

A VILÁGBAN-LEVÉS NÉGY FAJTÁJA

THE FOUR MODES OF BEING-IN-THE-WORLD

Dr. Busku Szilvia 0009-0005-4512-6218 1*

¹ Bölcsészettudományi Tanszék, Tomori Pál Főiskola, Magyarország
<https://doi.org/10.47833/2025.2.ART.016>

Kulcsszavak:

szorongás
egzisztencia
szabadság
önismeret

Keywords:

Anxiety
Existence
Autonomy
Self-knowledge

Cikk történet:

Beérkezett 2025. október 22.
Átdolgozva 2025. november 15.
Elfogadva 2025. november 18.

Összefoglalás

A tanulmány középpontjában a szorongás jelenségének egzisztenciális és pszichodinamikai értelmezése áll, melyben Martin Heidegger és Fritz Riemann elméletének párhuzamai kerülnek kibontásra. Riemann "a-világban-levés" négy fajtájának elgondolása egzisztenciális filozófiai alapokra épül, lényegében Heidegger egzisztenciál-ontológiai fogalmainak (Sorge, Angst, Entwurf, stb.) pszichológiai alkalmazása. Ismertetésre kerül a „dinamikus szorongás-fogalom”, melynek során a pszichoanalitikus gondolkodók a szorongást egyrészt traumatikus eredetének elemzésével, másrészt mint erőteljes érzelm rejtett viselkedés-meghatározó tendenciaként mutatnak be. Ezt követően a „filozófiai szorongás-fogalom” Riemann pszichológiai modelljén keresztül kerül bemutatásra, ami a heideggeri filozófiából átemelt egzisztenciális kettősségek pszichodinamikus értelmezése. Igaz, különböző diszciplínák felől történik az analízis, mégis több párhuzam figyelhető meg a szorongás alapvető voltának, tárgytalanságának tekintetében.

Abstract

The study focuses on the existential and psychodynamic interpretation of anxiety, exploring the parallels between the theories of Martin Heidegger and Fritz Riemann. Riemann's concept of four types of "being-in-the-world" is based on existential philosophical foundations, essentially a psychological application of Heidegger's existential-ontological concepts (Sorge, Angst, Entwurf, etc.). The "dynamic concept of anxiety" is presented, in which psychoanalytic thinkers present anxiety on the one hand as an analysis of its traumatic origins and on the other hand as a powerful emotion with a hidden tendency to determine behavior. This is followed by a presentation of the "philosophical concept of anxiety" through Riemann's psychological model, which is a psychodynamic interpretation of existential dualities taken from Heidegger's philosophy. Although the analysis is conducted from different disciplines, several parallels can be observed in terms of the fundamental nature and objectlessness of anxiety.

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

1. Bevezetés

A pszichológia, az antropológia és a pszichopatológia úgy tekint az emberre, mint a szó tágabb értelmében vett tárgyra, mint valami *kéznélélvőre*. Martin Heidegger kritikusan viszonyul a pszichológiához – különösen a 20. század eleji tudományos pszichológiához, s úgy véli, a pszichológia az a terület, ami az ember eltárgyasítására tett kísérleteket foglalja magába, s eközben nem foglalkozik azokkal a kérdésekkel, hogy: „mi az ember?”, „hogyan van az ember, mint ember”, illetve „miképpen viszonyul önmagához és más létezőkhöz létmegértése által”. E kérdések feltevései jelennek meg, nem minden előzmény nélkül Heidegger Dasein-analitikájának előszobájában.

Minden eddigi, a pszichológiában és pszichopatológiában megszokott tárgyiasító képzet – egy lélekről, egy szubjektumról, egy személyről, egy Én-ről, egy tudatról – a létanalitikai szemléletben egy egészen másfajta megértés javára eltűnik. Az emberi létezés újonnan felismerendő „alap-alkatát” Dasein-nak vagy világban-való-lét-nek [In-der-Welt-sein] nevezi meg Heidegger a Zollikonban rendezett szemináriumokon. [1] A pszichológia – különösen az empirikus, kísérleti pszichológia – megfigyelhető, mérhető viselkedések és belső folyamatok halmazának tekinti az embert és ezzel „objektiválja”, azaz elszemélyteleníti. Heidegger szerint viszont az ember nem csupán egy „létező a létezők között” (nem egy biológiai vagy pszichikai objektum), hanem Dasein, vagyis az a létező, aki a létre kérdez, tudatában van saját létének és képes arra, hogy reflektáljon rá. Az ember az az ontikusan és ontológiailag kitüntetett létező, *kinek létére megy ki a játék*, s hamis reménység azt hinni, hogy a tudományos módszer segítségével az emberi világra vonatkozóan is sikerül valódi igazságokat feltárni – állítja. Ámde, a pszichológia, valamint a mentálhigiéné ismerete például a szorongás mivoltáról éppen annyira szükséges, mint az emberi testről való ismervek. Ugyanis e jelenség felismerésének készsége, illetve elfogadása hozzásegíti az embert önmaga megértéséhez, megismeréséhez. A szorongás mint betegségfogalom származását kutató pszichoanalitikus szakemberek, illetve viselkedéskutatók meglátásait többek között azért tartom jelentősnek, mert általuk még közelebről megismerhetővé válik a szorongás fenoménje. Mind a pszichoanalitikus, mind a viselkedéses felfogás – amikor individuálpaszichológiai értelemben használandó – egy élettörténeti szorongás-értelmezéshez vezet el. Az ún. dinamikus koncepció a 19. század végétől nyer értelmet, mégpedig Sigmund Freud és munkatársa Carl Gustav Jung munkájának nyomán. Előbbi kezdetben a szorongást csak következménynek tartja, végeredményben generalizált félelemnek, később azonban a lelki élet fontos mozgató erejévé is teszi.

