

A SZORONGÁS-FOGALOM PSZICHOANALITIKAI ÉS FILOZÓFIAI ELEMZÉSE

PSYCHOANALYTICAL AND PHILOSOPHICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF ANXIETY

Dr. Busku Szilvia^{0009-0005-4512-6218 1*}

¹ Bölcsészettudományi Tanszék, Tomori Pál Főiskola, Magyarország
<https://doi.org/10.47833/2024.3.ART.007>

Kulcsszavak:

Oidipusz mítosza
autenticitás
szorongás
otthonalanság
hátborzongató idegenség

Keywords:

The myth of Oedipus
authenticity
anxiety
homelessness
eerie strangeness

Cikk történet:

Beérkezett 2024 október 29
Átdolgozva 2024 november 15
Elfogadva 2024 november 20

Összefoglalás

A tanulmány középpontjában közelebbről a szorongás alapdiszpozíciójának pszichoanalitikai, illetve filozófiai elemzése áll, amely fenomenon a jelenvaló lét feltárulásának egyik különleges és eredendő lehetősége, valamint konstitutív a jelenvaló lét hátborzongató idegenségének megjelenésekor. Első ízben a klinikai értelemben vett szorongást, mint freudi betegségfogalmat vizsgáltam, így láthatóvá váltak a szorongásról alkotott komplex összefüggésrendszerek. A tanulmány második részében a heideggeri értelemben vett szorongás kerül előtérbe, ami az emberi lét jellemző alapdiszpozíciója. A szorongás tulajdonképpen kulcs az ember autenticitásának eléréséhez.

Abstract

More specifically, the paper focuses on a psychoanalytic or philosophical analysis of the basic disposition of anxiety, a phenomenon that is a specific and inherent possibility for the revelation of Dasein and constitutive of the uncanny strangeness of Dasein. For the first time, anxiety in the clinical sense was examined as a Freudian concept of illness, thus revealing the complex interrelationships that anxiety has to offer. The second part of the paper will focus on anxiety in the Heideggerian sense, as a characteristic basic disposition of the human condition. Anxiety is in fact the key to achieving human authenticity.

1. Bevezetés

Az évszázadok során megélt történelmünk folyamán számtalan kísérlet történt olyan végső célok felfedezésére, amelyek majd értelmet adnak az élményeknek. Ezek a kísérletek gyakran fölöttébb különböztek egymástól. Hannah Arendt szerint az ókori görög civilizációban a férfiak hőstetteiken keresztül akarták elérni a halhatatlanságot, míg a keresztény világban kegyes cselekedettel próbálták biztosítani maguknak az örök életet. [1] Arendt elmélete a továbbiakban az, hogy a végső céloknak érinteniük kell a halandóság kérdését, azaz a célkitűzésnek a síron túlra is ki kell terjednie. A hallhatatlanság megfelel ennek az elvárásnak. [2]

A görög hősök bátorsága, tettekészsége és hősiessége arra ösztönzi az embereket, hogy bízzanak saját képességeikben, le tudják küzdeni a nehézségeiket, valamint példaképként

* Kapcsolattartó szerző.
E-mail cím: drbuskuszilvia@gmail.com

szolgáljanak. Ennek okán identitásuk nem vész el, továbbra is élni fognak történeteikben nemzedékről nemzedékre. A hősök egész életét követeli az az *összetett viselkedésminta*, amelyet halálukig követniük kell, ami által a társadalom más tagjaira kellő hatást gyakorolva – kiemelkedő eszményképként – megfelelő értelmet adjon életüknek.

Ezek az emberek viselkedésükben testesítik meg azokat a jelentésrendszereket, amelyek az emberi kultúra már eleve, mint értelmet hordozó rendszert implikál. Számukra nem az a jelentős, hogy valaki gondolati vagy materialista beállítottságú, hanem az, hogy mennyire differenciáltak vagy integráltak azok a célok, amelyeket követ az élete során. Elmerülnek a *vita activa*-ban, ahol a cselekvés segít megteremteni a belső rendet, a kitűzött cél pedig elég erőt ad egy egész élet identikus véghezviteléhez.

A fentiekben említett összetett viselkedésminta ismeretéről tanúskodik Heidegger „embere”, a Dasein (jelenalólét, itt-lét, itt-leendő lét), mint tragikus egzisztencia, aki halálra szánt magatartással és azzal az öntudattal bír, hogy egzisztenciánk sorszerű tény és belevettség (Geworfenheit). A megmásíthatatlanságnak, a sors eltéríthetetlenségének a tudatára és a megsemmisülés világos ismeretére bátor harcrakészséggel, teljes elszántsággal, benső nagysággal felel. Ebben a magatartásában kétségtelenül van heroizmus, s mindemellett valóban emlékeztet az antik görögség sorskiszolgáltatatta tragikus emberére.

