Ez a lélekmelengető demokratizmus távol áll Nietzsche habitusától. Habár tulajdonképpen a szolgálai lélek is önmaga, amikor szolgálai lélekként ösztönösen szubmisszív módon, a bosszúszomjtól átítatva képi meg önmagát az ellenséges és gonosz világgal szemben, ám önmagával való egybeesése nem valódi autentikus létmód. Ennek oka abban áll, hogy – ahogyan később Jaspers, Heidegger vagy Sartre, úgy – már Nietzsche is megköveteli az önreflexió döntő fontosságú kritériumát az autentikussá válásban. S noha Nietzschét éppenséggel nem, vagy nem mindig szokás az egzisztencialista filozófusok táborába sorolni, véleményem szerint éppen a fenti körülmény miatt mégis feltétlenül kiemelt helyet kell(ett) elfoglalnia jelen dolgozatban. Ennek magyarázata a *Redlichkeit* „erényének” bevezetésében van, az új, a „legfiatalabb erény” legmagasabb erénnyé emelésében. A(z önmagát és a világot) megismerő egyén könyörtelen becsületessége, egyenessége és őszintesége morális abszolútum, olyannyira, hogy a megismerőnek még önmagával is szembe kell szállnia, ha tévedésen vagy öncsaláson kapná magát. Ez az intellektuális lelkiismeret, amely bekukkant előítéleteink minden kis zegzugába. Aki „megemészt” minden élményét, aki képes elfogadni önmagát olyannak, amilyen, az válik teljességgel autentikussá. A ressentiment embere soha nem fogja házának ajtófélfájára kedélyesen gömbölyded, színes betűkkel fölfesteni: „*Amor fati!*” – mivel mindig elégedetlen, bosszús és kicsinyes lesz a világ alakulását illetően. Ezzel szemben, akiben a világ fonáságainak ismeretében is túlsúlyba tud jutni az élet szeretete és igenlése, aki az ösztönök hatalomharcának könyörtelenségét látva is képes a testet ünnepelni a

szellemmel szemben,⁵⁹² az válik tulajdonképpen önmagává. Arról azonban, hogy képes-e erre, minden élmény kedélyesen higgadt megemésztésére, az ember „nem tehet”, hiszen Nietzsche szerint nincsen szabad akarat: „csak gyengébb vagy erősebb akarat létezik.” Akiben erős az akarat, az képes lehet rá. Akiben gyenge, az aligha.

*Jaspers*nél a felszínen futó tekintet azt figyelhette meg, hogy a kierkegaard-i problematizálás módjai és megoldásai elevenedtek fel minimális hangsúlyeltolódásokkal és vajmi kevés nóvummal. A helyzet azonban inkább úgy áll, hogy, különösen az egzisztenciális pszichiátriát is figyelembe véve, *Jaspers* számos forradalmi gondolattal járult hozzá az autenticitás ideáljának transzformálódásához. Ezek közül az egyik a kudarc tapasztalatának nyomatékositása. *Jaspers* végességünkre és tökéletlenségünkre irányította a figyelmet, és a határszituációk elméletének kidolgozásával döntő hatást gyakorolt minden későbbi egzisztencialista szellemben alkotó gondolkodóra, lett légyen teológus (*Tillich*), vagy pszichiáter (*May*, *Yalom*) az illető. A valóságos egzisztencia, avagy más szóval az autentikus létmód egyedül a kudarcral való szembesülésből születhet, véli *Jaspers*, ezért az emberi élet elkerülhetetlen velejárója a kétségbeesés és a szorongás, amelyekből kiemelkedve önmagunkká válhatunk. A világ és a konkrét emberi létezés kimeríthetetlenek, rejtélyesek, és teljességgel soha nem ismerhetők meg. Ennek a körülménynek az elfogadása alapvető fontosságú, ha az ember nem akarja illúzióvilágban leélni az élet – márpedig ezt egyetlen filozófus sem tanácsolja. Az egzisztencia lényegileg lehetőséglet, amely a permanens választás állapotában létezik: önmagává válhat, ám el is veszítheti önmagát. Ahogyan *Kierkegaard* vagy *Nietzsche*, úgy *Jaspers* is amondó, hogy az ember önmagát önkényesen nem teremtheti meg; egyedül önmaga választása egzisztenciális, vagyis autentikus választás, hiszen csak ez nyitja meg a mindenkori egyéni, történetileg meghatározott egzisztenciális szituációt. Az egzisztencia a legfőbb feladat az individuum előtt. Ám ez a feladat egyúttal lezárhatatlan és soha véget nem érő. Nem létezik tehát olyan, hogy „autentikus élet”, hiszen az emberi létmód szüntelen változásban lévő fluxus. További fontos párhuzam *Kierkegaard* és *Jaspers* között, hogy valóságos egzisztenciává egyedül a transzcendencia segítségével változhat az ember. Ugyanakkor újabb eredeti *Jaspers*i elgondolás, hogy „az egzisztencia önmagában semmi”: autenticitásról csakis a másikkal való interakció kapcsán beszélhetünk. Az egyén a másik emberrel kommunikálva talál önmagára, és ezen a módon lehet csak a

⁵⁹² Érdemes itt felfigyelni egy lényeges szembenállásra: amíg *Kierkegaard* számára a személyes szellem a tulajdonképpeni halhatatlan önmaga, addig *Nietzsche* számára pont ellenkezőleg: a halandó test a valódi önmaga. Bajosan lehetne azt állítani, hogy ez a két gondolkodói alapállás egymással „rokon”. Tökéletesen kizárják egymást.

másik is önmagává. Szükségünk van tehát egymásra, hogy önmagunk lehessünk. Talán fölösleges hosszú mondatokat áldozni annak bizonygatására, hogy mennyire eltér ez a szemlélet a szélsőségesen individualista Kierkegaard és Nietzsche filozófiáitól, akiknél a másik – mint láttuk – nemhogy megalapozná autenticitásunkat, hanem ellenkezőleg, lehetetlenné teszi azt.

Heidegger esetében a tulajdonképpeniség elemzése mellett egy másik, kritikus jelentőségű pontnak is nagy figyelmet szenteltem. Ez a pont az etikai áthallások státuszának tisztázása a tulajdonképpeniség kapcsán. Az általános vélekedés ellenére úgy találom, hogy noha meggyőzően lehet érvelni a tulajdonképpeniség – nem tulajdonképpeniség megkülönböztetésének ontikus/etikai implikációi és ennek alapján egy átfogó erkölcsi krédó megléte mellett, a fundamentálonológiaiaként felfogott heideggeri gigavállalkozáson belül maradva az autentikus létmód *nem* rendelkezik etikai relevanciával. Meglátásom szerint, amint azt maga Heidegger is számos, idézett szöveghelyen megerősíti, a tulajdonképpeniség ontológiai fogalom, egzisztenciális kategória (egzisztenciálé), és nem pedig valamiféle morális ideál.⁵⁹³ A heideggeri narratívában az ember potenciális aktivitását a Lét „küldözgetése” [schicken] és „vetései” [werfen] nyomják el. Autentikussá akkor válhat, ha hallgat a lelkiismerete szavára, amely a szorongás, a semmi és ezen keresztül legsajátabb létlehetőségei megtapasztalására hívja fel. Az ember aktivitása tehát nem másban áll, mint hogy *hallgat*. Amiképpen a léttel szembeni „helyes” attitűd sem több, mint „lenni hagyni” a létezőket, a lét pásztorának lenni: engedni, hogy megnyilatkozzon a lét, akként, ami. A *Lét és idő* vegytiszta filozófiai vállalkozás, amely a *Kehre* utáni művekkel kiegészülve még a filozófiánál is „filozófiaibb” akar lenni, hiszen túl óhajt menni a teljes nyugati metafizikán, túl egy „lényegibb” gondolkodás irányába.⁵⁹⁴ Következésképp erkölcsstani kiskáténak olvasni az

⁵⁹³ Teljességgel igazolhatatlan Carmannak az a makacs hite, hogy az autenticitás fogalmát Heidegger a *Lét és idő*ben két, világosan elkülöníthető (és elkülönítendő), bár gyakran egymásba csúszó értelemben használja: az egyik az *értékelő* [evaluative], a másik a leíró [descriptive] értelem volna ezek szerint (vö. Carman T: „The Concept of Authenticity” In Dreyfus H. L. – Wrathall M. A. (eds): *A Companion to Phenomenology and Existentialism*. Oxford, Blackwell, 2006, 233. skk.). Előtte sem titok, mennyire csábító ezt a nézetet vallani: magam is ezt tettem, amíg tüzetesebben meg nem vizsgáltam a vonatkozó heideggeri szöveghelyeket. Ez alapján azonban felül kellett írnom azt az elképzelésemet, hogy a tulajdonképpeniség erkölcsi fogalom volna. Azon az állásponton vagyok hát, amit Inwood is kifejt igen alapos Heidegger szótárában: „Inauthenticity is not a moral or a theological notion...”, következésképp az autenticitás sem morális fogalom, hanem ontológiai (vö: Inwood M: *A Heidegger Dictionary*. Oxford, Blackwell, 1999, 24.). Ezt az értelmezést pártfogolja továbbá William Large is, aki *Heidegger's Being and Time* című *Lét és idő* egzegézisében így ír erről: „The difference between the authentic and the inauthentic is not a moral but an ontological one.” (W. Large: *Heidegger's Being and Time*. Edinburgh, Edinburgh University Press, 2008, 107.).

⁵⁹⁴ Ilyen szempontból a *Kehre* nem jelent törést az életműben, hanem csupán fordulatot. Heidegger mindvégig ontológiát művel, akár a műalkotás eredetéről, akár a technika mibenlétéről beszél.

akárkiről szóló paragrafusokat véleményem szerint igen elhibázott, ezzel együtt széles körben elterjedt felfogás. A tulajdonképpeniség Heideggernél nem etikai fogalom.

Akkor hát micsoda? Az embert – jelenvalólétet – olyan sajátos ontológiai kategóriák határozzák meg, amelyekben sem változtatni nem tud, sem megszüntetni nem képes azokat. Ilyen a világban-benne-lét, a belevettség, a hanyatlás, stb. Ezeken a szorongás tűzkereszttségében megedződött tulajdonképpeni jelenvalólét *sem tud változtatni*.⁵⁹⁵ Az autentikussá vált jelenvalólét nem valamiféle „már-mindent-megélt”, érzelmi zavaroktól mentes lelkületű Übermensch, aki – mint Platón felszabadított barlanglakója – az Igazságot ismerő, higgadt bölcsként tér vissza az emberek közé. Az elhatározottság [Entschlossenheit] egy olyan attitűdöt jelent, amellyel az ember mind újból kiteszi magát a csak a szorongásban feltáruuló létigazságnak. Olyan ez, mint a Nietzsche által emlegetett jéghideg vízbe merítkezés: „...szerintem a mély problémákkal úgy áll a helyzet, akár a hideg fürdővel: az ember gyorsan beleugrik, aztán minél előbb ki belőle.”⁵⁹⁶ A szorongás roppant kellemetlen élmény, de mit lehet tenni, ha csak ily módon hull le a lét fátyla. Az elhatározott jelenvalólét mindazonáltal nem kerül kívül az emberi világon, nem „haladja meg” a belevettség, hanyatlás stb. egzisztenciálét. Elvégre az egzisztenciálék azok, amik: kökemény, változtathatatlan ontológiai kategóriák; nem olyanok, mint a hajszín vagy a lakhely. Az ember tehát Heidegger szerint sem tud radikálisan újramegteremtkezni mindent: történelmi sorsa, személyes fakticitása markánsan kijelöli azokat a határokat, amelyek között az egzisztenciális szituáció, magyarul, életének tulajdonképpeni cselekvési tere feltáruulhat. De ne feledjük, hogy „többnyire és mindenekelőtt” mindig is az akárki létmódján fogunk létezni. Amiképpen Foucaultnál a „hatalom”, úgy az akárki kategóriája sem egy jól körülhatárolható embercsoportot jelöl ki, amelyet „legyőzhetnénk”. Mi kreáljuk, rajtunk keresztül manifesztálódik, mi magunk vagyunk az akárki. Ilyenformán autentikusnak lenni talán nem is több, mint pillanatokra tisztában lenni legsajátabb lenni-tudásunkkal, belevettségünkkel és bűnös-létünkkel, amelyet azonban óhatatlanul az inautenticitásba való örökös visszacsúszás követ. Vagy mégsem pusztán ennyi volna a tulajdonképpeniség? Az elhatározottság az örökség vállalása, a konkrét, történetileg meghatározott végesség vállalása. Ennek fényében az autenticitás „egy öröklött egzisztencialehetőség ismétlése”. Önmagunk választása a kulcsmomentum itt: önmagunk hősül választása, a tradíció felelevenítésének, a valaha-volt

⁵⁹⁵ Vö. T. Carman: „Must we be inauthentic?” In M. A. Wrathall – J. Malpas (eds): *Heidegger, Authenticity and Modernity. Essays in Honor of Hubert L. Dreyfus, Volume 1*. Cambridge – London, MIT Press, 2000, 28.