A pszichoanalitikus mozgalom gondolatmenetében a szorongás, mint ismeretes, 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 humánetológiáig. A filozófiai szorongás-koncepció során az az elképzelés kerül előtérbe – a szorongás fogalmát, mint az ember kiszolgáltatott helyzetéhez kapcsolódó „életérzést” tekinti –, amit legjelentősebben a 19. században Søren Kierkegaard, illetve a 20. században Martin Heidegger fogalmazott meg. A kiszolgáltatottság és a magány az ember léthelyzetének jellemzői, amelyekből az egzisztenciális élményként átélt szorongás keletkezik.

Az alábbi tanulmányban a heideggeri szorongás-koncepció mentén válik komparatív elemzésem tárgyává Fritz Riemann német pszichológus és pszichoanalitikus szorongáselmélete, amely valószínűleg a heideggeri filozófiából átemelt egzisztenciális kettőségek pszichodinamikus értelmezése. Megjegyzendő, hogy a tanulmány igaz, megkülönbözteti a patológiás szorongást (neurózis) az egzisztenciális szorongástól (mely ontológiai jellegű), ám nem e kettőség kerül kifejezetten fókuszba.

2. A riemmani szorongás-variánsok

Fritz Riemann szerint a szorongás hozzátartozik az ember életéhez, s külső, illetve belső élmény hatására aktivizálódik. Kiváltó tényezői kultúránként, fejlettségi szintenként is eltérhetnek egymástól. Úgy gondolja, az egyén fejlettségi szintjétől függ, hogy a szorongás aktivizálja őt, vagy épp megbénítja, ugyanis *az ember továbbfejlődésének kritériuma, hogy szembenézzen szorongásával; csak így tud továbblépni*. „A szorongás elkerülhetetlenül hozzátartozik az életünkhöz, újabb és újabb

változatokban elkísér bennünket születésunktól halálunkig. Az emberiség történetében felismerhetők a próbálkozások a szorongás leküzdésére, csökkentésére, lebírására vagy megbéklyózására.” [2] A riemanni-elmélet szerint a szorongás élménye hozzátartozik az ember létezéséhez, így minden ember a szorongásnak *a saját személyét illető változatait éli meg*, azt az egyedi formáját, amely őhozzá tartozik. Bármilyen sokrétű is a szorongás különböző embereknél, mégis mindig csak bizonyos szorongások variánsai mérvadók.

A szorongás alapformái – véleménye szerint – négy részre bonthatók, ennek kifejtésére egy szorongásos típusokon alapuló tipológiai rendszert írt le. Alaptétele az, hogy minden embernek négy alapvető szükséglete van, melyek két ellentétpárra oszthatók. Mindegyik szükséglet magával hozza a rá jellemző félelmet és szorongást. Riemann hangsúlyozza, hogy különböző mértékben mindenki megtapasztalja ezeket a félelmeket, egyikük viszont annyira dominánssá válik a személyiségben, hogy a többit elhomályosítja és ez a dominánssá váló félelem a *szorongás*. A szeretettől való félelem a „szkizoid szorongást” okozza, a magányosságtól való félelem a „depresszív szorongást”, a változástól való félelem a „kényszeres szorongást”, az állandóságtól való félelem pedig a „hiszteroid szorongást” váltja ki. „Alkalmassint megmarad egyik illúzióknak, hogy azt higgyük, lehetséges élnünk szorongás nélkül is; a szorongás hozzátartozik létezésünkhöz, halandóságunktól való függőségeinknek és halandóságunk tudatának tükröződése...[a]z, hogy a szorongás kikerülhetetlenül hozzátartozik az éltünkhöz, korántsem jelenti, hogy ennek folyamatosan tudatában vagyunk. Mégis szinte mindig jelen van, és minden pillanatban beléphet a tudatunkba, amikor valamely külső vagy belső élmény révén előbukkan.” [3] Ez a tudattalan psziché, mely az egész emberiség tulajdona – állítja Jung, bizonyos reakciók látens diszpozícióiból tevődik össze. A jungi Selbst-fogalom szerint úgy élni, hogy a tudatos és tudattalan követelményeket az elme egyaránt figyelembe vegye, annak eredményeképp a teljes személyiség gravitációs központja már nem az én, hanem egy virtuális pont a tudat és tudattalan között. [4] Riemann szerint a szorongás ott lép fel, ahol az ember olyan szituációban találja magát, amivel szemben még nem képes megállni a helyét. Minden ember életfeladatának tekinti, hogy a változás és az állandóság, az önmagává válás és az odaadás iránti ellentétes alaptendenciáit kiegyensúlyozva megvalósítsa. A személyiségfejlődés során egyik vagy másik pólus abszolutizálására kerül sor, és ezzel együtt az ellenpólustól való elfordulásra. Aki az állandóságot abszolutizálja, az elhanyagolja a változást, hiszen fél tőle, aki egyoldalúan az önmagává válást éli meg, az fél az odaadástól.