Az a mondás, miszerint az ember a *leghátborzongatóbban otthontalan*, Oidipusztól eredően az ember görög definíciója, amit több gondolkodó írásaiban „mindent lebíró”, „rettentő”, „hatalmaskodó”, avagy „hátborzongatóan otthontalan”-nak nevez meg. E kifejezés ugyanakkor inspirációs forrásként szolgált Sigmund Freud és Martin Heidegger számára is, melyek részletes ismertetésére, valamint az előzőekben felvázolt összefüggések mélyebb vizsgálatára törekszem.

2. A hátborzongató otthontalanság eredete

Az ókori görög tragédiákban az emberi sors felmérése, Isten és az ember viszonyának, valamint a bűn és bűnhődés elválaszthatatlanságának vizsgálata, a megrázó sorsszerűség és az ember tisztulásvágyának legősibb rétegei plasztikus erővel jelennek meg. A tragikus ember a hős, az, aki bátran szembeszáll a világgal, vállalja önmagát, egyedül harcol, általában valami magasztos célért küzd, majd erkölcsi győztesként bukik el.

A legsötétebb, legtragikusabb görög mítosz Szophoklész *Oedipus királyának* története (továbbiakban: Oidipusz), akinek emberi-lényegi alapvonása: a *leghátborzongatóbban otthontalan*-nak lenni, amely kifejezés létének legvégső határai felől ragadja meg az embert, rettentőnek beállítva, ami szorongást, félelmet vált ki. Oidipusz kezdetben az állam megmentője és ura, aki az Istenek kegyének fényében áll mindaddig, amíg kezdetét nem veszi egy tragikus eseménysor (Pelopsz átkának beteljesítéseként tudatlanul megöli apját Laioszt, majd feleségül veszi anyját, lokasztét), melynek végül saját önkeze általi vaksága vet véget. Az optimista, büszke férfi, aki a természet urává hivatott válni tehát kipenderül az Istenek fényéből és kegyvesztetté, élete tragikussá, iszonyattá válik. Az ókori hiedelem szerint végzete elkerülhetetlen, hiszen ő is hozzájárul sorsának beteljesedéséhez. Ahogy az igazság megnyílik előtte és ráeszmél borzalmas tetteire, egyre megtörtebbé és boldogtalanabbá válik, s önmaga ellen fordul.

Oidipusz király ekképpen a főbenjáró bűnök beteljesítőjeként rettentőnek, hátborzongatóan otthontalan-nak ismerhető meg. Szörnyű tetteket követett el, de nem szándékosan és nem tudatosan; jóhiszeműsége okán akár ártatlannak is tarthatná magát (saját nézőpontjából az is), csupán az erkölcsi világrend alapján bűnös. Oidipusz király alakját Szophoklész monumentálissá, tragikus hőssé és egyben a sorssal szemben védtelenné is formálta. A mű értelmezhető az identitás keresés, az önmegismerés drámájaként is, hiszen arról szól, hogy deríti ki a tragikus hős a saját múltját, azaz hogyan jön rá, ki is ő valójában.

A szintén thébai mondakörre építkező *Antigoné*, Szophoklész másik híres drámájának kórusa tánccal és énekkel magyarázza el a cselekményt, amely Martin Heidegger 20. századi német filozófus sajátos értelmezésében kétféle fordításban is olvasható. A *Költemények*, *A gondolkodás tapasztalatából* című, Heidegger költészettel való álláspontját megvilágító kötetben a *Kardal Sophokles Antigonéjából* versfordítás első sora, mely a tanulmány szempontjából idevágó, Keresztury Dezső fordításában ekképpen hangzik: „Sok van mi félelmetes, mégsincs az embernél félelmetesebb, felmagasulva magaslik.” [3] A létfogalom kategóriájának és görög történetének

módszeres feltárásával foglalkozó kötetben pedig – *Bevezetés a metafizikába* – Vajda Mihály fordításában az alábbi található: „Sok van, mi *hátborzongató*, De az embernél nincs semmi *hátborzongatóbban otthontalan*.” [3] Szophoklész *Antigoné* drámájában a kardaloknak kettős szerepük van, nemcsak elválasztják, hanem össze is kötik egymással a dialógusokat. Az 1-es kardalban, amely Szophoklész egyik legszebb és leghíresebb kardala, a kar arról elmélkedik, hogy az embernek milyen titokzatos, félelmetes hatalma van: átkel a viharos tengeren, termésre kényszeríti a földet, uralkodik a mezei és a tengeri állatokon, fejlett értelme van, beszéddel kommunikál és törvényekkel tart rendet, hatalmának egyetlen korlátja a halál (ez különbözteti meg az istenektől). Ám ez a rengeteg tudás félelmetes, hátborzongató is egyben, mert hatalmát az ember rosszra is használhatja.

