

ELSŐ FEJEZET

Bevezetés

AZ EGÉSZSÉG PSZICHOLOGIÁJA FELÉ

Ez a fejezet a Cooper Unionnál (New York City) 1954. október 18-án megtartott előadás egy részének átdolgozott változata.

Az emberi betegség és egészség új felfogása van kialakulóban, egy olyan lélektan, amelyet annyira izgalmasnak és csodálatos lehetőségekkel telinek tartok, hogy engedek a kísértésnek, és nyilvánosan közreadom, mielőtt még ellenőriztem és megerősítést nyertem volna róla, és mielőtt még megbízható tudományos pszichológiai tudásnak tekinthetnénk. Az új nézőpont alapfeltevései a következők:

1. Mindannyiunknak van egy lényegileg biológiai alapú belső természete, ami bizonyos mértékben „természetes”, belső (intrinzik), adott és bizonyos korlátozott értelemben változtathatatlan, vagy legalábbis változatlan.

2. Mindannyiunk belső természete részben saját magunkra jellemző, részben pedig az egész emberi fajra.

3. Ezt a belső természetet tudományosan is lehet vizsgálni, és ki lehet deríteni, hogy milyen (nem *kitalálni*, hanem *kideríteni*).

4. Amennyire eddig sikerült megismernünk, ez a belső természet nem tűnik belsőleg meghatározott módon, elsődlegesen vagy szükségszerűen gonosznak. Az alapszükségletek (a létfenntartás, a biztonság és veszélymentesség, a valahová tartozás és a szeretet, a tisztelet és az önbecsülés, valamint az önmegvalósítás szükségletei), az alapvető emberi érzések és az alapvető emberi képességek vagy semlegesnek, premorálisnak, vagy egyenesen „jónak” tűnnek. A rombolás, a szadizmus, a kegyetlenség, a rosszindulat stb. a jelek szerint messze nem belülről fakadók, hanem, úgy

tűnik, csak a belső szükségleteink, érzelmeink és képességeink frusztrációja *ellen* adott ellenséges reakciók. Sem a harag, sem a félelem, sem a lustaság, sem a tudatlanság nem rosszak *önmagukban*. Természetesen ezek vezethetnek és vezetnek is gonosz viselkedéshez, de nem szükségszerűen. Az ilyen eredmény nem belsőleg meghatározottan szükségszerű. Az emberi természet korántsem olyan rossz, mint amilyennek eddig gondolták. Valójában azt mondhatjuk, hogy eddig elég szűkmarkúan mérték fel az emberi természet lehetőségeit.

5. Mivel ez a belső természet inkább jó vagy semleges, semmint rossz, legjobb, ha előhozzuk és bátorítjuk a megjelenését, nem pedig elfojtjuk. Ha megengedjük, hogy életünk irányítójává váljék, akkor egészségesek, termékenyek és boldogok leszünk.

6. Ha az ember megtagadja vagy elfojtja ezt a lényegi belső magját, akkor betegség lesz az eredmény, néha nyilvánvaló alakban, máskor finom és körmönfont alakban, néha azonnal, máskor bizonyos idő elteltével.

7. Ez a belső természet nem olyan erős, lehengerlő és csalhatatlan, mint az állatok ösztönei. Inkább gyenge, törekeny és finom, könnyen elnyomhatják a szokások, a kulturális nyomás és a helytelen beállítódások.

8. Még ha gyenge is, ritkán tűnik el az egészséges emberből – talán még a betegből is. Még ha megtagadják is, a felszín alatt megmarad, és mindig megvalósulásra tör.

9. Ezeket a következtetéseket valahogyan a fegyelem, a depriváció, a frusztráció, a fájdalom és a tragédia szükségességével együtt kell hangsúlyozni. Annyira kívánatosak ezek az élmények, amennyire felfedik, segítik és kiteljesítik a belső természetünket. Egyre tisztábban látjuk, hogy ezeknek az élményeknek közük van a teljesítőképességhez, az énerőhöz, és így az egészséges önbecsüléshez és önbizalomhoz. Aki még nem hódított, nem állt ellen és nem győzött, folyamatosan kételkedik abban, hogy ezeket *meg tudná* tenni. Ez nemcsak a külső veszélyekre vonatkozik, hanem saját késztetéseink kordában tartásának és késleltetésének képességére is, mert ha sikerül, akkor nem félünk tőlük.

Vegyük észre, hogy ha ezek a megfigyelések igaznak bizonyulnak, akkor ezek egy tudományos etika, egy természetes értékrendszer, a jó és rossz, a helyes és helytelen legfelsőbb ítélőszékének ígéretével kecsegtetnek. Minél többet tudunk az ember természetes hajlamairól, annál könnyebben magyarázzuk el neki, hogyan legyen jó, hogyan legyen boldog, hogyan legyen termékeny, hogyan tisztelje önmagát, hogyan szeressen, hogyan teljesítse ki legmagasabb rendű lehetőségeit. Mindez számos személyiségprobléma automatikus megoldását hozhatja magával. Úgy tűnik, az a teendő, hogy megtaláljuk, milyen is valójában az ember legbelül, legmélyebben, az emberi faj tagjaként és önálló egyénként.

Az önkiteljesítő emberek tanulmányozása nyomán sokat tanulhatunk saját hibáinkról, hiányosságainkról és a fejlődés irányairól egyaránt. Korunkat kivéve minden kornak megvoltak a saját ideáljai, eszményei. A mi kultúránk mindet feladta; a szentet, a hőst, az úriembert, a lovagot, a misztikust. Csak a jól alkalmazkodó ember maradt, akinek nincsenek gondjai – az ilyen ember a legjobb esetben is csak „vértelen”, kétes pótlék. Talán hamarosan mód lesz arra, hogy a teljességgel növekvő és önkiteljesítő embereket állítsuk magunk elé iránymutatóként és mintaként, akikben az összes lehetőség teljességgel fejlődésnek indul, akiknek belső természete – torzítás, elfojtás vagy tagadás nélkül – szabadon kifejeződik.

