

AZ EGZISZTENCIÁLIS PSZICHOLÓGIA ÉVSZÁZADA



KÖVÁRY Zoltán

ELTE PPK Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszék

kovary.zoltan@gmail.com

ÖSSZEFOGLALÓ

Az egzisztenciális pszichológia a huszadik század közepén alakult ki egyrészt a pszichoanalízisből, másrészt a fenomenológiai pszichiátriából. Első képviselői, például Ludwig Binswanger elégedetlenek voltak a pszichiátria és a pszichoanalízis tudományelméleti megalapozottságával, és olyan filozófiai megközelítéseket igyekeztek alkalmazni – például Husserl fenomenológiáját és Heidegger fundamentális ontológiáját – amely e tudományok „tárgyának”, vagyis egy sajátos emberi létezés természetének megfelelő háttérrel tudnak biztosítani a pszichopatológiai kutatásoknak és a pszichoterápiás tevékenységnek. Így jött létre a daseinanalízis, majd Viktor Frankl kezdeményezései nyomán a logoterápia és az egzisztenciaanalízis. A második világháború után az egzisztenciális pszichológia az angolszász nyelvterületen is megjelent, Amerikában az egzisztenciál-humanisztikus, Nagy-Britanniában az egzisztenciál-fenomenológiai irányzat formájában. Az 1980-as éveket követően ez a megközelítés marginalizálódott, de az ezredfordulót követően a globális civilizációs válság és olyan népszerű szerzők, mint Irvin Yalom hatására ismét a figyelem középpontjába került. A cikkben egyrészt ezt a történeti folyamatot, másrészt az egzisztenciális pszichológia legfőbb témáit („*conditio humana*”), harmadrészt a megközelítés alkalmazási lehetőségeit igyekszünk körbejárni.

Kulcsszavak: egzisztencializmus, filozófia, fenomenológia, egzisztenciális pszichológia

BEVEZETÉS

Az egzisztenciális pszichológia több önálló irányzatot foglal magában; ezek mindegyike az egzisztencialista filozófia meglátásait és a fenomenológiai módszert igyekszik alkalmazni az ember megismerésében és a segítő folyamatban. Az egzisztencializmus

a pszichológiában sokkal inkább tekinthető egyfajta attitűdnek és szemléletnek, mintsem konkrét eljárások alkalmazásának. Ez legismertebb mai képviselőjük, Irvin Yalom (2013) szerint azt is jelenti, hogy az egzisztenciális megközelítés a hagyományos értelemben nem oktatható önálló módszerként. Ez a fajta pszichológia következetesen kerüli

az ember eltárgyasítását, nem hisz abban, hogy létezne rögzített „emberi természet”, amely minden esetben meghatározott módon determinálná a viselkedésünket. Hangoztatja a megismerő (pl. a terapeuta) egzisztencialitását, vagyis azt, hogy ő is minden pillanatban érintve van a létezés elkerülhetetlen adottságai által, ugyanúgy a létbe való egzisztenciális belevetettség foglya, mint páciense (Condrau, 2013). Semmilyen terápiás kiképzettség vagy rutin nem véd meg bennünket egyszer s mindenkorra a végeség, izoláció, értelmetlenség stb. keltette szorongásoktól; ezek ontológiai jellegűek, vagyis a létezés velejárói. Ismét csak Yalommal (2014) szólva: a terapeuta az a személy, aki pillanatnyilag kevésbé van bajban, mint páciense, akire ezért „létezőspartnerként” (Binswanger, 1986 [1956]) kell tekinteni.

Az egzisztenciális pszichológia első fénykora a 20. század közepére, az 1940-es és 70-es évek közötti pár évtizedre datálható (Kövény, 2022). Ebben a sok tekintetben vészterhes időszakban alakult ki és virágzott a négy fő irányzat: a svájci daseinanalízis Ludwig Binswanger, majd Medard Boss vezetésével, az osztrák logoterápia és egzisztenciaanalízis Viktor Frankl kezdeményezései nyomán, az amerikai egzisztenciál-humanisztikus irányzat Rollo May munkásságának köszönhetően, illetve a brit egzisztenciál-fenomenológiai perspektíva R. D. Laing tevékenységének a hatására. Jelen sorok szerzője ide sorolja Szondi Lipót sorsanalízisének második világháború utáni, ún. újanankológiai időszakát is (Kövény, 2019)¹. A nyolcvanas évektől számos kulturális és tudományos változás következtében az irányzat hatása csökkent, az egzisztenciális lélektant magába foglaló humán

tudományos pszichológia háttérbe szorult, és dominánssá vált a természettudományos orientáció. Ennek nyomán olyan megközelítések váltak csaknem hegemónná a pszichológián, pszichiátrián és pszichoterápián belül, amelyek egyrészt erősen igazodtak a pozitivista, naturalizáló természettudományos elvárásokhoz, másrészt egyoldalúan a „boldogságkereső” ember képére építették elgondolásaikat, harmadrészt a személyiség- és viselkedésváltozást célzó terápiás beavatkozásokat alapvetően technikai jellegű folyamatként tételezték. Ezek úgyszólván az antitézisé jelentik mindannak, amit az egzisztenciális irányzatok képviselnek (Kövény, 2022).

Az elmúlt pár évtizedben az egzisztenciális pszichológia és pszichoterápia látványos visszatérésének lehetünk szemtanúi; 2019-ben meg is jelent az irányzat(ok) újjáéledésének első összegző dokumentuma, a *Wiley World Handbook of Existential Therapy*, a brit Emmy van Deurzen (2019, Ed.) szerkesztésében. A visszatérés számos tényező együttes hatásának köszönhető. Az egyik minden bizonnyal az amerikai Irvin D. Yalom páratlan népszerűsége, akinek színvonalas szakkönyvei, terápiás „meséi” és regényei magyar nyelven is olvashatók, és számos szakembert és érdeklődőt nyertek meg az egzisztenciális szemlélet számára. A másik tényező inkább ismeretelméleti jellegű. Az egzisztenciális pszichológiát mindig is egyfajta „lázaadó”, berendezkedésellenes attitűd jellemezte, és ez megmutatkozott a tudományosságához való viszonyában is. A felfogás követői mindig megkérdőjelezték, hogy az emberi létezés tárgyasítható vagy a személy számszerűsíthető lenne, ezért szkeptikusan viszonyulnak a technikai

1 Szondi sorsanalízisének egzisztenciális vonatkozásait jelen cikkben nem taglaljuk.

világképhez kapcsolódó szcientista, naturalista és redukcionista módszertanokhoz, akár kutatásról, akár gyakorlatról van szó (Cooper, Craig & Deurzen, 2019). Ez nem jelenti azt, hogy elvetnék a tudományosságot, vagy hogy ne lehetne egzisztenciális kérdéseket empirikusan (pl. kérdőívekkel) vizsgálni, csak műfaji szempontból az utóbbi már nem tekinthető egzisztenciális pszichológiának. A huszadik század végén öröndetes módon megjelent a tudományos pluralizmus a lélektan tudományán belül, megszületett a narratív perspektíva, elfogadottabbá a kvalitatív kutatás, újjáéledtek a fenomenológiai és hermeneutikai hagyományok (Szummer, 2011). Ez mind az egzisztenciális pszichológia malmára hajtott a vizet, hiszen annak képviselői mindig is ezt a fajta megközelítést tartották relevánsnak a kutatásban és a gyakorlatban. A reneszánsz harmadik fő oka egzisztenciális. A 21. század elejére világszerte kibontakozott egy szinte mindenre kiterjedő civilizációs válság; a mindennapjainkat átható politikai, gazdasági, világnézeti, kulturális, ökológiai krízisek olyan mértékben érintik létezésünk alapjait, hogy érthető módon egyre erősebbé vált az egzisztenciális pszichológia iránti érdeklődés (Deurzen, 2019).

AZ EGZISZTENCIÁLIS PSZICHOLÓGIA IRÁNYZATAI

Daseinanalízis

Történeti szempontból az első egzisztenciális irányzatnak a daseinanalízis tekinthető, amelyet a svájci Ludwig Binswanger (1881–1966) alakított ki az 1930-as éveket követően (Condrau, 2013). Binswanger pszichiáter és pszichoanalitikus volt, és úgy vélte,

hogy ezen diszciplínák megalapozottsága filozófiai szempontból elégtelen, mivel az e téren alkalmazott természettudományos szemlélet nem alkalmas a vizsgált jelenség, az ember megragadására (Binswanger, 1986 [1956].) Így talált rá – Jaspershez hasonlóan – a husserli fenomenológiára és a Dilthey-féle hermeneutikára, amit a 30-as években Heidegger felfedezése követett. A *Lét és idő*-ben Heidegger (2007 [1927]) „Dasein”-nak nevezte az emberi létezőt, amivel többek közt a szubjektum és az objektum Descartes-től eredeztetett káros szétválasztását igyekezett feloldani. Binswanger kezdetben „fenomenológiai antropológiának” és „egzisztenciaanalízisnek” nevezte megközelítését, amit egy kollégája javaslata nyomán módosított daseinanalízisre a 40-es években (Condrau, 2013). Ezt világszerte így használják, mivel a dasein kifejezés nagyon nehezen fordítható le más nyelvre.

