

Csorba János

A BÖLCSESZ ÉS A PSZICHOTERÁPIA

DOI 10.35402/kek.2023.1.15

A szélesebb értelemben vett értelmiség kb. a XX. század eleje óta érdeklődik a pszichológia, jelesül a lélekelemzés (pszichoanalízis) iránt – s épültek be az átlagos polgári műveltségbe az alapfogalmi –, amióta Freud a pszichopatológia szűkebb köréből kitekintve a viccről és az elvétel természetéről írt könyvével a tágabb kultúra felé nyitott. Nemcsak Thomas Mann, Hesse, Werfel, Rilke, Csáth Géza, Kosztolányi stb. nevesítették kapcsolatukat a mélypszichológiával és ábrázoltak analitikus mechanizmusokat novellákban, regényekben, versekben, színdarabokban stb., de a publicisztikába is beszűrődött a szakterminológia, sőt Alfred Adler „kisebértékűségi érzés” fogalmát pl. Márai, Kosztolányi, Nagy Lajos is említi. A pszichológia, főleg a mélypszichológiai iskolák metapszichológiai teorémákat, antropológiai elméleteket dolgoztak ki, a filozófia felől jött érdeklődés a megboldogult szovjet „filozófiai pszichológia” kutatási témáival a „magasabbrendű idegműködés”-ről, vagy más műhelyek a lélektani irányzatok filozófiai premisszáinak feltárásával „ténylegesült”, kidolgozva a határterületeket, mint pl. művészetpszichológia, pszichohistoria stb.

Különleges és évtizedes együttműködés az egzisztencialista filozófia és a pszicho-tudományok között alakult ki, főleg német nyelvterületen a 30-as évektől a 70-es évek végéig, majd az amerikai fejlődésvonal az 50-es évek végétől vette át a stafétabotot. A pszichoterápiás kezelésmódok validálása és akkreditálása külföldön kevésbé, minálunk jobban orvosi-pszichiátriai kézbe kerültek (pl. a pszichológusok is pszichoterápiás szakorvosi vizsgát tehetnek), s ez fokozta a bölcész-humán értelmiség érdeklődését a „nem-orvosi alapozású pszichoterápiás segítségformák laikus végezhetősége” iránt. Így növekedhetett a hazai érdeklődés és várakozás az egzisztenciális pszichológia és pszichoterápia most megjelent – bár első, de máris mérföldkőnek számító – széles körű áttekintést nyújtó alábbi kötete iránt.

E nagyjelentőségű művet a sokoldalú Kőváry Zoltán jelentette meg 2022 végén az ELTE egyetemi kiadónál.¹ Ha bárki az elmúlt 30 év folyamán arra vállalkozott volna, (beleértve jómagamat is),

hogy áttekinti az egzisztencialista filozófiákhoz kötődő pszicho-tudományok (pszichológia, pszichiátria, pszichoterápia) történetét – óva intettem volna a vállalkozástól. Ugyanis annyira teljesíthetetlennek ígérkezett a feladat a szerző felé támasztandó nehéz feltételek, az alábbiak miatt: 1) komoly szintű angol nyelvtudás és lehetőleg német és/vagy francia nyelvismeret, beleértve a filozófiai és pszichológiai szaknyelvet; 2) otthonlét a filozófia- és pszichológiatörténetben és speciálisan a pszichoanalitikus iskolák történetében is; 3) a nagyon nehéz fenomenológiai-hermeneutikai-egzisztencialista nyelvezet nemcsak értése, de helyesen értése; 4) a vonatkozó évszázados német és félvszázados angol szakirodalom ismerete és követése; 5) az eltérő teorémák mögött a közös vagy hasonló emberkép feltalálása és a fogalmak közös nevezőre hozása; 6) a terminológiai túlszűfoltóság elkerülése; s végül 7) a rendkívül bonyolult személyes hatások és hatástani összefüggések kibogozása.

