

Utazás a szorongás középpontja felé

ENDRÉDY BALÁZS^A, NAGY JOHANNA^B

^AEszterházy Károly Katolikus Egyetem

Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar

Társadalomtudományi Intézet

Társadalomismereti Tanszék

Egészségház u. 4., Eger 3300

endredy.balazs@uni-eszterhazy.hu

^BPázmány Péter Katolikus Egyetem

Bölcsészlet- és Társadalomtudományi Kar

Filozófiai és Művészettudományi Intézet

Filozófia Tanszék

Bertalan Lajos u. 2., Budapest 1111

nagyjohanna1999@gmail.com

Tanulmányunkban kísérletet teszünk arra, hogy megvizsgáljuk a szorongás komplex fogalmát a filozófia és a pszichológia nézőpontjából. A történeti perspektíva mellett bemutatjuk a fenomén XXI. századi jellegzetességeit is. Kiindulópontunk Søren Kierkegaard A szorongás fogalma című vizsgálódása lesz. Meghatározó mozzanat Kierkegaard filozófiájában, hogy az emberi egzisztencia alapvető diszpozícióinak tekintetében elutasítja az absztrakciós kísérleteket – így a szorongással kapcsolatban is. Ennek megfelelően, számunkra is fontos, hogy a szorongásról mint egyfajta „antifogalomról” értekezzünk, s mellőzzük az elvont, tudományos eltárgyasítást. A dán szerző hagyatékának hatástörténete mentén a tanulmány második szakaszában bemutatjuk a pszichológia területéről Sigmund Freud nagyhatású szorongáskonceptióját, majd Martin Heidegger szorongásértelmezését vázoljuk fel, továbbá Irvin Yalom és Rollo May egzisztenciál-humanisztikus pszichológiai interpretációit. Célunk, hogy bemutassunk egy olyan alternatív perspektívát a szorongás szcientista félreértésével szemben, amely által az elidegenedett ember – szorongása révén – közelebb kerülhet önmagához a posztmodern korban is.

Kulcsszavak: szorongás, kontinentális filozófia, egzisztenciális pszichológia, Kierkegaard, Heidegger

1. Bevezetés

A szorongás az információs korban centrális témának tekinthető, inverz módon éppen amiatt, hogy a korábbiaknál is több lehetőséget hordoz a hiperkonnektivitáson keresztül arra, hogy létfeledő üzemmódba kapcsolva elmenekülhessünk előle. Az egyre szaporodóbb applikációk garmadájában nem szükséges a belső, önálló élményfeldolgozás, hanem azonnali szükségletkielégítésre van mód.¹ Így elkerülhetőnek tűnik a szeparációs szorongás megtapasztalása, mely *Otto Rank* mélyreható elemzése szerint a szorongás ősfarmájának tekinthető. *A születés traumája* (1924) című munkájában azt mutatja ki, hogy a világba való belevetettségenket az intrauterin regresszió (anyaméhbeli helyzet visszaállítása) vágya jellemzi; a születésünk egyben halál is, az anyával megélt egységtől való elszakadás pillanata. Ezután életünk folyamatosan „kis halálokból” áll, vagyis folyamatos szeparációt élünk meg, mely az autonómia tapasztalatához vezet. Az okoseszközök épp a szeparációs szorongás elkerülését, legalábbis annak illúzióját² hordozzák. A Jean Twenge által találóan „nárcisztikus társadalomnak” nevezett szociális kontextusban a társas magány egyre jellemzőbbé válik. Ebben a helyzetben kiemelten fontos, hogy az elfedett szorongást tematizáljuk, autentikus módon közelítsünk hozzá, és megértsük, hogy létmódunk szempontjából milyen jelentőséggel bír.

Jelen tanulmányunkban – a teljesség igénye nélkül – törekszünk arra, hogy Søren Kierkegaard szorongással kapcsolatos néhány megfontolását göröcső alá vegyük, majd a szóban forgó fenomén három másik értelmezését vizsgáljuk meg, Sigmund Freud, Martin Heidegger, illetve a napjainkban reneszánszát élő egzisztenciális pszichológiához kapcsolódó szerzők (Irvin Yalom, Rollo May) koncepcióinak áttekintése adja majd dolgozatunk második részét (melyben reflektálunk Kierkegaard vizsgálódásaira is). Gondolati ívünk nem idegen a nemzetközi szakirodalom trendjeitől; utalhatunk például *Sven Hroar Klempe Kierkegaard and the Rise of Modern Psychology* (2014) című kötetére, amely éppen arra tesz kísérletet, hogy rekonstruálja a dán szerző hozzájárulásait a modern

¹ Ennek részletes kibontását l.: *Tari*, 2017.

² „Az, hogy a szorongás otthontalanságában az üres csendet gyakran éppen meggondolatlan beszéddel próbáljuk megtörni, az csak annak a bizonyítéka, hogy a Semmi van jelen.” (Heidegger, 2003a, 112. o.) Erről Pascal juthat eszünkbe, aki az ember szórakozásáról beszél; arról, hogy időtlenül káoszt generálunk magunk köré, mert nem bírjuk elviselni a csendet, nem tudunk „nyugton megülni” a szobánkban. Hajhásszuk a pillanati örömet (vagy pl. – divatos szóval élve – doomsscrollingolunk), hogy elüssük vele a kellemetlenül ható csendet. Rettegünk a csendtől, mert benne a „halál és nyomorúságaink gondolata” tör ránk. „*Titokzatos ösztön üzi őket, hogy a világban keressenek szórakozást és elfoglaltságot, s ennek a forrása örökös nyomorúságuk nem szűnő érzete; ám él bennük ősi természetünk nagyszerűségének emlékeként egy másik, rejtett ösztön is, amely azt súgja nekik, hogy igazi boldogságot csupán a nyugalom nyújthat, nem pedig a tülekedés; e két ellentétes ösztönből alakul aztán ki bennük egy lelkiük mélyén láthatatlanul megbúvó, zavaros szándék, amely arra serkenti őket, hogy izgalmak árán hajszolják a nyugalmat, s abban a hitben ringatja őket, hogy a hiányzó kielégüléshez úgy juthatnak el, ha legyőzve a néhány számításba vett akadályt, megnyithatják a nyugalomhoz vezető kaput*” (Pascal, 1978, 35–37. o.).

pszichológiához.³ Klempe hangsúlyozza, hogy Kierkegaard pszichológiafelfogása nagyban különbözik attól, ahogyan ma a pszichológiát tudományként értelmezzük; a mai pszichológia önmagára általános összefüggéseket kereső, az „objektivitást” előtérbe helyező tudomány – ezek éppen ellentétesek azzal, ahogyan Kierkegaard gondolkodik a kérdéstről.⁴ (Természetesen meg kell jegyeznünk, hogy ez az összevetés anakronisztikus.)