Binswanger (Condrau, I.m.) alapvetően tudományos alapként és nem önálló terápiás módszerként tekintett irányzatára. Úgy vélte, hogy daseinanalitikus alapon végzett pszichoanalízisre van szükség, ami a tünetek, az álmok, a belső élettörténet és a terápiás kapcsolat dinamikájának a megértésére irányul; ezek feltárása a létezés struktúráit leíró ún. heideggeri egzisztenciálék (idő-lét, halálhoz-való lét, szabad-lét stb.) mentén történik. Binswanger (1958 [1946]) emellett számos fontos koncepciót alkotott, például a világban-benne-lét módzatait leíró „Umwelt”, „Mitwelt” és „Eigenwelt” fogalmát, ami a létezés fizikai, társas és személyes dimenzióit ragadja meg, vagy a világ-kivetülés (*Weltentwurf*, *world-design*) elgondolását, ami azt befolyásolja, hogy milyen létlehetőségeket veszünk észre, hogyan értelmezzük és valósítjuk meg azokat. Kritikusai, például a kezdetben a tanítványának számító Medard

Boss, úgy vélték, Binswanger a világ-kivetülés fogalmával félreértette Heideggert, és visszatért a szubjektivizmus zsákutcájába, Binswanger maga termékeny félreértéseknek nevezte azokat. Ő maga is kritikával illette Heideggert, amiért nem biztosított helyet a szeretet fenomenjének a filozófiájában, és a létezés eredendő kapcsolati jellegét úgy értelmezte mint ami az önmagunk elvesztésének állandó veszélyét hordozza magában (Condrau, 2013).

A vitákat követően Medard Boss lett a daseinanalízis vezető alakja, akinek hosszú baráti és munkatársi kapcsolata alakult ki Heideggerrel; együtt tartották a híres „Zollikoni szemináriumokat” 1959 és 69 között (Craig, 2019). Boss nem a „Lét és idő” hermeneutikai, a jelenvalólét létlehetőségeit értelmező Heidegger álláspontját alkalmazta saját daseinanalízisében, hanem a német filozófus későbbi, ún. „fordulat utáni” álláspontját, amikor már nem a létező egzisztenciális analízisére alapozta felfogását. Ez a daseinanalízis sokkal inkább az elmélyült fenomenológiai leírásokra, mintsem a hermeneutikai értelmezésekre koncentrált; például az álmokban a jelenvalólét aktuális létállapotának megragadását célozta az álmotapasztalat egzisztenciálék mentén történő igen részletes leírásával (Krékits, 2018). Boss nem tudományos célok vezették; ő önálló terápiás módszerré igyekezett formálni a daseinanalízist, amelyben igen nagy szerepet töltött be az említett fenomenológiai daseinanalitikus álemelemzés. A daseinanalízis későbbi nemzedéke fellázadt a boss-i örökség ellen, és a mai képviselők, például Alice Holzhey-Kunz a „Lét és idő” hermeneutikai szemléletéhez és a pszichoanalízissel folytatott párbeszédhez való visszatérést sürgetik (Craig, 2019). A daseinanalízis Magyarországon is jelen van a Magyar Daseinanalitikai

Egyesület formájában, melynek elnöke Krékits József, és fontos szerepet vállal benne az osztrák–magyar daseinanalitikus Fazekas Tamás, aki az amerikai egyesület megalapításában is részt vett (Krékits, 2018).

Logoterápia és egzisztenciaanalízis

Az osztrák Viktor E. Frankl (1905–1997) a logoterápia és egzisztenciaanalízis megalapítója, az egzisztenciális pszichológia egyik legismertebb, legnépszerűbb alakja. Művei nagy példányszámban keltek el sok nyelvre lefordítva; jó néhány fontos írása magyarul is hozzáférhető, hazánkban a Logoterápia Alapítvány népszerűsíti és oktatja tanait. Frankl széles körű elfogadottsága számos tényező együttes hatásának köszönhető. Eszméi sokkal befogadhatóbbak az átlagolvasó számára, mint a daseinanalitikusok heideggeri eszmefuttatásai, noha írásai filozófiailag ugyancsak megalapozottak és korántsem nevezhetők könnyed olvasmányoknak. Emberképe, a „tragikus optimizmus” (Frankl, 1988 [1983]) sokak számára vonzó perspektívát képvisel, aminek a középpontjában az értelemkeresés mindennapi mentalitás számára is könnyen befogadható gondolata helyezkedik el. Frankltól távol állt a pszichoanalízis vagy az individuálszichológia redukcionizmusa és a jungi pszichológia miszticizmusa, bár az utóbbihoz hasonlóan a „szellemi”-t ő is önálló, másra vissza nem vezethető dimenzióknak tartotta az emberi létezésben. Frankl a „szellemi tudattalan” feltételezését is magában foglaló elméletét, az egzisztenciaanalízist inkább „magaslélektannak”, mint mélylélektannak tartotta (Frankl, 2018 [1943]). Módszerét, a logoterápiát nem a komplexusok feldolgozását célzó pszichoterápiák helyettesítőjeként pozicionálta; szerinte az értelemkeresést

és az értékmegvalósítást célzó logoterápiás szakasznak a pszichoterápiás fázist követően kell elkövetkeznie; enélkül viszont semmilyen „gyógyulás” nem lehet teljes. Más dinamikus iskolákkal szemben a „kognitív” jellegű logoterápia kézzel fogható módszereket is kínál a szakembereknek, mint például a „dereflexió”, a „paradox intenció”, az „önelhatárolás” (*self-distancing*) és az „öntranszcendencia” (*self-transcendence*). Ez utóbbiakat a szabadság elérésének negatív, illetve pozitív lehetőségeként fogalmazza meg az irányzat (Längle, 2019). Frankl személyes hatásának egyik fontos komponense holokauszt-túlélő mivolta, ami különösen hitelessé és megrázóvá teszi írásait és gondolatait (Frankl, 1998 [1946]).

Frankl fiatal pszichiáterként a pszichanalízissel, majd azt követően az individuálpaszichológiával is próbálkozott, de mindkettőben csalódott azok redukcionizmusa, túlzott pszichologizmusa és pszichopatologizáló jellege miatt. Ez vezetett saját irányzatának, a „harmadik bécsi iskolának” a megalapításához, amely nem az „élvezet akarását” (Freud) és a „hatalom akarását” (Adler), hanem az „értelem akarását” vélte a legfontosabb emberi törekvésnek (Frankl, 1988 [1962]). Gyakran idézte a filozófus Nietzschét, aki szerint az, akinek van miért élnie, annak szinte bármilyen hogyan elviselhető. A filozófia a többi iskolaalapítóhoz hasonlóan fontos szerepet játszott Frankl nézeteinek alakulásában: Kierkegaard és Martin Buber mellett leginkább Max Scheler értékfenomenológiája vonzotta; gyakran hangoztatta, hogy a logoterápia és egzisztenciaanalízis

a scheleri filozófia gyakorlati alkalmazásának tekinthető (Längle, 2019). Scheler (1979 [1913–1916]) az erkölcsi döntések alapjainak vizsgálata során vitába szállt Kanttal; szerinte azt, hogy mi a „jó” és a „rossz”, nem az ész, hanem az érzelmeink nyomán döntjük el, mégpedig az értékrendünk alapján. Az értékek nem „dolgok”, hanem „fenomének”: van tőlünk független objektív létük, az ember „szellemi” dimenziójához tartoznak, de valódi kapcsolatot azokkal csak önmagunkon keresztül, érzelmeink alapján tudunk kialakítani. Frankl szerint az értelem megképzése az értékmegvalósítással azonosítható; ezeket az értékeket nem önkényesen konstruáljuk, hanem rájuk találunk az öntapasztalaton keresztül (Frankl, 2010 [1959]). Frankl számára a transzcendens értékek voltak a legmeghatározóbbak.

Mire kitört a második világháború, Frankl elméletének alapjai már kész voltak. Zsidó származása miatt koncentrációs táborba hurcolták őt és a családját; mindenki odaveszett rajta kívül. Elkobozták készülő *Orvosi lélekgyógyászat* (Frankl, 1997 [1946]) című kéziratát is; a táborban folyamatosan, fejben dolgozott rajta, ami segített neki fenntartani az élet értelmességébe vetett hitét és életben maradni. Úgy tapasztalta, hogy akik hasonló „beállítódási értékeket” vallottak magukénak, azok nagyobb számban élték túl a tragikus szituációt. Szabadulása után számos nagy hatású könyvet írt, például az *És mégis monddj igent az életre* címűt láger-tapasztalatairól vagy az *Ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*²; ezek közül több bestseller lett az USA-ban, sok hívet és ellenfelet szerezve Frankl-nek. Yalom

2 *A Man's Search for Meaning* c. Amerikában bestsellerré vált könyv tartalmában nem a magyarul *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben* (Frankl, 1996) című könyvvel azonos, hanem a *Mégis monddj igent az életre!* című kötet.

önéletrajzában (2019) részletesen bemutatja az osztrák pszichiáter sok tekintetben ellentmondásos alakját, de végeredményben hangsúlyozza, hogy az értelem jelentőségének kutatásával Frankl óriási szolgálatot tett az egzisztenciális pszichoterápiának.