S akkor itt jön egy ember, a magyar pszichológus-társadalom fenegyereke és leteszi az egzisztencialista ihletésű pszichológia világtörténetét az asztalra (791 oldal, kb. 1200 tételes irodalomjegyzék, benne száz könyv), anélkül hogy bejelentené igényét a téma teljeskörű tárgyalására, s ezt egyszerűen megvalósítja. Csak azért nem hasonlítom a helyzetet ahhoz, ahogy Pallas Athéné teljes fegyverzetben készen pattant elő Zeusz fejéből, merthogy a Szerző vagy 15 éve, s mintegy 20-30 közleményében már szinte „előzetes feladatmegértésben” egy későbbi (mostani) szisztematikus kritikai-pszichológiai áttekintéshez az építőköveket tehát már régóta előkészítette. Azt se felejtjük el, hogy olyan irodalomról van szó, amelynek átnézése nem úgy megy, mint a természettudományos cikkeknel, ahol gyorsan átfutjuk az összefoglalást és egy semmi perc alatt bele-nézünk a statisztikai elemzés ábráiba, táblázataiba, s máris tökéletesen tudjuk, mit mond vagy akart mondani a közlemény írója...

Ám a recenzens feladata nem a lelkendezés, hanem a könyv értékeivel és erényeivel annak bizonyítása, miért nem tudja elkerülni mégsem a lelkeseledést.

A hibátlan logikával kidolgozott és gazdag tartalomjegyzék alapján a kifejtés logosza a filozófusoknál ill. a filozófiatörténetben felmerülő főbb

1 Kőváry Zoltán: *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába. Történet, elmélet és alkalmazás*. Budapest, ELTE Pedagógiai Pszichológiai kar, Eötvös Kiadó 2022.

irányzatok és gondolatok pszichológiai relevanciájú átfésülésével kezdődik, és a pszichológusok elméleteinek implicit filozófiai (antropológiai) háttérnek tárgyalásával folytatódik. A fősodorban rátér az egyes irányzatok és főbb képviselőik nézeteinek ismertetésére, majd a második részben extenzíven részletezi az egzisztenciális terápiák gyakorlatát.

Az egzisztenciális szempont ősképviselei Kierkegaard, Schopenhauer és Nietzsche, továbbá a tágabb irodalmi térben részben Dosztojevszkij és Rilke (hogyan Moravia miért nem, azt a Szerző nyilván meg tudná indokolni...). Külön fejezetet szentel a Heidegger és Jaspers munkásságát felvezető forrásirányzatoknak (pl. szellemtudományos lélektan, Dilthey) és a rokon humanista áramlatoknak (pl. orvosi antropológia, Weisäcker, Gebattel stb.).

Köváry Zoltán rendkívüli alapossággal részletez minden, az egzisztenciális eszmekör szempontjából fontos aspektust, de előbb értő ízelítőt ad abból, hogy mennyire sajátította el Heideggernek a *Lét és Idő*-ben kifejtett gondolatait. A gondolkodók és életterükbe belépők nézeteinek ismertetése nem légüres térben elhadarva történik, hanem gazdag, oldalszámra lebontott idézésekkel „ténylegesül” a művekből a bemutatás, emellett a kategóriákat gazdagon illusztrálja irodalmi (prózai, költői, színdarabos), továbbá filmes és zenei asszociációkkal, vignetákkal. Nagyon olvasmányos és következetes a könyv a humaniorákból jött, s abban újra elmerülni kész olvasónak. Szinte minden esetben a *szöveget élettörténeti-biográfiai szövetbe ágyazza*, a szereplők (főleg pszichológusok, filozófusok, pszichiáterek, de van néhány író, költő és lelkész is) motivációival, fejlődésükkel és a kölcsönhatásokkal együtt. Ez akkor is nagy teljesítmény, ha a szerző maga mondja, hogy óriások vállán áll, ugyanis a mainstream pszichológiából kimaradt egzisztencialisták jelentős életrajz- és pszichobiográfiai kutatást és közleményeket halmoztak fel, „küldtek előre” az elmúlt közel egy évszázadban. Ahol ilyen adatok hiányoznak, ott Köváry maga megy utána filológiai alapossággal kideríteni egy fontos iskolaalapító életének releváns „fakticitásait”. Így az egzisztenciális pszichológia képviselőiről nemcsak egy nagy arcképcsarnok jön létre, hanem a személyek összekapcsolódása egyfajta *többszereplős kézfogót, személyes kapcsolatrendszer* eredményez (mester, diák, tanítvány, munkatárs, szerkesztőtárs, barát, partner). S erre jön még a *hatástörténeti réteg* (szerzőtárs, ott találkozott x-szel, levelezőpartner, y publikációját megtalálták nála, valaki előadása életre szóló hatással volt rá, hivatkozik z-re, a gyászbeszédében említi, az interjúban

azt mondta róla stb.), s mindezek a személyes kontaktusokon túlmutatva eleven organizmusként, szinte *szubkulturaként* mutatják be az irányzatot, helyesebben mutatja be a Szerző a pszichológia és pszichiátria egzisztencialista filozófia által befolyásolt ágait.

