

TANULMÁNY

*Lubinszki Mária***A legsajátabb lenni-tudás művészete**

„A Föld romlatlan
és szelíden
virágzik. –
Légy
elpusztíthatatlan
tüzének fénye.”
(Martin Heidegger: A Föld)

A nagybetűs Élet lehetőség-feltételei

Minden adott. Minden adott ahhoz, hogy megéljük az életet és a lehetőségeinket a maguk teljességében. Éppen ettől nehéz. A daseinanalízis a lenni tudás problematikáját izgalmasan és elgondolkodtatóan járja körül, több olyan pontra is rámutatva, amely komoly önismeretet kíván, valamint a jó és a rossz integrálásának a képességét. Épp ettől művészet jó egyensúlyt találni; hiszen a szorongás, bűn, lelkiismeret és a halál folyamatos fátyolként borítja be mindennapjainkat, segítve ezzel a legjobb irány megtalálását. Tanulmányomban szeretném körbejárni a legsajátabb lenni tudás daseinanalitikai felfogását, kiemelve a leglényegesebb pontokat.

A létezés egészének megtapasztalása, megélése a lét közelségének és a létező nyitottságának függvénye. A teljes egész mint a Dasein¹ egésze megfoghatatlan messzeségben van; sokkal inkább érezzük, mint megfogalmazzuk. Mit jelent megtapasztalni a Dasein egészét, és lehet-e egyáltalán? A Dasein Heidegger szerint eredendően az egészre nyitott; számtalan lét-lehetőségre, melyek közül azonban csak keveset tud beteljesíteni. Ebben az értelemben a Dasein sosem foglalhatja magába az egészet, sosem teljesítheti be összes lét-lehetőségét. Heidegger kiemeli azonban, hogy lényegi különbség van a

¹ A *Dasein* kifejezés magyar fordításai: ittlét (Fehér M. István) és jelenvalólét (Vajda Mihály). Nem magát az embert jelenti, hanem azokat a minőségeket és létmódokat, ahogyan a világban betölti a helyét.

létezés egészének felfogása és a között, ahogyan önmagunkat találjuk a létezés egészében. (Helting, 1999, 59.) Magunkba nem foglalhatjuk, de benne találhatjuk magunkat. E látszólagos ellentmondás értelmet nyer, ha az olyan alaphangoltságokra gondolunk, mint például a szorongás.

A hangoltság² a világban-benne-lét lényegi momentum, „bepillantást enged abba a hangulattal teli módba, ahogyan az ember mint a lét nyitottsága, feltárultsága, fénye létezik” (Helting, 1999, 59). Heidegger a *Lét és idő*-ben a szorongást mint alaphangoltságot emeli ki, korábbi és későbbi írásaiban az unalmat és a csodálkozást is az alaphangoltságok közé sorolja. Az alaphangoltságok a Daseint kifejezetten az egészlegesség messzeségének nyitják meg. Bennük minden feltárul, ami jelentéssel bírhat és lehetőséget jelenthet az emberi életben. Az alaphangoltság olyan megélési mód, amely megnyit egy tapasztalatot, mely által a szabadság és a lehetőségek sora megtapasztalhatóvá válik. Nézzük a szorongást mint alaphangoltságot: A szorongásnak fontos jelentése van a pszichopatológia számára, hiszen benne feltárulhat a létezés egésze, így a benne rejlő gyógyító potenciál kihasználható. Az az út, amit a Daseinnak meg kell tennie, a hanyatlás létmódjain keresztül vezet el a hátborzongató idegenség és otthontalanság, majd a semmi érzéséhez. Az otthontalanság megélése az a pont, ahol a Dasein a szorongást a legmélyebben tapasztalja: a semmit, ami visszavon a világból, ahová végtelen tevévőségünkkel menekültünk. A semmi és az otthontalanság nem enged több lehetőséget a szétszórtságra, arra, hogy a világ dolgaiba és az utunkba kerülő létezőkbe kapaszkodjunk önmagunk helyett. A szorongás fenoménje lesz majd az, amely kiindulópontul szolgálhat a jelenvalólét eredendő lét-egészének megragadásához, így a szorongás központi helyet tölt be az emberi tulajdonképpeniség vállalásában is.

