



ALKALMAZOTT PSZICHOLÓGIA

2025/3

XXVII. ÉVFOLYAM

ALKALMAZOTT PSZICHOLÓGIA

2025/3.
XXVII. évfolyam

Alapítás éve: 1998

Megjelenik a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem,
az Eötvös Loránd Tudományegyetem
és a Debreceni Egyetem együttműködésének keretében,
a Magyar Tudományos Akadémia támogatásával.

A szerkesztőbizottság elnöke

Prof. Oláh Attila

E-mail: olah.attila@ppk.elte.hu

Szerkesztőbizottság

Demetrovics Zsolt	Faragó Klára
Jekkelné Kósa Éva	Juhász Márta
Kalmár Magda	Katona Nóra
Király Ildikó	Kiss Enikő Csilla
Molnárné Kovács Judit	N. Kollár Katalin
Münnich Ákos	Szabó Éva
Urbán Róbert	

Rovatvezetők

Csukonyi Csilla	Hőgye-Nagy Ágnes
Kovács Karolina	Oláh Katalin
Siegler Anna	Szalai Gerda Margit
Szemenyei Eszter	

Főszerkesztő

Kocsel Natália

E-mail: kocsel.natalia@ppk.elte.hu

A szerkesztőség címe

ELTE PPK Pszichológiai Intézet
1064 Budapest, Izabella u. 46.

Nyomdai előkészítés

ELTE Eötvös Kiadó

E-mail: info@eotvoskiado.hu

Kiadja

az ELTE PPK dékánja

ISSN 1419-872 X

DOI: 10.17627/ALKPSZICH.2025.3

TARTALOM

Szerkesztői előszó.....	5
<i>Kőváry Zoltán, Pintér Judit Nóra</i>	
Az egzisztenciális pszichológia évszázada	9
<i>Kőváry Zoltán</i>	
Az (eltűnt) időmegértés nyomában.....	31
<i>Endrédi Balázs</i>	
Az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív pszichometriai jellemzőinek elővizsgálata magyar mintán.....	43
<i>Lajkó Borbála, Szokolay Dávid, Kőváry Zoltán Ernő</i>	
A pandémia okozta krízis egzisztenciális vonatkozásainak elemzése Interpretatív Fenomenológiai Analízis (IPA) alkalmazásával.....	65
<i>Tóthfalusi Dóra, Kőváry Zoltán</i>	
Végesség, lázadás és önteremtés	93
<i>Kőváry Zoltán</i>	

SZERKESZTŐI ELŐSZÓ



KÖVÁRY Zoltán
ELTE PPK Pszichológiai Intézet
kovary.zoltan@gmail.com

PINTÉR Judit Nóra
ELTE PPK Pszichológiai Intézet
pinter.judit@ppk.elte.hu

Az ELTE PPK Pszichológiai Intézetének Humán Tudományos Pszichológia Kutatócsoportja megalakulásakor azt a célt tűzte maga elé, hogy aktívan ápolja és népszerűsítse hazánkban a sokáig elhanyagolt humán tudományos (vagy a régi kontinentális elnevezéssel élve „szellemtudományos”) tradíciókat a pszichológia tudományán belül. Ennek manifesztumaként jelent meg 2024-ben az *Alkalmazott Pszichológia* folyóirat tematikus száma, a *Fenomenológia különszám*, amit most folytatásként az *Egzisztenciális pszichológia* című kiadvány követ. Ez a felosztás sajátos módon követi az amerikai iskolateremtő Rollo May elgondolásait, aki 1958-ban jelentette meg szerkesztőként az első angol nyelvű, úttörő egzisztenciális pszichológiai kiadványt *Existence* címmel. E kötet első felének May a *Phenomenology*, a másodíknak az *Existential Analysis* címet adta, jelezve, hogy van egy organikus kapcsolat – és kölcsönhatás – a két megközelítésmód és terület között. Az egzisztenciális kérdésfeltevés megkerülhetetlen következménye a fenomenológiai megismerésnek, az egzisztenciális pszichológiai kutatás és gyakorlat pedig bármely formájában csakis fenomenológiai alapon elképzelhető.