Miután módszertanilag az első egzisztenciális pszichológiák és pszichoterápiák, pl. a Létanalízis (Daseinsanalyse) a pszichoanalízisre támaszkodtak, nem csodálkozhatunk azon, hogy Köváry sok pszichoanalitikusról is ugyancsak részletes életrajzot közöl, ha egy vagy néhány aspektusban kötődnek a tárgyalt irányzathoz, így biztosít kiemelt helyet Otto Ranknak – a Szerző tájékozottsága tehát a pszichoanalízis történetére is kiterjed. A freudi lélekelemzés és „leányai” (Tochterschulen) az egzisztenciális analízisekkel mint két egymás mellett futó vonat haladtak, hol egymás mellett, hol egymástól eltávolodva, a két iskola kölcsönösen hatott egymásra az egyre több-szereplős metapszichológiai arénában.

A szerzőnként érkező új elméletek fogalmi turbulenciáját Köváry úgy tudja elkerülni, hogy az *egzisztenciális főtémák alapján szűri őket* és kommentálja a képviselőiket, valamint tudatosítja az olvasóval, ha eltérő verbalizációval ugyanazt vagy hasonló háttértartalmat talál – ami oktatástechnikai szempontból is jó. A kitüntetett egzisztencialék: A Világban-való-létbe Belevettségünk, a Lét végessége (helyesebb lenne időtudatosságának hívni), döntő választások az életben, felelősség kérdése, autentikusság a választásokban, a szabadsággal élni-tudás vagy ennek elvétele, értelemkeresés és értelemadás az életben, szenvedés, veszteség, elidegenedés-mentes viszony a Másikhoz /legyen az orvos-beteg kapcsolat, vagy partneri viszony Martin Buber értelmében stb./.

A Könyvnek (ejh, mit könyv! Nagymonográfia, Enciklopédia, az egzisztenciális pszichológia Nagylexikona!) vannak tankönyvi erényei is, azaz tankönyvként is forgatható, ezt nem pusztán játékosan vetette fel a Szerző a november végi kötetbemutató pódiumbeszélgetésben. A szövegben szinte minden oldalon *előreutalások* (ezt az aspektust majd y fejezetben fogjuk részletesen tárgyalni) és *viszszautalások* (a témát már részleteiben x fejezetben korábban kifejtettük) didaktikai haszna mellett felveti, hogy a Szerző a könyv anyagát *minden gondolatkörben, egész totalitásában* fejben mozgatja. Továbbá számos ismétlés fordul elő, ami segítség a diákoknak és nem zavaró a szakmai olvasónak, ahogy utazik a rendkívül olvasmányos lapokon.

A fejezetek a tárgyi tudás olyan gazdagságát tárják fel, hogy a recenziót, és vélhetően más olvasót is egy ponton hirtelen – a témához hűen – „egzisztenciális” szorongás fogja el. Ugyanis ilyen terjedelmű anyagot szinte csak munkacsoport tudna összehozni, különben kénytelenek vagyunk feltételezni, hogy Kőváry már kora 20-as éveitől kezdve maximális időtudatossággal olvas, jegyzetel, szellemileg építkezik, épp akkor, amikor az átlag fiatal évtizedeken keresztül (hacsak nem egész életén át), önreflexió nélkül tántorog az érzelmi kapcsolatok útvesztőiben és a mindennapi élet szükségszerűségeiben.

Ha filozófiai szakkérdésekhez, vagy az agy kutatás problémájához érkezik, a Szerző óvatosan fogalmaz, és ez jellemző marad rá a bonyolultabb patológiát ill. a pszichiátriát érintő kérdésekben is, mígnem lassan elérkezik egy átfogó kritikai elmélet (kritikai pszichológia) felvázolásához.