Riemann tehát *a-világban-levés* négy fajtáját különbözteti meg. Ezeket neurotikus variánsoknak nevezi és négy nagy neurózisformaként jellemezi az alapformákat: szorongás az ön-odaadástól, szorongás az önmagává-válástól, szorongás a változástól és szorongás a szükségességtől. Maga az elnevezés, *a-világban-levés* már eleve egy heideggeri terminusra utal, ugyanis a heideggeri világban-benne-lét [In-der-Welt-sein] azt jelenti, hogy az ember nem különül el a világtól, hanem eredendően benne van. Tehát az ember léte mindig *világban-való-lét*, melyben *hangoltsága* mutatja meg, hogyan is van benne ebben a világban.

Rieman négy neurózisformáiból az elsőt emelem most ki és elemzem röviden, hiszen ez a típus, aki az ön-odaadástól szorong leginkább a *szkizoid* attitűddel rendelkező ember. Ennél a típusú embernél ugyanis akár elviselhetetlen mértékűvé válhat a szorongás, tehát totálisan átélheti azt. A magányosságot, az elszigetelődést, az autarkiaigényt ennek tükrében aligha lehet találóbban bemutatni.

Azok az emberek, akiknek legalapvetőbb problémájuk az ön-odaadásukat megelőző félelem, túlzásban élik át az ön-megtartásra készítő impulzust. Ennek okán a szkizoid személyiség abszolutizálja az önmagává válást, és fél az odaadástól. Ezért jellemző rá a kifejezett *önmagában-való-lét*, élvezzi a hosszú időn át tartó egyedüllétet. A szkizoid személyiség embertársai szemében hűvösnek hat, visszafogott és távolságtartó. Elhatárolja magát az emberektől, távol tartja magát tőlük, folyamatos félelme van az emberek közelségétől. Érzelmi kapcsolatokba csak a tárgyilagos tartalmak útján megy bele, ha egyáltalán megtesz ilyesmit. Ilyenkor valamennyire visszaszorul kapcsolatiszonya és titkon érzelmek is előtérbe kerülhetnek az életében. Mivel kerüli mások közelségét, hiányoznak belőle a másokról és önmagáról alkotott, a valóságnak megfelelő elképzelések. A reális önképhez szükséges visszajelzésekben és kiigazításokban való hiányai oda vezethetnek, hogy látszatvalóságokba és képzelődésekbe bonyolódik, egészen az őrült képzetekig. A szkizoid ember abban a kétségben él, hogy élményei és benyomásai vajon csak belső világához tartoznak-e, vagy a külső valóságban is van-e alapjuk. Nem biztos az észleléseiben, nem tudja, hogy

csupán kivetítések-e, vagy van valóságalapjuk. E bizonytalanság a tájékozódás biztosításához egy viselkedérepertoárt léptet életbe: az érzékszervek és az intellektus élesedését és az érzelmek kikapcsolását. A szkizoid kritikus és éles megfigyelője például egy beszélgetés leghalványabb árnyalatainak is. Világos és érzelgősségtől mentes magatartása miatt a szkizoid személy egy-egy csoport számára igen konstruktívnak hathat, mert ott megmaradhat névtelennek, ám mégis tartozik valahova.

A *szkizoid szorongót* a vallásos életben a Szentírásban a Genézis 3 mutatja be kellőképp, amikor az ember lelkéből Isten hiányzik, mert az ember ahogy kikerül a paradicsomból és megtapasztalja az élet könnyörtelenségét, akkor a világ idegenként jelenik meg számára. Ez addig tart, amíg újra át nem éli Isten vele szembeni teremtő jóságát. Mert csak egy abszolút jósággal a háttérben képes az ember arra, hogy a világgal szemben szkizoid félelmében kitartson. [5] Drewermann szerint, amíg az ember nem ismeri meg a Szentírás Istenét, tehetetlenül ki van szolgáltatva az isteneknek, ezáltal mindentől fél. Ezért tehát a szkizoid mindaddig szorong, amíg meg nem érti, hogy mi célból van az élet, főképpen a saját élete. A legfontosabb, hogy csakis az istenhitben lehetséges az egzisztencia szintézisének a kialakítása, ezáltal elkerülhető az élet szorongással terhelt egyoldalúsága. Állítja, egyedül az Isten iránti bizalom az, ami megtörheti a szorongás bizalmát.

