

AZ ÉLETNEK NINCSEN ÉRTELME – AH, MILY MEGKÖNNYEBBÜLÉS!

FAZEKAS Tamás

VISSZA AZ ÉRTELEMHEZ

Nagy megtiszteltetés számomra, hogy részt vehetek ebben a tudományos párbajban, amelyben a lét és az értelem viszonyát daseinanalitikai szempontból igyekszünk megvilágítani. Mindenesetre mint daseinanalitikus pszichoterapeuta beszélek Önökhöz, nem mint orvos, nem mint filozófus, sem mint pszichológus. A lét és értelem közti összefüggéseket a daseinanalízis szempontjából és értelmezésében szeretném megvilágítani, a fenomenológia, az ontológia és a hermeneutika hagyományát követve. Engem a terápia gyakorlata érdekel, a páciensek egészsége, a terápiás kapcsolat, amely a daseinanalízis központja. Viszont egy szilárd elméleti háttér nélkül nincsen terápiás *higgadtság*, ezért érdemes az emberi lét és az értelem összefüggését a daseinanalitikus terápiában is elemezni.

Vissza az értelemhez, vissza a dolgokhoz! Ez a fenomenológia lényege, és e szerint dolgozunk pácienseinkkel minden nap mint daseinanalitikusok. A tiszta fenoménekre szeretnénk rámutatni, hogy feltáruhassanak azok a saját létlehetőségeink, amelyek eddig még nem mutatkozhattak meg saját maguktól, amelyeket még nem fedeztünk fel. Vissza a dolgokhoz, vissza a lét értelméhez! A „lét értelme” kifejezés kétféle világra utal: az ontikus és az ontológiai világra. Ez az ontológiai differencia nagy szerepet játszik a daseinanalitikus gyakorlati tevékenységében.

A természetben nincsen értelem. A természetben nincsen sors és nincsen véletlen, nincsen igazság vagy igazságtalanság. Az értelem az ember találmánya. Egy antropomorf elképzelés.

Egy pszichoterápia folyamán gyakori téma, hogy a páciensek nem találnak értelmet az életükben. Gyakran szuicid hajlamú emberekkel állunk szemben, akiknél ezt nagyon komolyan kell vennünk. „Mi az életem értelme?„ Ezt kérdezik a páciensek és erre pontos választ kell adnunk. Sok páciens azt hiszi hogy az élet értelme egy tárgy, amit meg kell találni, vagy amit akár meg is lehet venni pénzért. „Mindenesetre az értelmet el lehet veszteni és azzal együtt a boldogságot is”, sokan ezt gondolják. Szerintem ez egy félreértés; mégpedig egy életveszélyes félreértés. Konkrét tanácsokat a terápia folyamán általában nem szoktunk adni.

Csak kivételes esetben, azaz vész helyzetben adunk konkrét tanácsot, ezt a *dasein*analízis „beugró gondoskodásnak” nevezi. Ha azonban nem áll fenn ilyen vész helyzet, akkor igyekszünk az *elébeugró* gondoskodás által a kliensnek az ő saját létlehetőségeit láthatóvá tenni. A beugró gondoskodás veszélye a manipuláció. Ezért ilyenkor nagyon óvatosnak kell lennünk. A beugró gondoskodás lehet egy tanács vagy egy feladat, ami „értelmet ad”, egy szuicid hajlamú ember életének, legalábbis egy rövid ideig. A terapeuta természetesen nagyon komolyan veszi a páciens aggodalmát, miszerint az életnek vége, ha nincsen értelme, ha úgy érzi, „nincsen értelme élni.”

Mellesleg hangsúlyoznom kell, hogy ezt az előadást soha nem tartanám pácienseknek. Egy páciensnek soha sem mondanám: „Ne izguljon, az életnek sosem volt értelme.” Pedig szerintem ez így van. Ezt az előadást azonban tudományos céllal tartom, mert úgy gondolom, hogy értelem-felfogása befolyásolja a terapeuta beállítottságát, a higgadtságát, nyíltságát, akár a halálhoz való viszonyulását is.