Miért érezzük úgy, Magyarországon az egzisztenciális és fenomenológiai szemlélet képviselésére és terjesztésére égető szükség van? A kollégák és hallgatók részéről az igény évek óta fokozódó mértékben tapasztalható, ám ehhez fogódzót a graduális és posztgraduális képzéseken nem igazán kapnak. A psi-tudományok (pszichiátria, pszichológia, pszichoanalízis) képviselői közül a 20–21. században hazánkban elenyészően kevesen reflektáltak a modern, 20. századi kontinentális filozófiai fejlemények (fenomenológia, hermeneutika, egzisztencialista filozófia) és a lélektan gyümölcsöző kölcsönhatására, amely olyan, mai napig meghatározó irányzatok létrejöttéhez vezetett, mint a fenomenológiai pszichiátria, a daseinanalízis vagy a Frankl-féle logoterápia és egzisztenciaanalízis. Ezen kivételek közé tartozik a néhai Pethő Bertalan pszichiáter munkássága, a Magyar Daseinanalitikai Egyesület tevékenysége, Sárkány Péter és a Logoterápia alapítvány, illetve részben a pécsi egyetem pszichológiai doktori iskolájának Elméleti Pszichoanalízis programja. (A hazai filozófiai életben ellenben a fenomenológiai hagyományok tapinthatóan jelen vannak, és létezik egyfajta örvendetes

párbeszéd a fenomenológusok és az erre fogékony pszichológusok/pszichiáterek közt.) A mainstream pszichológiai kutatás és gyakorlat azonban kevés felületen érintkezett és érintkezik ezekkel a tradíciókkal. A Magyarországon a 20. század második felében meggyökeresedett – először nagyrészt marxista, majd döntően pozitivistá – tudományfelfogás valójában csak kétfajta tudományosan megragadható valóságot ismer el: a biológiai meghatározottságot és a társadalmi meghatározottságot. Az első következménye a szakmai és közgondolkodást is mélyen átható „biologizmus” vagy „neurologizmus”, amely a pszichés működés dinamikáját a központi idegrendszer mechanikájával igyekszik helyettesíteni („a pszichológia mint természettudomány”), a másiké a „szociologizmus”, amely demográfiai változók és személyiségkonstrukciók vagy kognitív funkciók korrelációs vizsgálatára koncentrál („a pszichológia mint társadalomtudomány”). A pszichés valóság, a szubjektum, a személyes tapasztalat, az intencionalitás, a jelentésképzés vagy az olyan témák, mint a szabadság, a végesség keltette szorongás és az élet értelme rendre kívül maradnak ezeken a vizsgálódásokon, vagy redukált módon jelennek meg, hiszen sem a biologizmus, sem a szociologizmus nem rendelkezik olyan fogalmi készlettel vagy ismeretelméleti alappal, amely ezen témákat valós természetüknek megfelelően volna képes megragadni. Erre vállalkozik az, amit összefoglaló módon humán tudományos pszichológiának nevezünk, melynek része a pszichológiai fenomenológia és az egzisztenciális pszichológia.

A fenomenológiai megismerés és az egzisztenciális kérdésfeltevés azonban korántsem olyan jelenségek, amelyek az elvont filozofálás területére tartoznának;

sokkal jobban részét képezik a szakmai, sőt mindennapi gondolkodásnak, mint azt feltételeznénk. Hiszen amikor pszichológusként a másik ember személyes világát és jelentésalkotását igyekszünk megérteni, akkor csakis az ún. „első személyű” perspektívára, a másik beszámolójára és saját megismerő tudatunkra tudunk támaszkodni. Az önfeltáró tudat és a megismerő tudat ennek nyomán egy közös, másra vissza nem vezethető „pszichikus mezőt” hoz létre a találkozássorozatok nyomán, amit interszubjektivitásnak nevezünk. Ennek a megértéséhez az élet-történeti kontextus, vagyis az idői dimenzió elengedhetetlen. Ezzel máris a filozófiai kérdések kellős közepén találjuk magunkat; hiszen Martin Heidegger, az egzisztenciál-fenomenológiai gondolkodás megkerülhetetlen szellemóriása azzal a megállapítással kezdi főművét, az 1927-es *Lét és időt*, miszerint az idő az a horizont, amelyen belül a létmegértés egyáltalán lehetségessé válik. A létmegértés pedig nem egy filozófiai luxustevékenység, hanem létmód, ahogy Heidegger mondta, amiben a saját létezésünkre megy ki a játék. Pályatársa, a pszichiáter-filozófus Jaspers pedig úgy fogalmazott, hogy a gyakorlati munkát végző pszichológus óhatatlanul a létezését feltáró filozófussá válik, ha tud róla, ha nem, ha tetszik neki, ha nem. „Minden pszichoterapeuta egzisztencialista, amennyiben jó terapeuta” – hangsúlyozta Rollo May, aminek részét képezi az, hogy a jó szakember nem futamodik meg a létkérdések megtárgyalásától, illetve az, hogy folyamatosan tisztában van saját egzisztenciális érintettségével. A pszichológusi munka nem objektív tevékenység, hanem iskolázott szubjektivitást igényel.