Mindannyiunk számára életbe vágóan fontos az a felismerés, hogy minden olyan esetben, amikor eláruljuk fajunk erényeit, minden esetben, amikor saját emberi természetünk ellen vétünk, minden gonosz cselekedetünk, *kivétel nélkül mindegyik bevésődik* a tudattalanunkba, és önmagunk megvetéséhez vezet. Karen Horney talált egy jó szót a tudattalan észlelés és tudás leírására: „regisztrálódás”. Ha valami olyat teszünk, ami miatt szégyelljük magunkat, az a kárunkra „regisztrálódik”, és ha valami jót, szépet vagy becsületeset teszünk, akkor az a javunkra „regisztrálódik”. A végeredmény vagy az egyik, vagy a másik irányba mutat – vagy tiszteljük és elfogadjuk önmagunkat, vagy megvetjük magunkat és utálatosnak, értéktelennek és szeretetre méltatlannak tartjuk magunkat. A teológusok a „restség” kifejezését használják annak

a bűnnek a leírására, ha valaki nem azt teszi az életével, amiről tudja, hogy képes lett volna rá.

Ez a nézőpont semmiképpen nem tagadja a szokásos freudi képet, csak hozzáad és kiegészíti. Némileg túlságosan leegyszerűsítve a dolgot azt mondhatnánk, mintha Freud a pszichológia beteg felét alkotta volna meg, nekünk pedig most az lenne a dolgunk, hogy hozzátegyük az egészséges felét is. Talán ez az egészségpszichológia több lehetőséget fog adni arra, hogy közben tartsuk és jobbá tegyük az életünket és magunkat. Talán gyümölcsözőbbnek bizonyul majd, mint az a kérdés, hogy „Hogyan *gyógyuljunk meg?*”

Hogyan tudjuk elősegíteni a szabad növekedést? Mik a legjobb nevelési feltételek hozzá? Szexuális, gazdasági, politikai feltételekről van szó? Milyen világra van szükségünk, hogy ilyen emberek növekedjenek? Milyen világot fognak teremteni az ilyen emberek? A beteg embereket a beteg kultúra hozza létre; az egészséges emberek lehetőségét az egészséges kultúra teremti meg. Ám az is igaz, hogy a beteg emberek még betegebbé teszik a kultúrát, az egészséges emberek pedig még egészségesebbé. Az egyéni egészség javítása egy lépés az egészségesebb világ megalkotása felé. Más szóval: a személyes növekedés elősegítése reális lehetőség; a tényleges neurotikus problémák gyógyulása aligha lehetséges külső segítség nélkül. Viszonylag könnyű elhatározni, hogy becsületesebbek legyünk, de sokkal nehezebb megpróbálni kigyógyulni a saját kényszereinkből és megszállottságainkból.

A személyiségproblémák klasszikus megközelítése a problémákat nemkívánatos jelenségnek tartja. Küszködés, konfliktus, bűntudat, lelkiismeret-furdalás, szorongás, depresszió, frusztráció, feszültség, szégyen, önbüntetés, értéktelenség- vagy kisebbségi érzés – ezek mindegyike lelki fájdalmat okoz, megzavarják a teljesítmény hatékonyságát, és nem ellenőrizhetők. Ezért automatikusan betegesnek, nemkívánatosnak tartják őket, és a lehető leggyorsabban igyekeznek „kikezteni” a személyt ezekből.

De ezek a tünetek egytől egyig megtalálhatók az egészséges vagy az egészséges irányba növekvő emberekben is. Ha, tegyük fel, valakinek bűntudatot *kellene* éreznie, akkor miért ne tegye? Tétélezzük fel, hogy valakinek sikerült elérnie egy megfelelő egyensúlyt. Akkor ő már *tényleg* jól alkalmazkodott? Az alkalmazkodás és egyensúly egyfelől jó, mert csökkenti a fájdalmat, másfelől viszont rossz, mert megtorpan miatta a magasabb eszmények felé történő fejlődés?

Erich Fromm az egyik nagyon fontos könyvében (50) azért támadta a freudi értelemben vett klasszikus felettesén-fogalmat, mert az teljesen a tekintélyen alapul és viszonylagos. Ez azt jelenti, hogy Freud szerint a felettes én vagy lelkiismeret elsősorban az apa és az anya kívánságainak, követelményeinek és eszményeinek a belsővé vált képe (internalizációja), bárkik is legyenek a szülők. De mi van, ha bűnözők? Akkor milyen lelkiismerete lesz a gyerekeknek? Vagy tegyük fel, az ember apja merev erénycsősz, aki utálja a tréfát. Vagy pszichopata. Ez a fajta

lelkiismeret létezik, tehát Freudnak igaza volt. Tény, hogy lelkiismeretünket nagyrészt az ilyen korai meghatározó figuráktól kapjuk, és nem a későbbi életkorokban olvasott vasárnapi regényekből. De van a lelkiismeretnek egy másik alkotórésze is, vagy ha úgy tetszik, egy másfajta lelkiismeret, amellyel gyenge vagy erős formában, de mindannyian rendelkezünk. Ez pedig nem más, mint a „belső lelkiismeret”, amely saját természetünk, saját „rendeltetésünk” vagy saját képességeink, saját „elhivatottságunk” tudattalan vagy tudatelőttés észlelésén alapul. Ez arra késztet, hogy hűek legyünk belső természetünkhöz, és hogy ne tagadjuk le gyengeségből, előnyszerzés céljából, vagy bármi más okból. Aki nem váltja valóra saját tehetségét, a született festő, aki harisnyát árul festés helyett, a buta életet élő okos ember, az igazságot látó, de azt elhallgató ember, a férfiaságát feladó gyáva ember – mindezek olyanok, akik valahol mélyen észlelik, mit rontottak el magukban, és ezért megvetik önmagukat. Ebből az önbüntetésből csak neurózis származhat, de ugyanígy származhat belőle megújult bátorság, jogos felháborodás, nagyobb öntisztelet, ha a felismerés után sikerült megtenni a jót; egyszóval a növekedés és a jobbá válás útja a fájdalom és konfliktuson keresztül vezet.