PSZICHOPATOLÓGIA ÉS AZ ÉLET ÉRTELME

A halál, illetve a halál felé tartó lét, Martin Heidegger terminusával egy úgynevezett egzisztenciálé. Ez azt jelenti hogy minden emberi lényhez hozzátartozik, függetlenül annak életkorától, kultúrájától, történelmi korszakától. Ezek az egzisztenciálék elválaszthatatlanok az emberi létől. A *dasein*analízis abból indul ki, hogy minden egyes embernek saját létlehetőségei vannak születésétől kezdve, és ezek meghatározzák, hogy az egyes egzisztenciálékat a hétköznapi életben hogyan és milyen mértékben tudja az illető megvalósítani. Mint *dasein*analitikusok abból indulunk ki, hogy az ember beteg lesz, ha nem él a létlehetőségei szerint, azaz, ha az egzisztenciálék mozgásterei be vannak számára szűkülve. Ez a pszichopatológia kezdete, és esetleg néhány szervi betegségnek is lehet a kezdete.

Ebből a szempontból a pszichopatológiának mindig van értelme. A betegség arra szólít fel minket, hogy változtassuk meg az életünket, hogy a saját létlehetőségeinknek megfelelően éljünk. A pszichopatológia különbözőképpen nyilvánulhat meg. Gyakorta mint testi tünet, mint például egy gyomorfekekély vagy egy asztma. Ezek az úgynevezett pszichoszomatikus betegségek jól mutatják, hogy a testbeli-lét mint egzisztenciálé össze van kapcsolódva az összes többi egzisztenciáléval.

Másrészt a pszichopatológia, a betegség mint szorongás vagy lelkiismeret-furdalás is megnyilvánulhat a hétköznapi életben. Heidegger számtalan helyen hangsúlyozza, hogy a szorongás, a lelkiismeret és az úgynevezett „tartozás” vagy „adósság” összetartoznak. Saját magunknak tartozunk azzal, hogy autentikusan, azaz a saját lehetőségeink szerint éljünk, nem pedig a többiek lehetőségeinek megfelelően. A rossz lelkiismeret vezethet ahhoz, hogy az ember elkezd valamilyen értelmet keresni az életében. Csakhogy ezzel félreérti a lelkiismeret hívását.

Ennek ellenére releváns a kérdés: lehetséges-e az értelem-keresés a daseinanalízis felfogása szerint? Érdeemes ennek a kérdésnek az egzisztenciálék alapján utána menni. Tény, hogy minden egyes egzisztenciálé értelmet adhat az életnek, a kérdés csak az, hogy ezek az értelemek meggyógyítják-e a beteget?

Az értelem, ami a *Dasein* által feltárulhat, a *Dasein*, az emberi ittlét (vagy jelenvalólét) egzisztenciális belevettséghez tartozik, éppúgy, mint a létlehetőségeink. A belevettséget, vagyis azt, hogy a *Dasein* a létmegértő létező, nem tudjuk befolyásolni. Az értelem megjelenik az egzisztenciális tisztásban, a *Dasein* (mégegyszer: jelenvaló lét, ittlét, emberi ittlét) által. Ember nélkül nincsen értelem. Mindez csak azért lehetséges, mert az ember egy szabad lény, *kinyitott* a létre a saját létezésében. Az egzisztenciális szabad-lét az emberi lényhez tartozik. A *Dasein* szabad létező, ő az egyetlen létező, amelyik szabad. Azonban a szabad-lét sem teremt értelmet. A szabadság nem ad az életnek értelmet, noha a történelem folyamán sok ember a szabadságért áldozta fel a életét, mondván, hogy a szabadság az életük értelme. Az egzisztenciális szabad-lét értelme nem az, hogy valamitől megszabaduljunk, hanem az, hogy felszabaduljunk, szabaddá váljunk a saját létlehetőségeinkre. Ezzel tartozunk saját magunknak, adósok vagyunk ezzel magunknak, de ez nem az életünk értelme.