A logoterápia és egzisztencializmus atyja szerint a logoterápia a „noogén” neurózisok gyógyítására alkalmas eljárás, amelyek az értelem hiánya miatt kialakuló egzisztenciális vákuum következtében jönnek létre (Frankl, 1988 [1962]). Frankl logoterápiáját sokan túlzottan kognitívnek és pedagógiai jellegűnek tartották, logoterápiás esetdemonstrációit pedig sokan kritizálták, mondván, hogy direktív módon próbálta rávezetni a páciens, hogy fogadja el azt az értelem-konstrukciót, amit ő némileg tekintélyelvű alapon meghatározott számára (Yalom, 2019). Ezek olyan értékek követését jelentették, amely a személyes értelmén túli „szuperértelem”, vagyis a transzcendencia elfogadására és követésére apellálnak. Az igazság Frankl-lel kapcsolatban ennél valószínűleg jóval összetettebb. Követői a 80-as évektől kezdték hangsúlyozni, hogy a logoterápia és egzisztenciaanalízis megalapítójának elgondolásai több helyen kiegészítésre, módosításra szorulnak (Längle, 2019). Ezekben a törekvésekben benne foglaltatott az, hogy a logoterápia ne csupán kiegészítő jellegű legyen a pszichoterápia folyamatát követően, hanem önálló pszichoterápiás irányzat. Elisabeth Lukas, Frankl tanítványa egyszerűen csak logoterápiának nevezi saját verzióját (Lukas, 2011), és úgy véli, hogy Frankl módszere akkor válhat

általános érvényű, hatékony eljárássá, ha integrál más módszereket is, például kognitív viselkedésterápiás elemeket. Frankl másik jelentős követője, Alfried Längle (2019) viszont arra utalt, hogy ezáltal az irányzat túl eklektikussá válik; ő inkább az empirikus kutatásokat szorgalmazza. Ezek nyomán kiderült, hangsúlyozza, hogy az értelemhiány nem annyira domináns forrása a pszichológiai zavaroknak, mint Frankl gondolta, hanem legalább annyira fontos az is, hogy a szenvedő ember nem nyitott önmaga belső potenciáljai irányába. Ezért Längle szerint jóval nagyobb hangsúlyt kell fektetni az ember belső világára, amit Frankl elhanyagolt; emiatt nevezi Längle a maga megközelítését „személyes egzisztenciaanalízis”-nek.

Egzisztenciál-humanisztikus irányzat

A 19–20. századi kontinentális filozófián alapuló egzisztenciális pszichológiai koncepciók elfogadtatása sajátos nehézségekre ütközött az angolszász világban, ahova a második világháború után a tudományos élet súlypontja került. Ez nem csak a veretes német filozófiai kifejezések lefordításának a nehézségében mutatkozott meg³, hanem abban is, hogy például az Egyesült Államokban a tudományos szemlélet alapját a pragmatizmus képezte (Kunzmann, Burkard & Wiesmann, 1993), és az akadémiai világ gyanakvással tekintett a „spekulatív” kontinentális filozófián alapuló gondolkodásra. Nem véletlen, hogy a pszichoanalízis az USA-ban a meglehetősen formalista ego-pszichológia formájában

3 Az 1958-as *Existence* (May, Angel & Ellenberger, Eds.) című kötetben, amely az első angol nyelvű egzisztenciális pszichológiai könyv volt, Rollo May javaslatára a „Daseinsanalyse”-t „existential analysis”-nak fordították, aminek következtében az USA-ban a mai napig minden ide sorolható törekvést ezzel a névvel illetnek. Ennek létjogosultságát számosan vitatják.

honosodott meg (Mitchell & Black, 2000), hátrahagyva annak romantikus és tragikus dimenzióit, és Frankl is jobban hódított a teológiai szemináriumokon, mint az egyetemeken és a klinikákon. Az amerikai egzisztenciális irányzatot megalapító Rollo May (2019 [1961]) sajátos „trükkhöz” folyamodva rámutatott arra, hogy milyen sok rokon vonás van az egzisztenciális lélektan és az amerikai pszichológia egyik megalapítójaként tisztelt William James⁴ gondolkodása közt. (A hasonlóság nem véletlen: James nagy hatással volt Husserlre, a fenomenológia megalapítójára.) May követője, Yalom (2019) másképp oldotta meg a dilemmát: ő az amerikai pragmatizmushoz híven a filozófiából csak azt és annyit használ, ami a közvetlen terápiás gyakorlatot támogatja. Más irányzatok Yalomnál jóval kevésbé tartják közvetlen terápiás eszköznek a filozófiát, amely ebben a formában inkább a „filozófiai lélek gondozás”-hoz közelít (Sárkány, 2008).

Rollo May (1909–1994) a 20. század második felében szinte „félkézzel” hozta létre az amerikai egzisztenciál-humanisztikus irányzatot, leginkább Otto Rank pszichológiájából és Kierkegaard filozófiájából, valamint atyai mestere, Paul Tillich munkásságából táplálkozva (Kramer, 2023). A hatvanas évek elején szorosan együttműködött a bontakozó humanisztikus pszichológia, a „harmadik erő” képviselőivel, olyanokkal, mint Carl Rogers, Abraham Maslow és James Bugental; innen is származik az irányzat elnevezése (Hoffmann, Serlin és Rubin, 2019). Pályafutása során May számos jelentős művet írt, például a bestsellerré vált *Love and Will* (Szeretet és akarat, 1969) és

a *Courage to Create* (Bátorság az alkotásra, 1976) címűeket; ez utóbbiban Otto Rank-hoz hasonlóan egzisztenciális jelentőséggel ruházta fel a kreativitást, amely elsősorban önmagunk megalkotására, a bennünk levő potenciál ténylegesítésére irányul. Ennek kapcsán beszélt May (1953) az éntudat fejlődéséről: szerinte az ártatlanságtól a lázadásán át a kreatív vagy a konform éntudat kialakuláshoz vezet az út; ez utóbbi esetben nem a vágyak, hanem a létezés elfojtására kerül sor, létlehetőségeink elszalasztására, amely egzisztenciális büntudathoz és kétségbeeséshez vezet. Hosszú élete során a briliáns stiliszta May az összes fontos egzisztenciális témáról írt könyvet, a szorongásról, a szabadságról, az erőszakról, az önkeresésről és a transzcendenciához való viszonyról. 2024-ben jelent meg az első magyar nyelvre lefordított könyve, az 1983-as *A létezés felfedezése*.

Az évek során Rollo May számos jelentős tanítványt gyűjtött maga köré, olyanokat, mint James Bugental, Cark Moustakas, Kirk Schneider, valamint – tőlük függetlenül – I. D. Yalom; az ő kezeik közt az irányzat fontos változásokon ment keresztül (Hoffmann, Serlin & Rubin, 2019). Az iskola hivatalos jelenlegi vezetője Kirk Schneider, aki az „egzisztenciál-humanisztikus” jelző mellé felvette az „egzisztenciál-integratív”-ot is (Schneider, 2019), jelezve, hogy a kortárs iskola nyitottan viszonyul az övéhez hasonló törekvésekhez a pszichológián belül. Schneider egyik fő kutatási területe például az „awe” jelensége (lásd „awesome”), ami lenyűgözöttséget, áhítatot jelent, és pszichológiai szempontból

4 Martin Halliwell (1999) „romantikus tudománynak” nevezte bizonyos, az én-élménnyel foglalkozó tudósok munkásságát; ide sorolta például William Jamest, Otto Rankot, Ludwig Binswanger és Erik Erikson.

egy olyan komplex érzelmre utal, ami akkor jelentkezik, amikor valami csodálatost, hatalmasat, félelmetest és inspirálót tapasztalunk (Hoffmann et al., 2019). May leghíresebb tanítványa Irvin D. Yalom, akit valószínűleg senkinek sem kell bemutatni. Yalom nem tartozik szorosan az irányzathoz, és munkássága némileg kakukktójának számít. Az egzisztenciális pszichológiának például nincs személyiségelmélete, mivel a fenomenológiai megközelítés a szubjektum (személyiség) elkülönítését a világtól (objektum) mesterségesnek tartja. Yalom viszont *Egzisztenciális pszichoterápia* (2006 [1980]) című tankönyvében „egzisztenciális pszichodinamikáról” beszél, ami feltételezi az önmagában koncipiálható „psziché” vagy „elme” létezését. Ez sok tekintetben szembe megy az egzisztenciális pszichológia törekvéseivel. Az „izolált elme” az egzisztencializmushoz közel álló amerikai Robert Stolorow–George Atwood (1992) szerzőpáros szerint mítosz; a szubjektivitás minden esetben interszubjektivitás, hangsúlyozzák, összhangban Buber, Heidegger és mások filozófiájával. Yalom (2006 [1980]) koncepciója szerint viszont az egzisztenciális terápia fókuszába kerülő pszichés jelenségek hasonlóképpen jönnek létre, ahogyan a pszichoanalízis leírja (konfliktus → szorongás → elhárítás/tünetképzés), azzal a különbséggel, hogy a konfliktus alapját nem az ösztönkésztetések vagy a kapcsolódási igények, hanem a „négy végső egzisztenciális dilemma” jelenti: a halál, a szabadság, az értelemnélküliség és az izoláció. Ha nagyon szigorúak akarunk lenni, akkor műfaji szempontból Yalom leginkább „egzisztenciális fókuszú

interperszonális pszichoanalízist” művel, ami nem jelenti azt, hogy az egzisztenciális kánon részét képező munkássága ne volna egyedülállóan értékes, csupán az ismeretelméleti reflexióra kevesebb hangsúlyt fektet.