Lényegében szándékosan utasítom el, hogy a betegség és egészség között a ma szokásos módon tegyek különbséget, legalábbis ami a felszíni tüneteket illeti. Vajon az-e a betegség, hogy tünetek jelentkeznek? Azt állítom, hogy éppen az a be-

tegség, ha az embernek nincsenek tünetei, amikor kellene hogy legyenek. Az egészség annyit jelent, hogy tünetmentesek vagyunk? Szerintem nem. Auschwitzban vagy Dachauban vajon melyik náci volt egészséges? Amelyiket bántotta a lelkiismeret, vagy amelyiknek tiszta és gondtalan volt a lelkiismerete? Vajon lehetséges, hogy egy mélyen emberséges ember ne érezzen lelki tusát, szenvedést, depressziót, dühöt stb.?

Egyszóval ha azt mondja nekem valaki, hogy személyiség-problémája van, akkor amíg nem ismertem meg jobban az illetőt, nem tudom, azt mondjam-e neki: „Nagyon helyes!”, vagy azt, hogy „Nagyon sajnálom”. A kiváltó okoktól függ. Azok pedig a jelek szerint lehetnek rossz, de ugyanúgy lehetnek jó okok is.

Jó példa erre a pszichológusok változó attitűdje az alkalmazkodás, a népszerűség, sőt még a bűnözés megítélését illetően is. Kiknek a körében népszerű valaki? Talán jobb, ha egy fiatal *nem népszerű* a szomszéd sznobok vagy a helyi kocsmatöltelek között. Mihez alkalmazkodik? Egy rossz kultúrához? Egy uralkodó szülőhöz? Mit gondoljunk egy jól alkalmazkodó rabszolgáról? Egy jól alkalmazkodó rabról? Még a viselkedésproblémás gyerekre is más szemmel, újfajta türelemmel nézünk mostanában. *Miért* szegi meg a szabályokat? Legtöbbször beteg okok miatt. De alkalmanként jó okai vannak, és ilyenkor a fiú egyszerűen el-lenszegül a kihasználásnak, az uralkodásnak, az elhanyagolásnak, a megvetésnek és a leigázásnak.

Az nyilvánvaló, hogy amit személyiség-problémának hívunk, annak a jelentése attól függ, hogy ki nevezi annak. A rabszolga gazdája? A diktátor? A patriarchális apa? A férj, aki szeretné, ha a felesége gyerek maradna? Egészen világosnak tűnik, hogy a személyiség-problémák néha hangos tiltakozások lehetnek az ember „lelki csontjainak”, az ember igaz belső természetének kerékbe törése ellen. Tehát inkább az a betegség, amikor valaki *nem* tiltakozik, amikor elkövetik ezt a bűnt. Sajnálom, hogy arról kell beszámolnom: saját benyomásom szerint a legtöbb ember nem tiltakozik az ilyen bánásmód ellen. Elfogadják, aztán évek múlva fizetnek meg érte, különféle neurotikus és pszichotikus tünetekkel, de bizonyos esetekben az is előfordulhat, hogy sosem jönnek rá, hogy betegek, hogy elmulasztották az igazi boldogságot, az igazi ígéret beváltását, a gazdag érzelmi életet és a komoly, termékeny öregkort, hogy sosem tudták, milyen csodálatos dolog kreatívnak lenni, reagálni a szépre, izgalmasnak találni az életet.

A kívánatos büntudat és fájdalom kérdésével, illetve szükség-szerűségével is szembe kell nézni. Vajon lehetséges-e egyáltalán a növekedés és az önkiteljesítés fájdalom, büntudat, szomorúság és zavarodottság nélkül? Ha ezek bizonyos mértékben szükségesek és elkerülhetetlenek, akkor mekkora ez a mérték? Ha az ember növekedéséhez néha szükség van büntudatra és fájdalomra, akkor meg kell tanulnunk, hogy nem kell automatikusan megvédeni az embereket ezektől, mint valami rossztól. A végső jó következmények távlatából nézve ezek néha jók

és kívánatosak lehetnek. Ha nem engedjük meg az embereknek, hogy fájjon, aminek fájnia kell, és ha megvédjük őket a fájdalomtól, akkor kiderülhet, hogy ez olyan túlvédés, amelyből hiányzik az illető integritása, belső természete és jövőbeli fejlődése iránti tisztelet.

Mit tanulhat a pszichológia az egzisztencialistáktól?