Nos, amelyik szó tehát hangsúlyt kap, az, az embert megnevező eredeti görög kifejezés το δεινοτατον – egyrészt rettentő (überwältigenden), másrészt erőszak-tevő (Gewaltige) –, ami heideggeri értelmezésben hátborzongatóan otthontalannak fordítva úgymond az ember egész létéről ad tanúbizonyságot. Heidegger interpretációja szerint az ember azért a legdöbbenetesebb, mert az életét nemcsak a szorongató erőfölény hatalmaskodásában éli, hanem mert ő maga is erőszakos oly módon, hogy erőszak-tevőként átlépi otthonossága határait a hátborzongató otthontalanság irányába, mindenbe beleavatkozik saját létét kockáztatva. „Útközben mindenütt utat talál, tapasztalatlanul kiút nélkül jut el a semmihez. [...] Fortélyos ő, mert a tudást felülmúlva mesteri módon egyszer csak már rosszra vetemedik, máskor meg bátor dolgok sikerülnek neki. A Föld törvényei és az istenek parancsoló hatalma közt halad.” [3] Heidegger szerint az ember pályákat épít magának, bár valamennyi pályáról kipenderül, mégis kimerészkedik minden területre, próbára téve saját erejét. Ily módon nyílik meg számára az otthontalanság. *Ez alapján az ember maga a történet hátborzongató otthontalanság.*

Az emberi létezés ilyen formán vett felfogása Jungnál is megjelenik, mint a tudattalan egyik nézőpontja, ahogyan a görög Oidiposztól eredően a freudi szorongáselméletekben, illetve Heidegger szorongás-koncepciójában is fellelhető.

3. Freud Oidipusza

3.1. Kötődéselméletek

A 19. század végétől a német pszichoanalitikus iskolában Sigmund Freud, valamint munkatársai-, tanítványai munkájában jelent meg az a fajta törekvés, hogy megtartsák az egzisztencialista hozzáállásnak azt a módját, ami szerint a szorongás az ember problémáinak magyarázó fogalma legyen. A pszichoanalitikus felfogás szerint a szorongás központi magyarázó fogalom és egy olyan csomópont, ahol a legváltozatosabb és legfontosabb kérdések találkoznak. A szorongás biológiailag értelmezett pszichoanalitikus fogalma a szorongás és a félelem kapcsolatából, illetve megkülönböztetéséből indult ki. A pszichoanalitikus gondolkodók szerint a félelemnek külön tárgya van, azaz külön oka, amit valamilyen helyzet, tárgy, vagy élőlény válthat ki. A szorongás különlegessége viszont az, hogy tárgynélküli, azaz nem lehet tudni, hogy miből fakad.

A legjelentősebb demisztifikált pszichoanalitikus szorongás-fogalomnak néhány képviselője, mint pl. Hermann Imre szerint a szorongás a megkapaszkodási ösztön sajátos kudarcából fakad. Ferenczi Sándor úgy véli, a szárazföldi életmódra való áttérés traumája a felelős. Ottó Rank elmélete szerint már a csíraplazmából eredeztethető a szorongás, John Bowlby a csecsemő kutatásra épít és a kötődéselméletek fontosságát állítja előtérbe. A félelemre visszavezethető szorongás-eredetek felbukkanásával előtérbe kerül Watson és Rainer behaviorista-vonala, akik szerint a félelmi reakciók javarészt tanultak (csecsemőkori ujjszopás mint kompenzációs eszköz), illetve a Hermann–Spitz–Bowlby vonal, akik rheus majmokkal végeztek kísérleteket, ahol a kötődéselméletek tudósaiként (szorongás-kötődés rendszer és kutatás-leválás rendszer) váltak közismertté.

Freud *Bevezetés a pszichoanalízisbe* című könyvében olvasható a szorongás keletkezése, eredetének és kialakulásának értelmezése. Ezeket a gondolatokat továbbviszi későbbi előadásaiba, amelyek a *Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse* címen jelennek meg, majd *Hemmung, Symptom und Angst* címmel további gondolatokat fogalmaz meg a szorongásról. „Freudnak az emberi természetről vallott felfogása lényegét tekintve a modern emberben fellelhető ösztönök tükröződése volt, amiként a korábbi pszichológusok elképzelései is az úgynevezett emberi

alapösztönökről. Saját kultúrájának individuuma jelentette számára az embert. A modern társadalomban élő emberre jellemző szenvedélyeket és szorongásokat tekintette örök mozgatóerőknek, amelyek az ember biológiai alkatában gyökereznek.” [4] Erich Fromm számos példát említ Freud eme felfogására, többek közt az Ödipusz-komplexust, illetve a nők kasztrációs komplexusát is. Állítja, Freud mindig a többi emberhez fűződő viszony szempontjából vizsgálja a személyiséget, mégpedig annak tudatában, hogy a többi ember csupán csak eszköz az egyén törekvéseinek kielégítéséhez. Azaz, a másokhoz fűződő kapcsolat mindig valamilyen cél elérésének eszköze, sosem önmagában való cél.