⁵⁹⁶ Nietzsche: *A vidám tudomány*. 253.

egzisztencialehetőségek aktualizáló átmentésének segítségével. Akárcsak Nietzschénél: hűség önmagunkhoz.⁵⁹⁷

Miben mutat *Sartre* autenticitás-konceptiója ehhez képest eltérést? Röviden azt válaszolhatnám, hogy *mindenben*. Ez azonban épp olyan elhamarkodott, mint amilyen túlzottan leegyszerűsítő válasz volna. Lényegét tekintve azonban mégsem tévedne nagyot, hiszen habár Sartre zavarba ejtően hasonló fogalmisággal és helyenként – látszólag – megegyező végkövetkeztetésekkel áll elő, mint német kollégája, meglátásom szerint vele történetesen egy egészen új fejezet kezdődik az egzisztencialista gondolkodásban. Tanácsos ismételten kiemelni, hogy a korai művek és elsősorban *A lét és a semmi* Sartre-jának gondolkodásáról beszélek itt, hiszen az autenticitás koncepciója ezekben az időkben foglalkoztatja leginkább a filozófust. A korai Sartre az, aki az „Egzisztencializmus humanizmus” című előadásában azt állítja, hogy önmagunk megalkotása együtt kell járjon egy morál megválasztásával is. Autentikusak oly módon lehetünk, ha a rosszhiszeműség csapdáit kijátszva beismerjük önmagunk előtt, hogy korlátlan teremtő szabadság vagyunk, és semmi nem köti meg a kezünket a tekintetben, hogy mivé válhatunk. Sartre tehát az első (és egyben az utolsó) a tárgyalt filozófusok közül, aki a radikális önteremtést propagálja. Sem a múltunk, sem a jövőnk nem determinálja, minek kell a jelenben lennünk. A felelősség egyedül minket terhel azért, amivé tesszük magunkat, és önmagunkká csakis a cselekedeteink által válhatunk. Ezek a jól ismert, sebesen divatos frázisokká devalválódó egzisztencialista gondolatok mind egy irányba mutatnak: lehetséges, és – morális értelemben – *kell* is létrehozni önmagunkat. Hogy az ember inautentikus, annak gyakorlatilag mindig tudatában van Sartre szerint: a rosszhiszeműség öncsalása soha nem marad rejtve a(z) (ön)tudat előtt. E helyen szeretnék rámutatni arra, hogy ez az elgondolás lényegileg különbözik a heideggeri akárki elemzésének belátásaitól. Az akárki létmódján létező jelenvalólét *nem tud* belevettségéről, nincs tudatában nem-tulajdonképpeniségének, s mint láttuk, inautenticitása egzisztenciálé, nem pedig korholandó morális gyengeség. A sartre-i rosszhiszeműség ezzel szemben voltaképpen nem egyéb, mint kitérés és gyávaság: az ember tudatos menekülése totális szabadságának szorongása elől. Az egyénnek Sartre szerint kötelessége felhagyni az önbecsapással, letenni arról az ábrándjáról, hogy szabadságát megőrizve dologszerű szilárd identitásra tegyen szert, és föl kell vállalnia létmódjának kontingenciáját és alaptalanságát.

⁵⁹⁷ Az „önmagát” azonban tágan kell értelmezni: a kultúra teszi az önmagát önmagává. Hagyomány nélkül nincsen tulajdonképpeni létmód. Amikor tehát önmagához hú az egyén, voltaképpen a hagyományból eredő fakticitásához hűséges.

Sartre radikális gondolata, hogy az individuum egója nem a tudatában lakik, hanem ugyanúgy kívül, a világban jön létre és alakul, mint bármely más, önmagában-való-lét-szerű entitás. Noha Sartre bizonyos mértékig átveszi a heideggeri világban-benne-lét koncepcióját, strukturálisan azonban mégsem tudja hibátlanul beleilleszteni saját ontológiai építményébe azt, hiszen – minden igyekezete ellenére – a tudat-fenomén dichotómiája erősebb marad, mint az önmagáért-való lét eredendő világba ágyazottsága. Az ember „kinn”, a „világban” teremti meg önmagát, nem egy már eleve meglévő jellemcsírából engedi kibontakozni autentikus önmagát, hanem szüntelenül dönt és dönt és dönt. Az egyén nem más, mint döntéseinek eredője. Olybá tűnik, Sartre-t nem gyötrik skrupulusok a genetikai determinizmus létezését illetően: vakmerően tagadja azt. Senki sem születik gyávának, mint mondja, hanem egyedül cselekedeteivel – illetve azok elmaradásával – válhat csak gyávává, avagy épp ellenkezőleg, bátorrá. Végso soron azonban Sartre sem tud elszámolni azzal a felettébb gyakori emberi jelenséggel, amikor minden igyekezetünk ellenére sem vagyunk képesek azt tenni, amit akarunk, és amiről be is látjuk (tehát tudatában vagyunk annak), hogy akarjuk. Elvégre Sartre nem ismeri el a tudattalan/tudatalatti létezését, ezért ha az ember nem azt teszi, amit akar, azt csak úgy tudja magyarázhatni, hogy gyenge, avagy gyáva.⁵⁹⁸ Tehát morális szempontból ítéli meg a jelenséget.

Sartre még az egzisztenciális pszichoanalízisében is az erkölcsi cselekvőt akarja felmutatni, aki révén az értékek a világban létrejönnek. Az autentikus erkölcsi cselekvő Sartre szerint az, aki *nem* törekszik az önmagával való egybeesésre. E helyett az önmagától való szakadatlan távolmaradást, a spontán önteremtést választja. Tulajdonképpen módon önmagunknak lenni tehát nem más, mint tulajdonképpen soha nem lenni önmagunknak. Hiszen nincsen olyan, hogy önmaga, amivel azonosulnunk kellene, hanem csakis a teremtő szabadság, a szabadság teremtése létezik az ember számára. Amiképpen Nietzsche-nél, úgy Sartre számára is az értékek szabad alkotása a legfőbb erkölcsi imperatívusz. Nietzsche-vel szemben azonban Sartre számára az értékek alapján véve szubjektívak és esetlegesek, és a szabadságon kívül nincsen más fő erkölcsi cél, hacsak nem a másik szabadságának előmozdítása, vagyis a szabadság általános térnyerésének biztosítása. Mindazonáltal fontos leszögezni, hogy Sartre nem bátorít immoralizmusra, nem állítja, hogy az autenticitás egyenlő a totális önkény uralmával, hanem sokszor és sok helyen hangsúlyozza a felelőség és az

⁵⁹⁸ Aki tehát gyáva, azért gyáva, mert gyáva. Pontosabban ennyit magyaráz meg Sartre azzal, hogy gyáva jellem nem létezik, csak gyáva cselekedetek, viszont aki rendre gyáván cselekszik, az gyáva, mert rosszhiszeműen lemond arról a szabadságáról, hogy ne-gyávaként alkossa meg önmagát. Ám a kérdés továbbra is fennmarad: vajon miért választja a gyáva inkább a rosszhiszeműséget és a gyávaságot, hacsak nem azért, mert bizonyos tényezők (jellem, hajlamai, ösztönei, vagy akár a neveltetése) *determinálják* arra, hogy gyáván reagáljon?

elköteleződés föl vállalásának szükségességét, továbbá hogy az egyén ne csak önnön partikuláris céljainak szentelje magát, hanem választásaival a másik embert is válassza. Ez a tendencia, amely az ember fakticitását is mind jelentősebb mértékben és konkrétabb formában veszi számításba, úgy erősödik, ahogyan a „korai Sartre”-ből mind inkább időskori Sartre válik. Hovatovább a vérbeli „egzisztencialista” Sartre számára, akinek a korai műveiből sajátítják el az egzisztencializmus „lényegének” gondolatát a későbbi generációk, az egzisztencializmus „lényege”, avagy „üzenete” mindig is az marad, hogy „az ember egzisztenciája megelőzi az esszenciáját”. Az emberi valóság és a szabadság egymás szinonimái.

Íme tehát az autenticitás egzisztenciálfilozófiai ideá(l)jának mozgásgörbéje. Itt azonban nem állunk meg, hanem ugyanilyen tömörségre törekvéssel áttekintjük, hogy ez a határozottan eluzív koncepció miként bukkant fel az egzisztenciális pszichoterápiában, ahol rövid úton a mentális egészség fő letéteményesévé avanszált. *Jaspers* azon az állásponton van, pszichiáterként nemkülönben, mint filozófusként, hogy az emberi élet, valamint a terápia célja is az önállóságra, az autonómiára nevelődés. A beteget nem szabad morálisan megítélni, az orvosnak az előítéleteit fel kell függesztenie a terápia során, és egyéni terápiát biztosítva kell előmozdítani a beteg mind autentikusabbá – azaz a kudarcok élményéből önmagát felépítő, valós egzisztenciává – válását. *Frankl* – Sartre-hoz hasonlóan – az egyén felelősségét és döntéshozói kötelességét emeli ki, továbbá azt a sajátos emberi képességet, amely az adott szituáció mindenkori transzcendálásában áll, s amely ilyenképpen a szabadság garanciája. A logoterápia az értelemkereséssel való gyógyítás metódusa, amelynek során az orvos segít megtalálni azokat a szupraindividuális, objektív módon létező erkölcsi értékeket, amelyek, belsővé téve, az egyén számára személyes küldetéstudatának fedezetét jelenthetik. Autentikus létezés is ily módon keletkezhet csak, vagyis ha az egyén felismeri életének személyes értelmét, és felelősséget vállal megfontoltan kijelölt élettervéért.

A Daseinanalízis *binswangeri* ága a heideggeri „gond” fenomenjánál fundamentálisabbnak gondolja a szeretetet, a mindenkori enyémvalóságnál az eredendő együttlétet. Ezért az autenticitás ebben az elképzelésben a másik és önmagunk megtapasztalására való nagyobb nyitottságban ölt testet. A Daseinanalitikus előbb megkísérli minél pontosabban és hitelesebben megérteni a beteg világban-benne-létét, majd pedig a lehető legteljesebb mértékben tárja a beteg elé a megismert világban-benne-lét jellemző vonásait. Mindezt annak érdekében, hogy a tudatosuló önismeret tükrében a beteg egyre nyitottabb viszonyrendszert tudjon kialakítani: önmagával, embertársaival, a világgal.

Ilyenformán leegyszerűsítve, az inautenticitást és a mentális betegséget a bezártság és passzivitás, ezzel szemben az autenticitást és a mentális egészséget a nyitottság, világban-benne-létünk nyílt és illúziótlan, bátor ismerete jellemzi. A terapeuta nem magyarázza el, mi miért van így vagy úgy, nem alkot ítéletet. Egyszerűen csak megosztja benyomásait a másik emberrel annak világban-benne-létéről, s ez az új tudás állítólag automatikusan felszabadítóan hat az egyénre.

Boss annyiban látja másként a dolgokat, hogy ő fundamentalista heideggeriánusként jöttányit sem tér el az ortodox tanítástól (pontosabban attól, ahogyan ő maga ezt értelmezi), ennél fogva Heideggerrel együtt vallja, hogy a lelkiismeret hív fel az önmagunkká válásra, és nyilvánítja ki bűnös-létünket. *Boss* számára azonban, Heideggertől eltérően, a bűnös-lét kétségtelen erkölcsi felhangokkal is bír: az ember *adós* a léttel szemben, mindaddig, amíg nem válik önmagává. S minél tetemesebbre hág adósságának mértéke, azaz minél messzebb távolodik önmagától, annál hajlamosabb lesz pszichés megbetegedésre, súlyosabb esetben neurózisra is. A terápia a lelkiismerettől való elfordulás okait és mikéntjét mutatja fel a beteg számára, és arra ösztökéli, lelkiismerete szavára hallgatva vegye fel ismét az autentikus létmódhoz vezető aranyfonalat, és változtassa meg világban-benne-létének módját. Mintha a világban-benne-lét nem is egzisztenciálé volna, hanem egy kabát, amit le lehet cserélni egy autentikusabbra. Jól látható ezen a ponton az ontológiai ontikusként való félre- vagy átértelmezése *Boss* részéről. Ahogyan már az a momentum is figyelemre tarthat számot, amikor *Boss* a bűnös-létet az autentikus létmódtól való devianciaként láttatja. Világos, hogy a lehetőségként létező jelenvalólét nem rendelkezhet szubsztanciaszerű esszenciával, amely a személyes identitását alkotná. *Boss*, miközben Heidegger nyomait követi a rejtekutakon, nem szán kellő figyelmet az útjelzőkre, és sok helyütt elbotlik.