Most vissza szeretnék térni a halálhoz viszonyuló léthez (*Sein zum Tode*), ami ugyancsak egy egzisztenciálé, és ami minden daseinanalízisben felmerül egy ponton, különösen depresszív és szuicid páciensek kezelése közben. Szigorúan véve a szorongás bizonyos értelemben mindig félelem a haláltól, a jelenvalólét az Önmagáról gondoskodik, és attól fél, hogy a *Dasein* már nem lehet többé jelenvalólét. Azonban éppen azért, mert bármikor meghalhatunk, mindig autentikusan kell cselekednünk, nem pedig a közvélemény, a *common sense*, vagy ahogyan Heidegger nevezi, az akárki (*das Man*) elvárásainak megfelelően, nem a *Man-Selbst* (akárki-önmaga) szerint. Ez pedig azt jelenti, hogy *gondoskodunk* kell egyrészt saját magunkról, másrészt a többi emberről. A gond mint a jelenvalólét léte (*Sein des Daseins*) minden emberi kapcsolatban jelen van, kiváltképp a pszichoterápiás kapcsolatban. A terapeuta feladata a gondoskodás: az *elébeugró*-felszabadító *gondoskodás* által kísérik a pácienseinket a terápia folyamán. Mint említettem, csak vészhelyzetben van szükség egy másik típusú gondoskodásra, a *beugró*-uralkodó gondoskodásra, hogy így támogassuk a páciensét. Az élet értelmének keresése erre szolgál: vész esetén mint *beugró* gondoskodás segíthet ideiglenesen, ugyanakkor nem segít abban, hogy a páciens összes saját létlehetősége feltáruljon számára a hétköznapiakban.

A LÉT ÉRTELME ÉS A LÉTEZŐ ÉRTELME:
AZ ONTOLÓGIAI DIFFERENCIA

Ezt a tudományos párbajt itt akár be is fejezhetnénk. Azt mondhatnánk hogy az egzisztenciának természetesen van értelme. Ám a dolog mégsem ilyen egyszerű, ezért mint *dasein*analitikusnak is foglalkoznom kell az ontológiai differenciával. Az *egzisztencia* értelme ugyanis nem a *lét* értelme, de nem is a *Dasein* értelme. Egyrészt a *Dasein*, az emberi ittlét jóval több, mint pusztán ön-maga-lét. Másrészt azt is állítom, hogy a *dasein*analízis szempontjából az életnek nincsen értelme. Csak az egzisztenciának van értelme, a *Dasein*-nek nincsen, és a létnek sincsen. A hermeneutikai fenomenológia szempontjából az állatok életének nincsen értelme, ahogyan a növények életének sincs. Fontos hangsúlyozni, hogy a lét és az értelem közötti kapcsolat egy antropológiai kérdés, az emberi faj fajspecifikus kérdése. Mint már említettem, az, hogy az életnek van értelme, csupán egy antropomorf illúzió.

Talán érdekesebb volna a vitánk, ha témánk nem „lét és értelem” lenne, hanem „*dasein* és értelem”. Úgy vélem ugyanis, hogy az életnek nincsen értelme, a *Dasein*nek azonban van értelme. A biztonság kedvéért nem árt tisztázni a különbségeket „*Dasein*”, az „egzisztencia” és az „élet” fogalmai között.

Dasein vagy egzisztencia, miért fontos ez a különbség? A humanisztikus terápia az egzisztenciával és a fenoménnel foglalkoznak, mint például az egzisztenciaanalízis és a logoterápia. De a *dasein*analízis szerint a páciensek gyógyításához egy mélyebb megértésre van szükség. A *dasein*analízis szerint a páciensnek két különböző dolog segíthet: egyrészt feltárulnak a saját létlehetőségeink azáltal, hogy kiállunk a tisztásba. Másrészt feltárulnak az egzisztenciálék, amik a *dasein* alapját képezik. A 'da'-ban jelen van a lét és az ember szabadsága.