Freud nem dolgozott ki egységes alapelvet a szorongásos neurózis kialakulására, hanem mindig újabb modelleket fejlesztett ki. Az 1916-os évben még komolyabban foglalkozott a szorongás fogalmával, még mélyebben bemutatva a születés és a szorongás kapcsolatát. Amit itt nagyon fontos megemlíteni, hogy itt vezeti be a szorongást az Én-rendszerbe, azaz, rámutat arra, hogy a szorongásnak az Én-hez köze van. A szorongást az anyától való elszakadás élményéből eredezteti. A születés az első szorongásélmény és további forrása az ezt követő szorongásoknak. Freud a gyermekkori szorongás tárgykapcsolati aspektusára is rámutat, azt állítja, a gyermeknek hiányzik valaki, akit azelőtt szeretett. Itt kapcsolódnak be az elszakadás, az egyedüllét és a hiány fogalmai. [5] Arra a következtetésre jut, hogy a születés és a halál közötti szorongásban ugyanúgy megtalálható az elszakadás, elhagyás, védtelenség, amelyek mindkettőnél asszociálódnak. „Fenntartom azt a feltételezésem, hogy a haláltól való szorongás a kasztrációs szorongás analógjaként fogható fel, és a szituáció, amelyre az én reagál, a védő felettes-éntől való elhagyatottság.” [6] A kasztrációs szorongás alatt az alábbiakat érti: Freud szerint a kisgyermek első szerelme az édesanyja (itt tudattalan értelemben beszél szerelemről), az apa tekintélye azonban ellenáll ennek a tudattalan vágnak, ami a gyerek számára a kasztrációs-komplexus formájában jelenik meg. A kisgyerek, miközben anyjához a tárgyszeretés módján viszonyul, az apával azonosul. A Felettes-én ennek az azonosulásnak a tudattalan maradványa, egy tudattalan büntető instancia létrejötte a lelki szerkezetben. [7]

A bűn eredetét Freud az Ödipusz-komplexushoz köti – *saját narratíváját Oidipusz mítoszára alapozza* –, amely összefügg a kasztrációs szorongással, mégpedig ezen a módon: úgy véli, a fiúk 3–7 éves korukban erős, vérfertőző vágyat éreznek az anya iránt és rivalizálnak az apával (a lányok esetében ugyanez az Elektra-komplexus). Elmélete szerint mind a fiúk, mind a lányok kinövik a komplexust. Fiúknál ez átalakul kasztrációs félelemmé és az apával való fokozatos azonosulássá, a nőknél pedig az asszonyi szerep fokozatos betöltésévé. „Freud alkotására úgy tekinthetünk, mint olyan módszerre, amely az egyén élettörténetének megalkotásával és újraalkotásával hasonló funkciót tölt be, mint a Freud és a modernitás által kategorikusan elutasított mítikus-vallási narráció.” [8] Freud narratív struktúrái (Ödipusz-komplexus, pszichoszexuális fejlődés szakaszai, fixáció jelentősége) és metaforái azonban hasznos mitológiát alkotnak, mert megteremtik az önreflexió kereteit. A narráció szükséglete, vagyis az az igény, hogy értelmes, kerek, kifejező történeteket alkossanak önmaguknak az emberek a világról, lényeges jellemzője az emberi létnek.

A mítoszokat védelmező gondolkodók azzal az előmegértéssel dolgoztak, hogy a létnek van valamilyen ünnepélyes mélyszerkezete, amelyhez képest a tudományok igyekvő buzgalma csupán felszíni fecsegés, amin az autentikus emberi létezésnek túl kell lépnie. „Mi emberek jelentéskeresők teremtmények vagyunk, akiknek az a balszerencse jutott osztályrészünkül, hogy bele vagyunk lökve egy olyan világba, amelynek nincsen belső jelentése.” [8] Freud tehát egy olyan narráció lehetőségeit teremti meg, amely az egyéni élettörténetekre korlátozza magát és az analizált életének fragmentálódott eseményeit egy élettörténet koherens egységévé szervezi. Mindazonáltal úgy véli, hogy a görög dráma kiválóan ábrázolja az emberek mindennapiságát, hiszen Oidipusz élete konkrétan bemutatja azt, amire a kisgyermek leplezetlenül vágnak, azaz minden kisfiú saját hibáján kívül sodródik tehát az Ödipusz-komplexus állapotába. Az Ödipusz-komplexus mint fejlődési korszak nagymértékben befolyásolja a fiúk szerelemhez, szexualitáshoz való hozzáállását és maradandó hatást gyakorol rájuk akár negatív, akár pozitív értelemben. A neurotikus módon Ödipusz-komplexusba szenvedő férfiak pl. gyakran választanak maguk mellé hasonló rendellenességgel küzdő nőt, kettejük gyerekei pedig nagy eséllyel szintén kórosan anya- vagy apakomplexusosak lesznek. A gyerekek Ödipusz-komplexusának lezajlása is sajátos: fokozatosan erősödik, mígnem eléri csúcspontját, ekkor pedig eltűnik, és egy lappangási időszak veszik át a helyét.