May már stabilabban áll a lábán. Kutatásainak számottevő hányadát szenteli a szorongás mibenlétének feltárására, és ennek során arra a konklúzióra jut, hogy a szorongás normális esetben természetes reakciója az egészséges organizmusnak (nem csupán az embernek, ahogyan Kierkegaard vagy Frankl hirdette, hanem az állatoknak szintúgy): extrém válaszreakció egy extrém szituációra. Bizonyos határhelyzetekben kiküszöbölhetetlenül szorongást érzünk, ha megsemmisülésünk lehetősége fenyegető módon jelentkezik. Ez azonban nem kell, hogy különösebb problémát jelentsen, hiszen pontosan a szorongás képesít arra, hogy – azt kreatív módokon kiaknázva – az ember „kiteljesítse” önmagát. Az egzisztenciális szorongás tudatossá, éberré tesz, és megtanít élvezni az életet. Habár meglehet, a szorongás mindenkor valami elégtelenség vagy elégedetlenség jele. Mindezzel a

jellemzéssel tökéletesen egyetért *Yalom* is, aki a jaspersi határszituációk fogalmára alapozva négy olyan „végső aggályt” különböztet meg, amelyek az ember egzisztenciális szorongásának lángját életben tartják. Az autentikus élet annak arányában válik kézzelfoghatóbbá, minél őszintébben néz szembe az ember egzisztenciális adottságaival, fakticitásával, és minél inkább sajátjainak ismeri el valós lehetőségeit. A yalomi metafizikai univerzumban az ember szabadsága totális. Elvitathatatlan erkölcsi felelőssége, hogy élete szerzője legyen: senki más nem dönthet helyette sorsának kérdéseiben, egyedül ő maga. Amennyiben menekül ezen alapvető felelőssége elől, annyiban inautentikus, és kiteszi magát a pszichés betegségek változatos formáinak. Biztosra menni ugyan nem lehet, hiszen az emberi élet játékszabályai kiszámíthatatlanok, de a szorongással valamiképp meg kell küzdeni a mentális épség megóvása érdekében. Amiképpen az elszigeteltséggel, a halál tényével, valamint a világ inherens értelemnélküliségével is. A szerelemben az ember csak illúziókat kerget, és szorongása elől menekülve végül még önmagát is elveszíti: az inautenticitás darázsfészkébe nyúl, aki a másokban akarja önmagát meglelni, véli *Yalom*.⁵⁹⁹

Hol keressük hát magunkat ebben az istentelen és értelemnélküli világban, ahol minden döntésünkért felelősséget kell viselnünk, tudván tudva, hogy teljesen magunkra vagyunk utalva, és előbb-utóbb föl fog számolódni minden, amit valaha is teremtettünk? Ismerni kell a szabályokat, és tisztességesnek kell lennünk magunkkal szemben: hangzik a nietzschei *Redlichkeit*ot idéző alapkövetelmény. A primer, egzisztenciális szorongást gyakorta káros és bénító másodlagos szorongások burkolják be, amelyek nagyon megkeseríthetik az ember életét: gombamód dugják elő a fejüket a változatos neurózisok a legkülönbözőbb szorongásos tünetek nyomában. A terápia célja az ártalmas pszichés védekező mechanizmusokat leépítve eljutni az elsődleges szorongásig, amely, ugyebár, megszüntethetetlen, és megtanulni autentikus módon „belebámulni a napba”, vagyis szembenézni az emberi létezés korlátaival. A betegnek (kliensnek) el kell jutnia autonómiájának egy olyan magas fokára, ahonnan át tudja tekinteni saját világban-benne-létét, és képes maga felfedezni azt az értékrangsort, amely a leginkább megfelel személyes ízlésének, egyéni természetének. A *Yalom*-féle egzisztenciális terápia nem más, mint egy felpörgetett felnőtté válási folyamat: az embernek fel kell nőnie a feladathoz, hogy mások jóváhagyása nélkül döntsön; önmaga apjává és anyjává kell válnia. A terapeuta úgy segíti az autentikusabbá válás processzusát, hogy háttérbe húzódva közreműködik a döntést gátló akadályok elhárításában. Ugyanakkor kínosan ügyel arra is, hogy konkrét döntéseket még csak ne is sugalmazzon a kliensnek. Másfelől

⁵⁹⁹ Ezt a véleményét minden bizonnyal sem Jaspers, sem Binswanger nem osztaná.

viszont a terápiás kapcsolatnak mintakapcsolatnak is kell lennie, tehát a terapeuta ugyanúgy megosztja élményeit és benyomásait, ahogyan a klienstől is elvárja, hogy nyílt legyen vele. Habár a másikkal való kapcsolat soha nem szüntetheti meg végső magányunkat, a szeretet és gondoskodás értelemmel töltheti meg életünket, és értékeket sugallhat az ember számára, véli Yalom. Hogy mely értékeket, azt minden ember eldönti magának. Ám a döntés abban az esetben csakugyan az, ami, ha alternatívák közötti mérlegelés és racionális megfontolás övezi. Yalom a tervszerű, megfontolt életprojekteket részesíti előnyben, amelyeknek világos céljai vannak, és véleményem szerint bizony hajlamos arra, hogy minden más, spontánabb, kevésbé tervszerű életmodellt inautentikusként marasztaljon el. Az autonómia nem abszolút érték az egzisztenciális terápia számára: ha valaki úgy kívánja, hogy alá veti az akaratát valaki másnak, lelke rajta: szíve joga ezt tenni. De csakis akkor lesz autentikus az elhatározása, ha akaratát *saját akaratából* veti alá másnak; ha tehát önmaga előtt előzőleg tisztázta saját preferenciáit. Nem vakon döntött tehát, hanem megfontoltan, és döntéséért felelősséget vállalva elköteleződik iránta.

Laing némileg kakukktojásnak számít a terapeuták között, hiszen a pszichiátrián innen is, meg túl is mozog az a pozíció, ahonnan állást foglal. Más szóval, az állás, amit elfoglal, nem stabil, hanem nagyon is mobilis, és mozgását a mindenkori konkrét beteg világban-benne-léte orientálja. *Laing* talán az, aki a leghatározottabban foglal állást a tárgyalt pszichiáterek közül a megértés elsődlegessége mellett, az átformálás, „normalizálás” ellenében. Természetesen a többi egzisztenciális terapeuta is a terápia értéksemlegessége mellett kardoskodik – ezért is bátorzkodnak az „egzisztencialista” avagy „fenomenológiai” jelzöt használni⁶⁰⁰ –, azonban önmagát ássa alá az a terápiás princípium, amely a tökéletes neutralitás programját tűzi ki céljául. *Laing* az, aki véleményem szerint a leginkább megközelíti ezt az eszményt. Mégpedig pontosan azzal a példátlan empatikus attitűddel, amellyel megkísérel együtt szenvedni [com-passion] a betegeivel, legalább képzeletben bejárva azok magányos várainak kísértet lakta hét szobáit. S jóllehet *Laing* is elkülöníti a „valódi önmagá”-t, a „hamis önmagá”-tól, ahogyan mások az autentikus létmódot az inautentikus létmódtól, mégis úgy tűnik, a gyakorlatban ő bízza a legteljesebb mértékben a betegek *autoritmusára*, hogy megtalálják önmagukat, s közben tartózkodik az olyasfajta

⁶⁰⁰ Nem tévedés: az „egzisztencialista” és a „fenomenológiai” nagyon gyakran egymás szinonimáiként szerepelnek az egzisztencialista pszichiátria írásaiban, mint olyan, majdhogynem tetszőlegesen fölcserélhető fogalmak, amelyek az értékektől és ítéletektől való tartózkodás általános attitűdjét kívánják kifejezésre juttatni. Az „egzisztenciál-fenomenológiai” megközelítés a szabadság elkötelezettje, ennél fogva nem ítéli meg a másik szabadsága érvényesülésének mikéntjét sem. Vö. pl. *Laing: The divided self*. 9. skk

kijelentésektől, mint hogy a mentális egészség a megfontolt és (hiper)reflektált élettervezés gyümölcse volna.

Ha emlékszünk még, Laing a szkizofrénia vizsgálatának segítségével iparkodik demonstrálni, hogy – Jaspers, Buber és mások nézeteivel ellentétben – a szkizofrének is képesek Én-Te viszony létrehozására, s hogy nincsen áthidalhatatlan szakadék „normálisak” és „abnormálisak” között. Laing szerint a szkizoidok/szkizofrének tapasztalata ugyanazokat az elemeket tartalmazza – ha tetszik, ontológiai síkon ugyanolyan egzisztenciálékkal rendelkeznek –, mint bárki más. Az egyedüli különbség, hogy az egzisztenciális szorongásból fakadó diszkomfortját a „normális” el tudja csitítani/nyomni/felejtani, a szkizoid azonban nem. Ez tekinthető ugyan diszfunkciónak, az emberi potenciálok alacsonyabb fokú kihasználtságának, ámde kevésbé autentikus létmódnak – értelmezésem szerint – nem. A Tillich-től kölcsönzött megkülönböztetést alkalmazva Laing amellet érvel, hogy egyes emberekben több a „létbátorság”, az ontológiai biztonság érzete, míg másokban kevesebb. Hogy ennek oka genetikus-e vagy, sem, az nem tisztázott, mindenesetre Laing hírhedetten hajlott arra, hogy az egészségtelen családi viszonyokat – „rossz anyák” – tegye felelőssé a gyermekben kialakuló ontológiai bizonytalanságért. A „normálisak” között ugyanúgy tömegével vannak ontológiailag bizonytalan emberek, mint ahogy olyanok is, akik számára értelmetlen még maga a kérdésselvetés is: bizonytalanság a létben? Mit jelentsen ez? Mindazonáltal lényeges tisztázni, hogy az ontológiai biztonság/bizonytalanság kategóriái nem úgy képzelendők el, mint például a nemi kategóriák: az emberek nagy része vagy férfi, vagy nő – kis része pedig egyik sem (vagy mindkettő) –, hanem hogy *bárki* válhat ontológiailag biztossá is, bizonytalanná is, körülményeinek függvényében. A létbátorság mértéke növekedhet vagy csökkenhet az egyénben: a kategóriák átjárhatók.

Hogyan szereshető létbátorság, illetve mi a titka az autentikusabbá válásnak? Ne gondoljuk azt, hogy aki ontológiailag biztos személyiség, az már rögtön autentikus is. Könnyen elképzelhető, hogy egyeseket nap mint nap átjárja önmaguk egyedülállóságának és értékességének biztos tudata, valójában azonban vajmi keveset tudnak önnön ilyen-olyan rendű igényeikről, és életüket úgy élik le, hogy soha nem derítették ki, milyen is lett volna saját – nem pedig főnökük, családjuk, a társadalmuk – ritmusa szerint élni. Az autentikussághoz először is tehát a megértés szükséges, önmagunk látása egy másik szemével. Ezért olyan kiemelt jelentőségű a „bajtársiasság” Laing számára a terápiás kapcsolatban: ez teszi ugyanis lehetővé, hogy a beteg az orvosában megbízva egyre többet lásson saját világából, bizonytalanságainak eredetéből. A cél itt nem más, mint a már meglévő, személyes

értelemhálózat felrajzolása, nem pedig ennek erőszakos megváltoztatása. A megértés, a tudatosulás gyógyít. Nincs szükség ugyanakkor arra, hogy a beteg racionális módon végigkövesse, milyen értékeket kell választania ahhoz, hogy „valódi önmagá”-vá válhasson. A konkrét világban-benne-lét megértése nem egyéb, mint a saját egzisztenciális pozíció tudatosítása. A személyes küldetés megtalálása – mint Franklnál –, vagy az átfogó életterv kidolgozása – mint Yalomnál – nem képezik részét az autenticitásnak Laing elgondolása szerint. Egyedül a „valódi” önmagunkkal való harmónia, önnön világban-benne-létünk határainak, valamint szubjektív (egzisztenciális) igazságainknak biztos ismerete elégséges ahhoz, hogy az ember autentikusan éljen. A betegnek rá kell találnia erre a „valódi önmagá”-ra a terápia során, a terapeuta semmilyen irányba nem befolyásolhatja. Laing meggyőződése, hogy ha engedik, a beteg meg fogja találni saját autoritmusát. Ennek elősegítése mindaddig jó, amíg mások autoritmusának érvényesülését nem akadályozza. Világosan látható, hogy ez egy morális állásfoglalás Laing részéről: nincs jogunk az egyén autentikus létmódjának gátat szabnunk, legyen az bármily bizarr vagy deviáns is, amíg ez a létmód nem ártalmas másokra nézve. Az autenticitáshoz nem kell, hogy az ember igazolja (sem maga, sem mások előtt), miért éppen olyan, amilyen. Az egyedüli lényeges szempont, hogy olyan legyen, amilyen, és hogy ezért felelősséget vállaljon: önmaga és mások előtt egyaránt.