Riemann úgy véli, a szkizoid személyiséget élettörténetileg az a kora gyermekkori tapasztalat alapozza meg, hogy valaki – teljes személyiségében vagy egyes testi jellemvonásaiban – tehernek, zavarónak és nem kívántnak érzi magát. Ebben az esetben kialakul a szorongás előalakja, *archaikus formája*. Intenzitása nagyon erős is lehet, pl. merő düh, merő szorongás, amik által az ember elfordul a világtól, akár képes holtnak is tettetni magát, vagy éppen ellenkezője tör felszínre: támad. Pozitív oldala mindenekelőtt függetlenségében rejlik, az egyén anatómiájára irányuló bátorságban mutatkozik meg. Nem korlátozott a hagyományoktól, s nem hajlandó függőséget vállalni. A megnyíló ön-odaadástól való félelmében kerül minden olyan meghitt közelséget, ahol valaki őhozzá túl közel kerülhet, így egyre magányosabbá, *elszigeteltebbé* válik. Az elszigeteltség heideggeri értelemben az elmagányosodással jár kézenfogva, mégpedig a szorongás fenoménjén keresztül. A szorongás ugyanis elmagányosítja a jelenvalólétet, ezáltal visszarántja hanyatlásából, az akárkibe [das Man] való belevesztettségéből és kinyilvánítja számára létének lehetőségeit, ami azt eredményezi, hogy a jelenvalólét ebben az alapdiszpozícióban eredendő értelemben feltáruhat ön maga számára.

A szkizoid személy, aki a külső világtól tehát mindinkább eltávolodik, jellemző rá az is, hogy a gyakran átlagon felüli intelligenciája mellett érzelmileg elcsökevényesedik, érzelmileg visszamaradottá válik. A szkizoid személy veszélyesnek véli, ha valaki közelebb kerül hozzá, és megretten attól, hogy valaki szeretni fogja, annál jobban visszahúzódik. Veszélyben érzi függetlenségét, az érzelmi gesztusokban megnyilvánuló kifejezések neki idegenszerűnek hatnak, képtelen önmagát másvalaki helyébe képzelni, a beleérzés képessége hiányzik belőle. A kötelékektől irtózik, óriási nehézség számára érzelmi partnerkapcsolatot létesítenie. A szkizoid személyek megpróbálnak olyan életvitelt élni, olyan élettechnikát kidolgozni, amelynek segítségével semmit és senkit nem engednek igazán közel magukhoz, s így megmaradhatnak közönyösnek, tárgyilagosságnak és kellően távolságtartónak. Ez a hűvös távolságtartás teljes érzéketlenségig fokozható. Ami igazán lényeges, e felsorolás közben említi meg Riemann: „köztük nemritkán található zseniális adottságúak”, akire a magányosság és a kapcsolathánying pozitívan hat, ő ugyanis felismerhet olyan dolgokat, amelyeket egy hagyományokhoz kötődő személy nem lát meg. [2] Riemann a szorongás alapformái közül tehát az első, szkizoid személyiségű típusnál véli felfedezni kiválóan tűnhető adottságait, ugyanis csak ők képesek átlépni olyan határokat, amiket mások nem. Finom érzékenységgű emberek, akik mélységesen idegenkednek mindentől, ami sekélyes, rájuk a magányosság kifejezetten pozitívan hat. Magukat teszik meg minden dolog mércéjévé, s ez önistenítéshez vezet náluk. Olyan hatalommal bírnak és gögőssé válnak, hogy teljes mértékben öntörvényűek lesznek, és kifejezetten élvezni kezdik, hogy mások, mint a többiek. „Elgondolkodtató, mennyire veszedelmessé válhatnak felismerések és hatalmi lehetőségek egy súlyosan szkizoid tudós kezében, aki emberekhez nem kötődve, autisztikusan, kizárólag a maga eszméinek él, és azokat igyekszik megvalósítani.” [2] Viszont az is olvasható a Riemann-elméletben, ami itt ebben a vizsgálatban kulcsmondat: „a jelentős fordulatok kiváltói, úttörői, kezdeményezői lehetnek, mivel az emberi lét kérdésességének ők a legintenzívebb átélői; olyan dolgokat érzékelnek, olyan infernókat látnak, és magányosságukban és kívülre helyzettségükben olyan kritikus állapotokat szenvednek

el, amilyeneket a biztonságosabban élők el sem tudnak képzelni.” [2] Legkevesbé korlátoztak bárminő hagyománytól, a legcsekélyebb függőséget sem vállalják, illúziók nélkül képesek élni, „szeretnének úrrá lenni a sorson, a végzet számukra olyan valami, amit le kell győzni – az ember a maga sorsának formálója.” [2]