3.2. A kísérteties fogalma Freudnál

Ugyanebbe a gondolatmenetbe illeszkedik Freud, 1919-es évek derekán végzett vizsgálata is, melyben megkülönbözteti a német *unheimliche* és *heimliche* fogalmakat. A *kísérteties* több, egymáshoz fűződő jelentés jellemzi: az elfojtathoz való visszatérés, visszatérés az Én fejlődésének korábbi fázisába, a kasztrációs félelem és az ugyanaz megisméltése. Úgy véli, az elfojtott az isméltéssel párosulva alkotja meg a kísértetieset, ami a szorongást előidézeni képes. Hosszasan vizsgálja az *unheimlich* és a *heimlich* szavak jelentésárnyalatait, majd az *unheimlich* fogalom etimológiai jelentését emeli ki, mint „ismeretlen”, „kísérteties”, „nem-otthonos”, „otthontalan”, „hátborzongató”. Az *unheimlich* eredetileg ugyanaz, mint ami nem idegen (zum Hause gehörig), vagy ami rejtve van. Ez a rejtettség-jelentés tovább fejlődik, úgy, hogy a *heimlich felveszi* az *unheimlich* jelentést. Freud ezt ekképp fogalmazza meg: „[a] *heimlich* tehát olyan szó, amely ambivalenciájával összhangban úgy bővíti a jelentését, hogy végül és egészen *unheimlich* egybeesik a saját ellentétével. Az *Unheimlich* valamiképpen egy módja annak, ami *heimlich*.” [9] Egyszerre *heimlich* és *unheimlich*, rejtélyes, idegen, félelmetes és mégis otthonos, hiszen az ember benne van, vele történik, benne zajlik. A kísérteties, hátborzongató élmények Freud szerint a már túlhaladott és elfojtott készletetek, komplexusok, hiedelmek, mágikus erejű gondolatok visszatérésén alapulnak. A freudi értelemben vett kísérteties tulajdonképpen modern, szekularizált változata a vallási, mitológiai képzetek kísértetiesességének. Freudnál az *otthontalanná vált otthon*, az *idegenség*, a *szorongás* ugyanúgy megjelenik, mint Heideggernél a *nem-otthon lét*, az *otthontalanság* és az *idegenség*. [10] A freudi otthonos-otthontalan paradox egybeesésének fejtegetése során bekerülnek az „élet és halál”, „idegenség”, „otthon-lét” fogalmak is, amik a heideggeri főmű, *Lét és idő* 40-es §-ában szintén föllelhetők. „Ha az ember szorong, akkor „hátborzongató idegenséget” érez. [...] A hátborzongató idegenség azonban egyúttal nem-otthon-létet is jelent. [...] Az a mindennapi mód, ahogyan a jelenvalólét a hátborzongató idegenséget megérti, a hanyatló, az otthontalanságot „tompító” elfordulás. [11]

A pszichoanalitikus irányzat nem írt le egy homogén elméletet a szorongásról. Nincs kidolgozva osztatlan alaptétel a szorongásos neurózis kialakulására, hanem mindig újabb és újabb modelleket fejlesztettek ki, hasonlóan a fentiekben ismertetett freudi szorongáselméletekhez, ami szintén mindig valami újra cserélődött át. Popper a pszichoanalízist a nem-tudomány elborzasztó példájaként véleményezi, bár valamilyen heurisztikus értékét elismeri. „Adler és Freud sok, valóban jelentős dolgot fogalmaztak meg, módszerük azonban nem a falszifikáción alapul” [12] – állítja Popper, bár történeti szempontból majdnem minden tudományos elmélet mítoszból eredő, s egy-egy mítosz akár a tudományos elméletek anticipációját foglalhatja magába. Wittgenstein viszonya Freudhoz ambivalens, ugyanis gyakran illeti bíráló jelzőkkel a pszichoanalízist, mégis csodálja Freud eredetiségét. Wittgenstein is – Popperhez hasonlóan – görög mítoszokhoz hasonlítja a freudi narrációt „Freud különféle mítoszokra utal [...] nem magyarázta meg tudományosan az ősi mítoszt, hanem új mítoszt adott elő.” [12] A pszichoanalízis varázsát az adja meg, hogy egy tragikus mintához kapcsolja az ember életét, és ennek a tragikus hősnek a sors által rászabott születés kori önsorsát be kell teljesítenie.