Miben hoz változást van Deurzen Laing gondolataira építkező, napjainkban igen népszerű megközelítése? Mindenekelőtt abban, hogy megkísérli rendszerezni mesterének gondolatait. Ezzel azonban, úgy vélem, éppen azok elevenségét szünteti meg, s ily módon jelentősen csökkenti a laingi hozzáállás egyedülállóságának erejét. Sőt, a van deurzeni eklektikus szinkretizmus, amely egyformán merít Sartre-tól, Heideggertől, Maytól és Laingtól, végső soron nem képes integrálni ezeket a mégoly hasonlóknak is tűnő, ám valójában különböző elméleti vonulatokat. Van Deurzen Yalommal – és általában az amerikai egzisztenciális-humanisztikus pszichiátriai hagyománnyal – szemben kísérli meg definiálni a brit egzisztencialista pszichiátria irányzatát, de végeredményében bebizonyosodik, hogy nem sok újítás lapul a tarsolyában. Ebben önmagában természetesen semmi kivetnivaló nincs – csupán sajnálatraméltó, hogy eredetiként próbálja prezentálni, ami nem az. Hiszen Laing mellett már Yalom az „itt és most”-ra helyezi a terápiai üléseken a hangsúlyt, és egyébként is a jelenben élést magasztalta minden korábbi egzisztencialista szerző, a múltba mélyedés, avagy a jövőre való túlságos koncentrálás ellenében. Lainghez hasonlóan van Deurzen is a „valóságosként” való öntapasztalást emeli ki, amely az autentikus létmód számára kövezi ki az utat: hogy a világban-benne-létként posztulált ember „otthon” legyen világában, ne pedig

önmagától és környezetétől [Umwelt] elidegenedett lényként sodródjon magányosan a jeges űrben, mint holmi leváltan lebegő asztronauta. Yalomtól veszi át a gondolatot, hogy az értékek tisztázása és általában a tisztánlátás a terápia célja és veleje; hogy ti. a kliens maga találja meg az értékeket, s a terapeuta csak hagyja létezni a beteget, „akként, ami ő maga”. Ugyancsak yalomi az az elgondolás (eredetileg pedig sartre-i, illetve kierkegaard-i), hogy az önkényesen – elvégre nem külső nyomásra – kimunkált értékekért és célokért felelősséget kell vállalni, és hogy az ilyes elköteleződés már önmagában is értékesebb, mint nem elköteleződni.

Mindamellettt természetesen nem kívánok igazságtalanul eljárni van Deurzennel szemben, hiszen törekvése a szisztematizálásra kétségkívül üdvözlendő. Mi több, a szisztematizálás törekvése oly erős benne, hogy a klienst is esetleges tapasztalatainak konzisztens vonatkozási rendszerré való strukturálására bátorítja. Így véli ugyanis megközelíthetőnek az autentikus élet ideálját, amelynek előfeltétele a maradéktalan őszinteség önmagunkkal és a terapeutával szemben, valamint lehetőségeink és korlátaink realista módra való számbavétele (ismételten Nietzsche Redlichkeit-ja bukkan itt fel). Autentikus *élet*ről beszél van Deurzen, s ő az egyetlen a tárgyalt pszichoterapeuták sorában, aki így tesz. Továbbá abban is páratlan, hogy a terápiát magát *nem* gyógyításnak, hanem az egyéniség születése folyamatának tartja, ahol a terapeuta mint a lélek Szókratésze segít a – lehetőség szerint autentikus – személyiség világra hozásában. Aki vajúdik, az a beteg/inautentikus személyiség. Aki élettapasztalatával fölverteve bábáskodik, az a terapeuta. Az újszülött pedig nem más, mint a tisztánlátó, realisztikusan ítélő, sorsát önkezűleg alakító, öntudatos, felelősségvállaló, autentikus önmaga. Habár az autentikus élet van Deurzen szerint sem több egy ideálnál, ugyanakkor ideálként nagyon is hasznos, mivel vitalizálja az egyént, megtalált értékei és céljai követésére ösztönzi, röviden: stabilizálja. Az autentikus élet tehát nem a spontaneitásban áll, és nem az autoritmiára iránytűjét veszi etalonnak, hanem inkább azt kísérli meg, hogy önmagához hű módon a lehető legtöbbet kihozza a rendelkezésére álló lehetőségekből. Ugyanakkor nem árt észben tartani, hogy ami egykoron autentikus életformának számított, az idővel inautentikussá csontosodhat, ezért – meglátásom szerint – van Deurzen legfontosabb teoretikus hozzájárulása az egzisztenciális pszichoterápiához éppen az, hogy mind újbóli autenticitás-felülvizsgálatra bátorít.

III. 2. Félreértések, félreértelmezések és egy működőképes terápiás gyakorlat. Az autenticitás ideá(l)jának sokarcúsága

Dolgozatom bevezetésében a következő kérdést vettem fel: ha az egzisztenciálfilozófia szerint önmagunkká kell válnunk, vajon ki ez az önmaga, és hol található? Avagy amiként a dolgozat címében is szerepel: *Légy önmagad! De melyik?* Többek között azt kívántam kimutatni, hogy az autenticitás, jóllehet, nem csupán egy elvont filozófiai idea, hanem ténylegesen is ideálként funkcionál az elemzett filozófusok gondolkodásában, ez az ideál *nem* egyezik meg az őszinteség, az autonómia vagy az önmegvalósítás – egyébiránt egyazon nagycsaládba tartozó – filozófiai és morális eszményeivel. Kétségtelen, hogy az autenticitásnak egyik lényeges komponense az egyén radikális őszintesége önmagával szemben, az öncsalás, a rosszhiszeműség stb. felszámolása. Továbbá az is bizonyos, hogy az autentikus létmód valamiképpen kapcsolatban áll azzal az elgondolással, hogy valós – tulajdonképpen – önmagunkká kell lennünk. Ez azonban sem azzal nem jár óhatatlanul együtt, hogy tökéletesen autonómnak kellene lennünk, sem azzal, hogy meg kellene „valósítanunk” önmagunkat. Az önmegvalósításnak a romantika időszakába visszanyúló erkölcsi programja nem feleltethető meg az egzisztencializmus autenticitás-modelljének, hiszen előbbi egy olyan szintű metafizikai integritásra, teljességre és végső beteljesülésre képes szubjektumot tételez, amelyről az utóbbi már minden kétséget kizáróan lemond. Hasonló módon, az univerzalitásra igényt formáló kanti autonómia-konceptió is eltérő követelményeket támaszt az egyénnel szemben, mint az autenticitás hallatlanul bensőséges ideálja. Amint Carman fogalmaz: „Az autenticitás egzisztenciális fogalma filozófiailag originális és lényeges, mivel az egységes szubjektivitásként felfogott személyiségnek még ezt a [romantikában meglévő] modern koncepcióját is meghaladja”.⁶⁰¹

Ha azonban az autenticitás ideálja nem egyenlő sem az önmegvalósításnak a humanisztikus pszichológiában máig oly népszerű irányelvével, sem az autonóm ágens önmagának törvényt szabó létével, akkor vajon mi lehet? A dolgozatnak ugyanis egy másik vállalása az volt, hogy tisztázza, hogyan alakult és épült be az autentikus létmód eszménye a pszichoterápia praxisába. Tézisem szerint az önmagát egzisztencialistának tituláló, a pszichológia és pszichiátia diszciplínáit megújítani szándékozó pszichiátriai és terápiás irányzat az egyébként sem kimondottan egységes egzisztenciálfilozófiai hagyományt vaskos

⁶⁰¹ Carman: „The Concept of Authenticity”, 230.

félreértések és félreértelmezések során gyúrta egy egységesnek tetsző, ámde jószerevel teljességgel fiktív tradícióvá. Ennek szemléltetésére kitűnő alkalmat biztosított azoknak a tárgyalt egzisztenciálfilozófiai fogalmaknak a számbavétele, amelyek minimális reflexió mellett kerültek át az egzisztenciális pszichiátria nagyszótárába. Ilyen, példának okáért, a szorongás [Angst/Anxiety] koncepciója, amely minden jelentős egzisztenciálfilozófusnál úgy szerepel, mint ami különbözik a félelemtől, mégpedig annál az oknál fogva, hogy nem rendelkezik határozott tárggyal. A pszichiátriába ez az alapvető megkülönböztetés azonban már nem jutott át, hiszen Franklnál a szorongás tárgya az értelemnélküliség és a szabadság, May-nél az individuum diszintegrációja (halál, leépülés, betegség), Yalomnál a halál / elszigeteltség / szabadság / értelemnélküliség valamelyike, van Deurzennél pedig ugyancsak a halál és a szabadság. Elképzelni az elképzelhetetlent – ezt meg sem kísérelte a természetéből fakadóan gyakorlatias pszichiátriai eszmefuttatás. Hiszen mire is menne a beteg azzal a kijelentéssel, hogy szorongása az egészében vett létezőt juttatja érvényre? Ez a gondolat sem nem bátorító, sem nem vigasztaló, de még csak nem is értelmes a beteg számára. Az egzisztenciális pszichiátria számára a szorongásnak kell, hogy tárgya legyen, kell, hogy megfogható legyen ez a tárgy, hogy lehessen vele kezdeni valamit a terápia során. Még akkor is így van ez, ha megfogandó tárgyként olykor olyan „megfoghatatlan” tárgyakat neveznek meg, mint a szabadság vagy az értelemnélküliség, továbbá hogy úgy tartják, a szorongásnak eme tárgyai detektálásuk után sem kapcsolhatók ki az emberi tapasztalatból.

Hasonló félreértés vagy félreértelmezés bontakozik ki magának az autenticitás koncepciójának a „mibenléte” felől. Természetesnek venni, hogy olyan kivételes intellektuális nagyságok, mint Kierkegaard és Nietzsche, Heidegger és Sartre ugyanazt értsék a „légy azzá, aki vagy!” gondolatán, meglepő mérvű naivitásról tanúskodik. Ahogyan eddig egyetlen, a témában íródott, általam ismert mű sem volt képes kielégítő világossággal és átütő meggyőzőerővel elmagyarázni, mit is jelent az autentikus létmód (noha az inautenticitás manifesztációinak megannyi variánsáról mindannyian tudni vélünk egyet s mást), azonképpen ez a dolgozat sem fog e téren forradalmian újat mondani. Pontosan ennek a jelenségnek – ti. a precíz definiálhatatlanságnak – a lényegességére szeretnék rámutatni akkor, amikor úgy vélem, az egzisztenciális pszichiáterek mégsem követtek el a maguk szempontjából „hibát”, amikor – meggyőződésem szerint – összemoszták mindazt, amit Sartre-ról és Heideggerről, Nietzsche-ről és Kierkegaard-ról tudni véltek, annak érdekében, hogy valami használható eszményképet mutathassanak fel a terápia számára. Kétségtávol ebből az elgondolásból táplálkozik az a nézet is, hogy a mentális egészség nem más, mint az autentikus létmód.

Eltávolodni magunktól egyenlőt jelent az idegenbe, ismeretlenbe, nem-otthonosba való kilépéssel, és az ettől való ódzkodás éppúgy ősrégi, mint ahogy legyőzhetetlen. Az ember rögtön szorongani kezd, ha elhagyja az ismerős partokat, s a messze kihajózástól majd minden emberi bölcsesség inti az embert: nehogy „elhagyjuk” önmagunkat, nehogy elveszítsük ép eszünket. Ekként gondolta ezt Kierkegaard (aki pedig, tudjuk jól, nem volt a biztonsági játékos archetípusa: gondoljunk csak az egzisztenciális ugrásokban rejlő abszurdumra, a kockázat felvállalására), és ekként Jaspers. Nem így vélekedett ellenben Nietzsche, aki még a kísérletezésen való „tönkremenés”-t is dicsérettel illette, s nem így Sartre, aki számára a *par excellence* autenticitás az önmagunktól való szakadatlan távolságtartás, az önmagunkká válás projektjének végérvényes föladása.

Az egzisztenciális pszichiátria metafizikai megalapozásra vágyott, hogy legitimálja magát mind a freudi, mind a behaviorista antropológiával szemben. Ilyen megfontolásból eshetett meg, hogy a „világban-benne-lét” eredendően Heidegger-specifikus terminus technikusa *minden* valamire való egzisztenciális pszichiáter elméletébe átkerült, anélkül azonban, hogy eme teoretikusok a fogalom jelentését egy kicsit jobban megmozgatták volna elméletalkotó poharukban. Ennek eredménye az lett, hogy a szóban forgó fogalom időnek előtte leülepedett, és kiült az egyébként üdítően folyékony elmélet aljára, afféle metafizikai zacc gyanánt. Amikor például a nem-tulajdonképpeni világban-benne-létet úgy festik le, mint amely egyes-egyedül a világgal foglalatoskodván képes teljességgel kivetkőzni önmagából (vagyis „nem-valódi” önmaga lesz belőle), vagy amikor a tulajdonképpeni világban benne-létet úgy prezentálják, mint amely csakis magamagából jön világra a szorongás individualizáló pillanataiban, akkor bizony tévesen interpretálják a kérdéses egzisztenciálét. Elvégre a világban-benne-lét megnevezéssel Heidegger éppen azt akarja kifejezésre juttatni, hogy az ember *soha* nem tud elszakadni sem a világtól, sem önmagától, hogy voltaképpen ezek – a világ és önmaga – állandó összefüggéseként, relációjaként léteznek, s hogy a fakticitás nem az egzisztencialitással, a lehetőség-léttel szemben határozódik meg, hanem előbbi magában foglalja utóbbit.⁶⁰² Ennek alátámasztására álljon itt egy idézet a *Lét és idő*ből:

A megértés vagy tulajdonképpeni, tulajdon önmagunkból mint olyanból származó, vagy nem-tulajdonképpeni. Ez a „nem” [„Un-”] nem jelenti azt, hogy a jelenvalólét eloldódnék önmagától, és „csak” a világot értené meg. *A világ a saját önmaga-létéhez tartozik mint világban-benne-léthez.* [...] A

⁶⁰² Vö. Heidegger: *Lét és idő*. 175.

világ megértésébe a benne-létet mindig beleértjük, az egzisztenciának mint olyannak a megértése mindig a világ megértése.⁶⁰³