³ A hazai egzisztenciális pszichológia kiemelkedő alakja, Kövály Zoltán gyakran hangoztatja előadásiban, hogy a pszichológia kezdetét nem Wilhelm Wundt Lipcsei Egyetemen megalapított kísérleti laboratóriumától lenne érdemes számítanunk (1879), hanem *Kierkegaard A szorongás fogalma* (1844) című vizsgálódásától. Megjegyezhetjük, hogy több szempontból is fontos Kierkegaard szerepe a pszichológiában. A tudományos gondolkodás térnyerése és differenciálódása, a valóság magyarázatának fokozódó igénye egyfajta deszakralizálódási metódust idézett elő. (Bizonyos mértékben a „felvilágosodás” hozadékának érzhetjük, hogy a hagyományos, életprincípiumként felfogott lélekfogalom – psyche, anima – átalakult elmefogalommá.) Talán ebből is adódik, hogy a bűn és a szorongás jelenségéhez számos modern értelmezés, tudományág és pszichológiai álláspont gyakran úgy közelít, hogy azt betegségként (generalizált szorongás) vagy egy betegség tüneteként (pl. a depresszióé) tartja számon. A szorongáshoz való viszonyulás tehát egyre inkább steril, profán és felületes. „*Korunkban a tudományos fontoskodás arra az örültségre vette rá a papokat, hogy a professzorok szolgálivá szegődjenek...*” „*Ha például a bűnről úgy beszélnek, mint valami betegségről, rendellenességről, méregről, diszharmoniaról, akkor a fogalom máris hamis.*” (Kierkegaard, 1993a, 22. o.) Kierkegaard tehát elhatárolódik mindenféle tudományos magyarázattól, és a dogmatikára – az eredendő bűn hermeneutikájára – irányítja a pszichológia tekintetét. Ti. a dán géniusz szerint a dogmatika – szemben a tudományokkal – mindig a valóságból indul ki; pusztán tételezi az eredendő bűnt, megbizonyosodik róla, hogy a bűn (és a bűnben adódó szorongás) megnyilvánul a világban, s nem a keletkezésének miérettjeit, feltételeit és körülményeit kívánja logikailag vagy reflexív úton feltárni. A faktikus tapasztalat, a megélés homlokterbe állítása a gondolattal, az elgondolással szemben Kierkegaard egyik fő kiindulópontja.

⁴ Kierkegaard meglátásaihoz hasonlóan, Heidegger az „ontológiai differencia” talaló kifejezésével – a „pozitív tudományok” ontikus módszertanának és a fenomenológia ontológiai kérdésfeltevésének szembeállításával – felhívja a figyelmet arra, hogy miképpen torzíthatja megértésünket egy adott reflexió elhamarkodása és rávetítése az emberi létmódra. A pozitív tudományok ontikus módszertana ugyanis „*teoretikus tárgyasításokba*” torkollik, vagyis a tudományos vizsgálódás tárgya mindig egy olyan létező (*positum*), amely adotttnak, magától értetődőnek, mechanikusnak tekinthető, s leírható speciális terminusokkal. A létezőt egy zárt, logikailag konzisztens rendszer megvilágított elemeként explanálja a tudós, oly módon, hogy állandóan tekintetbe veszi saját kutatási közegének adottságait. A tudományosság módszere tehát egy már eleve feltárt létezőre kérdez rá; a tudomány egy „*már mindig valahogyan eleve adott alapján konstituálódik*”. A szociológus, a történész, a fizikus más és más definíciókat kreálnak a létező meghatározásának céljából; attól függően, hogy milyen szemüvegen keresztül figyelik meg az embert. A filozófiában – legalábbis abban a „szűk értelemben vett filozófiában”, mely elhatárolódik a természet-tudományos módszertantól – azonban nincsenek hipotetikus vonatkozási pontok. A filozófus nem vész el az objektivitásban, mert nem a hasznosság és a technika motiválja, hanem a sziszifuszi útonlevőség és a lét nyitottságának dinamikája. Az instrumentális gondolkodás olyan tudományos szférába igyekszik beleilleszteni a létezőt, amely elfedi a jelenvaló lét tulajdonképpeni voltát (l. Heidegger, 2001; 2003b).

2. A kierkegaard-i szorongáskonceptió főbb vonásai

Kierkegaard autenticitásának szerves része, hogy párhuzamosan autonim és pszeudonim módon is publikálta műveit. Álnevei mögött nem megtévesztő szándék vagy figyelemfelkeltés áll; szövegei velejéhez éppúgy hozzátartoznak a szerzőfikciók, mint a változatos formai és tartalmi elemek (Czakó, 2001). Kierkegaard alteregói közé sorolható egy Vigilius Haufniensis nevezetű – gyakran „Koppenhága őrszemeként”, „koppenhágai megfigyelőként”⁵ emlegetett – úriember is, akinek *A szorongás fogalmát* köszönhetjük. Ezen szöveg – alcíme szerint – nem más, mint egy „egyszerű pszichológiai irányú vizsgálódás az eredendő bűn dogmatikai problémájával kapcsolatban” (Kierkegaard, 1993a, 9. o.). Már a kiegészítő cím is azt sugallja; a szorongás jelenségéhez erősen kapcsolódik a bűn kérdése.⁶ Ahogy Gyenge Zoltán (2007) is rámutat, a szorongás Kierkegaard egyik legfontosabb, legmesszebbre mutató fogalma.⁷ A számunkra irányadó mű centrális témái tehát a bűn és a szorongás kérdéskörei, melyek – Kierkegaard meggyőződése szerint – nem lehetnek logikai rendszer tárgyai; előbbinek a prédikációkban (és a keresztény dogmatikában) akadhatunk nyomára, utóbbit pedig az eredendő bűnnel összefüggésben és a szabadsággal kapcsolatosan kell kikérdeznünk. A szorongás pszichés diszpozíció, mellyel sem az állatok, sem az angyalok nem bírnak, ugyanis az a szabadság lehetőségéhez viszonyul, a dán gondolkodó híres megfogalmazása szerint, annak „szédülete” (Kierkegaard, 1993a, 73. o.). A szorongásban a végtelen nyilvánul meg (indeterminizmus); éppen ezért nincs fogalmilag rögzíthető lényege. Kierkegaard szerint a lét transzcendens mozzanatokkal bír (pl. bűn, hit, szabadság, szorongás), melyek nem ragadhatóak meg utólagosan, az immanencia, a rendszerelvű gondolkodás felől. A transzcendens mozzanatok folyamatosan túlmutatnak önmagukon, egyfajta ekstázisként, „ki-állásként” „kinnlevőségként” éljük meg őket. A kérdés az, hogy mit jelent ez a „transzcendálás”: Hová állunk ki? Kierkegaard válasza: a Semmibe. A transzcendencia

⁵ Kierkegaard Vigilius Haufniensis hozzáállását *A szorongás fogalmának* témáihoz a következőképpen körvonalazza: Vigilius tulajdonképpen olyan „pszichológus megfigyelő”, aki kellő távolságból, észrevétlenül képes „titkokat előbújtatni”; nincs szüksége ténymegállapításokra és szabályok felállítására, „nem kell lélekszakadva rohangania, hogy valamit észrevegyen”; „sokkal inkább a szobájában ücsörög, nyugodtan, akár egy rendőrségi ügynök”. (Kierkegaard, 1993a, 65–67. o.) Ez az ízig-vérig megfigyelő „ars poetica”, illetve a beszédes „vigilia” szóból képzett név valóban egy folyamatosan éber őrszemre emlékeztetheti az olvasókat.

⁶ A Szentírás bűnbeesésről számot adó szövege – a *Teremtés könyvének* harmadik fejezete – ugyan Kierkegaard előtt is fontos kérdése volt a filozófiai diskurzusnak, sőt a szorongás élményének értelmezése sem kifejezetten számít új témának a szerző korában, ám mégis az ő személye volt az első, aki a szorongás fogalmát az eredendő bűnnel és a szabadsággal állította kapcsolatba.