Amíg Wittgenstein a pszichoanalízist, az ember nyomorúságos élethelyzeteit a tragikus pátosz magasságába emeli, addig Thomas Mann az emberi jellem áttételén keresztül hasonló szerepet tulajdonít a mítoszoknak, s állítja, hogy Freud sorai között a mítosz támad fel újra és újra. A XX. század különböző mítoszkoncepciói, Bultmann Újszövetségértelmezése és Jonas gnosztikus mitológia és az egzisztencialista filozófia közt vont párhuzamelméletei (heideggeri tanítványok), illetve Jung pszichológizáló mítoszelmélete is a világról alkotott határozott feltételezéseken alapul. Vonzóvá válik Heidegger számára is a görög létezés szimbólumaként ismert Oedipus, kinek lényegi alapvonása a leghátborzongatóbban otthontalannak lenni.

4. A heideggeri otthontalanság

Az ember alapvető létmódja a világban-benne-lét (In-der-Welt-sein). Az ember már mindig is a világban van, ahhoz viszonyul, s létét elsődlegesen a saját létmódjából érti meg. Megérti, hogy megszületett erre a világra és azt is, hogy bármikor meghalhat; megérti önmagát és másokat, illetve

képes megérteni az őt körülvevő világot is. A környező világ mindennapiságában az ember spontán viszonyul az eszközökhöz, amik közvetlenül felhasználhatók, kéznél vannak. A különböző eszközök csak egy bizonyos eszközegettesen belül azok, amik. Meghibásodásukkal elveszítik *kéznéllevőségüket*, s megjelenésükkel már csak arra utalnak, hogy csak úgy ott vannak. Az eszközök rendeltetésegészébe bonyolódva él az ember a világban, ahol *belevetettsége* által tartózkodik.

A jelenvalólét világban-benne-létét különböző állapotok hangolják, amik megmutatják annak módját, ahogyan van. A *hangoltság* (diszpozíció) a jelenvalólét fakticitását és belevetettségét hozza tudomásra, minden hangoltságban a világ és a jelenvalólét sajátos megértése jut kifejezésre. Hiszen amit az ember megért, az az, hogy hányadán is áll a világgal.

A jelenvalólétnek két létmódja létezik, az autentikus (tulajdonképpeni), illetve az inautentikus (nem-tulajdonképpeni). A mindennapiság során (inatuentikusan) másokkal való együttélésében a jelenvalólét abszolút feloldódik a tevés-vevésben, a fecsegésben, kíváncsiszkodásban, azaz szétszóródik a „világ gondjaiban”. Ez egy nyilvános világ, amelyhez minden eredetiség nélkül, spontán, „mint mások” képes csatlakozni a jelenvalólét. Az eszközökkel foglalatostkodó, másokkal együtt-élő, gondozó-gondoskodó (Besorgen, Fürsorgen) világban-benne-lét *gond*-ként határozható meg a heideggeri elméletben. A szétszóródva, mindennapokba merülve az útjába kerülő gondokba veszve zajló hanyatlottságot Heidegger akként jellemzi, mint amiben a jelenvalólét többnyire tartózkodik.

Heidegger az ember inautenticitását (nem önmagaként, hanem „tömegemberként” élő ember) abban látja, hogy a saját félelme miatt folyamatosan *menekül a bevégzett idő elől* és tologatja azt maga előtt, mintha az vele sohasem történne meg. Ily módon a hamisságban éli meg önmagát, azaz vesztegeti saját idejét és létét. Viszont van egy alapdiszpozíciója a jelenvalólétnek, a szorongás, melynek átélésével a jelenvalólét mindennapiságba vetett szilárd hite megrendül, az addig biztosnak vélt eszközök világa eltávolodik tőle, így már nem tudja magát lekötni a hétköznapi tevés-vevéssel, magányossá, elhagyatottá válik, úgy érzi, a világ már semmit sem tud nyújtani a számára. Amikor ráébred, hogy totálisan kiszolgáltatottá vált, *hátborzongató idegenséget* érez. E folyamat által még mélyebbre süllyed, gyökértelenné válik, s amikor ebben az állapotban szembesül önmagával, akkor tulajdonképpen a világban-benne-léte rendül meg. Ez az a pont, állítja Heidegger, ahol ez a diszpozíció megnyitja az igazi világot, és az olyan formában jelenik meg számára, ahogyan önmagában van, ahogyan világlik, tisztán. Ez egy olyan rendkívüli és kitüntetett állapot, amikor az inautentikus hétköznapiságból végre kiszabadulhat a jelenvalólét. Ugyanis a nyilvánvaló, otthonos érzés elvesztésével, az ismerős eszközök világából való kiszakadásával a világ, ahogyan kizárja magából, megjelenik az emberi mivolt végességének érzése is. A szorongás a jelenvalólétről az élete során felszedett tapasztalatokat mintegy sűrű, inautentikus ismeretekből szőtt köpenyt ránt le, ennek okán teljesen „lecsupaszodik”, és ott marad önmaga egyedül, mezítelenül. A szorongás tehát magára hagyja a jelenvalólétet legsajátabb világban-benne-létével, és *feltárja előtte igazi önmagát*. Heidegger szerint ez a diszpozíció megmutatja a jelenvalólét világi létben való hangoltságát, illetve, hogy hogyan is létezik a világban. Ez az elmagányosodás visszarántja hanyatlásából a jelenvalólétet, és tulajdonképpeniségét és nem-tulajdonképpeniségét mint létének lehetőségeit nyilvánítja ki.” [11]