A nagybetűs Élet lehetősége mindig itt van. Ahhoz, hogy élni tudjunk vele, nem elég a nyitottság, a figyelem a szorongás hívására, vagy éppen a lehetőségeink felismerése. Ezen képességek mögött a daseinanalízis szerint egy sokkal mélyebb dimenzió is létezik, melybe a személyiségelmélet ad némi betekintést.

A daseinanalitikai személyiségelmélet

A daseinanalitikai személyiségelmélet fogalmát óvatosan kell kezelnünk, hiszen a daseinanalízisben nincs szubjektum, psziché, ego, ilyen értelemben az intrapszichikus személyiség szerveződés sem értelmezhető. A személyiséget ontológiai értelemben, mint Daseint határozza meg, azaz mint a világban-benne-lét nyitottságának alapidimenzióit.

² *Befindlichkeit*. = alaphangoltság: olyan megélési mód, amely megnyit egy tapasztalatot, mely által a szabadság és lehetőségek sora megtapasztalhatóvá válik.

Ahogy az ember önmaga vagy nem önmaga létmódjaiban létezik a világban. A személyiség kapcsán újfent utalnunk kell az ontológiai differenciára: a létezők szintjén megnyilvánuló ontikus jellemzők mögött mindig feltárhatók az elfedett ontológiai meghatározottságok, ami az ember-lét megértésének lényegét jelenti.

A daseinanalízis a személyiséget történetiségében, saját maga aktuális léteztudásában fogja fel. Működésének megértéséhez elengedhetetlen az emberi lét alapstruktúráinak megismerése; ezek az egzisztenciálék. „Mivel az egzisztencialitás határozza meg őket, a jelenvalólét létjellemzőit egzisztenciáléknak nevezzük.” (Heidegger, 2001, 62.) Az emberi léteztés fenomenológiailag olyan egységes egészként képzelhető el, melynek dimenziói mind lényegileg határozzák meg a világban való jelenlétünket. A daseinanalitikai személyiségelmélet emberképe szinte az összes kiemelkedő daseinanalitikai szerzőnél összecseng. Paulat véleménye szerint legkifejezőbben Boss jellemzi: „Az ember lényegi létmódja szerint sohasem hasonlítható össze tárggyal, sokkal inkább fényel, amely megvilágítja a lét dolgait. Vagy egy melódiával, amely a világ dolgaival összecseng”. (Boss, 1979, in: Paulat, 2001, 55.) A fény az összes egzisztenciálé nyitottságra való lehetőségét mutatja; ahol fény van, ott lét is van. „Az ember a megismerés fényét a világba dobja, mint egy gyertyalángot.” (Uo. 56.) A személyiségelmélet lényegében, egészében láttatja az embert, nem mint rendszert, hanem mint a Dasein struktúráját.

Az egzisztenciálék

Az egzisztenciálék az emberi lét alapstruktúráját alkotják, és koherensen összefüggnek. Az emberi jelenvalólét valamennyi egzisztenciálé felé eredendően nyitott, egyiket sem kerülheti el, vagy kapcsolhatja ki a léteztésből. Ez a nyitottság nem mérhető; nyílt, szabad teret jelent a fenomének megjelenésére, és az általuk közvetített lehetőségek megélésére. E lehetőségekhez azonban a nyílt-lét mellett másra is szükség van: szabadságra, higgadságra, és másokkal való együttlétre. A személyiség felfogásán kívül a daseinanalitikai neurózistan, pszichózistan és pszichoszomatika alapját képezik az egzisztenciálék. Ezek nem tulajdonságok, hajlamok, amelyeket a személyiség birtokol, hanem olyan dimenziók, amikhez a Dasein mindig valahogy viszonyul. Az egzisztenciálék a létmegértés területei, bármelyik által megérintődhetünk, bármelyikben rátalálhatunk a legsajátabb lehetőségeinkre.

Lehetőség és lenni tudás

A lehetőség és a lenni tudás vajon egy és ugyanaz? Lehetőségünk mindig, minden pillanatban van. Meg is tudjuk ragadni, meg is tudjuk élni? Mi ad erőt a változáshoz? A

szenvedésnyomás a múlt és jelen kellemetlen helyzeteiből, vagy a boldogabb élet reménye? Vagy a félelem az elmúlástól?