⁷ A „fogalom” mindig egyfajta „antifogalomként” értendő. Nevetséges volna egy olyan jelenség fogalmáról értekezni bármilyen módon is, amely tulajdonképpen fogalomként nem ragadható meg számunkra. Alapvetően meghatározó mozzanat Kierkegaard filozófiájának vonatkozásában, hogy az absztrakt, fogalmi definíciók kísérleteket elutasítja az ember sajátos, egyedi létmódjának, a lét alapidimenzióinak tekintetében – így a szorongással kapcsolatban is.

oly módon mutat túl a megvalósultságon, hogy az ember a lehetőségeivel mint Semmivel szembeesül. Hiszen az egzisztencia lehetőségei, avagy az egzisztenciát körülölelő Semmibe tekintés folyamatosságánál fogva nem ékelhető bele egy lezárt rendszerbe; az emberi lét struktúrája alapvetően nyitott, transzcendens.⁸

Mivel a teljes mű elemzése (és a szorongásfenomén teljes komplexitásának bemutatása) szétfeszítené e tanulmány keretét, így arra szorítkozunk, hogy az opus egy kruciális részét vizsgáljuk meg. A harmadik fejezetben a szerző a szorongást mint a bűntudat hiányából fakadó bűn következményét jellemzi, és – egy bevezető szakaszt követően – három paragrafusban vizsgálja a szellemnélküliség szorongását, továbbá a dialektikusan sorsként, illetve bűnként meghatározott szorongást.

A tárgyalni kívánt fejezetben a Szerző maró gúnnyal kritizálja a hegelianus filozófia fogalmi rendszerét. Kierkegaard folyamatosan felrója a hegeli metafizikának, hogy az nem határolja el egymástól a logika és az etika kategóriáit, holott a logikai, fogalmi módszertan képtelen megragadni az etikai minőségeket. A logika közvetlenség- és közvetítésfogalmi, illetve a hegeli filozófia „átmenet”-ről való tanításai nem feleltethetők meg az ártatlanság és a bűn etikai meghatározásainak, valamint ellentmondásba kerülnek az ember eredendő időiségével.⁹ Hegel filozófiájának alapvető mozgórugója a közvetítés elve, miszerint „az ellentmondásos predikátumok közvetíthetők, illetve egyetlen alanyban egyesíthetők” (Stewart, 2003, 1. o.); ennek megfelelően, spekulatív értelemben feltételezhetjük, hogy az ártatlanság azért létezik csupán, mert szükségszerű előfeltétele

⁸ A szabadság és a szükségszerűség, a transzcendencia és az immanencia, a valódi lét és a fogalmi lényeg szembeállítására Kierkegaardnál láthatóan alaptétel, s mint ilyen Schellingtől származik (*Philosophische Untersuchungen über das Wesen der menschlichen Freiheit*, 1809). Schelling elsőként helyezte a fogalom kívül eső egyes levezethetetlen létmódját, az egzisztenciát az általános, rendszerbe foglalható fogalmi lényeg, az esszencia elé; megtörve ezzel a spekulatív idealizmus virágzását. Schelling kérdezi: Összeegyeztethető-e egymással a szabadság és a rendszer? Amennyiben az egyes ember léte maga a szabadság, tehát ha a folyamatos Semmibe való transzcendálása révén létezése nyitott struktúra, annyiban nem lehet zárt rendszer. Kierkegaard szerint a szükségszerűségben (l. hegelianus metafizika) a lényeg alárendeli a létet, holott a keletkezés változása „nem a lényegben, hanem a létben megy végbe, s a nemlétezésből a létezésbe való átmenetet jelenti” (Kierkegaard, 1997, 99. o.). Ez az átmenet – az eredendő transzcendens mozgás – kívül esik mindenféle rendszeren; ha nem így volna, szabadságról sem beszélhetnénk. A későbbiekben ez – Schelling és Kierkegaard nyomán – tulajdonképpen egzisztenciafilozófiái alapkövé vált. „(...) van egy lény, akinél az egzisztencia megelőzi az esszenciát, egy lény, aki van, mielőtt bármily fogalom definiálná létezését (...); „(...) az ember először létezik, önmagára talál, feltűnik a világban és csak azután definiálja önmagát (...); „Az ember az, amivé önmagát teszi” (Sartre, 1991, 36–37. o.). Úgy tűnik, ezzel Sartre újrafogalmazza azt, amit Kierkegaard rögzít az Énről, illetve a választásról, a szabadságról. „(...) az Én létezése minden pillanatában alakulóban van, mert az Én lehetőség szerint valóban nem létezik, hanem csupán az, amivé lesz” (Kierkegaard, 1993b, 37. o.). Vö. „A szabadság tehát nem kívülről járul az énhöz, hanem egzisztenciálisan konstituálja azt: a választás választása által leszek etikailag önmagam” (Czakó, 2006, 338. o.).

⁹ „Hegelnek a közvetlenségből kiinduló és a közvetítésen alapuló dialektikája Kierkegaard szerint immanens, s mint ilyen képtelen megragadni az ártatlanság és a bűn közötti kvalitatív differenciát, minthogy a kettő közötti minőségi ugrással egy transzcendencia jelenik meg” (Czakó, 2004, 175. o.).

a bűnnek. Ezzel szemben, Kierkegaard esetében az ártatlanság nem csupán mint a bűn dialektikus negatívuma, „*fantomja*” (Kierkegaard, 1993a, 19. o.) – a közvetlenség semmije – létezik, hanem mint valós állapot. „*Ellentétes előjelű dialektikákról*” (Czakó, 2004, 177. o.) beszélhetünk tehát. Kierkegaard filozófiájában nem egy negatív és egy pozitív (avagy egy semleges és egy pozitív) részecskéből kiinduló fejlődési folyamat jelenik meg; szerinte két pozitív részecske taszítja egymást a végtelenségig, és a taszítás feszültségéből előugró transzcendens mozzanatok levezethetetlen minőségeket idéznek elő úgy, hogy az ellentétek közben nem oltják ki egymást, hanem valóságosak maradnak. Abszurd módon az ellentmondások feloldhatatlanságának vállalása, a paradoxon valósága az, ami a lét mélyrétegeiben rejlik. Kierkegaard dialektikájában a mozgás nem fejlődő vagy spirális, hanem körkörös, ismétlődő, sziszifuszi. Kierkegaard hangsúlyozza tehát, hogy az átmenet (ártatlanság és bűn között) ugrással jelenik meg, illetve visszatérően mutat rá arra, hogy az ember nem csupán a test és a lélek, hanem a mulandó és az örök szintézise is. Augustinusi visszhangokat hordozó időelemzést olvashatunk a vizsgált szövegrészben, amelyben Kierkegaard világossá teszi: a pillanat nem az idő, hanem az örökkévalóság atomja. A momentum a mozgást, elillanást hordozza magában. A pillanatban összeér az idő és az örökkévalóság; ebből áll az időbeliség. Időelemzésében kiter a jövő és az örök bensőséges kapcsolatára, amely a mindennapi nyelvhasználatunkban is tükröződik, amennyiben a „jövendő élet” és az „örök élet” kifejezéseket szinonimaként használjuk.