Ez a fejezet az Amerikai Pszichológiai Társaság 1959-es kongresszusán megtartott Egzisztenciális Pszichológia Szimpóziumon elhangzott előadás átdolgozott változata. Az 1940-es évek végétől az 1960-as évek elejéig értelmiségi körökben elég nagy volt az érdeklődés az „egzisztencializmus” – vagy ahogy időnként emlegetik – „fenomenológia és egzisztencializmus” néven ismert sokarcú filozófiai mozgalom iránt. Bár – mint maga is jelzi – Maslow-t kevésbé érdekelték a mozgalom konkrét filozófiai kérdései, a „Mit tanulhatnak tőlük a pszichológusok?” kérdésre az a válasza, hogy nagy hatással volt rá bizonyos egzisztencialisták „lét/valamivé válás” nyelvezete, amit aztán ő szabadon alakított saját céljainak megfelelően. Tőlük származik a könyv címe is (A lét pszichológiája felé), és tőlük származnak az „önmagaként való létezés”, „B-motiváció”, „B-megismerés”, „B-értékek” stb. kifejezések is, amelyek olyan kitüntetett szerepet játszanak a könyv későbbi fejezeteiben. Ne feledjük, hogy Maslow ebben a fejezetben két pszichológustársára hivatkozik, Carl Rogersre (1902–1987) és Gordon

W. Allportra (1897–1967), akikkel mély szellemi rokonságot érzett. Rájuk is nagy hatással volt az egzisztencialista nyelvezet, és ők is írtak „lét/valamivé válás” jellegű könyveket, amelyek bizonyos vonatkozásokban közel állnak Maslow jelen könyvéhez. Érdemes elolvasni Gordon Allport Becoming (New Haven: Yale University Press, 1955); és Carl Rogers Valakivé válni – A személyiség születése (Edge 2000 Kft., 2003) című könyveket.

*Aki általános ismertetőt szeretne kapni az egzisztencialista mozgalom fénykoráról, olvassa el az alábbiakat: John Wild The Challenge of Existentialism (Bloomington: University of Indiana Press, 1955) és Walter Kaufman (ed.) Existentialism from Dostoevsky to Sartre (New York: World Publ. Co., 1956). Akit az érdekel, hogy az egzisztencializmusra hogyan reagáltak a korszak pszichológusai és pszichiátere, olvassa el Rollo May és szerzőtársai tollából az Existential Psychology (New York: Random House, 1961) című könyvet.**

Az egzisztencializmust – a fejezetcímben megfogalmazott kérdés szempontjából – tanulmányozva egyrészt azt találjuk, hogy tudományos nézőpontból túl homályos és túlságosan nehéz megérteni (nem ellenőrizhető), másrészt viszont sok hasznos dolgot lelünk benne. A hasznos oldala felől azt látjuk, hogy nem teljesen új, hanem azokat a fejleményeket hangsúlyozza, erősíti meg, hegyezi ki

* Ennek a fejezetnek a magyarra fordításánál figyelembe vettem a Kulcsár Zsuzsanna által készített kivonatot (Kulcsár Zsuzsanna, Lukács Dénes és Komlósi Annamária: Függésfüggetlenség: Pszichodinamikai és humanisztikus megközelítések. Tankönyvkiadó, Budapest, 1992., 157–163. o.) (A fordító)

és fedezi újra fel, amelyeket már a „Harmadik Erő Pszichológiája” is felszínre hozott.

Számomra az egzisztenciális pszichológia lényegében két alapvető téma kiemelését képviseli. Először is rendkívüli mértékben hangsúlyozza az identitást és az identitásélményt, amit az emberi természet és az emberi természetről szóló bármely filozófia vagy tudomány *sine qua non*jának (elengedhetetlen feltételének) tekintenek. Részben azért választom ezt a fogalmat alapvetőként, mert jobban értem, mint a többi kifejezést („lényeg”, „lét/ezés”, „ontológia”^{*} stb.), részben pedig azért, mert úgy érzem, hogy ezzel lehet empirikus módon is dolgozni, ha nem is most azonnal, de hamarosan.

Itt azonban egy paradoxonba ütközünk, mivel az amerikai pszichológusok (Allport, Rogers, Goldstein, Fromm, Wheelis, Erikson, Murray, Murphy, Horney, May és mások) szintén hangsúlyozzák az identitáskeresés fontosságát, és meg kell állapítsam, hogy ezek a szerzők sokkal világosabban fogalmazzák és sokkal inkább a nyers tényekre alapoznak, vagyis empirikusabbak, mint pl. a német filozófusok, Heidegger és Jaspers.

* A „Harmadik Erő” kifejezést Maslow alkotta az 1950-es és ’60-as évek pszichológusaiból, filozófusaiból és másokból álló laza szövetség megnevezésére, akik tiltakoztak az uralkodó freudi és viselkedésterápiáknak az emberi természetről vallott egyoldalú nézetei ellen. A lét pszichológiája felé első kiadásának Előszavában reménytelen lelkesedéssel írja, hogy ezek a „elkülönült csoportok” nemsokára [1962] „gyors iramban [...] [az emberi természet] egyre átfogóbb alternatívaként kezdenek egybeolvadni”. A szerkesztő bevezető esszéje pedig bemutatja, hogy az emberi természet Harmadik Erő általi megközelítésének néhány eleme – különösen amelyekkel Maslow maga járult hozzá – hogyan tagolódott be később a pszichológia főáramába.

Másodjára azt emelném ki, hogy az egzisztencialista pszichológia nagy hangsúlyt fektet arra, hogy a kísérleti tudásból, és nem a fogalmi rendszerekből, elvont kategóriákból vagy *a priori*kéből kell kiindulni. Az egzisztencializmus a fenomenológián alapul, vagyis a személyes, szubjektív élményeket tekinti alapnak, amelyre az elvont tudás épülhet.

Azonban számos pszichológus is ugyanezzel indult, nem is beszélve a pszichoanalízis különböző ágairól.