A Dasein létlehetőségéről csak feltárultságában kaphat felvilágosítást. A feltárultság³ alapvető eleme a megértés, hisz a lehetőségeket csak értő füllel hallhatjuk meg igazán. A szorongás a „jelenvalólét egyik kitüntetett feltárultsága” (Heidegger, 1992, 40.), és egyben kitüntetett lehetősége is. A szorongás kellemetlen, megfoghatatlan érzés, a poklok pokla – hogyan lehet akkor mégis kitüntetett feltárultság, kitüntetett lehetőség? Akképp, hogy a Dasein struktúraegészének explicitté tételével a lehetőségek számát kettőre redukálja: vagy a legsajátabb lenni tudását választja, vagy nem. Fontos, hogy a folytonos önmaga előli menekülésben mégiscsak lesz egy pont, amikor a legeredetibb módon találkozhat a maga legsajátabb lehetőségével: valódi önmagával.

Heidegger a struktúraegész egész-voltának megragadásához kiindulópontnak a hanyatlás analízisét választja. A hanyatlás két fő jellemzője, hogy a Dasein feloldódik az „akárkiben”⁴, valamint a gondoskodás tárgyává tett világban. Ez a feloldódás azt jelenti – derül ki a hanyatlás analíziséből már a szorongás vonatkozásában –, hogy a jelenvalólét nem akar önmaga lenni. Sőt, menekül önmaga elől, elfordul önmagától, nem néz szembe önmagával. Ilyenformán elvezet a jelenvalólét tulajdonképpeniségétől. Mit is jelent ez? A tulajdonképpeniséget a „mindenkori enyémvalóság” határozza meg, ez az a jelenvalólét, amely rákérdez a legsajátabb lenni-tudására. A menekülés során, ami persze egyre közelebb visz a szorongás sűrűjébe, a jelenvalólét a kérdezni tudását veszíti el. Elfelejt, hogy nem csak egy választásra van lehetősége, hogy a választást meg is lehet ismételni. A jelenvalólétet belevetettségekben hidegen hagyja, hogy önmaga csapdájára zárta kulcsra az ajtót, és ki tudja, hogy a kulcsot mikor találja meg, hogy meg fogja-e találni.

Menekülés önmagunk elől

Az önmagunk elől menekülés azért szükségszerű, mert önmagunkat vállalni nehéz. Kötelezettségekkel, felelősséggel jár, nyomja a Dasein vállát ez a teher. Az előle menekülés éppen hátrafelé haladás: nem vállalni azt, ami az enyém, azt jelenti, hogy lemaradunk arról, amire kibékíthetetlenül szükségünk van, de nem tudjuk megszerezni. Minél inkább elfordul a jelenvalólét attól, ami elől menekül, annál inkább jelen van az a tőle való elfordulásában. Az elfordulásban rejlő eltávolodás magyarázza a menekülés furcsa függőségi helyzetét: a távolság csak valamihez mérten meghatároz-

³ *Erschlossenheit*. A világban-benne-lét eredendő feltárultsága. A másik alternatív fordítása a „kinyitottság”, ami talán jobban visszaadja az eredeti német jelentést: a hangoltság által a Dasein kinyílik, teret, horizontot kap arra, hogy felmérje a dolgok állását és lehetőségeit.

⁴ *Das Man*: „akárki”, Heidegger értelmezésében a létezés inautentikus létmódja.

ható, így amitől el akarunk távolodni, szükségképpen relációban áll velünk. Fogalmi szinten ez odafordulás, hisz a távolság csak szemtől-szemben mérhető le. Érdekes dinamika jelenik itt meg: a rendezetlen, tisztázatlan külső és belső viszonyok csak mélyülnek az elfordulással, és fokozzák a szorongás megjelenésének valószínűségét. A szorongásban ontológiai tapasztalatról van szó, és mivel a legeredendőbb fenomén, annak a valószínűsége is a legnagyobb, hogy benne a Daseint megértsük. A szorongás ezért van „jelen” – egy teljesebb megértés reményében.

Az önmaga elől menekülés következménye, hogy a jelenvalólét a „világba” hanyatlík, melyet akárkiként a gondoskodás tárgyává tett. Az elfordulás következménye, hogy egyrészt mégsem szakad el attól, amitől elfordul, másrészt pedig a világon belüli létezőhöz fordul oda, feloldódván benne. A menekülés és elfordulás kettősségét világítottam meg itt: egyrészt a világra hanyatlással beszűkülnek a lehetőségek, csak a kézhezállók rendelkezésre állása lesz bizonyosság, másrészt a Dasein egyre közelebb kerül legsajátabb lehetőségének választásához, midőn lassan áthatja a szorongás. A menekülés és az elfordulás a szorongáson alapszik, a Dasein pedig a világban-benne-lét elől menekül.