Ez a típus Jung pszichológiai típusaiból is jól ismert. Az ilyen típusú ember akkor érez boldogságot, ha biztos abban, hogy senki sem tud róla. Értékeket ott keres, ahol másnak eszébe sem jutna. Nem vágyik mások tetszésére, és nem akar semmilyen személy kedvében járni, motivációja belső szükségsszerűségekből ered. [6] A szkizoid típus Jungnál általában az introvertált gondolkodó típushoz áll közel, de lehet más introvertált típus is. Az elnevezés nem jelent betegséget – inkább egyfajta pszichés beállítódást, amely hajlamos az elszigetelődésre és az elméleti gondolkodásra. Az energiáját befelé irányítja, a belső világ sokkal fontosabb számára, mint a külső. Erős belső világ és autonóm gondolkodás jellemzi. Sokszor saját normái szerint él, nem igazodik könnyen a társadalmi elvárásokhoz. Szereti az egyedüllétet, és szüksége van rá az egyensúly fenntartásához. Jung szerint minden pszichés beállítottságnak megvan az árnyéka. A szkizoid típus elfojtja az érzéseket, így az árnyéka gyakran az elfojtott érzések világa, amelyek idővel szorongásban, depresszióban, vagy irracionális kitörésekben jelentkezhetnek.

Megjegyzendő, hogy ez a fenti attitűddel ellátott ember Pavlovnál is megtalálható, ő maga is foglalkozott személyiségtípusokkal, méghozzá fiziológiai alapon. Pavlov négy alapvető idegrendszeri típust, temperamentumot különböztetett meg, amelyek az agy ingerlékenységi és gátlási folyamatai szerint oszthatók. Ezek a típusok: erős kiegyensúlyozott-gyors, erős-kiegyensúlyozott-lassú, erős-kiegyensúlyozatlan-gátlásgyenge, gyenge. A „gyenge típus”, vagyis a melankolikus lett a későbbi pszichológiai típuselméletekben a szkizoid típus alapja. Pavlov maga nem használta a szkizoid kifejezést, de a következő jellemzőket társította a gyenge idegrendszerhez: Az ingerküszöb alacsony, azaz az egyén könnyen túlterhelődik (pszichésen és fizikailag is). Nehezen alkalmazkodik az új vagy erős ingerekhez. Visszahúzó, introvertált, gyakran elmélyülő alkat. Érzékeny, érzelmileg sebezhető. Ezek a jellemzők megegyeznek a pszichológiai értelemben vett szkizoid vonásokkal: társas távolságtartás, belső világban való elmerülés, érzelmi hidegség látszólagos), túlérzékenység. Pavlov úgy véli, innen ered a hevesen vitatott téma, a zseni és az örült kérdése is. [7]

Riemann szerint minden ember találkozik az odaadástól való, illetve az én-né levéstől való szorongással is, hiszen ezekben benne van az egzisztencia elvesztésétől, a magánytól való szorongás, mégis legfőképpen a haláltól való szorongás az, ami mindenkit érint. Ezek az emberi létezés nagy szorongásai, amelyek kizárólag csak akkor oldhatók, ha az ember felismeri ezeket és szembenéz velük. „Így a szorongás a leírt alapformáiban fontos jelentést nyer: már nem csupán egy lehetőség szerint elkerülendő rossz, hanem – és ez egészen korán elkezdődve – fejlődésünknek nem elvonatkoztatható tényezője. Amikor megéljük a nagy szorongások valamelyikét, mindig az élet kihívásainak egyikével állunk szemben; a szorongás elfogadásában és abban a kísérletünkben, hogy föléje kerekedjünk, egy új képesség birtokába jutunk – a szorongás leküzdése győzelem, ami erősebbé tesz bennünket; minden kitérés előre vereség, ami gyengít minket.” [2]

Riemann abból az elgondolásból indul ki, hogy a szorongás elkerülhetetlenül hozzátartozik az ember életéhez. Elmélete azért különbözik másoktól, mert a szorongást alapjában véve nem betegségnek tekinti, hanem olyan személyiségtartalomnak nevezi, melyekre mindenki ráismerhet, aki olvassa írásait. Tulajdonképpen nemcsak az ember képességéhez és erősségéhez mérten jellemzi a négy alapformát, hanem gyakorlati útmutatóul is szolgál ahhoz, hogy az ember szembe tudjon nézni bizonyos esetekben a problémáival és önmagával. A szorongás hozzátartozik az emberi személyiség érésehez, fejlődéséhez és elválaszthatatlan az élettől. Ha eltolja magától az ember és nem néz vele szembe, akkor intenzívebbé válik.