Kierkegaard szerint a görögöknek nem volt megfelelő fogalmuk az örökről, így nem volt jövőfogalmuk sem, ezért mintegy „elmerültek”¹⁰ a pillanatban.¹¹ Csak a kereszténységben jelent meg az „idő teljességének” koncepciója, amely voltaképp örökként ismert pillanatot jelent. A Szerző hangsúlyozza, hogy a szellem a szabadság lehetőségeként, az individualitásban szorongásként fejeződött ki. (A „lehetőség” a szabadság számára jövőt jelent.) Elemzésében arra is rámutat, hogy az „elmúlttal” kapcsolatban megjelenő szorongás valójában a megismétlődés lehetőségének felmerüléséből származik. A szorongás megelőzi a bűnt, az időbeliség és a bűn összekapcsolódik, a halál pedig mint „büntetés” jelenik meg. Kierkegaard utal a *Genézis* elbeszélésére (Hegelnek is egyik kedvenc szakasza volt)¹²: Szerinte, ha Ádám végül nem vétkezik, akkor az örökkéva-

¹⁰ Adekvátabb nyelvhasználatban még azt sem mondhatnánk, hogy „elmerültek”, ugyanis Kierkegaard szerint „szellemfogalmuk” sem volt. (Fontos megjegyeznünk, hogy Kierkegaard időelemzése etikai kontextusba ékelődik, hiszen az időbeliség a szabadság kérdésén múlik, a szabadság pedig – mint már említettük – nem logikai vagy spekulatív kérdés, hanem etikai.)

¹¹ Azért érdemes lehet megjegyeznünk: Anaximandrosz arkhéja az *apeirón* volt.

¹² Hegel számára a „vallási nyelv mindig is csak afféle képes beszéd volt, amely mint ilyen valójában egy képzetekben és eseményekben nem, csak tiszta fogalmakkal kifejezhető összefüggés »megsejtése«.” Így amikor Hegel bűnbeesésről értekező passzusait próbáljuk megérteni, figyelembe kell vennünk a következőt: Hegel „*lényegében semmi többet nem hagy meg a bibliai történetből, mint azt az összefüggést, hogy a tudatnak öntudat-tá kell fejlődnie (...)*” (Szombath, 2013, 235–236. o.).

lóságba jutott volna.¹³ A „vallásos író” (Kierkegaard, 2000, 28. o.) a szorongásról mint minőségi ugrásról beszél, és a bűnhöz kapcsolja, az azt megelőző „állapotként” ragadja meg. Szerinte – a görögséghez hasonlóan – a „pogányság keresztény válfaja” sem látta ezt a kvalitatív különbséget, mert a pogányságnak sem volt differenciált időtudata. A kereszténységen kívüliek nem juthatnak el a bűn autentikus megértéséig, „húzzák az időt” – és éppen ez lesz a bűnük. A pogányságot a szellem távollétével, a görögséget pedig a szellemnélküliséggel jellemzi, így arra az álláspontra helyezkedik, hogy ilyen értelemben a pogányság előbbre való. (Ez a megközelítés összefüggésbe állítható azzal a gondolattal, miszerint Szodoma és Gomora lakóinak könnyebb dolga lesz az ítélet napján, mint a tanítványokat be nem fogadó városoknak, vö. *Mt* 10,15.)

Kierkegaard arra mutat rá, hogy a szorongás tárgya („anti-tárgya”) a Semmi.¹⁴ Ezt a filozófiai belátást nem pusztán Heidegger (vagy pl. Sartre) emeli át; a kortárs pszichológia is ezt a *differentia specificát* használja a félelem és a szorongás elkülönítésére. (Egyes szerzők azt is megfogalmazzák, hogy a szorongás félelemmé válásra „törekszik”, l. pl. *Tillich*, 1952.) Ezzel összefüggésben mutatja be Kierkegaard a sors (*fatum*) fogalmát, mely egyaránt tartalmaz esetleges és szükségszerű mozzanatokot is (bár az előbbit nem szokták figyelembe venni).¹⁵ Az esetleges motívumból alakult ki a kereszténység „vélet-

¹³ Az „örök” csak az ártatlanság számára hozzáférhető. Amint megtörténik a bűnbeesés, az időbeliség tudatossá válik; éppen a szabadságban megjelenő szorongás révén. Kierkegaard szerint ártatlanság és bűn között elsősorban minőségi különbség van; ám a bűn keletkezése, a bűn betérése az ember életében nem a hegeli értelemben vett, közvetítéselvű ugrás mint szükségszerű „tovahaladás” (Kierkegaard, 1993a, 197. o.) szerint történik, ugyanis az ugrás mozgása nem lehet szükségszerű. A szükségszerűségként felfogott mozgás, az immanens, logikai, fogalmi-reflexív mozgás „mélyebb értelemben nem mozgás”. Ugyanis a „logikában nem jöhet létre mozgás; hiszen a logika, és minden logikai csupán van” (Kierkegaard, 1993a, 18–19. o.). Ugyanezt állítja Kierkegaard a keletkezés és a szükségszerűség összefüggésében: A keletkezés – hiszen egyben változás is, mivel ha nem lenne változás, azaz időbeli mozgás, akkor lehetetlen volna bárminek is keletkeznie – nem lehet szükségszerű, avagy ami szükségszerű, az nem lehet időbeli; „a szükségszerű az egyetlen, ami nem keletkeztetik, mert a szükségszerűség van”. A keletkezés során, a keletkező által elhagyott nemlétnak léteznie kell, különben nem lenne mit elhagynia. Ez a lét, ami nemlét is egyben: a lehetőség. A keletkezés pedig: „átmenet lehetőségéből valóságba”. Az „átmenet a szabadság révén történik” (Kierkegaard, 1997, 99–101. o.).

¹⁴ Miképpen a szorongás fogalma sem „fogalmi”, úgy a szorongás tárgya sem „tárgyi”. Kérdésesnek tűnhet, hogy a fenomenológia módszertana miként merészkedhet a Semmi „területére”; mennyiben lehet a Semmi intencionális tárgy? Hogyan lehetséges egy olyan módszerrel megközelíteni a szorongást, melyben alaptétel, hogy minden tudat intencionális, tehát „valamiről való tudat”; ha a szorongás éppen az „ürességtől” és irányultságnélküliségtől az, ami?

¹⁵ Kierkegaard sorssal kapcsolatos meglátásai nagyfokú hasonlóságot mutatnak Szondi Lipót, nyitrai születésű orvos sorstanával (*anankologia*): *Ember és sors* című kötetében arról beszél, hogy az ember személyes sorsa kényszersorsának és választott sorsának dialektikus koegzisztenciája. *Kövár* (2022) beszámol arról, hogy Narancsik Gabriella Szondi svájci hagyatékában megtalált egy *Vallásos gondolkodók* c. kötetet kijegyzetelve, melyben Kierkegaard is markáns részt kapott; ez lehetett a híd. Az, hogy Szondi nem nagyon hivatkozik Kierkegaard-ra, nem egyedi, hasonlólt láthatunk Heidegger esetén is (l. a *Lét és idő* botrányosan kevés [három] Kierkegaard-nak szentelt lábjegyzetét). Mind a két példa jól mutatja, ha meg szeretnénk tudni, valakire ki gyakorolta a legnagyobb hatást, azt kell megvizsgáljunk, ki hiányzik a bibliográfiájából.

len”-fogalma. A pogányoknak Kierkegaard szerint nem volt differenciált bűnfogalma (miképpen időtudata sem); s csak a kereszténység áteredő büntetésében jelent meg a bűn és a sors adekvát értelmezése (és nem félreértése). Ezen keresztényi megközelítés szerint az ember a sorsa révén bűnössé válik.¹⁶ Kierkegaard a „fenségesség vallására” irányítja a figyelmünket (bár nem használja ezt a hegeli kifejezést a zsidó vallás leírására), melyben a szorongás Semmije már (túl a görögség és a pogányság etikáján) valóban a bűnnel összefüggésben jelenik meg. Ezen gondolat kapcsolható lehet ahhoz a megközelítéshez, mely Szent Ágostontól kezdve a skolasztikán keresztül egészen Leibnizig úgy látja a rosszat (és a bűnt mint erkölcsi rosszat), mint ami valójában priváció, a jó hiánya, nem bír *causa efficiensszel*.