Egzisztenciál-fenomenológiai irányzat

Az egzisztenciális szemlélet és a fenomenológia elterjedését Nagy-Britanniában is – az USA-hoz hasonlóan – a kontinentalistól eltérő tudományfilozófiai háttér akadályozta, ezt ugyanis az Egyesült Királyságban leginkább a logikai pozitivizmus, az analitikus filozófia befolyásolta (Kunzmann, Burkard & Wiesmann, 1993). Jellemző, hogy a kor meghatározó brit filozófusának, Bertrand Russellnek az 1946-ban megjelent *A nyugati filozófia története* (Russell, 1996 [1946]) című munkája például Nietzschén kívül egyetlen egzisztencializmushoz sorolható filozófust vagy fenomenológust sem említ meg. Változást a renegát skót pszichiáter, Ronald David Laing (1927–1989) munkássága hozott, aki 1960-ban megjelentette *A meghasadt én* (Laing, 2017 [1960]) című könyvét; ennek az első két fejezetében olvasható az „egzisztenciál-fenomenológiai” szóösszetétel⁵, ami a későbbi irányzat nevét adta. Laing orvosnak tanult, de már korán felébredt benne a filozófia iránti érdeklődés, különösen Jean-Paul Sartre munkásságát tartotta sokra. Laing először pszichiáter lett, majd a híres Tavistock Klinikán szerzett pszichoanalitikusi képzettséget, ahol kollégája volt a híres pszichoanalitikus, Donald Winnicott (Laing, 1994). Laing mind a pszichiátriához, mind a pszichoanalízishez kritikusan viszonyult, és olyan megismerési lehetőség után kutatott,

5 A magyar fordításban sajnálatos módon a fejezetek címébe „egzisztencialista-fenomenológiai” került az „egzisztenciál-fenomenológiai” helyett.

amely nem tárgyiasítja el a pácienseket. Ezt az egzisztencializmusban és a fenomenológiában találta meg: „sosem fogjuk megérteni azokat az örülségnek tűnő dolgokat, amelyeket egy skizofrén mond vagy tesz, ha nem ismerjük az ő személyének egzisztenciális kontextusát” – írta (Laing, 2017 [1960], pp. 32–33.). Könyvében számos fontos koncepciót vezetett be, amelyek közül a legjelentősebbek az „ontológiai bizonytalanság”, a „hamis énrendszer” és az „éntudatosság”.

Korszakalkotó munkájának megjelenését követően a 60-as évek lázadó atmoszférájában Laing az ellenkultúra ünnepekt képviselője lett, Amerikában például „az örület filozófusaként” emlegették (Laing, 1994). Egy ideig együttműködött a szintén pszichiáter David Cooperrel, aki eredetileg egy Dél-Afrikából származó, KGB által kiképzett anti-Apartheid forradalmár volt. Cooper átszervezte forradalmi hevületét a pszichiátria területére, és megalkotta az „antipszichiátria” fogalmát, amely mozgalomhoz részben Laing is kapcsolódott (Friedenberg, 1973). Ez arra hívta fel a figyelmet, hogy a pszichiátria a társadalmi elnyomást kiszolgáló intézmény, amely címkézéssel diszkvalifikálja a veszélyesnek tartott egyéneket, és kezelésnek nevezett erőszakkal tartja távol őket az „egészségesek” világától. Laing ennek a szellemében hozta létre a Kingsley Hallnak nevezett alternatív gyógyító intézményét, ahol a pszichiáterek együtt laktak a betegekkel. Semmilyen medikális pszichiátriai kezelést nem alkalmaztak, hanem egy biztonságos közeget teremtve igyekeztek támogatni a pszichotikus betegeket, hogy végigmenjenek a belső útjukon, amit Jung nyomán „metanoia”-nak neveztek. Az elképzelés szerint az elektrosokk, az inzulinlóma vagy a nyugtatók megakasztják a metanoia folyamatát; ezzel szemben LSD-t viszont

használtak Laingék annak 1967-es betiltásáig (DuPlock & Tantam, 2019).

Laing (2017 [1960], 2018 [1967]) úgy vélte, hogy a pszichés problémák nagyrészt abból erednek, hogy a társadalom szabályzó-korlátozó érdekeit képviselő család a „szeretet” nevében elkövetett erőszakos korlátozással ellehetetleníti a fejlődő egyén tapasztalati lehetőségeit, megfosztva őt a szabad kiteljesedés lehetőségeitől. Az érzelmileg függő helyzetben levő gyermek alkalmazkodik ehhez, és egy hamis szelfet alakít ki; mindaz, ami ennek a szűk horizontján túl helyezkedik el, attól elidegenedik. Ennek következtében felnőttként „sokkal kevesebbek vagyunk, mint amik vagyunk” – írta Laing (2018 [1967], p. 26.). A terápia célja, hogy az egyén hozzáférjen önmaga elidegenedett részeihez, ahol a valódi én, vagyis a szabadság, a személyesség, az intimitásra való készség, a spontaneitás, a kreativitás található. Ennek az a feltétele, hogy a páciens számára lehetőség nyíljon az öntapasztalásra olyan formában, ahogyan azt korábban nem engedték meg neki. Ezt a folyamatot Laing (I.m.) a „társas fenomenológia” fogalmával írta le, aminek jelentésére később visszatérünk.

A 70-es évek második felében a holland Emmy van Deurzen, akit lenyűgöztek Laing könyvei, felkereste a skót pszichiáter terápiás közösségét az angliai Arboursban (Deurzen, 2011). Kaotikus állapotokkal szembesült; azt látta, hogy zseniális ötleteit Laing nem tudta intézményesíteni, sem az ellátásban, sem az oktatásban. Van Deurzen magára vállalta ezt a feladatot, és néhány évtized alatt Nagy-Britanniát a modern egzisztenciális pszichoterápia fellegvárává tette. Jól működő képzési rendszereket hozott létre gyarapodó számú munkatársaival, kiterjesztette az egzisztenciális szemléletet tanácsadói,

sőt coach szintre is, és mivel tagja volt a brit pszichoterápiás tanácsnak, lobbytevékenységével elérte, hogy az Egyesült Királyságban az egzisztenciális pszichoterápia a többi irányzathoz hasonló elismerésben részesüljön (DuPlock & Tantam, 2019). Hasonló szemléletű szakemberekkel együtt (Martin Adams, Mick Cooper et al.) számos terápiás könyvet írt, amelyben a többi irányzathoz képest jóval szisztematikusabban, részletesebben és gyakorlatiasabban kifejtették a fenomenológia alkalmazásnak módszertanát a segítség folyamatában. Felhasználták Laing fogalmait, a „hamis szelf”-et és az „ontológiai bizonytalanság alapvető egzisztenciális állapotát”-t, azt hangsúlyozva, hogy ezek nem kizárólag a „patológiás” állapotok jellemzői; időnként mindannyian üresnek, értelmetlennek érezhetjük az életünket és önmagunkat, szoronghatunk a végesség miatt, de ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy valamilyen diagnosztizálható zavarban szenvedünk. És ha ne adj isten aktuálisan mégis leírható lenne az állapotunk ilyen nézőpontból, az egzisztenciális terápia folyamatát ez lényegében nem befolyásolja (Deurzen & Adams, 2016).

A „CONDITIO HUMANA” ÉS A BETEG-LÉT ÉRTELMEZÉSE

Az egzisztenciális pszichológia az emberként való létezés örök témáival, a „conditio humana”-val és az azokkal óhatatlanul együtt járó válságokkal foglalkozik (Allport, 1980 [1961]). Az emberi lény – a jelenvalólét, ahogy Heidegger nevezi – minden más létezőtől különbözik abban, hogy így vagy úgy, de viszonyul a saját létezéséhez (létmegértés – egzisztencialitás), és ennek minősége messzemenőkéig meghatározza sorsát (Heidegger, 2007 [1927]). A világba

belevetve létezni önmagában, az akcidentális traumáktól függetlenül is szorongást keltő élmény, hiszen a létezés abszurd: nincs önmagában vett értelme, de az értelem szükséges a létezéshez (Camus, 1990 [1942]). Az egzisztenciális felfogás hívei szerint az ezzel járó szorongás a létezés velejárója, vagyis ontológiai jellege van. A szorongás egyik forrása az arra való rádöbbenés, hogy szabadon lehetősége adott a választás helyzetében, például egy szituációhoz való személyes viszonyulásunk mindig szabadon alakítható. A szabadság felelősséggel jár, ezért félelmetes; ez különös intenzitással jelentkezik a Jaspers (2008) nyomán már említett határhelyzetekben. A határhelyzet mindig választás elé állít minket; nem az a lényeg, hogy A-t vagy B-t választjuk -e, hanem hogy válasszunk, mégpedig önmagunkat. Ez azért különösen nehéz, mert autentikus választásra csak akkor vagyunk képesek, ha már önmagunk vagyunk, de ez az önmagunk a választásaink összessége nyomán jön létre (Sartre, 1991 [1947]). Ha önmagunkat választjuk, szembe kerülhetünk számunkra fontos emberekkel vagy elfogadott társadalmi normákkal, ami büntudatot kelt, de ha lemondunk önmagunkról emiatt, akkor egzisztenciális értelemben követünk el bűnt (May, 2024 [1983]). Ezért az önmagunkká levés mindig szenvedéssel jár, de a létezésünk értelmének megtalálása, az értékmegvalósítás másképp, a szenvedés tapasztalata nélkül nem is jöhet létre. Ilyenkor mindig a senkiföldjére, a semmibe érkezünk meg, és itt nagy szerepet kap a kreativitás; meg kell szülnünk, létre kell hoznunk valódi önmagunkat, akik még sosem voltunk. Az önmagunkká válás, az individualizáció ellentmondásos, antinomikus viszonyban van egy másik ontológiai adottsággal, a participációval, vagyis azzal, hogy a létezésünk