Mi ez a Kritikai Pszichológia?

Míg a pszichológia kritikája körülbelül 40-50 éve baloldali indíttatású volt a társadalomkritika részeként a marxista – pl. Holzkamp, freudomarxista, vagy a frankfurti iskolához kötődve, de ide tartozik Foucault felfogása is – pszichológia vagy hatalmi pozícióban van, vagy kiszolgálja teoretikusan és kutatásaival is a hatalmat/establishmentet, addig ma az egzisztencialista irányzat foglal állást a természettudományos módszert követő, kvantitatív szemléletű, szcientista-pozitivistá, az embert izolált-dekontextualizált helyzetben vizsgáló mainstream pszichológiai tudománnyal szemben, a pszichológiát humán tudományként (human psychology science) állítva, és fenomenológiai-történeti-narratív módszerrel elismerve.

Kőváry Zoltán a könyv második felében változatlanul magas színvonalon, hasonló extenzivitással és kifogástalan logikai vonalvezetéssel részletezi az egyes – az egzisztenciális körön belül is differenciálódó – iskolák terápiás felfogásait és gyakorlatát. A megnyerően gazdag irányzat- és módszerleírások dokumentálják, hogy itt is zajlik, mint másutt, az eredetiség hajszolása, az iskolák „osztódással szaporodása” – ugyanakkor tisztában kell lennünk azzal, hogy a terápiás mindennapokban minden pszichoszakember egyéni stílusban vagy legalábbis változatban használja alapelveit, és a gyakorlati munka nem olyan konzervatív, merev felfogású, mint sokszor a saját szekértábor vaskalapos alapítói.

Három alapvető probléma kerül előtérbe a „praxisközpontú” fejezetekben. Az egyik explicit, a

másik hiányként, a harmadik pedig nem-reflektált formában jelentkezik.

Az első, hogy bármilyen egzisztenciális-fenomenológiai alapállású tevékenységnél folyamatosan felmerül, nehogy az *eldologiasodás–eltárgyasulás–elidegenedés* tengely mentén a terápiás célú emberi kapcsolat torzuljon, beszűküljön, tehát mindig egyedi kell maradjon (phronesis) a Másikkal való bánásmód, vagy ahogy Trüb mondta: „Gyógyulás a Találkozás révén” („Heilung durch Begegnung”). A terapeuta követlen, empátiás, egalitárius, s ha szükséges, önbehozó attitűdöt mutat. Ezzel kapcsolatosan úgy tűnik, mindegyik iskola óvintézkedéseket tett a terápiás kapcsolat elgépiesedése, technicizálódása ellen. A Heidegger és a létanalitikusok által gyűjtött *exisztenciálék közül* az egyes irányzatok szabadon választottak, s eltérő, hogy hány és melyik kategóriát tartották döntő jelentőségűnek ill. használják a terápiában. A konvergencia témák a kliens *Világban-való-létének idői, téri, társas és testi dimenzióiban gyűjtött tapasztalatai, a saját élettörténet új narratívával* ellátása és a korábban már említett aspektusok.

A kitüntetett terápiás modalitás az egyéni terápia (analízis vagy tanácsadás), a kliens világméretű információ adó csatornák, a szabadasszociációs helyzet, az álom- és fantázia- és emlékelemzések, vagy face-to-face helyzetben problémaelemzés – de van, aki részletes önéletrajzot írat. Régi probléma, hogy az eltérő szemléletű pszichoterapeuták úgy képzelik el az egzisztenciális kezelést, hogy filozófiai szintű beszélgetést folytatunk a beteggel. Szó sincs erről, persze a kezelő számára a vezérlő elvek irányadóak a meghallgatásban (listening), de szakmai fogalom, terminus nem hangzik el, az irányzat tartózkodik a beteg ill. kliens indoktrinálásától. Igaz viszont, hogy voltak korábban kirívó példák nemcsak a pszichanalízisben, de a létanalízisben is. Például Medard Boss „Regina Zürcher” nevű betege meglepetésre heideggeri terminológiában adta elő a problémáit és a javaslatát is, ami hangsúlyossá tette azt a törekvést, hogy a terapeuta lehetőleg maximálisan próbáljon hasonulni a kezelésre szoruló nyelvi struktúrájához. Ezt a követelményt Boss és Condrau is meghangsúlyozták, viszont ez elvezet bennünket a *második* dilemmához (ami inkább hiány).