A szorongás a jelenvalólétnek a világban való lenni-tudását mutatja meg igazából, választani engedi, lehetőséget ad arra, hogy önmaga vagy nem önmaga létmódjaiban létezzon a világban. Az elfordulás pedig a hanyatlás legsajátabb irányultságának megfelelően elvezet a jelenvalóléttől. Hogyan? „A hanyatló hazamenekülés a nyilvánosságba, az otthontalanságtól való menekülés, vagyis attól a hátborzongató idegenségtől, amely a jelenvalólétben mint belevetett, önmagának létében kiszolgáltatott világban-benne-létben rejlik.” [11] Az önmaga elől menekülő jelenvalólét (félelmek, halálfélelem) nem képes felvállalni magát, pedig ez a menekülés nem előre viszi, hanem éppenséggel hátráltatja őt. Mindennapiságában valamilyen formában megéri a hátborzongató idegenséget, de el akar szökni előle, így elfordul, elnyom mindent, ami közelebb vinné őt az otthontalansághoz. Önmaga tulajdonképpenisége elől való menekülésével a jelenvalólét – ahol nem néz szembe önmagával – éppen önmaga mögé kerül. Ennek következménye pedig az, hogy a világra hanyatlik, amit *akárki*-ként (das Man, a tömegember) a gondoskodás tárgyává tett. A világra-való-hanyatlásával még inkább beszűkülnek a lehetőségei, viszont elfordulásával feltárul a jelen, amitől a jelenvalólét eddig elfordult. Ez a menekülés-elfordulás kettősége azért érdekes, mert attól,

hogy elfordul autentikus önmagától a jelenvalólét, eközben a szorongás áthatja, így egyre közelebb kerül legsajátabb lehetőségének választásához. A szorongásban a jelenvalólét abszolút önmagára marad, ugyanakkor önmagára lel (mások együttes jelenvalóléte nélkül) – itt is föllelhető a kettőség: megmutatkozik magánya, mindeközben felvillan autenticitásának szabadsága.

A *Lét és időben* arról szerezhető tudomás, hogy a szorongás ontikus megfelelőjében, a hangulatban tárul fel önmagának a jelenvalólét, önmagával úgy szembekerülve, ahogy faktikusan van. Belevetettként odafordulhat belevetett önmagához és el is tud tőle fordulni elutasítva teherjellegét. Önmagától való menekülése viszont nem a félelmen alapul, hanem a szorongásból indul ki. A szorongás célja és okának meghatározásakor nem valami fenyegető világonbelüli létezőt kell értelmezni. Okként a szorongó, megsemmisült, magányos, önmagát jelentéktelennek érző jelenvalólét a világban-való lététől, az abban „nem-lenni-tudástól” szorong. Célja a tulajdonképpeni-világ, valamint önmaga ismerete és választása.

A szorongás sok mindent világossá tesz: a választás és a felelősség komolyságát, az elmúlás valóságát, az otthontalanság nyugodtságát, az akaratot, mely által a jelenvalólét megérthet, választhat és önmagává válhat.

5. Összegzés

Minden szorongás-forma bármelyik diszciplína felől is vizsgálódunk a halál miatti szorongásban válik hangsúlyossá. A halál szorongató ténye minden embert meghatároz.