1. Az első következtetés tehát az, hogy az európai filozófusok és az amerikai pszichológusok nem különböznek egymástól annyira, mint amennyire első látásra tűnik. Mi, amerikaiak mindig is „prózában beszéltünk, csak nem tudtunk róla”. Ez a különböző országokban lezajlott párhuzamos fejlődés természetesen részben arról tanúskodik, hogy az egymástól függetlenül ugyanarra a következtetésre jutott kutatók valami valóságos, tőlük függetlenül létező, valóságos dologra reagálnak.

2. Azt hiszem, ez a valóságos dolog az egyénen kívüli értékforrások teljes összeomlása. Sok európai egzisztencialista nagyjából Nietzsche következtetésére felel – „Az Isten halott” –, de talán arra is, hogy Marx halott. Az amerikaiak megtanulták, hogy a politikai demokrácia és a gazdaság virágzása önmagában nem oldja meg az alapvető értékproblémákat. Nem fordulhatunk máshová, csak befelé, a belső énünk felé, ahol az értékek rejtőznek. Paradox módon még a vallásos egzisztencialisták némelyike is hajlandó részben egyetérteni a fenti kijelentéssel.

3. A pszichológusok számára rendkívül fontos, hogy az egzisztencializmus biztosíthatja a pszichológia számára a ma még hiányzó háttérfilozófiát. A logikai pozitivizmus* kudarcot vallott, különösen a klinikai és személyiségpszichológusok számára. Mindenesetre bizonyosan újra vita tárgyává lesznek az alapvető filozófiai problémák, és talán a pszichológusok sem fogják beérni álmegoldásokkal, a tudattalanul és megkérdőjelezetlenül még gyerekként magukba szívott filozófiákkal.

4. Az európai egzisztencializmus lényegének alternatív megfogalmazása (az amerikaiak számára) az, hogy ez a mozgalom radikálisan szembenéz az emberi törekvések és az emberi korlátok között feszülő szakadékkal (*mi az ember, mi szeretne lenni vagy mi lehetne*). Ez nincs is olyan távol az identitás problémájától, amennyire első látásra tűnik. Az ember egyszerre aktualitás és potencialitás.

A legkisebb kétség sincs bennem afelől, hogy a fenti kettősség komolyan vétele forradalmasíthatja a pszichológiát. Sok minden más is alátámasztja ezt a következtetést, például a projektív tesz-

* A logikai pozitivizmus olyan filozófiai mozgalom volt, amely a filozófiai és tudományos nyelvezetet meg akarta tisztítani minden olyan állítástól, fogalomtól és hipotézistől, amelyeket nem a szigorú értelemben vett közvetlenül megfigyelhető, objektív jelenségek alapján határoztak meg, és amelyeket – legalábbis elvileg – nem lehet empirikusan megerősíteni vagy elvetni. A mozgalom elég nagy hatást gyakorolt a pszichológiára az 1930-as évek közepétől az '50-es évek végéig, bár az egzisztencializmushoz hasonlóan a '60-as évek közepe felé ennek a befolyása is gyengülni kezdett. A logikai pozitivistá pszichológiai megközelítés klasszikus „keményvonalas” alapvetését S. S. Stevens „Psychology and the Science of Science” című tanulmánya adja, amely a Psychological Bulletin, 1939. 36. számában (221–263. o.) jelent meg.

tek, az önmegvalósítás, a különböző csúcsméniyek (amelyekben áthidalódik a szakadék), a jungi pszichológusok,^{*} a különböző teológiai gondolkodók stb.

De nemcsak az ember kettős természetének (alacsonyabb és magasabb részének, teremtettségének és istenszerűségének) alátámasztását adják, hanem felvetik e kettősség integrációjának problémáját és módszereit is. Összességében azt mondhatjuk, hogy a legtöbb filozófia és vallás, legyen keleti vagy nyugati, megkülönbözteti ezt a kettőséget, és azt tanítja, hogy akkor juthatunk a „magasabb” szintre, ha elutasítjuk az „alsóbbat”. Az egzisztencialisták viszont arra tanítanak, hogy mindkettő egyformán meghatározó jellegzetessége az emberi természetnek. Egyiket sem lehet megtagadni, csak integrálni lehet őket.

Tudunk viszont már valamit az ilyen integrációs technikákról: az értelmi belátásról, a tág értelemben vett értelemről, a szeretetről, a kreativitásról, a humorról és tragikumról, a játékról, a művészetről. Az a gyanúm, hogy a jövőben nagyobb hangsúlyt fogunk fektetni az ilyen integratív technikákra, mint a múltban tettük.

^{*} Ez a hivatkozás Carl Gustav Jung (1875–1961) utal. Azoknak az olvasóknak, akiket érdekelnek Jung sokrétű és gyakran nehezen érthető fogalmai, azt tanácsoljuk, hogy először olvassák el az alábbi műveket: Emlékek, álmok, gondolatok (szerk. A. Jaffé, Európa Kiadó Bp. 1961/1987), Az ember és szimbólumai (Szerk. M-L. von Franz, Göncöl Kiadó, 1964/1993). Maslow az irodalomjegyzékében még három olyan könyvre hivatkozik, amelyeket a kezdő Jung-olvasóknak ajánlunk: *Modern Man in Search of a Soul*, New York: Harcourt, Brace 1933, 1950, *Psychological Reflections* (ed. J. Jacobi) New York: Pantheon Books, 1953, *Undiscovered Self* London: Kegan Paul, 1958

Az ember kettős természetének kiemeléséből óhatatlanul még egy következtetés adódik, nevezetesen, hogy bizonyos problémák örökre megoldhatatlanok maradnak.