Kierkegaard felfedi, hogy a szorongás egyszerre szimpatizáló és antipatizáló.¹⁷ Önmagában rettenetes és borzongató, hogy a szorongásban mindenféle kézzelfogható szilárdság híján vagyunk, mintha valóban a Semmiben levitálnánk; ennek ellenére mégsem egyértelműen elutasító módon éljük meg szorongásunkat. Kierkegaard úgy látja, a keresztény vallás „zsenije” abban áll, hogy maga választja a szorongást, és önként süllyed el „a bűntudat szakadékában” (*Kierkegaard*, 1993a, 128. o.). Mikor az ember szorong, egyszerre tapasztal meg valami hátborzongatót és gyönyörűt. A szorongás nem egyszerűen egy kellemetlen, elhessegetnivaló életérzés; sőt eksztázisjellegénél fogva egyenesen „megvilágító” erejű;¹⁸ ha elvész minden támaszték és kapaszkodó, ha megszűnik a magátólértetődőség és a megszokás hatalma, akkor hirtelen előtör, utunkba kerül – Heidegger szavaival – az egészében vett jelenvalólét és annak minden alaplehetősége (*Heidegger*, 2003a).

¹⁶Ráadásul nemcsak az ember válik így bűnössé, hanem kiváltképpen az egyes ember: Kierkegaard destruálja azt a hagyományos keresztény tanítást, mely szerint Ádám bűne a szó szoros értelmében az emberiség első bűnét jelenti. Ádám ugyanis mindenekelőtt ember, aki – mint minden másik ember – „egyszerre képviseli önmagát és az egész emberi nemet”; Ádám tehát nem állhat kívül az emberiségen; nem az ő első bűne teremtette meg a bűnösséget a világban, hanem minden egyes ember első bűne által megjelenik a bűn, s ez a bűn, az egyes ember bűne mindig „kiterjed az emberi nem egészére” (*Kierkegaard*, 1993a, 36. o., 27. o.). Ádám tehát individuum, és egyben az emberiség része is, nem egy fantasztikus, mítikus személy, akinek bűnét nagyobbra tarthatnánk más emberek bűneinél, vagy akire tkp. rá lehetne fogni az összes ember bűnösségét, mondván, „ha Ádám nem evett volna a tiltott gyümölcsből, bizonyára bennünk sem lakozna bűn”. Alaptalan volna azt állítanunk, hogy Ádám személyében, a bűne által az egész emberi nem természete megváltozott, holott az ő személye ugyanaz maradt. Ebben Kierkegaard Schleiermacher „exegéziséhez” csatlakozik (l.: *Der christliche Glaube*, 1821).

¹⁷A szorongás „szimpatizáló antipátia és antipatizáló szimpátia” (*Kierkegaard*, 1993a, 52. o.). Ezt a két dinamikát tartotta (az imént említett) Szondi alapvetőnek a személyiség sorslehetőségeinek feltárásában, és erre épül az általa kifejlesztett ún. ösztöndiagnosztikai eljárás is.

¹⁸„(...) valami sajátságos nyugalom járja át” (*Heidegger*, 2003a, 112. o.).

3. Néhány XX. századi fejlemény a szorongás diszpozíciójának vonatkozásában

Tanulmányunk következő passzusaiban a XX. század „fejleményeit” vizsgáljuk meg; Freud, Heidegger és néhány egzisztenciális pszichológiához kapcsolódó szerző szempontjait vesszük szemügyre. Freud központi problémának tartotta a szorongást. A *Bevezetés a pszichoanalízisbe* Szorongás-előadásában ekképp fogalmaz: „A szorongás problémája egy olyan csomópont, ahol a legkülönbözőbb és legfontosabb kérdések találkoznak; egy rejtvény, melynek megoldása fényt derítene a teljes lelki életünkre” (Freud, 1986, 320. o.).¹⁹ A lélek biológusa ugyanebben a szövegben azt is hangsúlyozza, hogy „nem tudok olyasmiről, ami közömbösebb lenne a szorongás lélektani megértése szempontjából, mint azoknak az idegpályáknak az ismerete, amelyen az ingerületei lefutnak” (Freud, 1986, 320. o.), vagyis Freud (itt) nem fut bele a „pszichológia szcientista önféltreértésének” (Habermas, 1993) csapdájába.

Az alábbiakban Hargitai (2007) és Kövály (2022) nyomán foglaljuk össze röviden Freud elméleteit a szorongásról. Első modelljében (1916–1925) a szorongás háttérben az elfogadhatatlan agresszív vagy szexuális vágy, késztetés áll, mely elfojtás alá kerül. Lehetséges, hogy az elfojtott vágyból tudattalan emléknym képződik, ám az affektív út (*libido*) esetén egyfajta szabadon lebegő szorongás jön létre. A tünetek szintjén ez jelentkezhethet tárgyhoz kötött módon (l. a különféle fóbiákat) vagy konverziós tünetképződésben is (melyet hisztériának neveznek – l. Freud Catherina kisasszonnyal kapcsolatos esettanulmányát). A 20-as években kezdett bele Freud egy árnyaltabb szorongásemélet kidolgozásába. *Az ősválami és az én* (1921) című szövegében a szorongás és a személyiségstruktúra közötti kapcsolatot világítja meg, majd ezekhez köti az elhárító mechanizmusokat és a neurozisékat is. A strukturális vagy hierarchikus személyiségmodell (*id*, *ego*, *superego*) differenciálja a szorongástipológiát is. A reális szorongás a külvilághoz kapcsolódik (pl.: „attól tartok, hogy a dolgozatom nem készül el időben, és nem kapok majd jeles osztályzatot”). A lelkiismereti szorongás a superegóból fakad; egyik típusa a büntudat (pl.: introjektált szülőképek – „mit szólnának, ha rossz jegyet kapnék?”); a másik pedig a szégyen (az énídeálhoz kapcsolódik, pl.: „nem integrálható az énképembe a rossz osztályzat”). Végül a neurotikus szorongás az ösztönéhez kapcsolható, akár kasztrációs, akár szeparációs szorongásként. A szorongást itt már nem csupán a neurotikus tünetekkel háríthatjuk el, hanem az álmok, az elvétel, a vicc, a művészetek és a vallás is ennek a célnak a szolgálatában áll. A tünetképzés esetén betegségelönyökhöz jutunk: az elsődleges betegségelöny, hogy megszüntetjük a szorongást (ezt a nem patológikus elhárítások is előidézik), a másodlagos betegségelöny pedig a társas támogatást hozza el. Éppen ebből fakad majd a terápiás ellenállás: a páciens nem szeretné (persze tudatlanul), hogy ezektől a betegségelönyöktől megfosszák őt. Láthatjuk, hogy a második

¹⁹ Szummer Csaba (1993) – Fehér Ferenc nyomán – találóan lát Freudban „alvajáró filozófust”!

freudi koncepció jóval differenciáltabb, eltérő típusait ragadja meg a szorongásnak, és olyan értelemben egzisztenciális, hogy felismeri: a mindennapi élet rengeteg aktivitása azt a célt szolgálja, hogy szorongásredukció menjen végbe. Ez a mozzanat, vagyis az a gondolat, hogy a mindennapi tevés-vevésünk és a bennünk lakozó „akárki” fecsegése elfedi szorongásunkat, Martin Heidegger felfogásához is kapcsolódik.²⁰