minden pillanatban együtt-lét, akkor is, ha a Másik nincs fizikailag jelen. Ezt a két ellentmondó adottságot mindig csak provizórikusan tudjuk összeegyeztetni az életünkben; mivel az élethelyzetek folyton változnak, időről időre újra meg kell küzdenünk ezzel a paradoxonnal (Tillich, 1996 [1951–1965]). Egy másik alapvető paradoxon az időhöz kapcsolódik: igyekszünk állandóságot teremteni az életünkben, amivel mintha szeretnénk megállítani az idő szakadatlan múlását, amihez viszont alkalmazkodnunk kell. Az időnk véges, ami szembesít bennünket az elmúlással, amit legszívesebben letagadnánk, ha otthonosan érezzük magunkat a világban. A végességgel, a halállal való foglalkozás nélkül azonban sosem ébrednénk rá arra, hogy mi is igazán fontos számunkra; a végességgel nem a halál, hanem az élet miatt kell törődnünk (Yalom, 2018). Az életben a legfontosabb feladatunk tehát mi magunk vagyunk, tisztáznunk kell viszonyunkat testi létezésünkhöz, szubjektivitásunkhoz, eredendő kapcsolati mivoltunkhoz, a transzcendenciához.

Az önmagunkká válás és a létezés adottságaival való élethosszig tartó küzdelem folyamata számos pszichológiai zavar kialakulásához vezethet. Ezeket az egyes iskolák különféleképpen interpretálják, de általában egyetértenek abban, hogy „örültség nem létezik önmagában” (Binswanger, 1986 [1956], p. 266.), és az egyes zavarok hátterét képező állapotok valójában „normálstruktúrák bizonyos hangsúlyokkal” (Riemann, 1998 [1961], p. 21.). A páciensek azért is „létezés partnereink”, mert ugyanolyan dilemmákkal hadakoznak, mint bármelyikünk, amelyek mélyén a létezés megkerülhetetlen és paradox adottságai húzódnak meg. Binswanger (1986 [1956]) noha a nozológiát megtartotta, az egyes zavarokat

az élettörténet során bekövetkező struktúraváltozások eredményeként szemlélte, nem pedig önmagukban konceptualizálható, objektifikálható betegségeként. Ebben a felfogásban mai daseinanalízis is osztozik, csak szemben a klasszikus felfogással úgy véli, hogy az egyes zavarok esetében nem csak egy egzisztenciálé sérül (pl. depresszív állapotok esetében a hangolt-lét), hanem minden egyes zavarnál az összes egzisztenciálé érintve van sajátos módon (Condrau, 2013). Emellett nonszensz azt feltételezni, hogy valakinek valamilyen, a személyétől függetlenül szemlélhető zavara (pl. személyiségzavara) „van”, ahogy a pszichiátriai diagnosztika hangsúlyozza. A daseinanalitikus neuróziatan ezért nem azt mondja, hogy létezik nárcisztikus személyiségzavar, amit az ember valahogyan beszerzett magának, és amittől meg kell szabadulni, hanem azt, hogy az egyénre jellemző lehet a „nárcisztikusan hangolt világhoz-való-viszony”, ami az egész létezés-struktúráját érinti. Az egészséges lét emellett nem feltétlenül autentikusabb a beteg-létnél; Holzhey Kunz (2019), aki „vonakodó filozófusnak” tartja a neurotikus embert, és úgy véli, hogy a társadalmi szempontból kívánatos egészségesség sokszor kizár olyan tapasztalatokat, ami nélkül emberi teljesség nem lehetséges.

Viktor Frankl (1997 [1946]) pszichiáterként ugyancsak nem vetette el a diagnosztikus kategóriákat, de fontosnak tartotta, hogy – már korábban említett módon – a pszichogén zavarok mellett önálló jelenségeként tartsuk számon a noogén neurózisokat. Ezek nem a gyerekkori komplexusokból származnak, hanem az értelemvágy frusztrációja nyomán kialakuló egzisztenciális vákuumból; Frankl szerint erre vezethető vissza a zavarok közel egyharmada. A „nagy kórképek” (pl. skizofrénia, kényszer)

esetében Frankl fontosnak tartotta, hogy azok pszichoterápiás hozzáférhetősége korlátozott lehet, de úgy vélte, hogy a személyiségnek létezik egy elpusztíthatatlan, ún. transzmorbid magja, ami lehetőséget biztosít arra, hogy az ember szellemi ellenpozíciót alakítson ki magában a betegség állapotával szemben (Frankl, 2006 [1950]). A beállítódási érték a betegség esetén is választható, ezért a szabadság lehetősége még a legsúlyosabb állapotokban sem vész el teljesen. Frankl követői némiképp módosítottak ezeken az elképzeléseken (Längle, 2019): Längle álláspontja az, hogy a kutatások szerint a pszichológiai zavarok kialakulásában az egzisztenciális vákuum kevésbé játszik fontos szerepet, mint Frankl feltételezte, és pl. az egyén önmaga felé mutatott nyitottságának hiánya legalább ennyire meghatározó. A másik jelentős követő, Elisabeth Lukas (2011) használja a hivatalos klinikai nozológiát, bár kritikusan viszonyul hozzá, és azt hangsúlyozza, hogy a diagnosztika során mindenképpen figyelembe kell venni logoterápiás szempontokat is.

Az egzisztenciál-humanisztikus irányzat jóval távolságtartóbb attitűdöt mutat diagnosztikai kérdésekben. Rollo May ugyan kezdetektől fogva együttműködött (fenomenológiai) pszichiáterekkel (May, Angel & Ellenberger, 1958, Eds.), de a könyveiben nem igazán foglalkozik pszichopatológiai-diagnosztikai kérdésekkel. Ugyan az egyik fő témája a szorongás (May, 1977 [1950]), de azt nem klinikai, hanem egzisztenciális problémaként tárgyalja, és nagy hangsúlyt fektet a normál és neurotikus szorongás különbségeire. May úgy vélte, a szorongás elsősorban akkor jelentkezik, ha veszélyben forog annak a lehetősége, hogy az egyén szabadon határozza meg azokat az értékeket, amelyek szerint élni akar. Pszichopatológiai jellegű

írásokat az iskola későbbi tagjainál – Kirk Schneider, Orah Krug, Ilene Serlin – sem találunk (Rubin, Hoffmann & Yang, 2019). Yalom esetében a helyzet némileg komplikáltabb, hiszen ő Mayjel és követőivel szemben nem pszichológus, hanem pszichiáter. Igaz nagyon sajátos viszonyt ápol a hivatásával, például azt hangsúlyozza, hogy a szemléletét sokkal inkább formálták filozófusok és regényírók, mint szakmájának a képviselői (Yalom, 2019). Első jelentős könyvében, a nálunk is népszerű *Egzisztenciális pszichoterápia*-ban (Yalom, 2006 [1980]) Yalom még szemléletmást igyekezett összebékíteni az egzisztenciális szemléletet a „hivatalossal”, ezért törekedett például egy egzisztenciális pszichopatológia kialakítására (*Halál és pszichopatológia*, 3. fejezet). Ez az intenció későbbi könyveiben már nem érvényesül; olyannyira, hogy *A terápia ajándéka* (Yalom, 2013) című kötete már egy *Kerül a diagnózist!* című fejezettel kezdődik, amiben rámutat, hogy a klinikai diagnózis ugyan fontos lehet bizonyos szituációkban (pl. kórházi ellátás), ám a pszichoterápiás munkát kifejezetten akadályozhatja.

Az egzisztenciál-fenomenológiai iskola alapítója, R. D. Laing – akárcsak Binswanger és Frankl – pszichiáter volt. Korszalkotó munkájában (*A meghasadt én*, 2017 [1960]) a szkizoid és szkizofrén élményvilág egzisztenciális és fenomenológiai vizsgálatát kísérelte meg, amely törekvés részben a klasszikus fenomenológiai pszichiátria vállalkozásához hasonlítható. Laing hangsúlyozta, hogy eközben a másikat mindvégig személyként kell észlelnünk, és nem organizmusként, mint a hagyományos pszichiátria általában, és elméleteink megfogalmazásakor is a személy szintjén kell maradnunk, kerülve az eltárgyasítást. Laing (I.m.) a szkizoid tapasztalat alapján az „ontológiai

bizonytalanság elsődleges egzisztenciális állapotát” tartotta, amely se az önállóság, se a kapcsolódás biztonságos megélését nem teszi lehetővé az érintett számára. A másokkal való együttlét olyan rémisztő élményeket generál, amit Laing a páciensei beszámolóí alapján a „beomlás”, az „elnyelődés” és a „kővé dermedés” kifejezésekkel írt le. Az először a család körében megtapasztalt elárasztó, kényszerítő élményekkel szemben az egyén már korán kialakít egy hamis szelfet. Ez bizonyos fokú védelmet jelent, elrejtve a sohasem artikulálódó valódi ént, ám az így megformálódó hamis szelf kiüresedett, testetlen és jelentés nélküli lesz, és az illető nem tud sem önmagához, sem másokhoz autentikus módon kapcsolódni. Laing követői, például Emmy van Deurzen (Deurzen & Adams, 2016) kiemelték ezeket a fogalmakat a szűkebb pszichopatológiai kontextusból, azt hangsúlyozva, hogy például az üresség és értelmetlenség érzése nem tekinthető alapvetően kóros jelenségnek, hanem a létezéssel időnként óhatatlanul együtt járó egzisztenciális tapasztalatok.