Az egzisztencia a *dasein* megnyílvánulása. Az egzisztenciának kellenek fenomének és a fenoméneknek kell egzisztencia. Viszont a *dasein* fenomén nélkül is jelen van. Csak ha túl sokáig nem tárul fel a fenomén, akkor az *ember* beteg lesz. Sem az egzisztencia, sem a *dasein* nem lesz beteg. Kérdéses, hogy lehet-e a *dasein* miatt szenvedni. Én szerintem a szenvedés az egzisztencia megvalósulásának egyik lehetősége. A terápia folyamán egy veszélyes félreértés, ha összetévesztjük ezt a két fogalmat, a *dasein*t és az egzisztenciát. Ha a *dasein* ugyanazt jelenti, mint az egzisztencia, akkor elvesz a tisztás, elvesz a létünk mélysége. Míg az egzisztencia ontológiailag inkább a felületen marad, a *dasein* a mélyből ered, a lét mélységéből.

Talán a párbajunknak ez a legfontosabb, legalapvetőbb kérdése: melyik értelemről is beszélünk?

Az egzisztenciális tisztásban megjelenik az egzisztencia: mi saját magunk jelenítjük meg a jelenvalóletet az ek-szisztenciánk által. Időben létezőnk, ek-sztatikusan. A lét tisztása és a *dasein* nem ugyanaz, azonban mindkettő befejeződik a halálunkkal.

Vissza a dolgokhoz, vissza az értelemhez! Pontosan ide konkludált Heidegger mind a korai, mind pedig a későbbi írásaiban. Mit jelent a lét? A heideggeri tisztás és a Dasein nem ugyanaz. Maga a lét, a lét igazsága mindig történetileg mutatkozik meg a tisztásban, illetve ott is el van rejtve. Viszont a lét nem merül ki azáltal hogy a „da”-ban megjelenik, hanem lényegszerűen kimeríthetetlen. A lét a tisztásban¹ (más fordításban: a világlásban) az összes megjelenés-lehetőségétől függetlenül van.

Szerintem mindez azt jelenti hogy magának az életnek Heidegger szerint nincsen értelme. Akkor viszont felvetődik a kérdés: a daseinanalitikus pszichoterápia folyamán pontosan mi is történik? Mit elemzünk? Egyáltalán megtudjuk-e érteni a páciens gondjait? Egyáltalán tudjuk-e értelmezni az álmait? Vagy mindennek nincs értelme, hiszen a terapeuta rendelője nem az egzisztenciális tisztás, ahol a létező el-nem-rejtetté válik? Hála istennek, meg tudok azonban mindenkit nyugtatni: a pszichoterápiának igenis van értelme.

ÉRTELEM, LÉNY ÉS LÉNYEG

A pszichoterápia alapvető kérdése: hogyan meg tudjuk-e egyáltalán egymást érteni? Hogyan tudjuk azt, ami saját magától mutatkozik, megjelenik, tehát a fenomént értelmezni?² Tudni illik nem szoktunk elemezni, ahogyan például az orvostudományban elemeznek, amikor oksági kapcsolatokat keresnek. Igazából mi nem elemzünk álmokat vagy hétköznapi élményeket, hanem értelmezzük őket. Ennek biztosan van értelme. A mi valódi művészetünk a terápiás hermeneutika, az autentikus értelmezés.

Az előadásom elején beszéltem már az élet értelméről és arról, hogy az akárki, a közvélemény, a józan ész hogyan értelmezi az élet értelmét. Arról is beszélünk, hogy általánosan melyek ezzel kapcsolatban a leggyakoribb félreértések és kategóriális tévesztések. Heidegger ezt az akárkit „*Man-Selbst*”-nek nevezi, szembeállítva az autentikus (*eigentlich*) saját magával, az autentikus saját-léttel. A hétköznapiakban nem is olyan könnyű az autentikus megértés, egy terápiás kapcsolatban ugyanakkor már könnyebb. Az egzisztenciális megértés a hermeneutikai fenomenológia által lehetséges, ezt igyekszik a daseinanalízis elérni. Már beszéltünk a tünetekről, ez a pszichoterápia kezdete: a tünetek miatt kere-