A heideggeri szorongásfenomén megértéséhez érdemes figyelembe vennünk, hogy a korabeli (legalábbis többségi), neokantiánusnak nevezhető attitűd a szubjektum-objektum szétválasztás tételezésével operált. Ezzel szemben, a világban-benne-lét koncepciójával Heidegger – többek között – azt fogalmazza meg, hogy a „szubjektum” már mindig is, eleve a világban van. Heidegger szerint a „*jelentalólét léte mint gond mutatkozik meg*” (Heidegger, 2019, 204. o.); az ember ontológiai alpmeghatározása tulajdonképpen a „gond” maga, ami egységbe foglalja a jelentalólét struktúramozzanatait. Ha szellemesen szeretnénk kifejezni magunkat, akkor úgy kellene fogalmaznunk, hogy szó szerint „gond-ban” vagyunk, ám Heidegger talán inkább úgy érti: „gond-ként” vagyunk. A gondként létet mindenekelőtt jellemzi a fakticitás, ami – erős leegyszerűsítésben – azt jelenti, hogy mindenképpen – ha akarjuk, ha nem – bele vagyunk vetve a világba, a világban benne vagyunk. Sőt, nemcsak benne vagyunk, hanem folyamatosan benne vagyunk; az emberi lét ugyanis a lehetőségek felől konstituálódik, a lehetőségeibe, vagyis eredendően a jövőjébe tekint. Az ember egzisztencialitása abban áll, hogy a jövőbe mutató lehetőségei felől érti magát valahogyan, viszonyul a maga létehez valamiként. A Dasein értheti magát a maga mindennapi lehetőségei felől, ám értheti magát a maga egészlegessége – vagyis halálának lehetősége – felől is; amennyiben az utóbbi lehetőségtől elfordítja „*tekintetét*”²¹ (mintegy menekülni kezd a haláltól), annyiban „ráhanyatlak a világra”. Mindezt figyelembe véve tehát az ember: beleszületik, belenő egy világba; ebben a világban létlehetőségei felől viszonyul a maga létezéséhez; a viszonyulás módja pedig alapvetően attól függ, hogy a jelentalólét ki tud-e törni az eredendő hanyatlásból.²² A jelentalólét már elve el van szakadva „önmaga tulajdonképpeni lennitudásától”

²⁰ Természetesen nemcsak Heidegger koncepciójához hasonlítható ez az elgondolás, hanem a schellingi-kerkegaard-i hagyományba is beilleszthető. Schelling centrumfogalma hasonló ahhoz, amit Freud rögzít a szorongás és az ego kapcsolatának ügyében. Sőt, a centrum felé irányuló mozgás jellege a szeparációs szorongáshoz is köthető. „*Az élet keltette szorongás kiűzi az embert a centrumból, amelybe teremtetett; mert e centrum, minden tudásnak legtisztább lényege, emésztő tisztítóüz minden különös akarat számára; hogy ebben a centrumban élhessen, az embernek halálra kell itélnie minden sajátosságát, önösségét, s ezért csaknem szükségszerű emberi kísérlet, hogy a centrumból kilépjen a perifériára, hogy ott keresse önmagának nyugalmát.*” (Schelling, 1992, 81–82. o.)

²¹ „A megértés a maga kivetülés jellegében egzisztenciálisan az, amit mi a jelentalólét tekintetének nevezünk” (Heidegger, 2019, 167. o.).

²² Avagy: maga a gond mint a jelentalólét alapszerkezete kifejezésre juttatja a lét „fundamentális jellemzőit”: „az önmagát-előzésben az egzisztencia, a már-valamiben-létben a fakticitás, a valamihez kötött-létben a hanyatlás” jut szóhoz (Heidegger, 2019, 274. o.).

(Heidegger, 2019, 197. o.), vagyis feloldódik a mindennapiságban, a nyilvánosságban, az egymással létben – az ember „akárkiként” jár-ke, tesz-vesz, fecseg, ügyköd, szórakozik. Ezt nevezi Heidegger hanyatlásnak. Ez a hanyatlás azonban – mint már említettük – eredendő, tehát nem egy „sajnálatra méltó” (Heidegger, 2019, 198. o.) ontikus lehetőség, melyet ki lehet küszöbölni, ha az ember fejlődik. Heidegger szerint a magunk mindennapi létmódjában folyamatosan kísért minket a hanyatlás; kísért minket a felszínesség, a kényelem, a ráhagyatkozás. Ez a kísértés egyben megnyugvást is jelent, illetve belenyugvást abba, hogy minden rendben van, biztonságban vagyunk. Az akárkiben a közizlésbe olvad bele a jelenvalólét saját léte. A halál éppen ezért lesz fontos: a halálban nincs társaságunk, az a saját ügyünk. A halálhoz való előrefutás megteremti annak az élményét, hogy az én veszélyeztetettségemben, az én halálomban a többiek nem osztoznak, ez pedig önállóságot, autenticitást adhat.

Ezen a ponton már több olyan jelenségre utalhatunk, melyek megágyaznak a szorongás heideggeri fenomenjének. A szorongás diszpozíciójában a jelenvalólét kitüntetett módon tárul fel (Heidegger, 2019). Az akárki módon létezőben a szorongás csak háttérileg van jelen; a saját létünk tudatának felerősödésével együtt „erősödik”²³ fel a szorongás is. A világban való hanyatló feloldódástól a szorongás visszarántja a *Daseint*, összedönti a „mindennapi otthonosság” tapasztalatát. Husserl szerint mindannak horizontja van, ami tárgy lehet a tudatunk számára; ennyiben a *Dasein* léttudatának a „Semmi” a horizontja. Amikor a megélés módján van szó a Semmiről (vö. a József Attila-i „semmi ágán ül szívem”-tapasztalattal), akkor a mélyebb struktúrában tkp. a létről van szó. Azt az „állapotot” nevezi Heidegger szorongásnak, amely végsősoron előhívja a metafizikai kérdést: *Miért van egyáltalán a létező, nem pedig inkább a semmi?*²⁴

Az Angst – etimológiája szerint – a szűkösség, beszorítottság koncepcióját (*Enge*) hordozza. (A magyar nyelvben is megjelenik ez, amennyiben a szorongásban ott a szorítottság felsejlése is.) A *Lét és idő* alapján gondolhatnánk akár azt is, hogy a szorongás csak „antipatizáló” szorítottság, de a *Mi a metafizika?* hangvétele felülírja ezt az aggódó feszültséget, és „szimpatizáló” szorongásfaktorokat is beemel az elemzésbe. Felvethető, hogy ez nem terheli-e túl a szó eredeti jelentését, szemantikai mezejét. A szorongás ugyanis a köznyelvi használatban negatív valenciát hordoz, itt pedig kedvező jelentésben tűnik fel, egyfajta kontemplációt jelent.²⁵ Mindenesetre Heidegger egzisztenciálana-

²³ Értsük ezt kvalitatív értelemben!