Az alapszorongások elválaszthatatlanul hozzátartoznak az egzisztenciához. A korai szakaszban, a gyermekkor fejlődésénél alapozódnak meg gyökerei, majd a késői korszakban, a felnőtté válással mélyülnek el, illetve válnak intenzívebbé. Különböző szorongási módok jellemzők fejlődési szakaszokra bontva is, ámde a kései korszakban egy felnőtt ember jobban meg tud velük küzdeni, mint egy gyermek, hiszen „az ismeretét és tudását, reményét és hitét, bátorságát és felelősségvállalását mobilizálni tudja a szorongásaival szemben. Meg tudja tanulni, hogyan lehet kis lépésekben megküzdeni a szorongással, mindaddig, amíg elég erős nem lesz ahhoz, hogy nagyobb szorongásaival is szembenézzon” [2] Riemann szerint, ha felismeri az ember a szorongását,

szembenéz vele, mint egy kihívással és leküzdi azt, erősebbé válik. Ha mégsem teszi, és kitér előle, megnehezíti saját személyiségének fejlődését.

3. A szorongás egzisztenciális és pszichodinamikai megközelítése – Heidegger és Riemann elméletének párhuzamai

Bár Heidegger és Riemann eltérő tudományterületekben jártasak – előbbi a 20. század egyik legmeghatározóbb filozófusa, utóbbi pedig a pszichodinamikus irányzatokhoz kötődő klinikai pszichológus – szorongásfelfogásuk között mégis felfedezhetők jelentős hasonlóságok. A következőkben ezekre a párhuzamokra szeretnék rámutatni, különös tekintettel arra, hogyan értelmezik a szorongást az emberi lét alapélményeként, hogyan kapcsolják össze azt az önismerettel és szabadsággal, valamint hogyan viszonyulnak a szorongás tárgytalanságához.

Riemann nem hivatkozik közvetlenül Heidegger szorongáselméletére, legalábbis nem expliciten. Ugyanakkor mégis vannak mélyebb filozófiai átfedések a két gondolkodó között – főképp abban, ahogyan a szorongást az emberi létezés alaptapasztalataként értelmezik. Elgondolásom alapjául a Zollikoni szemináriumok anyagai lesznek segítségemre.

A pszichoanalízis és az egzisztencialista filozófia közötti kapcsolat nem ismeretlen, Binswanger és Medard Boss például egzisztenciál-analízist dolgoztak ki Heidegger hatására. Azt is illik tudni, hogy az 1950-es, 60-as évek Németországában Heidegger gondolatai már erősen jelen voltak az értelmiségi diskurzusban. Riemann nagy valószínűséggel ismerte ezeket a nézeteket és beépíthette az alapállásukat anélkül, hogy közvetlenül Heideggerre hivatkozott volna.

1959 és 1969 között Heidegger rendszeresen előadásokat tartott Medard Boss pszichiáter meghívására Zollikonban, Boss otthonában. Ezek az alkalmak később *Zollikoni Szemináriumok* [*Zollikoner Seminare*] néven váltak ismertté. Boss a *daseinanalízis* nevű pszichoterápiás irányzat megalkotója, amely Heidegger egzisztenciálfilozófiáját, különösen a főművét alkalmazza a pszichoterápiára. „Darum lud ich vom Jahre 1959 an jeweils anlässlich der meist 14 Tage dauernden Hausbesuche Martin Heideggers in Zollikon 50-70 Kollegen und psychiatrische Studenten zu Seminaren in mein Zollikoner Haus ein.” [1] A Zollikoni házába Boss 1959-től kezdve Martin Heidegger legtöbbször 14 napig tartó zollikoni házi látogatásai alkalmával 50–70 kollégát és pszichiátriai hallgatót hívott meg a szemináriumokra. A szemináriumokon résztvevők többnyire orvosok, pszichiáterek, pszichológusok voltak. A szorongás központi téma volt Heidegger zollikoni előadásain – különösen a pszichológiai és pszichiátriai szempontból folytatott megbeszélések során. Heidegger az előadásain az egzisztenciális analízis fogalmait, köztük a félelem és a szorongás különbségét, valamint a lét [*Sein*] és a létbe-vetettség [*Geworfenheit*] tapasztalatát is kifejtette. Ezek a fogalmak már a *Sein und Zeit* (Lét és idő, 1927) című főművében is kulcsfontosságúak voltak, de a zollikoni szemináriumokon gyakorlati, terápiás összefüggésekben is előtérbe kerültek. A zollikoni hallgatóság – pszichiáterek, pszichológusok, orvostanhallgatók – különösen érdeklődtek az olyan egzisztenciális tapasztalatok iránt, mint: a szorongás, haláltudat, egzisztenciális válságok, az autenticitás és a *Dasein* strukturális elemzése.

Heidegger a szorongást nem pusztán pszichológiai tünetként, hanem ontológiai jelenséggént értelmezte: A szorongás feltárja előttünk a világ mint olyan „semmihez tartozását” – vagyis, hogy a létünk végső soron nem kapaszkodik semmibe, és ez az, ami szabaddá is tesz bennünket. [1] Heidegger itt nem akadémiai filozófusként, hanem alapvető ontológiai látásmódot közvetítő gondolkodóként beszélt – gyakran egészen konkrét orvosi-pszichológiai kérdésekre reflektált. A szemináriumok során különösen nagy hangsúlyt fektetett arra, hogy a pszichológiai fogalmak (mint „szubjektum”, „psziché”, „tudat”) ne tárgyasuljanak el és helyettük a *Dasein* mint „In-der-Welt-sein” szerkezetében értsük meg.