¹ „A létező mint egész közepette jelen van egy nyitott hely. Van világlás. A létező felől elgondolva e világlás létezőbb, mint a létező. /.../ Ennek a világlásnak köszönhetően adott a létező, és váltakozó mértékben ennek megfelelően lesz el-nem-rejtetté. Ám a létező még *elrejtett* is csak a megvilágított mozgásterében lehet. Minden létezőt, amely utunkba kerül és fellelhető, a jelenlétnek ez a furcsa el-lenségeskedése jellemzi, amennyiben mindig elrejtettségre vonul vissza.” (Heidegger 1988. 84-85., ford. Bacsó Béla) *A műalkotás eredete*. Bp., Európa Kiadó

² „A fenomenológia tehát annyit tesz /.../: – önmagából láttatni azt, ami önmagát megmutatja, úgy, amint saját magából megmutatkozik. /.../ Így azonban éppen a fentebb megfogalmazott maxima jut kifejezésre: 'magukhoz a dolgokhoz!'” (Heidegger 2004. 52)

sik fel a páciensek a terapeutát. De hogyan értelmezi a terapeuta a konkrét tünetet? Már megállapítottuk, hogy a tüneteknek elvileg nincsen értelmük. Egy tünet az egy fenomén, amelynek saját magából kell megmutatkoznia, saját magától kell megjelennie.

Medard Boss³ többször is hangsúlyozta, hogy Sigmund Freud szerint minden álm egy értelemteljes pszichológiai alkotás, mert Freud abból indult ki, hogy egy pszichés rendszer, a freudi „lelki készülék„, úgy működik mint egy testi szerv. A freudi metapszichologia abból indult ki, hogy a pszichés „szerv„ tüneteinek van jelentésük. Ezzel szemben Boss szerint a daseinanalízis mélyebben tudja a tüneteket és az álmokat megragadni, mint csak a jelentésüket keresi.

A terápiás praxisban viszont valóban nem mindig könnyű a fenomént megérteni, láthatóvá tenni. Valóban könnyebb ehelyett egy úgynevezett „ego“-t vagy „szuper-ego“-t keresni. Csakhogy a daseinanalízis szerint az embernek nincs énje, nem birtokolok semmiféle ént. Nekem nincsen énem: mert én magam *vagyok* én.

Az ontikus megértés valóban nehéz, mi több, sokszor lehetetlen. Viszont az egzisztenciális megértés az mindig megtörténik, ha a terapeuta higgadt, és nyílt a tiszta fenomének iránt. Mihelyt ezek a fenomének saját maguktól megmutatkozhatnak, megértjük a másik embert egzisztenciálisan. És a kliens saját magát is megérti, anélkül, hogy a terapeuta egy szót is szólna. Ez az egzisztenciális megértés a gyógyulás kezdete. A legvégén pedig a tünetek majd maguktól is enyhülnek.

ÉRTELEM, ÉRTELMEZÉS ÉS MEGÉRTÉS

Az élet értelmét álláspontom szerint nem tudjuk megérteni anélkül, hogy ne tisztáznánk az ember lényegét, azt, hogy mi az ember. Az értelem mint olyan pedig a megértés fogalmához vezet el bennünket. A megértés a pszichoterápia legnagyobb kihívása. A terapeuta megérti-e a páciensét? A kliens megérti-e a terapeuta kérdését? A terápiás kapcsolatban megértjük-e a fenoméneket? Az álmok hermeneutikai értelmezése megfelel-e az álmoképben megjelenő fenoménnek? Hangsúlyoztam, hogy a daseinanalízis nem csupán az élet értelmével foglalkozik, hanem az egzisztencia értelmével is, komolyan veszi ugyanis az ontológiai különbséget. Akkor mégsem olyan egyszerű a dolog, hogy kijelenthetnénk azt, miszerint az életnek nincs értelme?

