

EGYETEMI DOKTORI (PhD) ÉRTEKEZÉS TÉZISEI

**LÉGY ÖNMAGAD! DE MELYIK?**

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

BALOGH LEHEL

Témavezetők:

Dr. Tóth János

Dr. Juhász Anikó

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

Filozófia Doktori Iskola

Etika, társadalom- és alkalmazott filozófia alprogram

Szeged, 2012

## A dolgozat célkitűzései, a téma körülhatárolása

„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 dolgozatomban szó esik. 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. Másodsor, hogy nincs minden rendben. Hogy az ember nem esik egybe önmagával, továbbá hogy ez problémát jelent, amit orvosolni kell, a 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 rosszsallást vált ki. Mire utal mindez? Hogy feltételezzük: az embereknek létezik 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 jósa 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. 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 önmagaság és az önmagává válás jelentése? 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 *lelkiismeret*, *bűn*, *szabadság* és *önállóság*, a hagyományos erkölcsi kontextusban értelmezzük. Mindazonáltal legalábbis zavaró és gyanakvásra okot adó, 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.

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 találhatnak válaszra. Egy következő művet szentelünk majd ennek.” 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.*” 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 megkerülhetlenségét mutatta ki az emberi gyakorlatban, az etikai mű ígérete azonban a rosszhiszeműségtől való „radikális eltávolodás” ígéretével kecsegtet, mely eltávolodás eszménye az *autenticitás*. 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* címen.

Meglehet, az egzisztencialista etikák szemmel láthatóan nem burjánzanak, az egzisztenciális fenomenológiai analízis talaján szárba szökken egy, az etikától különböző, ámde nem kevésbé gyakorlatias orientáltóságú 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 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 egzisztenciális-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 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. Kialakulása hozzávetőleg a huszadik század első harmadának végére tehető, amikor a *Lét és idő* eredményeinek felhasználásával Ludwig Binswanger belevágott az ún. *Daseinanalízis*, vagyis a jelenvalólét pszichológiai interpretációjának heideggeri alapokon történő kimunkálásába. A Freud- és Jung-tanítvány svájci Binswanger fokozatosan távolodott el a pszichoanalízistől és közelített Heidegger ontológiai elemzéseihez, 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 nézetet később maga Binswanger is osztotta. 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. A *Daseinanalízis* mindkét változata, a binswangeri és a bossi, az eltérések ellenére is megegyezik abban, hogy a freudánus és általában a természettudományos megközelítések fiziológiai törvények által determinált szubjektumszemléletét a specifikusan *werden-szerű* 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. Frankl nézete szerint az ember számára az értelemkeresés az egyik, ha nem a legelemibb 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. Rollo

May és Irvin Yalom az amerikai irányzat legbefolyásosabb képviselői. 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 School*ot, 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 koncentráljon. A legjelentősebb brit egzisztenciális pszichoterapeuták közé tartoznak: Hans Cohn, Emmy van Deurzen és Ernesto Spinelli.

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 létrejött: az emberi valóság adekvát megragadására és az egyén „jóllétének” [well-being] elősegítésére. Dolgozatom arra tett kísérletet, hogy az egzisztenciálfilozófia gyakorlathoz való viszonyulásának egy konkrét jelenségén keresztül kritikailag vizsgálja meg az egzisztenciálfilozófia tényleges lecsapódását a gyakorlatban. A gyakorlathoz való viszonyulás elemzett közege az egzisztenciális pszichoterápia volt, a konkrét jelenség pedig, amely a kutatások irányát, tartalmát és terjedelmét megszabta, az *autenticitás* ideá(l)ja; pontosabban: az autenticitás filozófiai ideáljának metamorfózisai és átkerülése a pszichoterápia területére. Hiszen, amint azt demonstrálni szándékoztam, az autenticitás éppen az a centrális filozófiai és pszichoterápiás koncepció, amely a sajátos jellemzőjét alkotja az egzisztenciális pszichoterápiának, lévén a terápia voltaképpen funkciója és célja abban ölt testet, hogy az individuumot tulajdonképpen – autentikus – önmaga felé vezesse. Azt a meggyőződést viszont, amely a „Légy önmagad!” imperatívuszában leli meg a pszichés egészség, valamint az egyéni emberi „jóllét” bázisát, az egzisztenciálfilozófia kondicionálja..