Amíg Heidegger a *Sein und Zeit* (Lét és idő) főművében egzisztencialista-fenomenológiai filozófia gyökerű kulcsfogalomként ismert szorongás [*Angst*] kerül szignifikáns pozícióba az *otthontalanság*, a *háttorzongató idegenség* és a *semmi* tapasztalata révén, ami feltárja a valódi, autentikus egzisztenciát, a *Dasein* saját létlehetőségét [9]; addig Riemann, *Grundformen der Angst* (A szorongás alapformái) főművében fellelhető neuróziselméletében a szorongás szintén a lélektani fejlődés kulcsa, a személyiségintegráció eszköze és az élet velejárójaként lesz ismeretes.

Heidegger a *Lét és idő* 40.§-ában kifejti, hogy a szorongás nem egy tárggyal kapcsolatos félelem, hanem egy alapvető egzisztenciális tapasztalat, amely felfedi a világ jelentésének

összeomlását – és ezzel az egyén saját halálhoz való viszonyát is. [8] A szorongás végső tárgya a halál – de nem konkrét halálfélelem, hanem annak tudata, hogy a Dasein saját halálára irányuló létezés. A Dasein a halál lehetőségével való szembenézésen keresztül válhat autentikussá. A szorongás ráébreszt, hogy az időnk véges, ezért döntéseinket nekünk kell meghoznunk, nem halogathatunk örökre.

Riemann nem filozófiai, hanem pszichológiai nyelven ír, de a mély emberképe rokon Heidegger egzisztenciál-ontológiai felfogásával. Ez a szorongás-formákból ismert – *autonómia, kötődés, állandóság, változás* – fogalmak összevetése során valószínűsíthető. Riemann négy alapvető létezési (és ezzel együtt szorongási) tendenciája lényegében Heidegger egzisztenciál-ontológiai fogalmainak pszichológiai alkalmazása. Az alábbi módon értelmezhetők Heidegger nyomán:

Autonómia – az önmagamhoz való jog

Heideggeri értelmezésben: a Dasein önmaga lehetőségeként létezik – vagyis a sajátlét felé való törekvés [Eigentlichkeit] jellemzi. Riemann szerint: Ez az ember azon igénye, hogy önálló és független létezőként éljen, ne oldódjon fel a másokban. Az ember ettől való szorongása félelem az önazonosság elvesztésétől. Heideggernél ez megfelel a „saját lét választása”, az „autentikus lét” kérdéskörének.

Kapcsolódás – másokkal való lét

Heideggeri értelmezésben: Az emberi lét mindig együttlét a többiekkel [Mitsein] – vagyis sosem elszigetelt. Riemann szerint: A másokhoz tartozás vágya, a szeretet, közelség keresése. Az ember ettől való szorongása félelem a magánytól, az elhagyatottságtól. Heideggernél ez a társas lét a „másokkal való együttlét” struktúrája.

Állandóság – a világ rendjében való biztonság

Heideggeri értelmezésben: a Dasein a világhoz viszonyul, használja, értelmezi a dolgokat és keresi a stabil kereteket a létezéshez. Riemann szerint: Az ember biztonságra, strukturáltságra, ismétlődésre vágyik. Az ember ettől való szorongása félelem a változástól, instabilitástól. Heideggernél ez kapcsolódik a hétköznapi létmódhoz [Uneigentlichkeit], ahol az ember szétszóródva „beleveszik a dolgokba”.

Változás – szabadság és nyitottság a lehetőségekre

Heideggeri értelmezésben: A Dasein mindig lehetőségekben él, nem rögzített, hanem nyitott jövő felé irányulva. Riemann szerint: Az ember vágyik a fejlődésre, új élményekre, átalakulásra. Az ember ettől való szorongása félelem az elköteleződéstől, korlátoktól. Heideggernél ez a „jövő felé vetettség”, a „lehetőségekbe való beleállás” [Entwurf], illetve az autentikus létvállalás lényege.

A fentiek alapján ismertetett riemann szorongásfelfogás tehát a heideggeri filozófiából átemelt egzisztenciális kettőségek, az autenticitás (autonómia és a változás) és az inautenticitás (kapcsolódás és az állandóság) pszichodinamikus értelmezése, mely kettőség során az ember „tulajdonképpen” vagy „nem-tulajdonképpen” módon viszonyul a világhoz.