²⁴ Az egzisztencialitásban, a létező léthez való viszonyulásában is megmutatkozik az ontológiai differencia fontossága. „Lét és létező megkülönböztetésének látszólagos feleslegessége” ellenében, amikor arra kérdezzük rá, hogy „miért van a létező mint olyan”, vagyis a létezés alapját érinti a kérdésünk, akkor világlik ki a differencia fontossága. Az egzisztenciakérdésben nem az arra vonatkozó kíváncsiság jut szóhoz, hogy ami van, miért úgy van, ahogy, hanem az válik dilemmává, hogy miért van egyáltalán a létező, „nem pedig inkább a semmi”. Ebben a kérdésben – „miért van egyáltalán” – „alapjában véve a létre kérdezzük”, „a létező létére kérdezzük” (Heidegger, 1995, 16–17. o.).

²⁵ Cizelláljuk ezt az esetleges „ellenvetést”: Heidegger szerint a szorongásnak úgy lehet indeterminált

litikája szerint úgy tűnik, hogy a szorongás „igazságot” tár elénk, s ez választ kíván az embertől: elhatározottságot (*Entschlossenheit*). A davosi vitában (Cassirerrel) is úgy érvel Heidegger, hogy a filozófia „feladata” (ha van ilyen) nem a vigasz nyújtása (vö. a *consolatio philosophiae*-koncepcióval), hanem az ember visszavezetése önnön sorsának keserűségéhez. A szorongásban megjelenő szembenézés és elfogadás a *Dasein* magányos, filozófiai útja.

Tanulmányunk utolsó részeiben megemlítnék még két jelentős gondolkodót: Rollo Mayt és Irvin Yalomot, akik kapcsán módunk lesz reflektálni az eddig bemutatottakra is. May és Yalom az egzisztenciál-humanisztikus pszichológia irányához sorolhatóak. Munkásságukban nemcsak a pszichológiai, de a filozófiai szempontokat is érvényesnek, fontosnak tartják, így az eddig áttekintett freudi és heideggeri mozzanatok is felfedezhetjük érveléseikben. *Yalom* (2018) újra és újra hangsúlyozza a „négy végső aggodalmat” (*ultimate concerns*). (1) A halál, a létezés végessége; (2) a szabadság és a felelősség tapasztalata; (3) izoláció; (4) értelmetlenség. (Ezen megközelítések az emberi egzisztencia alapkérdését és a szorongást tekintve is centrálisak, illetve Kierkegaard és Heidegger koncepcióiban is meghatározó szerepük van.) Rollo May érvelésének néhány szempontját *Köváry* (2022) szövegére támaszkodva mutatjuk be, kiegészítve azt saját elemzésünkkel. May szerint a szorongás jelensége az emberi élet korlátainak tudatosulásához kapcsolódik, vagyis azokhoz az élményekhez, melyekben egy – az egyén létezésének szempontjából fontos – érték fenyegetetté válik. (Ezek ismét összefüggenek a kierkegaard-i és a heideggeri megközelítéssel.) A szeparációs helyzetekből²⁶ fakad

intencionális tárgya a Semmi, hogy az a szorongó „visszariadásának” kiindulópontjaként adódik. Mit jelenthet ez? A Semmi – lévén „lényege szerint elutasító” – taszítja a jelenvalóletet a szorongásban a nemlét lehetőségeként; ebben a taszításban benne rejlik egyfajta „utalás” az „egészében vett elsikló létezőre” (*Heidegger*, 2003a, 114. o.), így az a valami, amitől a szorongó szorong, nem más, mint a Semmi megtapasztalásából kiinduló, a Semmi elutasító jellegében felfedezhető utalás a végességre (avagy a teljességre, a létező egészségességére, a halálra). Ebben az értelemben „tárgya” a Semmi a szorongásnak. Heidegger ezt az „elutasító utalást” nevezi a Semmi semmitésének. Talán a lét folyamatosságánál fogva a Semmi alapvetően körülöleli az embert, ám csak akkor „vesszük észre”, hogy semmit, ha teret engedünk a szorongásnak, ha nem próbáljuk meg elhessegetni szórakozással, fecsegéssel, állandó kényszeres rohanással a csendet. Ha teret kap a szorongás, akkor az ember a Semmitől – mint teljességgel másiktól – eltaszítva lebeg; az eltaszítás következtében szembekerül a Semmivel, s ezáltal a jelenvalólettel is; feldereng számára a létezése mint olyan „nem Semmi”, amely bármelyik pillanatban akár Semmi is lehetne. Ha a szorongás nem kap teret (általában nem kap), akkor „beleveszünk” a létezőbe (*Heidegger*, 2003a, 115. o.). Mintha folyamatosan világosságban élnénk, ezáltal pedig megfelelkeznénk arról, hogy sötétség is lehetséges (és amikor hirtelen valamiért sötétség gyűlne körénk, akkor makacsul eliszkolnánk a leközlelbbi fényforrás irányába). Úgy tűnik, hogy a szorongáshoz való viszonyunk tehát eleve kettős. Taszít, fenyeget minket a Semmi lehetősége, a végességünk megtapasztalása, illetve – ahogyan azt Kierkegaard ártatlanságelemzésében, Ádámom keresztül is láthattuk – vonz minket a „szellem lehetősége”, a megismerésre való képesség (*Kierkegaard*, 1993a, 52. o.). Ebben az értelmezésben tehát nem beszélhetünk az „eredeti” jelentés túlterheléséről, pusztán a szorongás paradox megnyilvánulásának felmutatásáról.

²⁶ A szeparációs helyzetek olyasminek tűnnek, mintha „határhelyzetek” volnának. Ivan Iljics haláltól való szorongásában szembesült a maga létével mint nem tulajdonképpeni, akárkéllettel, illetve a saját maga

a szorongás, mert ekkor az individuum nem csupán egy új szituációval néz szembe, de saját szabadságával és felelősségével is. May hangsúlyozza, hogy a szorongást nem maga a szeparáció ténye, hanem a szeparáció egyén számára nyújtott jelentése hozza létre. Fontos differenciáldiagnosztikai különbséget tesz a normál és a neurotikus szorongás között (innen is látszik May klinikai beállítódása). A normálnak tekinthető szorongás a *conditio humana* kiszolgáltatottságélményéhez kapcsolódik (*Urangst, Angst der Kreatur*). A neurotikus szorongás ezzel szemben 1.) eltúlzott mértékű; 2.) elfojtás, disszociáció vagy egyéb intrapszichés konfliktus jár vele; 3.) gátlást, neurotikus elhárító mechanizmusokat eredményez. Ez mintha egyfajta integrációját is nyújtaná a heideggeri és freudi – látszólag – divergens szálaknak. Freud fókuszában inkább a szorongás patológikus megmutatkozása állt; Heidegger ezzel szemben a szorongásnak mint kitüntetett alapdiszpozíciónak a megragadására fókuszált. Jellegzetes, hogy pszichológiai szempontból is a szorongás hiánya az, ami patológikusnak tekinthető (pl. Mérei híres pszichopátiatriádjában a „nem szeret” és „nem tanul” mellett éppen ez a harmadik). Azt mondhatjuk, hogy van a szorongásnak egy „normál tartománya”, mely épp az emberi létlehetőségek kibontásának motorját jelentheti.

4. Konklúzió, javaslatok

Mit kezdhünk tehát a szorongással az információs korban? Heideggeri módon javasolhatnánk, hogy fordítsuk meg a kérdést: Hagyjuk-e, hogy a szorongás kezdjen mivelünk valamit? Az okoseszközök betüremkedése az élet összes szegmensébe mintegy betömi a forrásokat, ahonnan a szorongás kiszivároghatna. Ez *gond*, mert így nem történik meg a gonddal való szembenézés (tkp. a gond-olkodás sem). Kierkegaard szempontjai mentén megjegyezhetjük, hogy a szorongás ugyan továbbra is a szabadság szédülete, ám a Semmi tapasztalatától való menekülés útjai még hangsúlyosabbá váltak korunkban.