A világban-benne-lét tényleges jelentése tehát háttérbe szorul, elfelejtődik, illetőleg valójában soha nem is kerül át az egzisztencialista pszichiátriába. Jelentőségét azonban villámgyorsan felismerik – Binswanger és Boss már a '40-es, May az '50-es években –, ezért is vélhették úgy mind Európában, mind az USA-ban, hogy haszonnal fog szolgálni, ha a személyiséget átkeresztelik világban-benne-létté. Jelentős párhuzamot mutat ezzel a folyamattal a „fenomenológiai”, illetve az „egzisztencialista” jelzők tipikus értelmezése az egzisztencialista pszichiátria részéről. Az egzisztenciális terápia önmagával szemben támasztott ama követelményeire gondolok, amelyek a terapeuta előítélet-mentességében, valamint a terápia értéksemlegességében öltenek testet. A husserli leíró fenomenológia programjával azonos szellemben születető gondolat, miszerint a megfigyelőnek – aki jelen esetben a terapeuta – „zárójeleznie” kell ítéleteit, elméletileg alkalmazhatónak tűnik a pszichiátriában, illetve a pszichoterápiában is. Binswanger, Boss, May és mások arra lettek figyelmesek, hogy a túlságosan mereven kezelt, alapvetően spekulatív eredetű pszichés konstrukciók eltorzítják a mentális betegről szereshető megfigyeléseink tárgyilagosságát. Következésképp célravezetőbb tőlünk telhetően mindent elkövetni annak érdekében, hogy kikapcsoljuk ezeket az értelmezési mankókat a megfigyelés folyamatából. Ily módon nem csupán hitelesebb képet kaphatunk a konkrét szenvedés (az ún. „betegség”) természetéről, hanem ráadásul kifinomultabb érzékenységünk a jelenségek iránt kulcsot adhat a kezünkbe magának a szenvedésnek a megszüntetéséhez is. Ezt a helyesnek tűnő elgondolást az egzisztenciális pszichiátria azonban odáig radikalizálta, hogy a terapeutának abszolúte tartózkodnia kell az állásfoglalástól a leíró/feltáró fenomenológiai megfigyelést *követően* is.⁶⁰⁴ A beteget maradéktalanul el kell fogadni olyannak, amilyen; erkölcsileg megítélni, illetve megváltoztatására kísérletet tenni szigorúan tilalmas a terapeuta számára.

Avagy mégsem így állna a helyzet? Ha figyelmesen olvassuk azokat a sorokat, ahol a különböző szerzők egzisztenciális terápiájuknak a céljait taglalják, érdekes felfedezést tehetünk. Az autenticitás ideálja az egyedüli Laing kivételével *senkinél* nem erkölcsi értékektől mentes koncepció.⁶⁰⁵ Kezdhethetjük a sort a személyes integritásra törekvés fontosságára helyezett általános hangsúlyon, majd folytathatjuk azon, hogy az embernek

⁶⁰³ Ibid. [kiemelés tőlem].

⁶⁰⁴ Ez az állítás nem áll Frankl logoterápiájára, a többiekére azonban igen.

⁶⁰⁵ Valójában Laing-nél sem az, hiszen ő pedig az autoritvia elvének tiszteletben tartásánál a másik autoritmusának respektálását szabja meg a saját autoritmus hatályának határáként: ha autentikus létmóddal másnak ártanék, meg kell akadályozni abban, hogy maradéktalanul autentikus lehessenek.

élettervvel *kell* rendelkeznie, saját magán túlmutató célokért *érdemes* élnie, a világot el *kell* fogadnia olyannak, amilyen. Utóbbi véleményem szerint különösen ambivalens és szkepticizmusra okot adó állítás. Ténylegesen úgy áll a helyzet, hogy az illúzióitól maradéktalanul megfosztott egyén élete *jobb, egészségesebb*, mint azé, aki bizonyos fokú „önbecsapással” él? Ahogyan Yalomnál igyekeztem kiemelni: az egzisztencializmus általa értelmezett és sulykolt világképe végletesen tragikus és kiábrándító. Ez nem véletlen, éppen az is a célja, hogy *kiábrándítson*, hogy megfosszon az illúzióinktól, ezáltal vélvén felszabadíthatni az emberben az egzisztenciális szorongás által lekötött energiákat, amelyek szabadon mozogva már kreatív utakon tudnak erre-arra csordogálni. Gyanúm szerint azonban ha a legtöbb embertől elveszik az összes illúziójukat, és cserébe a nyakukba zúdul haláluknak, a világ értelmetlenségének, önmaguk totális elszigeteltségének és abszolút szabadságuknak tudata, attól nem lesznek sem egészségesebbek, sem boldogabbak.⁶⁰⁶ Abszurd példával élve, olyan ez, mintha Isten így szólna a létezésbe lökött, ott rögtön magára hagyott individuumhoz: „Íme, tessék, totálisan szabad – egyszersmind kénytelen is – vagy várat építeni minden útmutatás nélkül ebből a folyvást szétporló homokból, amit magad előtt látsz, és szent kötelességed felelősséget vállalni az eredményért. Mindazonáltal elszámolnod nem kell róla, minthogy nincsen kinek: mint tudod, nem létezem.”

Ráadásul igen kétséges az is, egyáltalán helytálló vagy érvényes-e már maguknak az egzisztenciálfilozófusoknak az egyes fogalmakról adott analízise, amelyre aztán az egzisztenciális terápia épít. Hiszen ne feledjük, az egzisztenciális pszichiátria ugyanúgy spekulatív megalkotott konstrukciókat vesz át, fogad el, avagy ötl ki saját maga, akár csak a freudizmus, vagy a behaviorizmus – vagy, ha már itt tartunk, *bármely* elmélet –, azzal a nem elhanyagolható különbséggel, hogy az egzisztenciális pszichiátria ezt gyakran vonakodik elismerni. Az egzisztencialista megközelítés nem nyújtja a valóság egyedüli hű leírását, amiképpen egyik másik világértelmezés sem képes erre, hanem egy modell, amely a valóság minél adekvátabb megragadására törekszik. Amikor Kierkegaard, Heidegger vagy Sartre a szorongás fundamentális emberi tapasztalatára irányítják a reflektorfényt, akkor egyúttal ők maguk is tevőlegesen közreműködnek a szorongás fenomenjének fundamentálissá válásához az emberi tapasztalatban. Nem úgy áll a helyzet tehát, hogy pusztán rábukkantak valami

⁶⁰⁶ Vö. Dosztojevszkij „Nagy inkvizítor”-ának (in *A Karamazov testvérek*) történetével, amely azt a problémát feszegeti: vajon a totális szabadság és az igazság maradéktalan ismerete, avagy az illúziókban élés az, amit az emberek valójában akarnak, ami üdvösebb számukra. Avagy vö. a bibliai bűnbeesés mítoszának tanulságával: ha mindenáron az igazság kendőzetlen megismerésére törekszel, kikerülsz az ártatlanság kegyelmi állapotából, és búcsút inthetsz a Paradicsomnak. Az egzisztenciális szorongás, ahogyan Kierkegaard is megjegyzi (in *A szorongás fogalma*), az Édenkertből való kiűzetéssel veszi kezdetét.

„nagy igazságra”, amire korábban senki más nem figyelt még fel, hanem úgy, hogy ők maguk is teremtik ezt a „nagy igazságot” minden szavukkal, minden gondolatukkal, minden írásukkal. A szorongásra való ilyen fokú, helyenként már-már monomániásnak tűnő fókuszálás maga is „igényt” és teret teremt a szorongásra, arra, hogy az ember fölismerje, szorong, elismerje, hogy szorong, és az egzisztencialistákkal együtt vallja, hogy a szorongás életfogytiglani kísérőtárs: afféle örökkön remegő és szenvedő daimón az ember vállán. Nem gondolom azt, hogy például Heideggernek ama gesztusa, amellyel beemelte a szorongást és rögtön főszerepet is adott neki egzisztenciális analízisében, pusztán az első világháború utáni Németország általános közhangulatának találó lejegyzése volna, amiképpen az „akárki” elemzése is messze túlmutat egy konkrét történelmi szituáció leírásán. Ugyanakkor mégis úgy tűnik, az a tény, hogy a szorongásból eseti emocionális reakció helyett ontológiai kategória lett mindezeknél az óriási hatású szerzőknél, döntő mértékben hozzájárul ahhoz, hogy az egzisztenciális pszichoterápia antropológiája sem tud egyébbel szolgálni, mint egy örökösen szorongó emberképpel, akinek, hogy csökkenjen a szorongása, egy még elemibb – egzisztenciális – szorongással kell szembenéznie.

Sutyák Tibor jegyezte meg egyszer, hogy a következő, nem elhanyagolható bökkenő áll fenn Heidegger, Sartre és mások szorongás-koncepciójával kapcsolatban: olyan, mintha megfeledkeztek volna arról, hogy szorongani *rossz dolog*.⁶⁰⁷ A helyzet valóban így áll: az egzisztenciálfilozófusok erősen hajlanak arra, hogy a szorongás jelenségét nemes patinába burkolják, s a szorongás közepette is biztos lábakon álló, heroikus individuum alakját megfelelő dicsfényvel övezzék. Mindezzel azonban az az esszenciális diszkomfortérzés sikkad el, amely *eo ipso* a szorongáshoz tartozik. A szorongás glorifikálásának folyamata jól nyomon követhető Kierkegaard írásaiban, ahol is a minél több szellem, annál több szorongás képletével találkozhattunk. Kierkegaard ebből a metafizikai axiómából olyan abszurd konklúzióig jut el, mint hogy sem az állatokban, sem a gyermekekben nincs, vagy nem számottevő mértékű a szorongás. Ennek az állításnak az első fele ma már szerencsére nem szorul cáfolatra, hiszen napnál világosabb, hogy az állatok ugyanúgy intenzív szorongástól szenvednek bizonyos szituációkban, ahogyan az emberek.⁶⁰⁸ A második fele, hogy ti. a gyerekek nem vagy csak alig szoronganak, lévén nem vagy csak alig van bennük jelen a szellem, már Kierkegaard korában is blódségnek, vagyis egy túlságosan is sokat szorongott

⁶⁰⁷ Sutyák Tibor – személyes közlés alapján.

⁶⁰⁸ Ehhez bővebben I. P. Singer (ed): *In Defense of Animals. The Second Wave*. Oxford, Blackwell, 2005.

szellem szűklátókörű és sznobizmusba hajló arisztokratizmusának számíthatott.⁶⁰⁹ Hiszen mi sem szembeszökőbb annál a ténynél, hogy éppen a gyermekek kénytelenek óriási mértékű szorongást kiállni felnövekedésük során, pontosan életkorukból fakadó nagyobb fokú személyes bizonytalanságaik, ismereteik relatív hiányossága, valamint sok esetben a közösségüknek, családjuknak való, a felnőttekénél természetesen fokozottabb kiszolgáltatottságuk folytán. Persze a filozófia, illetve a filozófusok rögtön azzal a klasszikus fogással vehetnék védelmükbe Kierkegaard-t, hogy ő szorongáson mást értett, mint manapság a tudomány, a pszichológia, vagy akár mi, köznapi emberek.⁶¹⁰ Ezen apologémának a jogosságát megerősíteni látszik Heidegger ama, számomra felettébb bámulatos gondolata is, hogy a szorongást – a félelemmel szemben – „megigéző nyugalom járja át”, valamint a „zavarodottságtól” való mentesség jellemzi. Bizton állítom, hogy keresve sem találunk olyan mai orvosi vagy pszichiáteri szakvéleményt, amely a szorongás fogalmánál a „nyugalom”, illetőleg a „zavartalanság” kifejezéseket haszonnal tudná forgatni – hacsaknem negálva a kifejezéseket. Pusztán ez alapján olybá tűnik, hogy az egzisztenciálfilozófusok valóban mást érthettek a szóban forgó fogalmon, mint manapság mi magunk. Ha azonban ez a következtetés helytálló, akkor vajon van-e a kortárs pszichiátria szemszögéből nézve relevanciája annak, hogy egyes filozófusok milyen jellemzést adtak egy olyan obskúrus jelenségről, amelyen nem egészen tudjuk, mit is értsünk? Mi több, nem elképzelhető-e, hogy éppenséggel *ártalmas* eme jellemzések kritikátlan átemelése és „kiaknázása” az egzisztenciális pszichiátria számára? Hiszen ez könnyen azt a látszatot keltheti, mintha a szorongás csak valami elhanyagolható emberi kellemetlenség volna, amin mindazonáltal mindenkinek „át kell esnie” időnként, hogy autentikusan élhessen.

És itt egy újabb sarkalatos probléma merül fel, magának az autenticitás ideáljának „hasznossága” kapcsán. Nietzsche a morál értékét latolgatva jutott arra a megállapításra, hogy mindaz értékes, amiből az emberi faj – túlélése, nemesbedése szempontjából – hasznot húzhat. Ő az intellektuális lelkiismeretet, a Redlichkeit erényét, amelyet én magam az autenticitás ideáljának nietzschei verziójaként értelmezek, a megismerő ember legfőbb erényeként ünnepelte. Számomra azonban kérdéses, Nietzsche mércéjével mérve ténylegesen „hasznos”-e az autenticitás eszménye – a „faj”, vagy más szóval, az emberiség számára *en masse*?