A szorongás tárgya nem világon belüli létező. A kézhezálló és kéznéllevő dolgok között ontológiai értelemben semmi olyan nincs, amitől szorongani lehetne. Az eszközök világa mindig és mindenkor rendelkezésre álló, körbevesz, és amikor nem találni közöttük a szorongás kiváltó okát, rájövünk, hogy a dolgok lényege egészen máshol van: nem kívül, hanem belül. Ekkor történik, hogy a világ silánnyá lesz, nem lényegi révén. És a világra hanyatlottság tárgyai, melyek egykor a könnyed biztonságot nyújtották, feltűnővé, tovakodóvá válnak. A jelenvalólét lényege, léte szempontjából nincs jelentősége a kéznéllevő és kézhezálló dolgoknak, a rendeltetésük az, hogy jelentőség nélküliek legyenek. A szorongás úgy fogja át a struktúraegészt, hogy megmutatja a világ silányságát és jelentéktelenségét, ezzel kirántva a talajt a mindennapiság alól. Ez az a folyamat, mely által a szorongás a legmélyebbre tud hatolni az emberben, mert elsüllyednek a kézhezálló dolgok, és a világ már semmit sem tud nyújtani. A világban-benne-léttől szorong a szorongás, attól, hogy tudja: bármelyik eszközt választaná, ez a választás a nem-tulajdonképpeni létét támogatná meg. Így „telepszik rá” az emberre a világ, mely egészében áthatja.

Látható, hogy a világ mint jelentés-összefüggés jelentéktelenné válásával semmit sem tud nyújtani egy ponton túl. A szorongás „megfosztja a jelenvalólétet attól a lehetőségtől, hogy hanyatlóként önmagát a világból értse meg” (Heidegger, 1989, 344.), mert tudja, hogy a hanyatlás létmódjai áttetszők, sehova sem vezetnek, és semmire sem köteleznek, így nem is lehet elbújni mögéjük. A szorongásban a jelenvalólét teljességgel magára marad. Tisztán, sallangok és kibúvók nélkül, a legsajátabb világban-benne-létével, mely lényegszerűen a lehetőségekre vetül ki. Ezek a legsajátabb lehetőségek azt

jelentik, hogy feltárul a legsajátabb lenni-tudáshoz viszonyuló lét, mint az önmagát választás szabadsága.

A lelkiismeret hívása

A Dasein célja, hogy tulajdonképpen egészként egzisztáljon, és ehhez meg kell értenie a szorongásban feltáruló, halálhoz viszonyuló létet. Ez a megértés azon múlik, hogy meghallja-e a lelkiismeret hívó szavát, és hallgat-e rá. A nem-tulajdonképpen jelenlét mindaddig, amíg a szorongással nem találkozott, nem tudja önerőből önmagát választani, hanem belefeledkezik a rendelkezésre állóba: így nem is választ. Ahhoz, hogy kimozduljon ebből az állapotból, át kell élnie a hátborzongató idegenség és a semmi érzését. Ez a tapasztalat kimozdít, de az egzisztenciális módosulásnak még egy komoly feltétele van: a lelkiismeret hangjának meghallása, ami a „választásnak a választása” (Heidegger, 1989, 452.). A korábbi nem választás bepótlandóvá lesz. A lelkiismeret hívása arra szólít, hogy önmagunkra találjunk, és nem engedi feledni a legsajátabb lenni tudás lehetőségét.