A vonatkozó szerzők és témák – kvalitatív és kvantitatív értelemben is – rendkívüliek, ezért nehéz dolgunk van ezzel a hagyatékkal. A szorongás maga (mint az egyén szorongása) és a szorongásfenomén filozófiai vizsgálata egyaránt az emberi lét mélyrétegeit érintik, így egzisztenciálisan fontos a bejárt utunk. A pszichológiai gyakorlatban az egzisztenciális ihletettséű terápiák hordozzák a szorongáshoz való viszonyulás nem eltárgyasító módját, Magyarországon főként a logoterápiát és a *daseinanalízist* említhetjük meg. Fontos lehet azonban a pszichológusok graduális képzésében is megjeleníteni

tulajdonképpen lenni tudásának (elszalasztott) lehetőségével. Ebben a szituációban némileg felsejlik, hogy a tulajdonképpeni szorongás összefüggésben áll bizonyos elkerülhetetlen „határszituációkkal”, melyek éppen határjellegüknel fogva a lét egészlegességének lehetőségére utalnak, vagyis magára a halálra. Heidegger nagy jelentőséget tulajdonított Karl Jaspers „határszituáció” terminusának (l.: *Heidegger*, 2003c).

a témát, illetve akár a laikus közönség számára is felmutatni, hogy a szorongás sokkal több egy csillapítandó pszichológiai szimptománál. Yalom a halál kapcsán írja, hogy az ugyan elpusztít minket, de a tudatosítása megment. A szorongásban nem csupán pusztító erőről van tehát szó, mely megterheli az idegrendszert, és vészreakciót indít el benne; a szorongás épp a végességünkkel való szembenézésen keresztül hordozza annak lehetőségét, hogy önmagunkat válasszuk.²⁷ *Nyikolaj Bergyajev* (1916, 136. o.) találóan mondja a kozmoszról, s így az emberről is, hogy „teremtődik, nem adat, hanem feladat”.²⁸

Hivatkozások

- BERGAJEV NY. (1916): *Смысл творчества (Опыт оправдания человека)*. Изд-во Г. А. Лемана и С. И. Сахарова, Moszkva.
- CZAKÓ I. (2001): *Hit és egzisztencia. Tanulmány Søren Kierkegaard hitfelfogásáról*. L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- CZAKÓ I. (2004): Az ártatlanság dialektikája. Kierkegaard és Hegel a bűnbeesésről. In Dékány A., Laczkov S. (szerk.): *Lábjegyzetek Platónhoz. A bűn*. Pro Philosophia Szegedi Alapítvány, Librarius, Szeged.
- CZAKÓ I. (2006): A választás választása. Søren Kierkegaard szabadsáértelmezésének alapvonalai. *Vigília*, 71(5).
- FREUD S. (1986): *Bevezetés a pszichoanalízisbe*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- GYENGE Z. (2007): *Kierkegaard élete és filozófiája*. Attraktor Kiadó, Máriabesnyő–Gödöllő.
- HABERMAS J. (1993): A metapszichológia szcientista önfélreértése. In Szummer Cs., Erős F. (szerk.): *Filozófusok Freudról és a pszichoanalízisről*. Cserépfalvi, Budapest.
- HARGITAI R. (2007): A személyiség strukturális modellje Freud pszichoanalízisében. In Gy. Kiss E., Oláh A. (szerk.): *Vázlatok a személyiségről*. Új Mandátum Kiadó, Budapest.
- HEIDEGGER M. (1995): *Bevezetés a metafizikába*. Ikon Kiadó, Budapest.

²⁷ Ráadásul, Kierkegaard vizsgálódásai során úgy alakul, hogy végül a szorongás szenvedésjellegét megváltoztatja a hit. „Bár a hit végül is győzelem a szorongás felett, a szorongáshoz való viszonya mégsem tisztán negatív, a szorongás ugyanis a hit által nevelő hatású: kinyilvánítja a véges végességét és az individuumot arra készíti, hogy saját, a végeesség dimenziójától elválaszthatatlan létezéshez »Isten előtt«, a végtelen perspektívájában viszonyuljon” (Czakó, 2006, 341. o.). Az autentikus szorongás azt jelenti, hogy az ember megtanulja „szívélyesen és ünnepélyesen üdvözölni” a lehetőséget, a végtelenség lehetőségét, miképpen azt maga Szókratész is tette halála előtt. Ha az ember magára vállalja a szorongást, akkor hitre nevelődik; a hit és a szorongás pedig együttesen arra ösztökéli az individuumot, hogy „békéljen meg a gondviselésben” (Kierkegaard, 1993a, 185–188. o.).

²⁸ A tanulmány első szerzője köszönetét fejezi ki Szombath Attilának, aki felhívta a figyelmét Bergyajev ezen gondolatára, valamint az orosz mondat fordításában is rá támaszkodott.

- HEIDEGGER M. (2001): *A fenomenológia alapproblémái*. Osiris/Gond-Cura Alapítvány, Budapest.
- HEIDEGGER M. (2003a): Mi a metafizika? In Heidegger M.: *Útjelzők*. Osiris Kiadó, Budapest.
- HEIDEGGER M. (2003b): Fenomenológia és teológia. In Heidegger M.: *Útjelzők*. Osiris Kiadó, Budapest.
- HEIDEGGER M. (2003c): Megjegyzések Karl Jaspers Világnézetek pszichológiája című művéhez. In Heidegger M.: *Útjelzők*. Osiris Kiadó, Budapest.
- HEIDEGGER M. (2019): *Lét és idő*. Osiris Kiadó, Budapest.
- KIERKEGAARD S. (1993a): *A szorongás fogalma*. Osiris/Gond-Cura Alapítvány, Budapest.
- KIERKEGAARD S. (1993b): *A halálos betegség*. Göncöl Kiadó, Budapest.
- KIERKEGAARD S. (1997): *Filozófiai morzsák*. Göncöl Kiadó, Budapest.
- KIERKEGAARD S. (2000): *Szerzői tevékenységéről*. Latin Betűk, Debrecen.
- KLEMPÉ S. H. (2017): *Kierkegaard and the rise of modern psychology*. Routledge, London.
- KÖVÁRY Z. (2022): *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- PASCAL B. (1978): *Gondolatok*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- SARTRE J. P. (1991): *Exisztencializmus*. Hatágú Síp Alapítvány, Budapest.
- SHELLING F. W. J. (1992): *Filozófiai vizsgálódások az emberi szabadság lényegéről*. T-Twins, Budapest.
- STEWART J. (2003): Hegel, Kierkegaard és a közvetítés a Filozófiai Morzsákban. *Magyar Filozófiai Szemle*, 2003(1–2).
- SZOMBATH A. (2013): G. W. F. Hegel vallásfilozófiája. In Szeiler Zs., Bakos G., Sárkány P. (szerk.): *Hit és ész: teológiai és filozófiai közelítések*. L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- SZUMMER Cs. (1993): Freud, „az alvajáró filozófus”. In Szummer Cs., Erős F. (szerk.): *Filozófusok Freudról és a pszichoanalízisről*. Cserépfalvi, Budapest.
- TARI A. (2017): *Bátor generációk*. Tericum Kiadó, Budapest.
- TILlich P. (1952): *The courage to be*. Yale University Press.
- YALOM I. (2018): *Egzisztenciális pszichoterápia*. Park Kiadó, Budapest.