Heidegger szerint a szorongás az az alapdiszpozíció, hangoltság, melyben az ember önmaga lényegével – a „létbe vetettséggel” és a „semmi” közelségével – szembesül. [8] A szorongás nem valamilyen konkrét veszélyre adott reakció, hanem az egész lét megtapasztalásának különleges módja, amely során a világ „mint olyan” válik idegenné és jelentésnélkülivé. Riemann a szorongást a személyiség struktúráinak és fejlődésének központi tényezőjeként írja le és négyféle alapvető szorongásformát különít el, melyek az ember alapvető létszükségei – például a szabadság, biztonság, közelség és elhatárolódás – közötti feszültségekből erednek [2] Riemann szintén úgy tekint a szorongásra, mint az emberi lét mélyén jelen lévő, elkerülhetetlen tapasztalatára. Mindketten pozitív lehetőségként értelmezik a szorongást: nem pusztán destruktív, hanem fejlesztő, önismeretre ösztönző erőként. Heidegger számára a szorongás „felszabadítja” az embert a mindennapi felszínességből, lehetőséget ad arra, hogy önmagát hitelesen, saját létlehetőségei szerint értse meg [8], ezáltal a szorongás az autentikus lét kulcsává válik. Riemannnál a szorongás

ugyancsak az önismeret forrása lehet: ha az egyén képes tudatosítani és elfogadni saját alapvető szorongásait, akkor nagyobb pszichés egyensúlyt és belső szabadságot érhet el. [2]

További jelentős párhuzam figyelhető meg a szorongás és szabadság kapcsolatában. Heidegger értelmezésében a szorongás a szabadság lehetőségével szembesít bennünket: azzal, hogy nincsenek előre adott válaszok, és minden ember a saját létéért felelős [8] Ez a felismerés egyrészt felszabadító, másrészt rendkívül szorongató. Riemann elméletében a szabadság szintén központi jelentőségű, különösen a „szabadságszorongás” fogalmában: az egyén egyszerre vágyik a függetlenségre és retteg attól, hogy ez elidegenedéshez és izolációhoz vezet. Mindkét gondolkodó szerint tehát a szabadság nem csupán kíváncsi állapot, hanem belső konfliktusok forrása is, amely szorongást idéz elő.

Heidegger és Riemann egyaránt hangsúlyozzák, hogy a szorongás tárgyaltan, azaz nem irányul konkrét veszélyre vagy fenyegetésre. Heidegger ezt világosan megfogalmazza, amikor szembeállítja a félelemmel: míg a félelemnek van tárgya, addig a szorongásban „a semmi” válik jelenvalóvá. Riemann szorongásformái – például a létbizonytalansággal vagy önfeladás veszélyével kapcsolatos félelmek – szintén nem mindig köthetők konkrét, külső eseményekhez, hanem inkább az egyén belső állapotait, alapvető konfliktusait tükrözik. Ez a tárgyaltanság az, ami mindkét szerzőnél a szorongást az emberi lét mélyebb szintjein értelmezhető tapasztalattá teszi.

4. Összegzés

Konklúzióként érdemesnek tartom elmondani, hogy bár Heidegger és Riemann eltérő diszciplináris háttér felől közelítik meg a szorongást, elméleteik számos ponton érintkeznek. Mindketten hangsúlyozzák a szorongás alapvető voltát, tárgyaltanságát, annak szerepét az önismeretben és szabadságban. Ezek a hasonlóságok arra utalnak, hogy a szorongás nem csupán pszichológiai tünet, hanem egzisztenciális tapasztalat, amely alapvetően meghatározza, hogyan vagyunk jelen a világban – akár filozófiai, akár pszichológiai szempontból közelítünk hozzá.

Irodalomjegyzék

- [1] Heidegger, M.: Zollikoner Seminare. Protokolle-Zwiesprache-Briefe, Frankfurt, Vittorio Klostermann, 1994, pp. 3., 12. DOI: 10.5771/9783465145769
- [2] Riemann, F.: A szorongás alapformái, Bp., Háttér, 2011, pp. 7., 67., 70., 72., 257-258., 11., 22-30., 86-89.
- [3] Riemann, F.: Grundformen der Angst, München Basel, Ernst Reinhardt, 2011, pp. 11.
- [4] Jung C. G.: Az alkimista elképzelésekről, Bp., Scolar, 2014 (C. G. Jung Összegyűjtött Munkái, 13), pp. 53–54.
- [5] Drewermann E.: Wege und Umwege der Liebe, Christliche Moral und Psychotherapie, Düsseldorf, Patmos, 2005, pp. 63.
- [6] Jung C. G.: A pszichológiai típusok = Típustanok és személyiségvonások, Bp., Gondolat, 1978, pp. 114–115.
- [7] Pavlov, Ivan.: Az állatok és az ember magasabb idegműködésének általános típusai = Típustanok és személyiségvonások, Bp., Gondolat, 1978, pp. 130.
- [8] Heidegger, M.: Lét és idő, Bp., Gondolat, 1989, pp. 339–347.
- [9] Heidegger, M.: Sein und Zeit, Tübingen, Max Niemeyer, 1967, pp. 184-191. DOI: 10.3790/heist.36.1.279