Mindazonáltal fontosnak tartom nyomatékosítani, hogy az egzisztenciális pszichoterápia szerzői rögtön a kezdetektől fogva – tudatosan vagy sem – félreértelmezték, és

a saját szájuk íze szerint formálták az egzisztenciálfilozófusok legkülönbébb tanításait. Véleményem szerint azonban éppen ezek a filozófiailag sokszor tarthatatlan átértelmezések vezettek el egy nagyon is életképes gyakorlathoz, és ennek a jelenségnek a vizsgálata ugyancsak dolgozatom feladatai közé tartozott. Olyannyira, hogy a vizsgálódások elejétől fogva éltem a gyanúperrel: az egzisztenciálfilozófiai elemzések, noha az emberi valóság mind teljesebb és hitelesebb feltárására törekedtek, némely esetben azonban mégis annyira eltávolodtak magától az emberi valóságtól, hogy éppen eszméik gyakorlatra való tényleges átültetése nem lehetséges ezen eszmék át-, vagy ha tetszik, *félreértelmezése* nélkül. Az egzisztenciális pszichológiának és terápiának tehát, úgy vélem, kiigazító funkcióit is tulajdoníthatunk, amennyiben empirikusan teszteli az ontológiai analízisben felmutatott egzisztenciálék felmutatási módjának érvényességét.

#### *A vizsgálódás fonala és irányai*

A vizsgálódások fonalát az autenticitás mint tulajdonképpeni emberi létmód fogalmának nyomon követése szolgáltatta. A dolgozat a következőképpen tagolódik:

*I. fejezet:* Az autenticitás filozófiai fogalmának elemzése öt – egzisztenciálfilozófiailag eminens – munkásságon keresztül. Az *első* alfejezet 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* alfejezet 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 zárófejezetben arra a kérdésre keresem a választ, hogy az egzisztenciálfilozófia gyakorlati alkalmazása mennyiben jár kiküszöbölhetetlenül az egyes koncepciók félreértelmezésével, leegyszerűsítésével és revíziójával. Másfelől az egzisztenciális pszichoterápia önértelmezésének „jóhiszeműségére” is rákérdezek, vagyis arra, mennyiben lehet képes teljesíteni a gyakorlatban, amire elméletében vállalkozik: az értéksemleges, *par excellence* „egzisztenciális” terápia megvalósítására. Továbbá annak is

utánajárok, hogy az autenticitás ideálja a tárgyalt filozófusok által kidolgozott formában 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.

### **A dolgozat eredményei**

A dolgozat elemzései reményeim szerint megmutatták, hogy az autenticitás ideálja az egzisztencialista hagyományon belül igen sokféle formában jelenik meg, s ezek a formák – némi képzavarral élve – meglehetősen amorfak. Szóba sem jöhet egyetlen egységes autentikus ideál szintetizálása abból a széttartó korpuszból, amelyet az „egzisztenciálfilozófia” címkével lát el az egzisztencialista pszichoterápia irányzata. Jóllehet kimutathatóak rokonságok és affinitások egyes filozófiai elgondolások, továbbá maguk a gondolkodók között is. Így például nyilvánvaló, hogy Kierkegaard szubjektivista bölcséletéből 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.

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 – tulajdonképpeni – önmagunkká kell lennünk. A dolgozat azonban kimutatta, hogy ez 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 tétel, 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.

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? Tézisem szerint az önmagát egzisztencialistának tituláló, a pszichológia és pszichiátria diszciplínáit megújítani szándékozó pszichiátriai és terápiás irányzat az egyébként sem kimondottan egységes egzisztenciálfilozófiai hagyományt vaskos 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. 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 tapasztalattól.

Hasonló félreértés vagy félreértelmezés bontakozik ki magának az autenticitás koncepciójának a „mibenléte” felől. A dolgozat igyekezett rámutatni arra a tényre, hogy az autenticitás ideálja a pszichiátriában radikálisan különbözik attól, ami a filozófiában volt eredetileg. 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 gondolköréből 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 elidegenedettség billogját, majd második lépésben varázsütésre *mindenki* képessé válik nála arra, hogy felülírja a rosszhiszeműség kikerülhetetlennek hitt csapdáit, 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 megvalósítható. 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.

