



Kőváry Zoltán: *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába. Történet, elmélet és alkalmazás*

Budapest: ELTE Eötvös Kiadó, 2022. 857 oldal.

A szerző az ELTE PPK habilitált egyetemi docense, akit ismerhetünk pszichobiográfiai témájú könyvek, alkotáslélektani tanulmányok szerzőjeként, valamint az *Egzisztenciális pszichológia egykor és ma* (2019) című szöveggyűjtemény szerkesztőjeként. Nemzetközi szinten is páratlan vállalkozást vitt végbe jelen könyve megírásával, ugyanis hasonló összefoglaló mű, amely ennyire átfogóan tárgyalná az egzisztenciális pszichológia eddigi irodalmának áttekintését, még nem született. A könyv mind az egzisztencialista filozófia, mind az egzisztencializmus által érintett szíriók, mind az egzisztenciális szemléletű pszichológia és pszichoterápia enciklopédikus szintű összefoglalását megvalósítja. Azt hinné az olvasó, hogy egy ilyen feladatot nem lehet olvasmányosan megvalósítani, de a könyv rácáfol erre. A nehezebb filozófiai fejtegetéseket jól ellensúlyozzák a szépirodalmi példák, melyek szemléltetik és gyakorlat-közelivé teszik az elvontabb filozófiai nézeteket. Épp ezért nem kell sem filozófusnak, sem pszichológusnak lennie az olvasónak ahhoz, hogy megértse az egyes filozófiai és pszichológiai iskolák nézeteit. Ezért ajánlható nemcsak szakemberek számára, hanem bármely művelt és érdeklődő olvasónak is.

A pszichoterapeuta ugyan nem ad világnézeti tanácsokat, de nap mint nap találkozik a lét és a nemlét kérdéseivel, így magának is ki kell alakítania egy világnézetet, melyből a saját értékrendje származik. És akár tetszik nekünk pszichoterapeutáknak, akár nem, attitűdünkkel minden percben értékeket közvetítünk a klienseink felé. Azaz mi is állandó választás elé vagyunk állítva abban a tekintetben, hogy miben is erősítjük meg klienseinket, figyelembe véve egyedi teherbíró képességüket. Például egy krízis-szituációban egy nagyobb közösség érdeke az elsődleges, a családé vagy az egyéné? Az érdekek pedig mindig értékek mentén ragadhatók meg. Ahhoz, hogy a kliensünk jól tudjon egy nehéz helyzetében dönteni, nekünk tisztában kell lennünk mindezen választási lehetőségek alternatíváival, súlyával és következményeivel. A döntés/választás kérdésköre minden egzisztenciális pszichoterápia központi témája. De ide tartoznak az autenticitás versus közösségi lét, szabadság és felelősség, értelemkeresés, etikus, illetve méltósággal viselt lét, példamutatás, transzcendencia, nyitottság, tapasztalat-átadás, kiteljesedett élet és a halál problémái is, melyek újra és újra választások elé állítanak bennünket.

Biztosan sokakban felmerül a kérdés, hogy Irvin D. Yalom *Egzisztenciális pszichoterápia* című könyve után lehet-e még újat mondani erről a témáról. A válaszom egyértelmű: igen, mivel e könyv sokkal átfogóbban, részletesebben mutatja be az egzisztenciális pszichológia kialakulását, történeti beágyazottságát, kapcsolatait a pszichoanalízissel és más neoanalitikus és humanisztikus szerzők nézeteivel, valamint az antropológiai pszichiátriával. Kitér arra is, hogy mi hozta létre jelen korunkban a mozgalom reneszánszát. Míg Yalom csak az egzisztenciál-humanisztikus/egzisztenciál-integratív ágát (Rollo May, Clark Moustakas, James Bugental, Kirk Schneider) részletezi könyvében az egzisztenciális pszichológiának, pszichoterápiának, addig Kóváry Zoltán részletesen kitér a daseinanalízisre (Ludwig Binswanger, Medard Boss, Martin Heidegger, Gion Condrau), a logoterápiára és egzisztenciaanalízisre (Viktor Frankl, Alfred Längle) az egzisztenciál-fenomenológiai megközelítésre (Ronald D. Laing, Emmy van Deurzen) és Szondi Lipót sorsanalízisére is. De nemcsak az irányzatok részleteibe bocsátkozik bele, hanem igyekszik a kapcsolódási pontokat is láttatni az olvasóval, és a kortárs pszichoanalízissel is összefüggésbe hozni, elsősorban Robert D. Stolorow és George E. Atwood integrációra törekvő tanulmányai alapján. A legtöbbet idézett analitikusok közt ott van Sigmund Freud mellett Otto Rank, Carl Gustav Jung, Ferenczi Sándor és Heinz Kohut is. A szépírók közül külön fejezeteket szán Dosztojevszkij, Lev Tolsztoj, Kafka, Ibsen és Rilke műveinek, de ide kell sorolnunk Camus, Sartre és Simone de Beauvoir irodalmi műveit is filozófiai tanulmányaik mellett. Utóbbiak filozófiai munkásságának részletezése mellett szerepel az egzisztencializmus elindító hozzájárulásának elemzése: Nietzsche és Kierkegaard, valamint a megalapozók közül Heidegger és Jaspers. Természetesen ide kell sorolnunk Edmund Husserl fenomenológiai vizsgálódásait, Schleiermacher és Dilthey hermeneutikáját, melyek módszertanilag és ismeretelméletileg alapozták meg az egzisztenciális pszichológiát. A vallásos egzisztencialisták közül Gabriel Marcel, Martin Buber és Paul Tillich munkásságát emeli ki a szerző, de ott sorakoznak a 19-20. századi életfilozófiák megteremtői, mint Schopenhauer, Bergson és Scheler is. Emellett külön fejezetet szentel a szerző az orosz és spanyol egzisztencialistáknak: Sesztov, Bergyajev, Unamuno és Ortega y Gasset személyében. A könyv az irodalmi referenciákon (967) kívül ismert filmekre és dalokra is hivatkozik, ezekkel együtt a hivatkozások száma meghaladja az ezret.