AZ EGZISZTENCIÁLIS PSZICHOTERÁPIA

Az egzisztenciális pszichoterápiát az iskolaalapítók nem tekintették önálló terápiás módszernek, ami mai, meglehetősen medicalizált és technikaorientált felfogásunk szerint strukturált intervenciók szisztematikus alkalmazását jelentené körülírható problémák kezelésére. A mai szerzők (Cooper, Craig & Deurzen, 2019) is hangsúlyozzák, hogy a megközelítés inkább attitűdként és orientációként értelmezhető. Ez az irányvonal – melynek alapelvei a kapcsolatiság, a szabadság, a spontaneitás és a rugalmasság

– leginkább válságok idején tudja kifejteni hatását, amikor az egyén leginkább hajlandó dolgozni a „legsajátabb lenni tudásán” (Condrau, 2013). A kölcsönös facilitáción nyugvó kapcsolati munka a páciens világban-benne-létének egyéni módját igyekszik feltárni; ebben leginkább a fenomenológiára támaszkodik, ami visszatérést jelent a közvetlen tapasztalathoz az előfeltevések, hiedelmek, elméletek zárójelbe helyezésével. (Ez utóbbi előfeltevések közé kell számítani napjaink agyonpszichologizált és pszichiatrizált közgondolkodását is.) Bár vannak törekvések a folyamat lerövidítésére (pl. a Frankl-követő Alfred Längle vagy a daseinanalitikus Perikles Kastrinidis munkássága), az egzisztenciális pszichoterápia általában nem rövid és nem strukturált, mivel az leszűkíti az önmegtapasztalás horizontját és lehetőségeit.

Történetileg elsőként a pszichoanalitikus iskolából kiváló Otto Rank fogalmazott meg ilyen elveket, amikor a 20-as évek végén kijelentette, hogy a technikája lényege, hogy nincs technikája, és hangsúlyozta, hogy a fő terápiás hatótényező nem a módszer, hanem a valós kapcsolat a páciens és a terapeuta között (Kőváry, 2023). Az a legfontosabb, hangsúlyozza Rank, hogy a terapeuta alkalmassá váljon egy ilyen kapcsolat kialakítására és fenntartására, ezen felül rugalmasnak kell lennie, mivel minden eset új és egyedi elmélet és módszer kialakítását igényli. A terápia legfőbb célja, hogy az individuációs folyamatban elakadt személy pszichikailag és egzisztenciális értelemben is megszűlessék, és felszabaduló kreatív akaratával megalkossa saját magát. Ehhez a szeparáció átélését elősegítő időhatárra van szükség, a terápiás folyamatban pedig az intellektuális megértés helyett ennek az érzelmi megélése áll a középpontban (Rank, 1968 [1929–31]).

Rank sok tekintetben megelőzte korát, és csak később fejtette ki hatását olyan rá sokban támaszkodó szerzőkön keresztül, mint Carl Rogers, Rollo May, Clark Moustakas vagy Irvin Yalom (Kőváry, 2023).

Az első egzisztenciális irányzatot, a daseinanalízist megalapító Ludwig Binswanger még nem tekintette önálló terápiás megközelítésnek; ő még egyfajta daseinanalitikusan orientált pszichoanalízisben gondolkodott (Condrau, 2013). A daseinanalízis mint önálló terápiás módszer megalkotása Medard Boss nevéhez fűződik, aki elgondolásait a vele szoros kapcsolatban álló Heidegger kései filozófiájához igazította. Boss hermeneutikai értelmezésektől tartózkodó fenomenológiai elemzéseinek – például a nagyon hangsúlyos álomanalíziseinek – a célja az egyén elrejtett lételességeinek megvilágítása annak érdekében, hogy a szenvedő emberi lény nyitottá váljon, és a maga lehető legteljesebb formájában létrejöjjön (Holzhey-Kunz, 2019). A klasszikus és mai daseinanalízis közt elhelyezkedő Gion Condrau (2013) az alkalmazási lehetőségeket taglalva hangsúlyozta, hogy maga a „pszichoterápia” kifejezés is probléma, mivel a „psziché” nem egy szerv, amit orvosilag kezelni lehet („terápia”). A folyamat inkább a heideggeri „előbe ugró gondoskodás” fogalmával rokonítható, ami azt jelenti, hogy a terapeuta nem irányít, hanem a páciens a vele való kapcsolat által válik nyitottá és fedezi fel lételességeit. Ennek a feltétele, hogy a terapeuta – aki ugyancsak az egzisztenciális belevetettség foglya – maga is előrehaladott állapotban van a saját lenni tudása kérdésében, képes az együttlét megteremtésére, és rendelkezik az értelmezés készségével. A mai daseinanalízis (Craig, 2019; Holzhey-Kunz, 2019) meghirdette a visszatérést a „Lét és idő” Heideggeréhez,

annak hermeneutikai orientációjához, vagyis kritikusan viszonyul Boss szigorú, értelmezést kerülő fenomenológiai leírásaihoz. Alice Holzhey-Kunz (2019) emellett szorgalmazza a pszichoanalízissel való gyümölcsöző párbeszéd folytatását, illetve fontosnak tartja az „ontológiai érzékenységet” kibontakozását, hogy mind a terapeuta, mind a páciens számára világossá váljon a szenvedés egzisztenciális, ontológiai jelentősége – túl annak mindennapi, „ontikus” dimenzióin.

A logoterápiát és egzisztenciaanalízist Frankl (1988 [1962], 2010 [1959]) olyan eljárásnak tartotta, amely nem helyettesíti, hanem kiegészíti a hagyományos (dinamikus) pszichoterápiát, de a terápiás folyamat nem válhat teljessé enélkül. A pszichoanalitikus terápia és az individuálpaszichológia megoldhatja az infantilis eredetű komplexusokat, mondja Frankl, de nem ad választ a legégetőbb kérdésre, az értelem akarására. A logoterápiás szakasz egyik fő dilemmája az emberi létezéssel kikerülhetetlenül együttjáró szenvedés kezelése; a pszichológusnak, hangsúlyozza Frankl (2012 [1950]) nem megszabadítania kell a páciensét szenvedésétől, hanem meg kell tanítania őt „helyesen szenvedni”, vagyis értelmet találni a szenvedésben. A másik fontos terápiás cél a szabadság elérése, aminek a két legfontosabb útja a negatív forma, az ön-eltávolítás és a pozitív forma, az ön-transzcendencia (Reitinger & Bauer, 2019). Ezek nem függetlenek egymástól, ahogy Tisza Kata látja *A semmi megszelídítése* című könyvében helyesen, hiszen „az eredendő egyedüllét megélésével” (a Frankl-féle ön-eltávolítás) az „énmeghaladás is bekövetkezik, eggyé válás a létezés univerzalitásával” (a Frankl-féle ön-transzcendencia) (Tisza, 2024, 223.). Frankl tanítványai a logoterápiát és egzisztenciaanalízist rendszeres, önálló

pszichoterápiás gyakorlattá igyekeztek átalakítani (Längle, 2019; Längle & Klaasen, 2019). Elisabeth Lukas (2011) az ide vezető utat a más irányzatokkal való integráció lehetőségében látja, emellett olyan módszertani újításokat javasol, mint „az attitűdök modifikálása”. Längle (2019) „személyes egzisztenciaanalízise”, miként neve is mutatja, személyes fordulatot hirdet meg, mivel szerinte Frankl egyhangúan csak a transzcendenciahoz köthető, egyéni értékek követésében látta az értelem megtalálásának a lehetőségét. Längle szerint az egzisztenciális jelentés keresése sokkal személyesebb, szorosan kapcsolódik az egyén belső világához, amire szerinte Frankl nem fektetett kellő hangsúlyt.

Az egzisztenciál-humanisztikus irányzatot létre hozó Rollo May (2019 [1961]) ugyancsak azt hangsúlyozta, hogy az egzisztenciális megközelítés inkább attitűd, mintsem konkrét módszerek alkalmazása; May szerint a technika hangsúlyozása sok esetben inkább a terapeutát védi saját szorongásaitól. Valójában „minden terapeuta egzisztencialista, amennyiben jó terapeuta” (May, I.m., p. 19.). Az egzisztenciális attitűddel végzett terápia (May, 1967) nem az alkalmazkodás és a sikeresség minden áron való támogatását célozza, mert ennek az lehet az ára, hogy a páciens ugyan „meggyógyul”, de elvesztheti a kapcsolatát saját valódi létezésével. A segítség ezen formája az itt-és-mostrá koncentrált, a pszichodinamikai mozzanatok a jelen élethelyzetre vonatkoztatja, és megközelítésében fenomenológiai jellegű, vagyis a páciens személyes élményeit veszi alapul. May az egzisztenciális megközelítés veszélyeire is felhívta a figyelmet, például a túlzott

intellektualizációra vagy a tudományosság indokolatlan leértékelésére. Tanítványa, I. D. Yalom (2013) szerint az egzisztenciális pszichoterápia nem önálló irányzat, ezért módszere nem standardizálható és nem is oktatható. Az ilyen jellegű terápia tartalmát a négy végső aggodalom (halál, szabadság, értelemnélküliség, izoláció) személyes tapasztalatain való munkálkodás adja, míg a folyamatát a terápiás kapcsolat és az arra való reflexió konstruálja. Kirk Schneider (2019), aki egzisztenciál-integratív transzformálta az eredeti egzisztenciál-humanisztikus irányzatot, a felszabadító stratégiák alkalmazásával azonosítja a terápiás folyamatot, melynek feltétele a valódi találkozás (*encounter*). Mivel identitásunk a megélt élményeknek adott jelentések nyomán alakul ki, ezért a terápiás dialógus Schneider szerint leginkább az új, szabad jelentésadás lehetőségével tud segíteni a páciensnek.