Ugyanis a könyv alig említi (lehet, hogy ez általában az irányzatra, tehát másokra is vonatkozik) a Rogers és Helm által kidolgozott klienscentrikus beszélgetés-pszichoterápiát, holott éppen ez az irányzat, ami a legkomolyabban vette a kliens saját nyelvi önkifejezését. Ennek segítségét szolgálja a verbalizáció, kongruencia, empátia fogalmaival,

s amikor számtalanszor a beteg szavainak, mondatainak ismétlésével biztosítjuk, hogy értjük őt és szinkronban vagyunk vele (mily sokszor halljuk gunyorosan és szórakoztatón az amerikai filmekben az „akarszrólabeszélni?”-t), akkor ott nyelvi hasonulásról van szó, hiszen a megfogalmazásokhoz a kliens egyetértése is szükséges. Rogers érintőlegesen kapcsolatban volt a humanista-egzisztencialista amerikai szerzőkkel, ezt Kőváry is többször említi, de nem vette át a filozófiai szempontokat, a maximális kliens-terapeuta kompatibilitást ideológiamentesen próbálta kialakítani.

Az egzisztenciális alapú pszichoterápiát nem úgy kell elképzelnünk, hogy a Végesség, Felelősség és egyéb témák folyamatosan a tudat előterében lennének, hiszen ez akadályozná az aktuális feldolgozó munkát a résztvevőknél – a keresztény sem függeszti állandóan a tekintetét a Keresztfára, bár annak jelentésével mindig tisztában van. A terápiás kapcsolat egyedisége és a kezelő személyiségének kiemelt szerepe ellenállnak az uniformizálásnak és annak, hogy manuálban lehessen rögzíteni a szükséges „technikákat és változókat” – tehát minden kliens egyéni hozzáférési tervet és algoritmust igényel. Ugyanez fékezi a tapasztalatok átadhatóságát is, nem szólva a kezelt egyén egészséges változásának kvantifikálhatóságáról és a többi pszichoterápiákkal való összehasonlíthatóságról. Mindez gátolja a széles körű használatot, az oktatást és az akkreditálhatóságot. Jelenleg még nem tudjuk milyen típusú kliensek és milyen tünetekkel, problémakörrel a legalkalmasabbak kezelésre valamely egzisztenciális pszichoterápiával, szemben a kitartóan saját önismeretük elmélyítéséért küzdő, képzetesebb és jó verbalitású emberekkel.

A betegségek diagnózisával kapcsolatban a tárgyalt irányzatok és a Szerző is távolságtartóak, de tudomásul veszik, hogy a beavatkozások elszámolása kapcsán a biztosítók és a hatóságok jogos igényéről van szó: az fontos, hogy a pszichoterápiás elköteleződésre és folyamatra ennek ne legyen döntő befolyása. Egyébként a legelterjedtebb beállítódások terjedtek el a kórismével kapcsolatban, kezdve az antipszichiátria álláspontjától (nincs elmebeteg, csak különféle típusú és mennyiségű problémákkal küzdő ember), folytatva saját nozológia kidolgozásával (pl. minden kórképet a halálfélelemből vezeti le Karen Horney, aszerint, milyen egyéni választ, elhárítást adunk a halálra és szeparációra) – egészen addig, amikor pl. a Lételemzés saját frazeológiával jeleníti meg a szokványos klinikai szindrómákat vagy a komplexusokat.

A harmadik, jelzett, jelenleg még nem-reflektált probléma a pszichoanalízis és pszichoterápiák eszmétörténeti eredete. Kőváry meggyőzően érvel a romantika szerepe mellett, de nem szabad elmennünk egy 70-100 évvel korábbi és mindmáig a felvilágosodás óta élő evidencia mellett, ami az ismeretek bővülésének, a tudás afirmációjának, a tudomány és technika haladásának tulajdonítja az ember mind teljesebb megértését, s a győzedelmes fejlődés keretében biztos abban, hogy a jobb emberismeret (pl. a kaotikus tudattalan artikulált tudatossá tétele az analízisben) – a gyógyulás, a fokozott tudatosság, teljesebb testi és lelki egészség, érettebb személyiség, a reziliencia – távolabbról indulnak, és túllépve az orvosi horizonton (a jól-lét, a boldogság, az egyéni üdvtörténet stb. felé mutatnak), bármennyire is eltérő irányba is mutatnak ezek a célok. A felvilágosodás megőrzött optimizmusa a gyógyító, karitatív és segítő munkakörökben mindmáig a hivatások ethoszához tartozik.