5. Mindebből szinte magától adódik az ideális, hiteles, tökéletes, istenszerű ember, az emberi lehetőségek problémája. Hogyan tanulmányozható ez ma létező, *itt és most* megismerhető realitásként? Ez is nagyon könnyvívűen hangozhat, de valójában nem elvi probléma. Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy ezzel csak másképpen tettük fel a régi kérdést, amely úgy szól, hogy „Melyek a terápia, az oktatás és a gyermeknevelés céljai?”

Egy másik igazság és egy másik probléma is következik belőle, amelyekre sürgősen oda kell figyelnünk. A „hiteles ember” gyakorlatilag minden komoly meghatározása azt érezteti, hogy az ilyen ember annak alapján, amivé vált, új kapcsolatba kerül az őt körülvevő társadalommal, és általában a társadalommal. Nemcsak arról van tehát szó, hogy sokféleképpen meghaladja önmagát, hanem meghaladja kultúráját is. Nem tagozódik be a kultúrába. Jobban elkülönül a kultúrától és a társadalomtól. Egy kicsit inkább a faja tagjává válik, és kevésbé a helyi közösség tagjává. Az az érzésem, hogy a legtöbb szociológus és antropológus nehezen emészti ezt meg, ezért vitákat várok e téren. De nyilvánvalóan ez az „egyetemesség” alapja.

6. Az európai írótól megtanulhatjuk és meg kellene tanulnunk, hogy nagyobb hangsúlyt helyezzünk arra, amit ők „filozófiai antropológiának” neveznek, vagyis megpróbálkoznak az-

zal, hogy meghatározzák az embert, a többi fajtól való eltéréseit, az ember és a tárgyak különbségeit, az ember és a robotok közötti különbségeket. Melyek az ember egyedi és meghatározó jellegzetességei? Mi olyan alapvetően lényeges az emberben, ami nélkül már nem nevezhetnénk embernek? Összességében véve pontosan ez az a feladat, amely alól kivonja magát az amerikai pszichológia. A viselkedés-lélektan különböző ágai nem szolgálnak ilyen meghatározással, legalábbis semmi olyannal, amit komolyan lehetne venni (vajon milyen is *lenne* az S-R* ember? És ki szeretne az lenni?). Freud emberképe nyilvánvalóan nem megfelelő, mivel kimaradnak belőle az ember törekvései, megvalósítható reményei, isteni jellege. Kérdésünk szempontjából az mellékes, hogy Freud alkotta meg számunkra a legátfogóbb pszichopatológiai és pszichoterápiás rendszereket.

7. Vannak olyan egzisztencialista filozófusok, akik túlságosan egyoldalúan, szinte kizárólagosan az én önteremtésére teszik a hangsúlyt. Sartre és mások az „énről mint projektről” beszélnek, amelyet teljes egészében az ember sosem szűnő (és esetleges) választásai alkotnak, ami majdnem úgy hangzik, hogy bármivé válhat, ha úgy dönt. Természetesen ilyen szélsőséges formában ez

* Az „S-R” a „stimulus-response” („inger-válasz”) rövidítése. A klasszikus viselkedés-lélektan azt tartotta, hogy bármely konkrét emberi gondolat, érzés vagy viselkedés válasznak tekintendő, amelyet valamilyen konkrét inger vagy ingerhelyzet váltott ki. Csak nagyon kevés ilyen inger-válasz kapcsolatot tartottak belsőleg adotttnak; szerintük a legtöbb az egyén fejlődése folyamán alakult ki a próba szerencse alapú tanulás következményeként.

majdnem bizonyosan túlzó megállapítás, aminek nyíltan ellentmondanak a genetika és az alkati pszichológia tényei. Ami azt illeti, egyszerűen butaság.

Másrészt viszont a freudiánusok, az egzisztencialista terapeuták, a rogersi⁷ pszichológusok és a személyes növekedést előtérbe állító pszichológusok mindannyian jobban hangsúlyozzák a belső én *felfedezését* és a *feltáró* terápiát, és talán alábecsülik az akarat, a döntés tényezőit, továbbá azt, ahogyan döntéseink révén valóban teremtjük önmagunkat. (Természetesen nem szabad megfedkezünk arról, hogy mindkét csoport túlságosan pszichológiai, és kevésbé szociológiai beállítottságú. Ez azt jelenti, hogy rendszerükben nem hangsúlyozzák eléggé az autonóm társadalmi és környezeti meghatározókat, az olyan, egyénen kívül álló tényezőket, mint a szegénység, a kizsákmányolás, a nacionalizmus, a háború és a társadalm szerkezet. Valószínűleg egyetlen épeszű pszichológus sem *tagadná*, hogy ilyen erőkkkel szemben valamilyen szinten tehetetlen az egyén. Ám végső soron szakmai köte-

⁷ Rogersi pszichológusok: Carl Rogers (1902–1987) pszichológus követői. Rogers is felvetette az „önmegvalósítás” fogalmát, amelyet a jelek szerint Maslow-tól függetlenül alkotott meg már 1951-ben. (Ld. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951. Maslow első olyan nyomtatott írása, amelyben használta ezt a kifejezést, egy évvel korábban jelent meg: „Self-Actualizing People: A Study of Psychological Health”, in Personality Symposia: Symposium #1, New York: Grune & Stratton, 1950, 11–34). Bár Maslow úgy gondolta, hogy ő és Rogers sok tekintetben hasonló beállítottságúak, naplóiába bizalmasan bejegyezte, hogy Rogersnek az emberi természetről alkotott képe „nem elég mély, túl felszínes” (R. Lowry [ed.] The Journals of A. H. Maslow (2 vol.), Monterey, CA: Brooks/Cole, 1979, vol. 1, 162–163).

lessége inkább az egyén, mint a pszichéshez képest külsődleges, társadalmi meghatározók tanulmányozása. Ugyanígy, a pszichológusok szemében úgy tűnik, hogy a szociológusok túlságosan egyoldalúan, szinte kizárólagosan a társadalmi erőket hangsúlyozzák, és elfeledkeznek a személyiség, az akarat, a felelősség stb. autonómiájáról. Jobban járunk, ha mindkét csoportot inkább specialistának, mint vaknak vagy bolondnak tartjuk.) Mindenestre úgy tűnik, mintha *mindkettő igaz* volna, vagyis hogy felfedezzük és feltárjuk önmagunkat, és ugyanakkor az is, hogy mi döntünk arról, hogy mivé szeretnénk válni. Ez a véleményütközés olyan probléma, amelyet empirikus alapon tisztázni lehet.