R. D. Laing egzisztenciál-fenomenológiai irányzatot megalkotó műve, *A meghasadt én* (2017 [1960]) nem terápiás könyv, sokkal inkább a beteg-lét tapasztalatának a megismerésére koncentrál. A renegát skót pszichiáter pályafutása során sok gyógyítási megközelítést kipróbált a klasszikus pszichiátria és a pszichoanalízis mellett, például az LSD-terápiát és a rebirthing-módszereket (Laing, 1994). Tevékenységének hátterét adó terápiás filozófiáját *Az élmény politikája* (2018 [1967]) c. művében fejtette ki, amelyben azt hangsúlyozza, hogy egyetlen valóságunk van, a tapasztalat. Ez a terápia folyamatára is igaz; minden más csak elmélet, konstrukció, ami mentén nagyon könnyű belecsúszni az objektifikációba⁶. Tapasztalatunk erősen

6 Ezért nagyon félrevezető a nyelvhasználat átpszichologizálása és átpszichiátrizálása, akár a terápiás folyamatról, akár a közgondolkodásról van szó. Ilyenkor könnyen „a nyelv megtévesztő erejének áldozatává” válhatunk, ahogy John M. Heaton mondta Wittgenstein nyomán (Heaton, 2000, p. 7.).

korlátozott, mondja Laing, amiben nagy szerepet játszik a társadalom szerkezete és az azt közvetítő családi „szocializáció”, tele elvárásokkal, előítéletekkel és reflektálatlan elvek érvényesítésével; ez sokszor nem más, mint szeretetnek álcázott erőszak. A tapasztalat horizontjának beszűkülése vagy eltorzulása az önmagunktól és másoktól való elidegenedést eredményezi; a terápia célja a gyógyító ön-újratapasztalás akadályainak elhárítása az elidegenedett részek integrációja érdekében. Ennek a folyamatát Laing (I.m.) a „társas fenomenológia”⁷ fogalmával írta le: a páciens ennek során újratapasztalja önmagát egy őt tapasztaló másik személy megtapasztalásán keresztül, úgy, hogy a közös tapasztalat horizontját (remélhetőleg) nem szűkítik és torzítják érdekek, elvárások vagy a terapeuta kielégítetlen szükségletei. A terapeutának tehát nem megoldania kell a páciens problémáit (ez a heideggeri „beugró gondoskodás” volna, ami a krízis akut fáizsát leszámítva kerülendő), hanem lehetőséget kell kínálnia a páciensnek önmaga, a másik és a világ újratapasztalására az interszubjektív térben (ez a heideggeri „elébe ugró gondoskodás”).

Laing követői (pl. Emmy van Deurzen) néhány évtized múlva alaposan és részletesen kidolgozták a fenomenológiai terápia elveit (Deurzen & Adams, 2016), aminek két fő mozzanata az „epoché” (leírás) és a „verifikáció” (értelmezés). A probléma

előfeltevésmentes személyes leírásakor („epoché”) annak minden lehetséges meghatározóját figyelembe veszik súlyozás nélkül (egyenlősítés), összekapcsolva azt az élet egyéb területeivel (horizontalizáció), míg a verifikáció során elhelyezik a problémát a létezés paradox adottságainak mátrixában, ami együtt jár az azokhoz fűződő attitűdök feltárásával. Ez csak egy jól működő kapcsolat kontextusában tud megvalósulni. A terápiás kapcsolatban megjelenik az individuáció és participáció termékeny feszültséget gerjesztő paradoxona; a terápiában azért kötődik a páciens átmenetileg szinte gyermeki függéssel a terapeutához, hogy a róla való leválás során megerősítse az autonómiáját. A terápia lezárása a folyamat kezdetétől fogva jelen van témaként⁸, hiszen, ahogy már Rank (1968 [1929–1931]) is hangsúlyozta: a terápia legfontosabb célja a pszichológiai megszületés, amelynek alapfeltétele a szeparáció megtapasztalása. A lezárásnak van egy „ontikus” síkja, az aktuális veszteséghez kapcsolódó gyász, ami összekapcsolódik a múltbeli veszteségekkel, de van egy „ontológiai” sík is, ez pedig a halálhoz-való-lét egzisztenciáléja, a végességgel való küzdelem, aminél fontosabb egzisztenciális téma talán nem is létezik (Deurzen & Adams, 2016). Ahogy Szent Ágoston fogalmazott ezeröttszáz éve: „csak a halállal való szembe-süléskor születik meg az ember igazi énje.” (idézi Yalom 2007 [1980], p. 29.).

7 *Az élmény politikája* (Laing, 2018 [1967]) magyar kiadásban a „social phenomenology”-t sajnálatos és érthetetlen módon „társadalmi fenomenológiának” fordították.

8 Figyelemre méltó, hogy Yalom, a végesség és a veszteség pszichológiai szakértője *A terápia ajándéka* (2013) című könyvében minden aspektusnak szentel fejezetet (az álmoknak például hatot is), a terápia lezárásának megtárgyalása azonban kimaradt a könyvből. Anélkül, hogy messzemenő következményeket vonnánk le ebből, fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy egy téma (és igen fontos téma!) kihagyása („omission”) egy személyes vonatkozásokat is tartalmazó szövegből a pszichobiográfus Irving Alexander (1990) szerint egy pszichológiai szempontból kiemelkedő jelenség elsőleges indikátora.

THE CENTURY OF EXISTENTIAL PSYCHOLOGY

SUMMARY

Existential psychology emerged in the middle of the twentieth century, from psychoanalysis on the one hand and phenomenological psychiatry on the other. Its early proponents, such as Ludwig Binswanger, were dissatisfied with the epistemological foundations of psychiatry and psychoanalysis and sought to apply philosophical approaches - such as Husserl's phenomenology and Heidegger's fundamental ontology - that could provide a background for psychopathological research and psychotherapeutic activity that would be appropriate to the 'object' of these disciplines, i.e. the nature of a particular human existence. This is how Dasein analysis was born, followed by logotherapy and existential analysis, following Viktor Frankl's initiatives. After the Second World War, existential psychology also appeared in the Anglo-Saxon world, in the form of existential-humanistic psychology in America and existential-phenomenological psychology in Britain. After the 1980s, this approach was marginalised, but after the turn of the millennium, the global crisis of civilisation and popular authors such as Irvin Yalom brought it back to the centre of attention. In this article, we will look at this historical process, the main themes of existential psychology ('*conditio humana*') and the possible applications of the approach.

Keywords: existentialism, philosophy, phenomenology, existential psychology

IRODALOM

- Alexander, I. (1990). *Personology. Method and Content in Personality Assessment and Psychobiography*. Duke University Press.
- Allport, G. W. (1980 [1961]). *A személyiség alakulása*. Budapest, HU: Gondolat Kiadó.
- Binswanger, L. (1958 [1946]). The Existential Analysis School of Thought. In May, R., Angel, E. & Ellenberger, H. (Eds.), *Existence. A New Dimension in Psychiatry and Psychology* (pp. 191–214). A Touchstone Book – Simon & Schuster.
- Binswanger, L. (1986 [1956]). Az ember helye a pszichiátriában. In Pethő B. (szerk.), *Pszichiátria és emberkép* (pp. 261–281). Gondolat Kiadó.
- Camus, A. (1990 [1942]). Szisziphosz mítosza. In uő: *Szisziphosz mítosza. Válogatott esszék, tanulmányok* (pp. 191–331). Magvető Kiadó.
- Condrau, G. (2013). *Freud és Heidegger. Daseinanalitikus neurológia és pszichoterápia*. L'Harmattan Kiadó.
- Cooper, M., Craig, E. & Deurzen, E. v. (2019). Introduction. In E. van Deurzen (Ed.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 1–29). Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>