Ennek a tudományos párbajnak valószínűleg az a legfontosabb tétje, hogy bemutassuk a metodológiát, amely a daseinanalitikai pszichoterápiában megnyilvánul: ez pedig a hermeneutika, a megértés módszere.

Ezt legegyszerűbben az álomelemzés példáján lehet bemutatni. Az általánosan ismert vélemények, előítéletek, a közkeletű álomelemzések sokszor be-

³ Grundriß der Medizin und Psychologie, S. 149, S. 560

folyásolják a páciens asszociációit az álmok egyes mozzanataival kapcsolatban. Az úgynevezett terápiás ellenállás miatt sokszor az eredeti fenomenéknak nagyon el vannak rejtve, mégpedig a kliens által vannak elrejtve. Ezeknek az ellenállásoknak a feloldása legkönnyebben az álmokban történhet meg, ahol a saját lét megélése a legkönnyebb.

Érdekes módon a témánk ma nem ez: „A lét és a lét értelme„, hanem ez: „lét és értelem„. Mindig fennáll az a veszély, hogy reifikáljuk a lét értelmét. A lét értelem nem egy tárgy, amit az utcán véletlenül megtalálunk, vagy egy hobbi, amit, egyszer csak elkezdünk művelni. Mégis miért lehet sikeres az értelem keresése? Először is azért, mert a páciens megértve érzi magát, akárcsak a hétköznapi életben, a rendelő falain kívül. Viszont mihelyst ez a kérdés az élete középpontjába kerül, a páciens naponta kudarcot vall. Ezért a daseinanalízisben valóban megkönnyebbülést jelent az embereknek, ha levesszük ezt a terhet a vállukról. Hirtelen egzisztenciálisan megértve érzik magukat, ugyanis ez egy olyan érzés, amelyet talán még soha sem tapasztaltak az életükben. Ez valóban egy fontos megkönnyebbülés számukra. Ha ugyanis nincs az életnek értelme, akkor nem kell naponta értelmet keresnünk, hanem a lényegre tudunk figyelni: saját magunkra és saját létlehetőségeinkre. Ezeket sem lehet azonban sem keresni, sem pedig megtalálni. Ezek a lehetőségek a *tisztáson* tárulnak fel, ahol a létezők megvilágíttatnak, el-nem-rejtetté válhatnak, és ahol nekünk az ebből eredő lehetőségeket meg kell élnünk. A daseinanalízis az egzisztenciális megértés által magát az ittlétet, az egész Daseint látja, nem csupán az értelmet és az értelmezést.

Úgy gondolom, hogy a *páciens* életének az értelmét keresni egy lehetséges út a számunkra, úgy, ahogyan például a szeretet egy másik út. Fentebb már utaltam rá, az élet értelmének a megértéséhez végső soron a Daseinnak, vagyis az emberi lénynek a megértése szükséges. Az élet értelmét mint olyat nem lehet megtalálni. Ahogyan a *lét* értelmét sem lehet. Elképzelhető, hogy maga a kiinduló kérdés, „Van-e az életnek értelme?“ – értelmetlen. Viszont együtt haladhatunk a pácienssel vagy a filozófussal azon az úton, hogy értelmeket keressünk az egzisztencia számára, a daseint és magát a létet csodálva. Ez az a vállalkozás, ami engem boldogsággal tölt el.

IRODALOM

- Boss. M. (1971): Grundriß der Medizin und Psychologie. Bern, Hans Huber.
- Condrau, G. (1992): Sigmund Freud und Martin Heidegger. Freiburg, Hans Huber.
- Heidegger, M. (2004): Lét és idő. Budapest, Osiris.
- Heller Á. (2011): Az álom filozófiája. Budapest, Múlt és Jövő.
- Helting H. (2007): Bevezetés a pszichoterápiás daseinanalízis filozófiai dimenzióiba.
- Vajda M. (1993): Zollikoni szemináriumok. Thalassa, 4. 1:5-11.