*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. 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 vállalat, 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. Következésképp erkölcsstani kiskáténak olvasni az *akárkiről* szóló paragrafusokat véleményem szerint igen elhibázott, ezzel együtt széles körben elterjedt felfogás. A tulajdonképpen Heideggernél nem etikai fogalom.

Az egzisztenciális pszichiáterek azonban, úgy vélem, mégsem követtek el „hibát” a maguk szempontjából, amikor – meggyőződésem szerint – összemosták mindazt, amit Sartre-ról és Heideggerről, Nietzsche-ről és Kierkegaard-ról tudni véltek, annak érdekében, hogy valami használható eszményképet mutathassanak fel a terápia számára. Kétségkívül 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 ösrégi, mint ahogy legyőzhetetlen. Az ember rögtön szorongani kezd, ha elhagyja az ismerős partokat, s a messze kihajózástól majd minden emberi bölcsesség inti az embert: ne hogy „elhagyjuk” önmagunkat, ne hogy elveszítsük ép eszünket. Ekként gondolta ezt Kierkegaard, 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 föladata.

Igen kétséges, továbbmenve, hogy egyáltalán helytállóak vagy érvényesek-e maguknak az egzisztenciálfilozófusoknak az egyes fogalmakról adott analíziseik, amelyre aztán az egzisztenciális terápia épít. Úgy találtam, hogy amikor például 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. 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. 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 egyébvel szolgálni, mint egy örökösen szorongó emberképpel.

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 foglalatostokodván képes teljességgel kivetközni 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

Az egzisztenciális pszichoterápia ideálja egy értésemleges terápiás gyakorlat. A terapeutának a beteget maradéktalanul el kell fogadnia olyannak, amilyen; erkölcsileg megítélnie, megváltoztatására kísérletet tennie 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 *senkinél* nem erkölcsi értékektől mentes koncepció. Kezdhethetjük a sort a személyes integritásra törekvés fontosságára helyezett általános hangsúlyon, majd

folytathatjuk azon, hogy az embernek élettervvel *kell* rendelkeznie, saját magán túlmutató célokért *érdemes* élnie, a világot el *kell* fogadnia olyannak, amilyen. Utóbbi, véleményem szerint, különösen problematikus 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 csordogálni. Gyanúm szerint azonban, ha az emberektől elveszik összes “illúzió”-jukat, és cserébe a nyakukba zúdul haláluknak, a világ értelmetlenségének, önmaguk totális elszigeteltségének és abszolút szabadságuknak tudata, attól nem lesznek sem egészségesebbek, sem boldogabbak.

A morális értékektől mentes pszichoterápia elképzelése tehát a gyakorlatban megvalósíthatatlan, hiszen a terapeuta minden szavával, avagy éppen szavainak elmaradásával mindig is orientálni fogja a beteget saját önértelmezésében. 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. 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.

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. Még Sartre sem pártolja az immoralizmust, noha az ő metafizikai platformjáról ezt szinte nehezebb elkerülni, mint megtenni. Az egzisztenciális pszichoterapeuták pedig végképp nem erkölcstelenség-pártiak: olyan hagyományos morális értékek élveznek támogatást náluk, mint a szeretet, az őszinteség, az elköteleződés, valamint

a felelősségvállalás. Hogy azonban az egzisztencialista megközelítés kultiválja-e a deviancia térnyerését, nos ez már fogósabb kérdés. Az a válasz tűnik kézenfekvőnek, hogy igen, valóban kultiválja, mégpedig azáltal, hogy elfogadóan, sőt helyenként határozottan támogatóan viseltetik a „mással”, 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 társadalom szélsőségesen 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.

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 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 meg sem fordulna a fejemben, hogy nem önmagam vagyok, amíg tudomásomra nem hozzák, s egyúttal ki nem alakítják bennem az igényt a mássá változásra. 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. Mindenki tudni véli, ki is önmaga, kivé kell válnia, annak érdekében, hogy autentikus legyen. Azt azonban nemigen vesszük észre, hogy magát ezt az igényt nem önmagunk hozzuk létre, azaz autentikussá nem autentikus választásunk által akarunk lenni. Mindez pedig azt jelenti, hogy az autenticitás ideálja semmi esetre sem lehet a pszichés egészség egyedüli letéteményese.