- Craig, E. (2019). The History of Daseinanalysis. In E. van Deurzen (Ed.): *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 33–55). Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Deurzen, E. van (2011). *Memories of R. D. Laing*. <https://www.emmyvandeurzen.com/memories> 2024.12.30.
- Deurzen, E. van (2019). *Why Existential Therapy's Time Has come*. [https://www.pesi.co.uk/blog/2019/october/why-existential-therapy%E2%80%99s-time-has-come-\(1\)](https://www.pesi.co.uk/blog/2019/october/why-existential-therapy%E2%80%99s-time-has-come-(1)) 2024.12.30.
- Deurzen, E. van (2019, Ed.). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Deurzen, E. van & Adams, M. (2016). *Basic Skills in Existential Counselling and Psychotherapy*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781473983205>
- DuPlock, S. & Tantam, D. (2019). The History of Existential-Phenomenological Therapy. In E. van Deurzen (Ed.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 133–154). Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Ellenberger, H. (1958). A Clinical Introduction to Psychiatric Phenomenology and Existential Analysis. In May R., Angel E. & Ellenberger H. (Eds.), *Existence. A New Dimension in Psychiatry and Psychology* (pp. 92–124). Touchstone – Simon & Schuster.
- Frankl, V. (1988 [1946]). Egy pszichológus megéli a KZ-t. In (uő), *...mégis mondj igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor* (pp. 11–98). Pszichoteam Mentálhigiénés Központ.
- Frankl, V. (1988 [1962]). A logoterápia dióhéjban. In (uő), *...mégis mondj igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor* (pp. 119–149). Pszichoteam Mentálhigiénés Központ.
- Frankl, V. (1988 [1983]). Érvék a tragikus optimizmus mellett. In (uő), *...mégis mondj igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor* (pp. 99–118). Pszichoteam Mentálhigiénés Központ.
- Frankl, V. (1996). *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Kötet Kiadó.
- Frankl, V. (1997 [1946]). *Orvosi lélegzondozás*. Kötet Kiadó.
- Frankl, V. (2006 [1950]). Tíz tézis a személyről. In (uő), *Értelem és egzisztencia* (pp. 59–70). Jel Kiadó.
- Frankl, V. (2010 [1959]). Az egzisztenciaanalízis és logoterápia alapjai. In Sárkány P. & Zsók O. (szerk.), *Die Grundlagen der Logotherapie/A logoterápia alapjai. Kényelvű szöveggyűjtemény* (pp. 9–202). Jel Kiadó.
- Frankl, V. (2012 [1950]). *A szenvedő ember*. Jel Kiadó.
- Frankl, V. (2018 [1943]). *A tudattalan Isten. Pszichoterápia és vallás*. Ursus Libris.
- Friedenberg, E. Z. (1973). *R. D. Laing*. The Viking Press.
- Fuchs, Th. (2013). Existential Vulnerability: Toward a Psychopathology of Limit Situation. *Psychopathology*, 46(5): 1–8. <https://doi.org/10.1159/000351838>
- Gyenge, Z. (2007). *Sören Kierkegaard élete és filozófiája*. Attraktor Kiadó.
- Habermas, J. (1993 [1968]). A metapszichológia szcientista önfélreértése. In Szummer Cs. & Erős F. (szerk.), *Filozófusok Freudról és a pszichoanalízisről* (pp. 91–107). Cserépfalvi Kiadó.

- Halliweell, M. (1999). *Romantic Science and the Experience of the Self*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429440601>
- Heaton, J. M. (2000). *Wittgenstein és a pszichoanalízis*. Alexandra Kiadó.
- Heidegger, M. (2007 [1927]). *Lét és idő*. Osiris Kiadó.
- Hoffmann, L., Serlin, I. A. & Rubin, S. (2019). The History of Existential-Humanistic and Existential-Integrative Therapy. In E. van Deurzen (Ed.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 235–247). Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Hoffman, L. et al. (2019). Challenges and New Developments in Existential-Humanistic and Existential-Integrative Therapy. In E. van Deurzen (Ed.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 290–305). Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Holzhey-Kunz, A. (2019). Philosophy and Theory: Daseinanalysis – An Ontological Approach to Psychic Suffering Based on the Philosophy of Martin Heidegger. In E. van Deurzen (Ed.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 55–68). Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Jaspers, K. (1986 [1913]). Általános pszichopatológia (részletek). In Pethő B. (szerk.), *Pszichiátria és emberkép* (pp. 45–86). Gondolat Kiadó.
- Jaspers, K. (1998 [1977]). *Filozófiai önéletrajz*. Osiris Kiadó.
- Jaspers, K. (2008). *Mi az ember? Filozófiai gondolkodás mindenkinek*. Media Nova.
- Kőváry, Z. (2019). Sors, szabadság, létezés. Az „egzisztencialista” Szondi Lipót. In Kőváry Z. (szerk.), *Egzisztenciális pszichológia egykor és ma* (pp. 145–175). Oriold és Társai Kiadó.
- Kőváry, Z. (2020). Identitás és egzisztencia. Kierkegaard-hatások E. Erikson munkásságában. *Imágó Budapest*, 10(4), 74–86.
- Kőváry, Z. (2022). *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Kőváry, Z. (2023). Óriások vállán állva. Otto Rank jelentősége a dinamikus pszichológia fejlődésében. *Imágó Budapest*, 12(4), 32–58.
- Kramer, R. (2023). Discovering the Existential Unconscious: Rollo May Encounters Otto Rank. *The Humanistic Psychologist*, 51(1), 15–35. <https://doi.org/10.1037/hum0000272>
- Krékits, J. (2018). *Határhelyzetek és határterületek. Utam a daseinanalízishez*. Oriold és Társai Kiadó.
- Kunzmann, P., Burkard, F-P. & Wiedmann, F. (1993). *SH Atlasz – Filozófia*. Springer Hungarica Kiadó.
- Laing, A. (1994). *R. D. Laing. A Biography*. Peter Owen.
- Laing, R. D. (2017 [1960]). *A meghasadt én*. HVG Pszichológia Könyvek.
- Laing, R. D. (2018 [1967]). *Az élmény politikája/Az édenkert madara*. HVG Pszichológia Könyvek.
- Längle, A. (2019). The History of Logotherapy and Existential Analysis. In E. van Deurzen (ed.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 309–324). Hoboken, NJ: Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Längle, S. & Klaasen, D. (2019). The History of Logotherapy and Existential Analysis. In E. van Deurzen (2019, Ed.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 309–323). Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>

- Lukas, E. (2011). *A logoterápia tankönyve*. Agapé Kiadó.
- May, R. (1953). *Man's Search for Himself*. A Delta Book.
- May, R. (1967). *Psychology and the Human Dilemma*. W.W. Norton & Co.
- May, R. (1969). *Love and Will*. W. W. Norton & Co.
- May, R. (1976). *The Courage to Create*. Collins.
- May, R. (1977/1950). *The Meaning of Anxiety*. W.W. Norton & Co.
- May, R. (2019/1961). Az egzisztencialista pszichológia felbukkanása. In Kőváry Z. (2019, szerk.), *Egzisztenciális pszichológia egykor és ma* (pp. 15–40.). Oriold és Társai Kiadó.
- May, R. (2024 [1983]). *A létezés felfedezése*. Park Kiadó.
- May, R., Angel, E. & Ellenberger, H. (1958, Eds.). *Existence. A New Dimension in Psychiatry and Psychology*. Touchstone – Simon & Schuster.
- Mitchell, S. A & Black, M. (2000). *A modern pszichoanalitikus gondolkodás története*. Animula Kiadó.
- Mooney, E. (2011). Artist of Moral Development. In J. Stewart (Ed.), *Kierkegaard's Influence on the Social Sciences* (pp. 81–95). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315234786>
- Olay, Cs. & Ullmann, T. (2011). *Kontinentális filozófia a 20. században*. L'Harmattan Kiadó.
- Rank, O. (1968/1929-31a). *Will Therapy/Truth and Reality*. Alfred A. Knopf.
- Reitingner, C. & Bauer, E. J. (2019). Logotherapy and Existential Analysis. Philosophy and Theory. In E. van Deurzen (2019, Ed.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 324–341). Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Riemann, F. (1998 [1961]). *A szorongás alapformái*. Háttér Kiadó.
- Rubin, Sh., Hoffmann, L. & Yang, M. (2019). Key Texts of Existential-Humanistic and Existential-Integrative Therapy. In E. van Deurzen (2019, Ed.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 282–289). Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Russell, B. (1996 [1946]). *A nyugati filozófia története*. Göncöl Kiadó.
- Sartre, J-P. (1991 [1947]). *Az egzisztencializmus*. Hatágú Síp.
- Sárkány, O. (2008). *Filozófiai lélekgondozás*. Jel Kiadó.
- Scheler, M. (1979 [1913–16]). *A formalizmus az etikában és a materiális értéketika*. Gondolat Kiadó.
- Schneider, K. (2019). Existential-Humanistic and Existential Integrative Therapy: Philosophy and Theory. In E. van Deurzen (Ed.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 247–257.) Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Schwendtner, T. (2016). *Heidegger és a nemzetiszocializmus*. L'Harmattan Kiadó.
- Stewart, J. (2011, Ed.). *Kierkegaard's Influence on the Social Sciences*. London, UK: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315234786>
- Stolorow R. D. & Atwood, G. E. (1992). *Contexts of Being. The Intersubjective Foundations of Psychological Life*. The Analytic Press. <https://doi.org/10.4324/9781315803418>
- Szumner, Cs. (2011). A fenomenológia váratlan felbukkanása az ezredforduló megismeréstudományában. *Magyar Filozófiai Szemle*, 55(2), 141–161.
- Tillich, P. (1996 [1951–65]). *Rendszeres teológia*. Osiris Kiadó.
- Tisza, K. (2024). *A semmi megszelídítése*. Scholar Kiadó.
- Yalom, I. D. (2006 [1980]). *Egzisztenciális pszichoterápia*. Animula Kiadó.

- Yalom, I. D. (2013). *A terápia ajándéka*. Park Könyvkiadó.
- Yalom, I. D. (2014). *Szerelemhóhér és más pszichoterápiás történetek*. Park Könyvkiadó.
- Yalom, I. D. (2018). *Szemben a nappal. A haláltól való rettegés legyőzése*. Park Könyvkiadó.
- Yalom, I. D. (2019). *Úton önmagamhoz. Egy pszichoterapeuta emlékiratai*. Park Könyvkiadó.