8. Nemcsak a felelősség és az akarat problematikáját söpörtük a szőnyeg alá, hanem a velük együtt járó erőt és bátorságot is. Nemrégiben a pszichoanalitikus én-pszichológusok ráébredtek erre a jelentős emberi változóra, és rendkívül nagy figyelmet fordítanak az „enerőre”. A viselkedés-lélektanok képviselői még mindig csak távolról figyelik mindezt.

9. Az amerikai pszichológusok meghallották Allport* felhívását az idografikus pszichológiára, de nem sokat tettek meg-

* A német Wilhelm Windelband filozófustól származó kifejezésekkel különböztette meg Allport a pszichológia idiografikus és nomotetikus megközelítéseit. Az uralkodó nomotetikus irányzat elvont elvek kutatásával vizsgálja az egyedi eseteket, míg az idiografikus irányzat magára az egyedi esetre koncentrál. Allport azt írta, hogy „amíg a pszichológia csak az egyetemes dolgokkal foglalkozik, és nem az egyeddel, nem jut messzire – legalábbis az emberi személyiség terén.” (Gordon W. Allport, *Geneticism versus Ego-Structure in Theories of Personality*, British Journal of Educational Psychology, 1946, 16, 66.)

valósulása érdekében. Még a klinikai pszichológusok sem. Most a fenomenológusok és egzisztencialisták ebbe az irányba húznak, és ennek *nagyon* nehéz ellenállni, sőt, szerintem elméletileg *lehetetlen*. Ha az egyén vizsgálata nem illeszkedik bele az általunk művelt tudományba, az nagyon rosszat tesz ennek a tudománynak. Neki is meg kell újulnia.

10. A fenomenológiának története van az amerikai pszichológiai gondolkodásban (87), de szerintem egészében eljárt már felette az idő. A kínosan gondos és alapos európai fenomenológusoktól újra megtanulhatjuk, hogyan lehet a legjobban megérteni más embereket, vagy legalábbis azt, hogy bizonyos célok érdekében az egyik lehetséges út az, hogy behelyezkedünk az *ő* világnézetükbe, és megtanuljuk az *ő* világukat az *ő* szemükkel nézni. Természetesen az ilyen következtetés rendkívül elnagyolt, bármely pozitivistá tudományfilozófia szerint.

11. Az egzisztencialisták azt hangsúlyozzák, hogy az egyén végső soron egyedül van, és ez nemcsak arra int bennünket, hogy jobban dolgozzuk ki a döntés, a felelősség, a választás, az önmegalkotás, az autonómia, az identitás fogalmait, hanem ettől problematikusabbá és még lebilincselőbbé válik az a rejtély, hogy egyedülletünk ellenére kommunikálni tudunk például az intuíció és az empátia, a szeretet és az altruizmus, a másokkal való azonosulás és általában a homonómia révén. Ezeket mindannyian adottnak vesszük, de jobban tennénk, ha megmagyarázandó csodát látnánk bennük.

12. Az egzisztencialista írók másik kedvenc témáját szerintem nagyon egyszerű megfogalmazni: az élet komolyságáról és mélységéről (vagy talán az „élet tragikus felfogásáról”) van szó, a sekélyes és felszínes élettel szemben, amely utóbbi egyfajta korlátozott élet, védekezés az élet végső problémáival szemben. Ez nem elvont téma, hanem gyakorlati jelentése is van például a pszichoterápia terepén. Engem (másokkal együtt) egyre jobban meglep, hogy a tragédia némely esetekben terápiás értékű lehet, és úgy tűnik, a terápia akkor működik jobban, amikor az embert a fájdalom *hajtja* bele. Amikor a felszínes élet már nem működik, megkérdőjeleződik, és muszáj megnézni az alapokat. A felszínesség a pszichológiában sem működik, ezt világosan láttatják az egzisztencialisták.

13. Az egzisztencialisták sok más csoporttal együtt a verbálisítás, az analízis és a fogalmi racionalitás korlátaival is megismertetnek bennünket. Ők is a nyers élményt tartják elsődlegesnek a fogalmakhoz vagy az absztrakciókhoz képest. Úgy vélem, hogy ezzel szinte a 20. századi nyugati világ egész gondolkodásmódjának jogos kritikáját adják, beleértve az ortodox pozitivista tudományt és filozófiát is, amelyeket alaposan újra kell gondolni.

14. *A fenomenológusok és egzisztencialisták által okozott változások talán legfontosabbika a rég esedékes tudományelméleti forradalom. Nem kellene „okozott”-at írnom, inkább „előmozdított”-at, mert sok más erő segített nekik lerombolni a hivatalos tudományfilozófiát vagy „szcientizmust”. Nem csak a szubjektum*

és objektum közötti kartézianus szakadásról van szó, amelyet meg kell haladni. Vannak más radikális változások is, amelyeket az tett szükségessé, hogy valósággá lett a lélek és a nyers élmény, az ilyen változás pedig nemcsak a lélektan tudományát, hanem minden más tudományt meg fog változtatni, például a parszi-mónia*, az egyszerűség, a precizitás, a rendszeresség, a logika, az elegancia, a definíció stb. mind-mind inkább az absztrakció, mint a tapasztalat tartományába tartozik.