A daseinanalitikai szorongás-koncepció: szorongás, bűn, lelkiismeret

A szorongás ott keletkezik, ahol az ember „szorítóba” kerül, ahol nem tud távolságot tartani, ahol kiszolgáltatottá válik. A szorongás mégis elsődlegesen egy „egészséges” fenomén, a hiánya életveszélyes lehet (Kunz, 2002, 42). Míg a szorongás és bűn fenoménjét Boss külön-külön értelmezi, Condrau hangsúlyozza mély összefüggésüket, és azt a pszichoterápia alapproblémájának tartja. Boss Heideggerre alapozva kétségbe vonja a szorongás és bűn összetartozását (Jenewein, 2002, 107). A szorongás, bűn, és lelkiismeret nem magától értetődő attribútumai az emberi egzisztenciának. Zavarják a jó közérzetet, a lelki élet harmóniáját, az ember önmagával való elégedettségét, így inkább igyekszik távol tartani a hétköznapoktól. „A mai életnek két értéke van: a teljesítmény és az élvezet.” (Condrau, 1992, 197). A hétköznapi valóság nem tud mit kezdeni a szorongással; nem hallja meg benne a lelkiismeret hívását, nem ismeri fel benne elszalasztott lehetőségeit, amellyel tartozott volna önmagának. Mind személyes, mind orvosi-terápiás szempontból a könnyebb út a gyógyszeres kezelés. A szorongáscsökkentők fenomenológiai-antropológiai nézőpontból a Daseint redukálják, beszűkítik a testi-lét és a hangolt-lét korlátozottságára.

A Dasein mindig hangolt, és mindig megértő. Felvetődik a kérdés, hogy a hétköznapiság, az akárki létmódjának mennyire sajátja ez a megértés és a meghallás. „Szükségszerű-e az akárkibe hanyatlani?” (Spitzer, 2004, 110). Ahol az élet leginkább

igénybe vesz, ott a legnehezebb meghallani a Dasein tulajdonképpeniségét. Ott azonban szorongás is van, és ahol szorongás, ott közelség is: önmagunk és a szabadság közelsége (uo.). A szorongásban önmagunk és a világ a legközelebbi és egyben a legtávolabbi is. A Dasein önmagát elsősorban legősibb létmódjaiból érti meg; azokból a létmódokból, melyek saját létének gyökereihez legközelebb vannak. „A legősibb lehetőségek nem veszíthetők el.” (Uo. 114.) Az ember minden pillanatban figyelni tud rájuk, és önmagát megnyitni nekik; méghozzá a lelkiismeret által. A lelkiismeret hívásként értelmeződik, ami a Daseint tulajdonképpeni létezéséhez hívja.

Összefoglalva, a szorongás, bűn, és lelkiismeret nem azonos módon viszonyulnak múlthoz, jelenhez, jövőhöz. Éppen ez az, ami a terápiás munkában felfedhető, és segíthet a beteg-lét sérült egzisztenciáléit meggyógyítani. A bűn mint tartozás, a megvalósítatlanul maradt lehetőségek értelmében, a világra jövetelünk pillanatától egészen a halálig megmarad. A legsajátabb lenni tudás művészete talán éppen abban áll, hogy tudunk-e mégis maradandó pillanatokot teremteni, és ezeket örömmel megélni.

IRODALOM

- CONDRAU G. (1992). *Sigmund Freud und Martin Heidegger. Daseinsanalytische Neurosenlehre und Psychotherapie*. Freiburg: Universitätsverlag Verlag Hans Huber.
- HEIDEGGER, M. (1989). *Lét és idő*. Ford. Angyalosi Gergely, Bacsó Béla, Kardos András, Orosz István, Vajda Mihály. Budapest: Gondolat Kiadó. Második, javított kiadás. Budapest: Osiris, 2001.
- HEIDEGGER, M. (1992). *Az idő fogalma – A német egyetem önmegnyilatkozása – A rektorátus 1933/34*. Budapest: Kossuth Könyvkiadó.
- HEIDEGGER, M. (1995). *Költemények*. Budapest: Societas Philosophica Classica.
- HELTING, H. (1999). *Einführung in die philosophischen Dimensionen der psychotherapeutischen Daseinsanalyse*. Aachen: Shaker Verlag.
- JENEWEIN J.C. (2002). Grundgedanken zur Daseinsanalyse und daseinsanalytischen Psychotherapie bei Gion Condrau unter spezieller Berücksichtigung der Unterschiede zu Medard Boss. *Daseinsanalyse*, 18:104-114.
- KUNZ, A. (2002). Therapie einer Patientin mit generalisierter Angststörung. *Daseinsanalyse*, 18:40-56.
- PAULAT, U. (2001). *Medard Boss und die Daseinsanalyse – ein Dialog zwischen Medizin und Philosophie im 20. Jahrhundert*. Marburg: Tectum Verlag.
- SPITZER, CH. (2004). „Und es listet die Seele Tag für Tag der Gebrauch uns ab.” *Daseinsanalyse*, 20:110-121.

* * *

Csabai Márta

ESET-TÖRTÉNET

A klinikai mesétől az esetbankig

megjelent az Oriold és Társai Kiadó gondozásában