A pszichoanalitikus mozgalom gondolatmenetében a szorongás elsősorban két utat jár be. Az egyik úton a szorongás mint minden viselkedési zavar magyarázata jelenik meg, a másik úton, amely a szorongás eredetét vizsgálja, fokozatosan a tárgyvesztés fogalmán keresztül a szorongás egész koncepciója eljut a humánétológiáig. A pszichoanalitikus gondolkodók a szorongás traumatikus eredetével és a szorongás mint erőteljes érzelm rejtett viselkedés-meghatározó tendenciáival foglalkozva teszik azt közelebbé, mint ahogyan ez Freud Ödipusz-komplexusánál (amely összefügg a kasztrációs szorongással) is tapasztalható. Freud és Adler egyazon ösztön folyamatos tevékenységét feltételezik, ahol olykor a szexualitás, máskor az önérvényesítés kerül túlsúlyba. Jung ettől eltérően úgy véli, hogy az emberi létet nem merev rendszernek, hanem *mozgó és folyamatos történésnek* kellene tekinteni, amit különböző ösztönök befolyásolnak. Jung célja többek közt az is, hogy a lehető legjobban érthető legyen az élet úgy, ahogyan az emberi lélekben megmutatkozik. Számára a tudattalanban lévő szorongások feloldása volt a legfontosabb feladat, bátran szembenézni önmagunkkal, mert ez óriási energiákat szabadíthat fel és az önmagává-válás folyamata gyorsabb és intenzívebb lesz.

Bár a szorongás másik mélysége is kirajzolódik a halál-szorongás mellett, mégpedig a jelenvalólét világban létének *miben-léte*. A heideggeri szorongás az egzisztenciához tartozik, amely az emberi lét jellemző alapdiszpozíciója. A szorongás teljes fenoménje (amiért-je, mitől-je) a jelenvalólétet mint faktikusan egzisztáló világban-benne-létet mutatja meg. Az ember tehát a világban lenni-tudástól szorong, azaz attól, vajon képes-e túlélni az egzisztenciáját ért viszontagságokat. Amíg nem tapasztalható a szorongás-világa, amíg nem válik érthetővé az *otthontalanság csendes és egyben háttorzongató hívása*, addig a felelősség elkerülése áll fönn. A szorongás sok mindent világossá tesz: a választás és a felelősség komolyságát, az elmúlás valóságát, az otthontalanság és a *semmi* nyugodtságát, az akaratot mely által a jelenvalólét megérthet, választhat, és önmagává válhat.

A szorongás oka tulajdonképpen az élet végessége. A halál elkerülhetetlenségének tudata mély szorongást okoz, de ha az ember eltökélten szembenéz végességével és azt kellően *magára veszi*, akkor igazlétet, azaz autenticitását nyerheti el.

Irodalomjegyzék

- [1] Csíkszentmihályi, M.: Flow, Az áramlat, A Tökéletes élmény pszichológiája, Bp., Akadémiai, 1997, pp. 300-301.
- [2] Peifer C, Wolters G, Harmat L, Heutte J, Tan J, Freire T, Tavares D, Fonte C, Andersen FO, van den Hout J, Šimleša M, Pola L, Ceja L and Triberti S.: A Scoping Review of Flow Research, Review, Frontiers in Psychology, 2022, Vol.13, pp. 1-2., 8-10. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.815665
- [3] Heidegger, M.: Költemények A gondolkodás tapasztalatából, Bp., Societas Philosophia Classica, 1995, pp. 61-75.
- [4] Fromm, E.: Menekülés a szabadság elől, Bp. Napvilág, 2002, pp.13.

- [5] Kick, H.: Schmerz als konstruktive Grenzerfahrung. Schmerzmed. Vol. 39, 2023, pp. 31–35. DOI: 10.1007/s00940-023-4157-6
- [6] Freud, S.: A halálösztön és életösztönök, Bp., Múzsák, 1991, pp. 64.
- [7] Valerie S., Ashley C.: Trauma and memory, London, Routledge, 2021. pp. 8-16. DOI:10.4324/9781003193159
- [8] Szummer, Cs.: A pszichoanalízis apollóni arca = Freud avagy a modernitás mítosza, Bp., Károli Gáspár Református EgyeVoltem–L'Harmattan, 2014, pp. 133.
- [9] Freud, S.: Psychologische Schriften, Studienausgabe, Bd. IV, Frankfurt, Fischer- Taschenbuch, 1982, pp. 250.
- [10] Busku, Sz.: A szorongás mint önsorsjavító lehetőség, Bp., Gondolat, 2022, pp. 81.
- [11] Heidegger, M.: Lét és idő, Bp., Gondolat, 1989, pp. 344–345.
- [12] Popper K.: A tudomány: feltevések és cáfolatok = Filozófusok Freudról és a pszichoanalízisről, Bp., Cserépfalvi, 1994. 81–91, 97.
- [13] Gullick, J., West, S.: Heideggerian hermeneutic phenomenology as method: modelling analysis through a meta-synthesis of articles on Being-towards-death. Med Health Care and Philos, 2020, Vol. 23, pp. 87–105. DOI: 10.1007/s11019-019-09911-9