⁶⁰⁹ Érdemes elgondolkodni azon, vajon éppen Kierkegaard – akinek élettörténetét ismerve tudhatjuk, hogy apja önostorozó zsarnokoskodását már kisgyermekkorában meg kellett tapasztalnia, ami azután egész későbbi habitusára nyilvánvaló döntő hatással volt – miképp feledkezhetett meg arról, hogy gyermekként is érheti az embert intenzív szorongás és lelki szenvedés? Lehetséges természetesen azzal a hipotézissel élnünk, hogy Kierkegaard mást értett szorongáson, mint mi. Am ezzel csak kijebb toljuk a probléma határait.

⁶¹⁰ Vö. előző lábjegyzet.

Feltétlen haszonnal jár vajon a pszichiátria területén a beteg korlátlan és elidegeníthetetlen (?)⁶¹¹ autonómiája nevében kikiáltani az autenticitást a mentális egészség fokmérőjéül, ahelyett, hogy adott esetben inkább a beteg igényeihez szabná a terapeuta a morális útmutatás mértékét? Abban bízom, hogy Kováccsal egyetértésben sikerült megmutatnom, a morális értékektől mentes pszichoterápia elképzelése a gyakorlatban megvalósíthatatlan, hiszen a terapeuta mint másik személy minden szavával, avagy szavainak elmaradásával mindig is orientálni fogja a beteget saját önértelmezésében.⁶¹² Avagy ahogyan Schmelowszky fogalmaz: „Az analitikus folyamat két ember rendszeres és gyakori találkozásából bontakozik ki, elképzelhetetlen tehát, hogy egyikük – az analitikus – ne vegyen részt, absztinens maradjon. Még ha az analitikus nem tesz mást, csak hallgat, az is részvétel – még hozzá sokszor milyen intenzív!”⁶¹³ Amennyiben pedig belátjuk az értéksemleges pszichoterápia lehetetlenségét, onnan fogva merő álszentség azt állítani, hogy a terapeuta semmiben nem befolyásolja a beteget, és a betegnek magának kell egyedül megtalálnia azt az autentikus létmódot, amelyben az értékeiért felelősséget vállalva tud létezni.⁶¹⁴ A pszichoterápia mindig is egy bizonyos ideológia megnyilvánulása lesz, amely egy bizonyos értékészletet védelmez és propagál, tegye ezt bár mégoly szubtilisan és észrevehetetlenül is. Az egzisztenciális pszichoterápia az autenticitás értékekkel terhelt eszményének elkötelezettje.

Nietzsche autenticitás-ideálja, ahogyan Kierkegaard-é vagy Sartre-é is, a kevesekhez szól, nem pedig a tömegekhez. Nietzsche ezt be is látja, el is ismeri. Sartre azonban korántsem. Az autenticitás ideálja eredetileg egy nyíltan elitista ideál, amely a nemes jellemek kontra hitvány csöcselék örökzöld gondolatköréből sarjad ki: az inautentikus tömegek nem válthatóak meg az autenticitás eszménye által, a nyárspolgárból nem lesz a hit lovagja, a ressentiment kicsinyes utolsó emberkéi pedig nem változnak át Übermensch-é a hétvégi *self-training* után. Sartre eljárása, amellyel előbb *minden* emberi tevékenységre rásüti a rosszhiszeműség bélyegét, és az ember *minden* viszonyulására a menthetetlen

⁶¹¹ Az „elidegeníthetetlen” jelző használata ebben a kontextusban azért tűnik számomra némiképp indokolatlannak, mivel a morálisan autonóm egyénnek öntörvényadóvá ugyanúgy *válnia* kell, mint ahogy autentikussá is csak szofisztikált és hosszadalmas önreflexió által válhat valaki. Az újszülött még nem autonóm erkölcsi ágens, ahogyan valaki a teljes „felnőtt” életét leélheti anélkül, hogy akár egy pillanatra is autonóm lényként létezett volna. Véleményem szerint tehát értelmetlen az a kitétel, hogy az autonómia elidegeníthetetlen, ha már alaptól sem tartozik az egyénhez, hanem csupán egyfajta erkölcsi felnőtté válást követően tesz szert rá az individuum. Olyannyira nem elidegeníthetetlen tehát az autonómia, hogy eredetileg máris idegen az embertől; csakis később nyerhető el.

⁶¹² Vö: Kovács: *Bioetikai...* 591: „Nem létezik és nem is lehetséges erkölcsileg semleges pszichoterápia...”.

⁶¹³ Schmelowszky Á: *A lélek rejtett ösvényein*. Budapest, Oriold és Társai Kiadó, 2012, 102.

⁶¹⁴ Már az egy konkrét és kézzelfogható morális álláspont kifejeződése, ha az értéksemlegességet *értékesebbnek* tartjuk bizonyos értékek explicit felvállalásánál. Hogy a beteg morális meggyőződéseinek kritizálatlan elfogadása jó és követendő gyakorlat, maga sem egyéb, mint egy morális meggyőződés.

elidegenedettség billogját, majd második lépésben varázsütésre *mindenki* képessé válik nála arra, hogy felülírja a rosszhiszeműség kikerülhetetlennek hitt csapdait, és autentikussá váljon, nos ez az eljárás maga sem egyéb, mint rosszhiszemű. Ennek oka, hogy az önteremtésnek egy szélsőségesen individualista és gyökértelen válfaját szabja mindenki számára zsinórmértékül, amely a magafajta, szellemileg és térbelileg is szokatlanul rugalmas értelmiségi számára *sem* volt maradéktalanul megvalósítható, nem beszélve hát az összes többi emberről, akik nem büszkélkedhetnek a Sartre-éhoz mérhető intellektuális radikalitással. A tiszta reflexió sarte-i projektje mint elvárás minden kétséget kizáróan az egyik legprovokatívabb és legképtelenebb kihívás az emberrel szemben: adja fel annak hitét, hogy ő *valaki* – szubsztantív szubjektum – volna, és kezdjen úgy élni, mint aki tudatának semmijeként szétporlik az idő minden stabilitást felbontó tovafolyásában. Mégis értékeket *kell* találnia a szakadatlan változás örvénylésében, és felelősséget *kell* vállalnia elköteleződése miatt. Jaspers és Heidegger ezzel szemben egészen máshová helyezték a hangsúlyt, jóllehet ők is az ember lehetőség-létét vették kiindulási alapnak. Az autenticitás számukra azonban nem a szakadatlan önteremtést jelenti, hanem sokkal inkább önmagunk „autentikus szintre hozását”, azaz elsajátítását, valós egzisztenciává válást. Ami itt lényeges, az az, hogy önmagunk *megismerése* a kulcs az autentikus létmódhoz: megérteni, és ezáltal azzá válni, akik már eleve is vagyunk. Erre elvileg bárki képes lehet, ezért ez a jaspersi, heideggeri autenticitás-ideál véleményem szerint sokkal inkább hasznosíthatónak tűnik a pszichoterápia számára, mint a kierkegaard-i vagy nietzschei.

A deviancia és az immoralizmus vádja az autenticitás – és általában az egzisztencializmus – implikációit illetően nem, vagy csupán részben állja meg a helyét. Az egyetlen Nietzschét leszámítva senki sem a normák felrúgására bátorítja az embereket. Igazság szerint még Nietzsche sem az egyéni önkényeskedés eluralkodása reményében áll ki az „értékek átértékelésének” elve mellett, hanem azért, hogy „hasznosabb” értékeket találjunk a jelenlegiek helyébe. Az önhatalmúlag választott értéktábláknak csak annyiban van értelmük, amennyiben valami életigenlőbb, evilágibb, igazabb – kevésbé hazug – beteljesülését segítik elő; példának okáért, ha az önmaga feletti sajnálkozás és szégyen helyett az ember megtanulja elfogadni és szeretni önmagát.⁶¹⁵ Még Sartre sem pártolja az immoralizmust, noha az ő metafizikai platformjáról ezt szinte nehezebb elkerülni, mint megtenni. Az egzisztenciális pszichoterapeutákról nem is beszélve: olyan hagyományos erkölcsi értékek élveznek támogatást, mint a szeretet, az őszinteség, az elköteleződés, valamint a felelősségvállalás. Hogy azonban az egzisztencialista megközelítés kultiválja-e a deviancia térnyerését, nos ez

⁶¹⁵ A korlátlan önszeretetre való buzdítás – ne feledjük – nietzschei találmány.

már fogósabb kérdés. Az a válasz tűnik kézenfekvőnek, hogy igen, valóban kultiválja, mégpedig azáltal, hogy elfogadóan, sőt helyenként határozottan támogatóan viseltetik a „mássággal”, a konvencionálistól eltérő erkölcsi meggyőződéssel, életszemlélettel, valamint életgyakorlattal szemben. Ugyanakkor semmiképpen nem gondolnám, hogy ez a típusú deviancia szükségképpen az immoralitás egyénzüllesztő és társadalombomlasztó mocsarába vezetne. A társas környezetnek nyilvánvalóan óriási hatása van az egyén identitásának formálódására. Ám azt, hogy milyen a „jó” személyiség, aki „helyesen” alkalmazza autonómiáját, az adott kultúra hajlamos nagyon szűken és intoleránsan, az esetleges eltérések körét minél kisebbre redukálva megszabni. Egyszóval: standardizál, normalizál. Ezt a normalizáló tendenciát igyekszik erjeszteni az egzisztenciális pszichiátria „mozgalma”, amely végső soron nagyon is demokratikusan áll hozzá a kérdéshez. A tökéletes tolerancia azonban, amely még az intoleranciával szemben is toleráns, önfelszámoló eszmény, ezért az egzisztenciális pszichoterápia engedékenységének is vannak határai. Mottója valahogy így hangozhatna: „Bárki legyen is, légy, aki vagy – már amennyiben aki vagy, olyasvalaki, akivé válását jónak látjuk elősegíteni!”

Feltétlenül szükséges tehát az értékek explikálása az egzisztenciális pszichoterápia részéről is, hiszen – nem győzöm hangsúlyozni – meggyőződésmentes, neutrális terápia ugyanúgy nem létezik, ahogyan ilyen terapeuta sem elgondolható. Amennyiben vannak közös meggyőződések az egzisztencialista bölcseleknek, akkor az egyik az, hogy a személyiség nem stabil entitás. Ahogyan Laing plasztikusan szemlélteti: akár egy fejsérülés is elegendő ahhoz, hogy maradéktalanul kitörlődjék az ember olyannyira szilárdnak képzelt személyisége, hogy aztán a régi romjain egy tökéletesen másik személyiség képződhessen meg.⁶¹⁶ Ebben az esetben odavész a régi önmaga, s vele együtt autenticitásának lehetősége, viszont létrejön egy új önmaga, magával hozva egy új autenticitás új lehetőségeit? Kinek az autenticitásáról van itt szó egyáltalán? Ahány személyiség, annyi autentikus létmód?

Amennyiben autentikus és inautentikus létmódokról beszélünk, láthatjuk, lépten-nyomon az identitás problémájába botlunk. Amikor az egzisztenciális terápia azt mondja: „Légy önmagad!”, rögtön fölmerül a kérdés: ki vagyok én? A társadalmi elvárások kereszttüzeiben élő egyén számos mintát lát maga előtt, hogyan kellene viselkednie, mivé kellene válnia. Az egzisztencializmus azzal az ígérettel él a társadalmi nyomás alól szabadulni kívánó individuummal szemben, hogy lehetséges „hiteles” módon önmagára találnia, s amint

⁶¹⁶ Laing: *Bölcsek...*

ez megtörténik, az ember a szabadság elképzelhetetlen tágasságában találja magát, majd saját létezésének egyedülállóságában megmerítkezvén egy új, boldog, „igazabb” életre születik. Ez a vízió figyelmen kívül hagyja azonban annak tényét, hogy az önmagunkká válás *mindig irányítottan zajlik*. Soha nem magamtól jut először eszembe, hogy önmagammá akarjak válni. A kultúra, amelyben élek, sugározza felém számos csatornán keresztül a „légy önmagad” *elvárását*. Minden bizonnyal még az sem fordulna meg a fejemben, hogy nem önmagam vagyok, mindaddig, amíg meg nem teremődik bennem az igény arra, hogy valódi önmagammá akarjak válni. Hogy hogyan teremődik meg ez az igény? Charles Taylor szerint számtalan történelmi, kulturális, és nem mellékesen filozófiai egymásra hatásnak köszönhetően. Taylor úgy véli, az autenticitás etikájának [Ethics of Authenticity] korában élünk, ahol is a gondolkodásunkat és viszonyulásunkat akaratlanul is – és már jó régóta – a „hiteles”, a „valódi” önmagunk utáni hajsza határozza meg.⁶¹⁷ Mindenki tudni véli, ki is önmaga, kivé kell válnia, annak érdekében, hogy autentikus legyen. Azt azonban senki nem veszi észre, hogy magát ezt az igényt nem önmagunk hozzuk létre, azaz autentikussá nem autentikus választásunk által akarunk lenni, hanem a korszak (avagy a kultúránk jelenlegi állapotának) logikája kényszeríti ezt ki.