15. Azzal szeretném befejezni, ami az egzisztencialista irodalomból a legnagyobb hatást gyakorolta rám, nevezetesen a jövő problematikájával a pszichológiában. Nem mintha ez – az összes eddig említett problémához vagy tendenciához hasonlóan – teljesen ismeretlen lett volna előttem, vagy mondjuk *bármely* komoly személyiségkutató előtt. Charlotte Bühler (22, 23, 24), Gordon Allport (1, 2, 3, 4) és Kurt Goldstein (55, 56, 57) írásai már felkészíthettek volna bennünket arra, hogy foglalkoznunk kell a jelenlegi személyiség jövőjének dinamikus szerepével, és megszerezniünk kell azt. A növekedés, a valamivé válás és a lehetőség szükségszerűen a jövő felé mutat; ugyanígy az emberben rejlő lehetőségek és a remény, a kívánság és képzelet fogalmai; a kézfelfoghatóra való redukálás a jövő elvesztésével párosul; a fenyegetés és félelem a jövőre mutat (ha nincs jövő, nincs neurózis); az önmegvalósításnak nincs jelentősége, ha nem utal a jelenleg aktív jövőre; az élet időbeli Gestalt lehet stb.

És mégis, tanulhatunk valamit abból, hogy ez a probléma *alapvető és központi* jelentőségű az egzisztencialisták számára,

lásd például Erwin Strauss tanulmányát a (Rollo) May-kötetben (110). Úgy érzem, ki kell mondanom, hogy egyetlen pszichológiai elmélet sem lesz teljes, amely nem veszi fel központi témái közé azt a tényt, hogy az ember elválaszthatatlan a jövőjétől, amely dinamikusan aktív a jelen pillanatban is. Ebben az értelemben a jövőt kezelhetjük ahistorikusnak is, ahogyan Kurt Lewin tette. Azt is fel kell ismernünk, hogy *csak* a jövő ismeretlen és megismerhetetlen *elvileg*, ami azt jelenti, hogy a szokások, a védekező és megküzdő mechanizmusok kétségesek és kétértelműek, mivel az elmúlt tapasztalatokon alapulnak. Csak a rugalmasan kreatív ember tudja valóban irányítani a jövőjét, *csak* az, aki magabiztosan és félelem nélkül tud szembenézni az újdonsággal. Meg vagyok győződve arról, hogy annak nagy része, amit ma pszichológiának nevezünk, nem más, mint azoknak a trükköknek a tanulmányozása, amelyek segítségével elkerüljük az abszolút újdonság keltette szorongást, és azt hitetjük el magunkkal, hogy a jövő olyan lesz, mint a múlt volt.



KÖVETKEZTETÉS

Ezek a megfontolások alátámasztják azt a reményemet, hogy a pszichológia kiterjesztésének, nem pedig egy új „-izmus” elterjedésének vagyunk a tanúi, ami könnyen antipszichológiává vagy antitudománnyá fajulhat.

Lehetséges, hogy az egzisztencializmus nemcsak gazdagítani fogja a pszichológiát, hanem újabb lökést adhat a pszichológia

egy új ága kialakulásához, amely a teljesen kifejlődött és hiteles énnel, valamint annak kialakulásával foglalkozik. Sutich azt javasolta, hogy nevezzük ezt ontopszichológiának.

Az bizonyosan egyre nyilvánvalóbb, hogy amit a pszichológiában „normálisnak” nevezünk, az az átlagosak pszichopatológiája, olyannyira nem drámai és olyannyira széles körben elterjedt, hogy rendesen észre sem vesszük. Az egzisztencialisták a hiteles embereket és a hiteles életet vizsgálják, ami segít nekünk abban, hogy ezt az általános „állóvizet”, ezt az illúziókon és félelmeken alapuló életet könyörtelen, tiszta megvilágításban tanulmányozzuk, amelyben kiderül, hogy nagy elterjedése ellenére beteg.

Szerintem nem kell túlzottan komolyan vennünk, hogy az európai egzisztencialisták kizárólag a szörnyűségen, a kínon, a kétségbeesésen és hasonló témákon rágódnak, amelyre a jelek szerint az egyetlen gyógyírjuk az, hogy mindezt úgy veszik tudomásul, hogy közben arcizmuk sem rándul. Ez a kozmikusra fokozott szuperintelligens nyafogás mindig előbukkan, ahol a külső értékforrások elapadnak. Meg kellett volna tanulniuk a pszichoterapeutáktól, hogy az illúziók elvesztése és az identitás meglelése – bár eleinte fájdalmas – végső soron lelkesíti és megerősíti az embert. Ráadásul sosem írnak csúcsméenyekről, tapasztalatokról, örömről és eksztázisról, de még hétköznapi boldogságról sem, amiből arra következtethetünk, hogy ezek az írók bizony nem járnak a csúcson, egyszerűen kimarad az öröm az életükből. Olyan, mintha csak az egyik szemükkel látnának, az pedig nagyon borúlátó lenne.

A legtöbb ember változó mértékben, de egyaránt megtapasztalja a tragédiát és az örömet. Bármely filozófia, amely a kettő közül valamelyiket kihagyja a számításból, nem lehet átfogó.* Colin Wilson (307) nagyon élesen megkülönbözteti az igent mondó egzisztencialistákat a nemet mondóktól, és ebben mélyen egyetértek vele.

* Ugyanerről a témáról írtam másutt: *Eupychian Management*, Irwin-Dorsey, 1965, 194–201.