Az egzisztenciális pszichológia/pszichoterápia 1940 és 1970 közt élte fénykorát, ebben nyilvánvaló szerepet játszott a 2. világháború sokkhatása. Ezt követően, ahogy arra a szerző is rámutat, a fogyasztói társadalom jóléti kecsegtetése háttérbe szorította az egzisztenciális kérdéseket egészen az újabb krízisek bekövetkeztéig. Ezalatt az emberek a gyors, instant megoldások felé közeledtek, a mihamarabbi tünetredukció elérését és az „önoptimalizációt” tűzték ki célul, mélyebb változás, változtatás igénye nélkül. Aztán a 21. század kezdetétől a visszatérő gazdasági válságok, a migrációs hullám, az ökokatasztrófa fenyegetése, a világjárványok, a terrorizmus, a túlnépesedés és a háborúk újabb globális válságokat idéztek elő, melyek megkérdőjeleztek egy sor addigi értéket, köztük a családot, a tartós párkapcsolatot, illetve a gyerekvállalás értékét is. Sajnos éppen ezek a válságtényezők hozták meg az egzisztenciális pszichológiai nézőpont reneszánszát is, hiszen együtt kell élnünk a hagyományos értékrendek felbomlásával; az értelmetlenségtől, a végességtől, a szabadságtól és az

elszigeteltségtől való szorongással. Az erre való válasz semmiképp nem lehet egy populista, pszichotechnikai túlsúlyú terápiás megközelítés. Azaz az egzisztenciális pszichológia egyfajta társadalomkritikát is megfogalmaz, mivel a mainstream követése nem ad választási lehetőséget sem a terapeutának, sem a páciensének. Hogy mire is gondolok, azt jól példázzák Rollo Maynek a szerző által is idézett mondatai:

„A pszichológiában és a pszichiátriában az egzisztencia terminus egy *attitűdöt* jelöl, az emberi lény egyfajta megközelítését, nem pedig egy speciális iskolát vagy csoportot. Kétséges, hogy van-e értelme »egzisztenciális pszichológiáról vagy pszichoterápiáról« beszélni, szembeállítva azt más iskolákkal; ez ugyanis nem egy terápiás rendszer, hanem egy terápia iránti attitűd. Nem újfajta technikák készlete, hanem az, ami minden technika alapja kellene hogy legyen: hogy az emberi lény és tapasztalati struktúrája megértésével törődni kell. Ezért mondhatom, hogy minden pszichoterapeuta egzisztencialista, amennyiben jó a terapeuta, vagyis amennyiben képes a páciensét annak valóságában megragadni...”

Ehhez a terapeutának bele kell helyezkednie a kliens élményvilágába, tapasztalati mezőjébe, annak érdekében, hogy kettejük megértési horizontja összeolvadhasson (Gadamer). A szerző kitér az egzisztenciális pszichológia alkalmazására a tanácsadásban, valamint a csoport-, család- és párterápiákban is.

A fentiek alapján nagyon aktuálisnak érzem a könyv megjelenését, mely kiváló elméleti alapot képez mind a pszichológushallgatók, mind a pszichiáterek képzéséhez, valamint a pszichoterapeuták, tanácsadók továbbképzéséhez is. Aktualitását aláhúzza, hogy a módszer terjedőben van, gyökeret vert Skandináviában, Dél-Európában, Latin-Amerikában és a Távols-Keleten is. Nemrég alakult meg az Egyesült Államokban a Daseinanalitikai Egyesület, valamint Magyarországon is intézményesült formában működik a Magyar Daseinanalitikai Egyesület és a Logoterápia Alapítvány, a szerző mindkettőnek tagja. Az ELTE-n, a Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézetében és a Fészek Pszichoterapeuta Képzésben egyaránt tananyagként szerepel az egzisztenciális pszichoterápia. Bízunk benne, hogy ez a nagy múltra tekintő irányzat befogadó talajra lel hazánkban is. Ehhez fontos hozzájárulás volt Kóváry Zoltán nagy formátumú vállalkozása a könyv megírásával. Köszönettel tartozunk érte.

Krékits József