Az autenticitás ideálja, ha szigorúan vesszük, önmegsemmisítő ideál. Ennek oka, hogy előírja, mi számít autentikusnak és mi nem, magyarul megszabja, mi módon legyek önmagam. Márpedig a velejét éppenséggel annak kellene képeznie, hogy teljességgel rábízsa az adott individuumra, hogyan legyen „autentikus módon” önmaga; bármely külső tanács, előírás vagy korlát magát az ideált kezdi ki. Ennek tudatában nem csodálkozhatunk azon, hogy az egzisztencializmus autenticitás ideá(l)ja sem egy tartalom nélküli eszmény, hanem példának okáért megköveteli, hogy az egyénnek morálisan autonóm lénynek kell lennie.⁶¹⁸ hogy képes legyen dönteni arról, milyen irányelvek vezessék az életét. Továbbmenve, az egzisztenciális pszichoterápia előírja, hogy az egyénnek „felnőtt”, „érett” [mature] személyiséggé kell válnia. Ez azt vonja maga után, hogy aki kevésbé önálló, kevésbé képes döntések világos meghozatalára, kevésbé érzi magában a lendületet életprojektek kiötlésére és az irántuk való elköteleződésekre, az kevésbé is lesz autentikus. Ez pedig nem jó hír, hiszen az autenticitás, emlékszünk, a mentális egészséggel jár kart karba öltve. *Az egzisztenciális pszichiátria ugyanúgy megszabja, miben áll az egészség, mi a kívánatos, és mi nem az*, csak éppen máshol húzza meg a vonalakat, mint egyéb pszichiátriai megközelítések.

⁶¹⁷ Taylor Ch: *The Ethics of Authenticity*. Cambridge – Massachusetts – London, Harvard University Press, 1991.

⁶¹⁸ Más kérdés, hogy korlátlan autonómiájáról helyenként le kell mondania, éppen azért, hogy autentikus lehessen. Vö. Kierkegaard, Jaspers gondolataival az autenticitás és a transzcendencia viszonya kapcsán.

Mindazonáltal tagadhatatlan, hogy egy népszerű terápiás tradíció jött létre az egzisztenciálfilozófiai hagyományból, s a megannyi félreértelmezés és filozófiai inkonzisztencia cseppet sem akadályozta meg, sőt talán éppen elősegítette, hogy működőképes alternatívát mutasson fel a pszichoanalitikus, a behaviorista, vagy a kognitív-behaviorista és egyéb modellekkel szemben, illetve azok mellett. Amit csak fel tudott használni a magára javára az elemzett filozófusok bölcséletéből, mindazt magába szippantotta, és átformálta saját partikuláris és praktikus céljaihoz. Így került át például Nietzschek az a gondolata az egzisztenciális terápiába, hogy olyan, mint „egészség”, nem létezik, hanem kinek-kinek megvan a maga, individuális „egészsége”, és ennek kikísérletező megtalálása – szemben az elterjedt túldiagnosztizáló, gyógyszeres kezelést preferáló trendekkel – a terápia fontos feladatai közé tartozik. Ugyanígy került át az autenticitás ideálja is, amelynek átvétele egyformán hozott magával pozitív és negatív konzekvenciákat. A pozitívak között említendő a mentális betegek felelősségvállalásának és személyes autonómiájának fokozódása, amely a hosszú távú gyógyulást, a pszichés megbetegedésektől teljességgel mentes életet is előmozdíthatja. A negatívak között szerepel az autenticitás összekapcsolása a mentális egészséggel, amely véleményem szerint legalább annyi szenvedés forrásául szolgálhat, mint amennyinek megszüntetésére hivatott, különös tekintettel arra a sajnálatos tendenciára, amely az egészséget az autenticitáshoz, az autenticitást pedig az elkerülhetetlen és örökké tartó egzisztenciális szorongáshoz láncolja. Továbbá az sem a legszerencsésebb megoldás, amely a személyt extrém mód izolált individuusként prezentálja, akinek az elszigeteltsége metafizikai magárahagyatottság, azaz egzisztenciális faktum. iszen ez a felfogás szükségtelenül kiszakítja az egyént családi, baráti, társadalmi nexusából, olyan jellegű szorongást idézve elő, amely semmiképpen nem eredendő és nélkülözhetetlen, hanem mesterségesen létrehozott. Az egzisztencializmus képes volt végiggondolni és hűen leírni az emberek végletes individualizmusra való hajlamát, és mindennek konzekvenciáit: megteremtette hát az autentikus egyén eszményképét. Ám mindezt kívánatos erkölcsi normává emelni, általános igényt teremteni rá, nem biztos, hogy célszerű – különösen ha már meglévő pszichés problémák gyógyítása a cél. Az autenticitás erősen kultúra- és korszak-függő ideál. Nem szükségszerű, hogy létezzen. Hosszú idő telt el, amíg az emberiség tökéletesen megvolt nélküle, és valószínűsíthetően el fog jönni az a kor is, amikor ismét feledésbe merül.

Bibliográfia

- Anderson, Thomas C: *Sartre's Two Ethics. From Authenticity to Integral Humanity*. Chicago, Open Court, 1993.
- Angel, Ernest – Ellenberger, Henri F. – May, Rollo (eds): *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*. New York, Simon & Schuster, 1958.
- Arnold-Baker, Claire – van Deurzen, Emmy: „Existential Psychotherapy: Philosophy and Practice” In Jordan, Karin (ed): *The Quick Theory Reference Guide: A Resource for Expert and Novice Mental Health Professionals*. New York, Nova Science Publishers, 2008, 47-62.
- Bakos Ferenc: *Idegen szavak és kifejezések kézis�ótára*. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1994.
- Binswanger, Ludwig: „The Existential Analysis School of Thought” Transl. by Angel, Ernest. In Angel, Ernest – Ellenberger, Henri F. – May, Rollo (eds): *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*. New York, Simon & Schuster, 1958, 191-213.
- Binswanger, Ludwig: „The Case of Ellen West” Transl. by Mendel, Werner M. & Lyons, Joseph. In Angel, Ernest – Ellenberger, Henri F. – May, Rollo (eds): *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*. New York, Simon & Schuster, 1958, 237-364.
- Bormuth, Matthias: *Karl Jaspers and Psychoanalysis*. The Netherlands, Springer, 2006.
- Boss, Medard: *Psychoanalysis and Daseinsanalysis*. New York – London Basic Books, 1963.
- Boss, Medard: *Zollikon Seminars. Protocols, Conversations, Letters*. Transl. Mayr, Franz – Askay, Richard. Evanston, Northwestern University Press, 2001.
- Bunnin, Nicholas – Yu, Jiyuan: *Blackwell Dictionary of Western Philosophy*. Blackwell Publishing, 2004.

- Burston, Daniel: „Existentialism, Humanism and Psychotherapy” *Existential Analysis* 14.2: July 2003, 309-319.
- Carman, Taylor: „Must we be inauthentic?” In Wrathall, Mark A. – Malpas, Jeff (eds): *Heidegger, Authenticity and Modernity. Essays in Honor of Hubert L. Dreyfus, Volume 1*. Cambridge – London, MIT Press, 2000.
- Carman, Taylor: „The Concept of Authenticity” In Dreyfus H. L. – Wrathall M. A. (eds): *A Companion to Phenomenology and Existentialism*. Oxford, Blackwell, 2006, 229-239.
- Cohn, Hans: *Existential Thought and Therapeutic Practice. An Introduction to Existential Psychotherapy*. London – Thousand Oaks – New Delhi, Sage 1997.
- Cohn, Hans: „Authenticity and the aims of psychotherapy” *Journal of the Society for Existential Analysis*, 4: 48-56.
- Cooper, Mick: *Existential Therapies*. London – Thousand Oaks – New Delhi, Sage, 2003.
- Corsini, Raymond – Wedding, Danny: *Current Psychotherapies*. Belmont, Brooks/Cole, 2011.
- Crowell, Steven: “Existentialism”. <http://plato.stanford.edu/entries/existentialism/>
- Czakó István: „Hit és történelem viszonya Kierkegaard és Karl Jaspers gondolkodásában.” *Magyar Filozófiai Szemle*, 2003/3.
- Czakó István: *Hit és egzisztencia. Tanulmány Kierkegaard hitfelfogásáról*. L’Harmattan Kiadó, 2003.
- Czeglédi András: „Incipit Zarathustra, avagy a főmű akarása. Friedrich Nietzsche: Így szólott Zarathustra” *Jelenkor*, 2004/9, 960–970.
- Csejtei Dezső: *Filozófiai metszetek a halálról. A halál metamorfózisai a 19. és 20. századi élet- és egzisztenciálfilozófiákban*. Budapest, Pallas Stúdió/Attraktor. 2002.

- Dreyfus, Hubert. L. – Wrathall, Mark A. (eds): *A Companion to Phenomenology and Existentialism*. Oxford, Blackwell, 2006.
- Fehér M. István: *Martin Heidegger*. Budapest, Kossuth Könyvkiadó, 1984.
- Finály Henrik (ed): *A latin nyelv szótára*. Budapest, Editio Musica, 1991.
- Ferrara, Alessandro: *Reflective Authenticity. Rethinking the Project of Modernity*. London – New York, Routledge, 1998.
- Frankl, Viktor: „Az egzisztenciaanalízis és a kor problémái” in idem: *Értelem és egzisztencia*. Ford. Csiki Huba – Sárkány Péter. Budapest, JEL Könyvkiadó, 2006.
- Frankl, Viktor: „Tíz tézis a személyről.” in idem: *Értelem és egzisztencia*. Ford. Csiki Huba – Sárkány Péter. Budapest, JEL Könyvkiadó, 2006.
- Frankl, Viktor: „Filozófia és pszichoterápia” in idem: *Értelem és egzisztencia*. Ford. Csiki Huba – Sárkány Péter. Budapest, JEL Könyvkiadó, 2006.
- Frankl, Viktor: *Értelem és egzisztencia*. Ford. Csiki Huba – Sárkány Péter. Budapest, JEL Könyvkiadó, 2006.
- Foucault, Michel: *A szexualitás története III. Törődés önmagunkkal*. Ford. Sujtó László. Budapest, Atlantisz, 2001.
- Füredi János – Németh Attila – Tariska Péter (eds): *A pszichiátria rövidített kézikönyve*. Budapest, Medicina, 2003.
- Golomb, Jacob: *In search of authenticity. From Kierkegaard to Camus*. London – New York, Routledge, 1995.
- Groth, Miles: „Authenticity in Existential Analysis” *Existential Analysis* 19.1: January 2008, 81-101.
- Guignon, Charles B. (ed): *A Cambridge Companion to Heidegger*. New York – Victoria, The Cambridge University Press, 1993.

- Guignon, Charles B: „Authenticity, moral values and psychotherapy” In idem (ed): *A Cambridge Companion to Heidegger*. New York – Victoria, The Cambridge University Press, 1993, 215-239.
- Guignon, Charles B: „Heidegger’s »Authenticity« Revisited” In Dreyfus, Hubert – Wrathall, Mark (eds): *Heidegger Reexamined. Vol. 1. Dasein, Authenticity, and Death*. New York – London, Routledge, 2002, 191- 209.
- Guignon, Charles: *On being authentic*. London – New York, Routledge, 2004.
- Gyenge Zoltán: *Kierkegaard élete és filozófiája*. Máriabesnyő-Gödöllő, Attraktor Kiadó, 2007.
- Heidegger, Martin: *Sein und Zeit*. Frankfurt am Main, Klostermann, 1977.
- Heidegger, Martin: *Nietzsches Wort “Gott ist tot”*. In *Holzwege*. (7. kiadás). Frankfurt am Main, V. Klostermann, 1994.
- Heidegger, Martin: *Bevezetés a metafizikába. Jegyzetek és szövegek*. Ikon Kiadó, 1995.
- Heidegger, Martin: *Being and Time*. Transl. Joan Stambaugh. Albany (NY, USA), State University of New York Press, 1996.
- Heidegger, Martin: *Lét és idő*. Ford. Vajda Mihály (et al.), Budapest, Osiris Kiadó, 2001.
- Heidegger, Martin: „Levél a »humanizmusról«”. Ford. Bacsó Béla. In idem: *Útjelzők*. Budapest, Osiris Kiadó, 2003.
- Heidegger, Martin: „Mi a metafizika?” Ford. Vajda Mihály. In idem: *Útjelzők*. Budapest, Osiris Kiadó, 2003.
- Heidegger, Martin: „Bevezetés a *Mi a metafiziká?-hoz*” Ford. Vajda Mihály. In idem: *Útjelzők*. Budapest, Osiris Kiadó, 2003.
- Heidegger, Martin: „Utószó a *Mi a metafiziká?-hoz*” Ford. Vajda Mihály. In idem: *Útjelzők*. Budapest, Osiris Kiadó, 2003.
- Heidegger, Martin: „Az igazság lényegéről” Ford. Pongrácz Tibor. In idem: *Útjelzők*. Budapest, Osiris Kiadó, 2003.
- Heidegger, Martin: *Útjelzők*. Budapest, Osiris Kiadó, 2003.