A Szerző jelentős érdeme nemcsak a Rank-fejezet, s a számára kijelölt új hely a pszichoanalízisen belül, hanem egy nagyobb és több kisebb fejezet, melyben Szondi Lipót szélsőségesen eklektikus sorsanalízisét próbálja érhetőbbé tenni. Új információ pl. az ő érintettsége az egzisztenciális eszmekörben, viszont a recenzens számára nem lettek jobban érthetőek olyan gondolatfutamok, ahol az ősök genetikájának orvosi zsargonjából képes Szondi ugyanabban a mondatban egyenest fejest ugrani a pszichoanalízisbe. Attól a gondolattól sem tudunk szabadulni, hogy főleg azért érvel a sors egzisztenciálé-karaktere mellett, hogy ne kelljen az általa már megállapított típusokat (öröklött-, családi-, kényszer-, választott sors stb.) keservesen ugyan, de strukturálisan ábrázolni. A recenzensnek a laudációs alaphang ellenére két apró hiányosságot kell megemlítenie. A Szerző többször is említi, hogy Adler koncepciójára hatott Nietzsche „Hatalomra törő-akarát” (Wille zur Macht) fogalma. Ez valószínű ugyan, de a valódi hatalomnak nincs köze Adler felfogásához a fölényérzetről, ami éppenséggel a neurotikus egyén látszatgyőzelme, centrális védekezése a világ felé. Azt is meg kell említenünk, és a részletes Binswanger-fejezethez hozzá kell tenni, hogy a svájci pszichiáter számos (tengerikigyó hosszúságú, nehezen olvasható) esettanulmányt írt és közölt (Lola Voss, Jörg Zünd, Susanne Urban, Nadja stb.) a 40-es, 50-es években, ezekből az amerikai humanista pszichológusokhoz csak a híres Ellen West esete jutott el. Binswanger a kórrajzokban

ill. analízisekben – hibásan – *egyetlen centrális egzisztenciáléra* igyekezett felfűzni úgy a beteg egyén „lényegét”, mint egyben a betegségét is („Testnélküliség”, „Hóbortosság” stb.), a Léteanalízis másik irányzata más módszert választott.

Nos, a recenziónak vége, letesszük a fegyvert a „Bevezetés” erényei előtt, mely szerintünk ennek a pszichológiai szakterületnek még évtizedekig iránymutató munkája, szinte lexikona lesz.

Befejezésül recenzens megjegyzi, hogy egy mégoly komoly, mérföldkövet jelentő könyv is, mint ez – bár ellentmondásnak hangzik – fel tud humoros oldalt mutatni. Az egyik, hogy a Szerző a Rollo Mayt bemutató fejezet második részétől kezdve – vélhetően a sok referált amerikai könyv miatt – abbahagyja a könyvcímek lefordítását. Elképzelhetjük az angolban kevésbé járatos olvasótársaink csalódott arckifejezését – ez reméljük, erősebb szótárazásra ösztönözte őket. A másik humorforrás néhány alliteráció (pl. „a tanítványok oszlopos tagja volt Noszlopi”), valamint néhány köznapi kifejezés előfordulása a filozófiai elkötelezettségű szövegben, pl. valaki „nem rúgott labdába egy diszkuszióban”, mert nem volt olyan jelentős gondolkodó. Ilyen fordulatok mulatságosak, oldják a léghőrt egy komoly szövegben, hasonlóan, ahogy Derrida a sűrű hermeneutikai nyelvezeten belül néha beleszótt egy-egy szleng kifejezést az amerikai előadásainak mondatvégeibe: derül a diákság, a hallgatóság és az olvasó is, s mindenki megnyugodhat: a zseni is azért „emberből” van.