- Hodge, Joanna: *Heidegger and Ethics*. London – New York, Routledge, 1995.
- Inwood, Michael: *A Heidegger Dictionary*. Oxford, Blackwell, 1999.
- Jacobsen, Bo: „Authenticity and Our Basic Existential Dilemmas. Foundational Concepts of Existential Psychology and Therapy” In *Existential Analysis* 18.2: July 2007, 288-296.
- Jaspers, Karl: *Reason and Existenz*. Transl. Earle, William. The Noonday Press, 1955.
- Jaspers, Karl: *Allgemeine Psychopathologie*. (7. kiadás). Berlin-Göttingen-Heidelberg, Springer-Verlag, 1959.
- Jaspers, Karl: *Philosophy of Existence*. Transl. Grabau, Richard F. Philadelphia, University of Pennsylvania Press, 1971.
- Jaspers, Karl: *Filozófiai önéletrajz*. Ford. Bendl Júlia. Budapest, Osiris Kiadó, 1998.
- Jaspers, Karl: *Mi az ember? Filozófiai gondolkodás mindenkinek*. Ford. ifj. Körös László. Budapest, Katalizátor Könyvkiadó, 2008.
- Jordan, Karin (ed): *The Quick Theory Reference Guide: A Resource for Expert and Novice Mental Health Professionals*. New York, Nova Science Publishers, 2008.
- Kellner, Douglas: „Authenticity and Heidegger’s challenge to ethical theory.” In Macann, Christopher (ed): *Martin Heidegger: Critical Assessments. Vol. IV. Reverberations*. London – New York, Routledge, 1992, 198-213.
- Kenward, Raymond – Van Deurzen, Emmy: *Dictionary of Existential Psychotherapy and Counselling*. London, Sage, 2005.
- Kierkegaard, Sören Aabye: *Lezáró tudománytalan utóirat a filozófiai töredékekhez*. Ford. Valaczkai László. In *Sören Kierkegaard írásaiból*. Budapest, Gondolat, 1982, 365-462.
- Kierkegaard, Sören Aabye: *Sören Kierkegaard írásaiból*. Budapest, Gondolat, 1982.
- Kierkegaard, Sören Aabye: *A halálos betegség*. Ford. Rác Péter. Budapest, Göncöl Kiadó, 1993.

- Kierkegaard, Sören Aabye: *A szorongás fogalma*. Ford. Rácz Péter. Budapest, Göncöl Kiadó, 1993.
- Kierkegaard, Sören Aabye: *Vagy-vagy*. Ford. Dani Tivadar. Budapest, Osiris, 2001.
- Kierkegaard, Sören Aabye: *Félelem és reszketés*. Ford. Rácz Péter. Budapest, Göncöl Kiadó, 2004.
- Kovács József: *Bioetikai kérdések a pszichiátriában és pszichoterápiában*. Budapest, Medicina Könyvkiadó, 2007.
- Laing, Ronald D: *The Self and Others*. London, Tavistock Publications, 1961.
- Laing, Ronald D: *The divided self*. New York, Pantheon Books, 1969.
- Laing, Ronald D: *Bölcsek, balgák, bolondok. Egy pszichiáter útja*. Ford. Tandori Ágnes – Tandori Dezső. KönyvFakasztó Kiadó, 2004.
- Large, William: *Heidegger's Being and Time*. Edinburgh, Edinburgh University Press, 2008.
- Macann, Christopher (ed): *Martin Heidegger: Critical Assessments. Vol. IV. Reverberations*. London – New York, Routledge, 1992.
- Macann, Christopher: „Who is Dasein? Towards an ethics of authenticity” In idem (ed): *Martin Heidegger: Critical Assessments. Vol. IV. Reverberations*. London – New York, Routledge, 1992, 214-246.
- May, Rollo: *The meaning of anxiety*. New York, W. W. Norton, 1977.
- May, Rollo: *The discovery of being*. USA, Norton, 1983.
- May, Rollo – Schneider, Kirk (eds): *The psychology of existence. An integrative, clinical perspective*. New York – St. Louis – San Francisco, McGraw-Hill, 1995.
- Michelman, Stephen: *Historical Dictionary of Existentialism*. Lanham – Toronto – Plymouth, The Scarecrow Press, 2008.
- Nancy, Jean-Luc: „Becsületességünk próbaköve. Az erkölcsi értelemben vett igazságról Nietzsche-nél” in *Athenaeum* 1992/3.

- Nietzsche, Friedrich Wilhelm: *A nem morálisan felfogott igazságról és hazugságról*. In Heidegger, Martin: *Bevezetés a metafizikába. Jegyzetek és szövegek*. Ford. Tatár Sándor. Ikon Kiadó, 1995, 32-36.
- Nietzsche, Friedrich Wilhelm: *Adalék a morál genealógiájához*. Ford. Romhányi Török Gábor. Győr, Holnap Kiadó, 1996.
- Nietzsche, Friedrich Wilhelm: *Túl jón és rosszon*. Ford. Tatár György. Budapest, Műszaki Könyvkiadó, 2000.
- Nietzsche, Friedrich Wilhelm: *Emberi – túlságosan is emberi. Könyv szabad szellemű embereknek*. Ford. Romhányi Török Gábor. Szeged, Szukits Könyvkiadó, 2000.
- Nietzsche, Friedrich Wilhelm: *Így szólott Zarathusztra. Könyv mindenkinek és senkinek*. Ford. Kurdi Imre. Budapest, Osiris Kiadó, 2001.
- Nietzsche, Friedrich Wilhelm: *A vidám tudomány*. Ford. Romhányi Török Gábor. Szeged, Szukits Könyvkiadó, 2003.
- Nietzsche, Friedrich Wilhelm: *Ecce Homo*. Ford. Horváth Géza. Budapest, Göncöl Kiadó, 2003.
- Nietzsche, Friedrich Wilhelm: *Az Antikrisztus*. Ford. Csejtei Dezső. Máriabesnyő – Gödöllő, Attraktor, 2007.
- Nietzsche, Friedrich Wilhelm: *Emberi, nagyon is emberi. Könyv szabad szellemek számára*. Ford. Horváth Géza. Budapest, Osiris Kiadó, 2008.
- Nietzsche, Friedrich Wilhelm: *Hajnalpír. Gondolatok a morális előítéletekről*. Ford. Óvári Csaba. Máriabesnyő-Gödöllő, Attraktor Kiadó, 2009.
- Olay Csaba – Ullmann Tamás: *Kontinentális filozófia a XX. században*. Budapest, L'Harmattan, 2011.
- Pöggeler, Otto: *Martin Heidegger's path of thinking*. Transl. Magurshak, Daniel – Barber, Sigmund. Atlantic Highlands (NJ), Humanities Press International, 1987.

- Ritter, Joachim – Gründer, Karlfried – Gabriel, Gottfried (eds): *Historisches Wörterbuch der Philosophie. Vol. 1.* Basel, Schwabe Verlag, 1971.
- Sartre, Jean-Paul: *Life/Situations: Essays Written and Spoken.* New York, Pantheon Books, 1977.
- Sartre, Jean-Paul: *Cahiers pour une morale.* Paris, Gallimard, 1983.
- Sartre, Jean-Paul: *Exisztencializmus.* Ford. Csatlós János. Budapest, Hatágú Síp Alapítvány, 1991.
- Sartre, Jean-Paul: *Notebooks for an Ethics.* Transl. David Pellauer. Chicago – London, The University of Chicago Press, 1992.
- Sartre, Jean-Paul: *Az ego transzcendenciája.* Ford. Sándor Péter. Debrecen, Latin Betük, 1996.
- Sartre, Jean-Paul: *A lét és a semmi. Egy fenomenológiai ontológia vázlata.* Ford. Seregi Tamás. Budapest, L'Harmattan, 2006.
- Schmelowszky Ágoston: *A lélek rejtett ösvényein.* Budapest, Oriold és Társai Kiadó, 2012.
- Schneider, Kirk (ed): *Existential-Integrative Psychotherapy. Guideposts to the Core of Practice.* New York – London, Routledge, 2007.
- Singer, Peter (ed): *In Defense of Animals. The Second Wave.* Oxford, Blackwell, 2005.
- Spiegelberg, Herman: *Phenomenology in Psychology and Psychiatry. A Historical Introduction.* Evanston, Northwestern University Press, 1972.
- Sutyák T: *Michel Foucault gondolkodása.* Budapest, Attraktor, 2007.
- Taylor, Charles: *The Ethics of Authenticity.* Cambridge – Massachusetts – London, Harvard University Press, 1991.
- Tillich, Paul: *The Courage to Be.* New York, Yale University Press, 1980.
- Trilling, Lionel: *Sincerity and Authenticity.* Cambridge (MA) – London (UK), Harvard University Press, 1971/1972.

- Van Deurzen, Emmy: *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*. London, Routledge, 1997.
- Van Deurzen, Emmy: *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice*. London – Thousand Oaks – New Delhi, Sage, 2002.
- Van Deurzen, Emmy: *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. London, Sage, 2007.
- Wrathall, Mark A. – Malpas, Jeff (eds): *Heidegger, Authenticity and Modernity. Essays in Honor of Hubert L. Dreyfus, Volume 1*. Cambridge – London, MIT Press, 2000.
- Yalom, Irvin D: *Existential Psychotherapies*. Basic Books, 1980.
- Yalom, Irvin D: *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. Harper Collins, 2002.
- Yalom, Irvin D: *Szerelemhóhér és más pszichoterápiás történetek*. Ford. Bíró Sándor – Nagy Csilla. Budapest, Animula, 2002.
- Yalom, Irvin D: *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. San Francisco, Josey-Bass, 2008.
- Yalom, Irvin D. – Josselson, Ruthellen: „Existential Psychotherapy” In Corsini, Raymond – Wedding, Danny: *Current Psychotherapies*. Belmont, Brooks/Cole, 2011.

Idézett online enciklopédiacikkek:

http://www.etymonline.com/index.php?term=authentic&allowed_in_frame=0

<http://www.myetymology.com/english/authenticity.html>

[http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Authenticity_\(philosophy\)](http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Authenticity_(philosophy))

Köszönetnyilvánítás

Jelen dolgozat gondolata New Yorkban fogalmazódott meg bennem. A szakirodalom jelentős részét az USA-ban, illetőleg Prágában gyűjtöttem össze; utóbbiban amikor CEEPUS vendégkutatóként a Károly Egyetem Filozófia Tanszékén töltöttem két hónapot. A disszertáció gerincét Spanyolországban írtam meg, míg az utolsó simításokat Koreában végeztem rajta. Az, hogy ilyen sok helyen megfordulhattam, és hogy közben zavartalanul dolgozhattam az elmúlt három-négy esztendő során, nagyon sok, számomra kedves tanárom és kollégám támogatása mellett jöhetett csak létre. Hálával tartozom mindenekelőtt témavezetőim, Tóth János és Juhász Anikó végtelen türelméért és mind szakmai, mind emberi támogatásáért. Hasonlóképpen hálás vagyok a Szegedi Doktori Iskola, valamint a Filozófia Tanszék vezetőinek és munkatársainak, így elsősorban Csejtei Dezsőnek, Gyenge Zoltánnak, Mogyoródi Emesének, valamint Pavlovits Tamásnak, akik lehetővé tették, hogy egyetemi kurzusok tartásával érleljem a gondolataimat, valamint a doktoranduszi jogviszonyom lejárta után predoktori ösztöndíj odaítélésével segítették a dolgozatom elkészültét. Továbbá azt is nagylelkűen elnézték nekem, hogy aránylag független módon készültem a disszertációm megírására. Ez a függetlenség döntően hozzájárult ahhoz, hogy a dolgozat koncepciója a kezdeti bizonytalankodás után markánsabbá vált, és elnyerte mai formáját. Másfelől példaértékű volt a támogatásnak ama formája is, amelyet a tanszék számos oktatója – Gyenge Zoltán, Csejtei Dezső, Sutyák Tibor, Dékány András, Czeglédi András – a dolgozatom különböző fejezeteinek átolvasásával és javaslatok nyújtásával biztosított a számomra.

Fontos kiemelnem továbbá Krémer Sándor és Barabás Katalin hathatós közreműködését abban, hogy megtanultam gyakorlatiasabban fordulni olyan filozófiai problémákhoz, amelyeknek komoly praktikus relevanciái is vannak. Nekik köszönhetem, hogy az SZTE ÁOK Magatartástudomány Tanszékén az elmúlt három év során orvosi etika szemináriumok sorát tarthattam külföldi orvostanhallgatók számára, maguknak a hallgatóknak pedig, hogy meglátásaikkal termékenyen hatottak gondolkodásom és problémaérzékenységem alakulására. Ha ők nem lettek volna, jelen disszertáció hasonlíthatatlanul rosszabb állapotban lenne.

Végezetül két személyről kell még megemlékezni. Az egyik Szabó István Zoltán barátom, akivel annak idején együtt kezdtünk Szegeden filozófiát hallgatni, és akinek a magamétól eltérő gondolkodása a mai napig minduntalan vitára ösztökél: vitára vele, s vitára önmagammal. Kétséges, hogy nélküle megírtam volna-e valaha is ezt a dolgozatot. A másik személy Sutyák Tibor. Az ő hozzájárulásának mértéke pár sorban nem kifejezető, ezért meg sem próbálkozom vele. Nélküle egész biztosan nem írtam volna meg ezt a dolgozatot.