Valójában tehát pszichológusként mindannyian fenomenológusok és egzisztencialisták vagyunk tárgyunk „természetéből”

fakadóan, de korántsem mindegy, hogy ezt implicit módon és reflektálatlanul tesszük, mintegy vakrepülésként, vagy pedig reflektáltan és tudatosan. A Humán Tudományos Pszichológia Kutatócsoport elsődleges célkitűzése az ebben a szellemben fogantató kutatások folytatása mellett ennek a felfogásnak a tudatosítása és elterjesztése. Szeretnénk, ha ezen kezdeményezés nyomán a hazai pszichológiában a természeti világ (az emberi tapasztalat *Umwelt*-dimenziója, ahogy Ludwig Binswanger nevezte) és a társas/társadalmi világ (a binswangeri *Mitwelt*) mellett a személyes belső világ (*Eigenwelt*) kutatása is megfelelő tudományos képviselőhez jusson. Ugyanis minden emberi tapasztalatnak, legyen szó akár egy hétköznapi benyomásról vagy egy súlyos, komplex mentális zavarról, megvan a maga *Umwelt*, *Mitwelt* és *Eigenwelt* vetülete, és léteznie kell egy sajátos, legitim tudományosságnak, amely – amellettt hogy természetesen figyelembe veszi az *Umwelt* és a *Mitwelt* meghatározó voltát – olyan fogalmi bázist és szemléletmódot (vagy akár módszereket) alakít ki és használ, amely nem akarja az ember komplex élményeit az *Umwelt* vagy a *Mitwelt* vizsgálatára létrejött elgondolások által megragadható horizontokra szűkíteni.

Ezt kísérli meg a fenomenológia és az egzisztenciális pszichológia és ez utóbbiból ad ízelítőt az *Alkalmazott Pszichológia* jelen, öt tanulmányt tartalmazó száma. Az *egzisztenciális pszichológia évszázada* című cikkében Kőváry Zoltán azt a nagyívű fejlődéstörténetet igyekszik bemutatni, amely a múlt században az egzisztenciális irányzatok létrejöttéhez vezetett, és amely alapjául szolgált a 21. században tapasztalható reneszánsz számára. A szerző emellett részletesen kitér az egzisztenciális irányzatok fő témáira (*conditio humana*) és az

alkalmazás-felhasználás lehetőségeire is. Endrédy Balázs *Az eltűnt idő(megértés) nyomában* című írásában egyrészt az idő értelmezésének filozófiai hagyományaira utal a Szent Ágoston írásaira támaszkodó Martin Heidegger és Paul Ricoeur gondolkodása nyomán, másrészt Augustinus koncepcióit olyan klinikai pszichológiai jelenségek elemzéséhez használja fel, mint a neurokognitív zavarok, a PTSD vagy a depresszió. Bár az egzisztenciális pszichológia főként idiógrafikus-kvalitatív módszereket alkalmaz a kutatások során, a nomotetikus-kvantitatív eszközök alkalmazása is hozzájárulhat az ismeretek elmélyítéséhez. Ezekből viszonylag kevés áll rendelkezésre magyar nyelven, ezért is hiánypótló és úttörő jellegű Lajkó Borbála, Szokolay Dávid és Kőváry Zoltán munkája, *Az egzisztenciális aggodalmak kérdőív pszichometriai jellemzőinek elővizsgálata magyar mintán*. Az ECQ magyar változata a szerzők szerint ígéretes az egzisztenciális aggodalmak felmérésére, azonban strukturális validitása további vizsgálatokat igényel a későbbiekben, mivel a vizsgált populáció nem volt reprezentatív. Ugyancsak egy empirikus vizsgálaton alapul Tóthfalusi Dóra és Kőváry Zoltán tanulmánya, *A pandémia okozta krízis egzisztenciális vonatkozásainak elemzése Interpretatív Fenomenológiai Analízis (IPA) alkalmazásával*. A COVID-járvány a jelenkori történelem egyik legnagyobb megrázkódtatása volt világszerte, valóságos kollektív jaspersi határhelyzet; ennek a tapasztalatát igyekezett Tóthfalusi Dóra készülő doktori disszertációjában feldolgozni egy fenomenológiai módszerrel, amely évek óta tananyag az ELTE Pszichológiai Intézetében, és számos izgalmas kutatást inspirált. A tematikus szám Kőváry Zoltán cikkével zárul melynek címe: *Végesség, lázadás és önteremtés*. A Szárnyas

fejvadász és a Blade Runner 2049 *egzisztenciális pszichológiai megközelítésben*. Ridley Scott 1982-es, időtlen klasszikusa és annak 2017-es folytatása az emberi és emberként való létezés végső határait feszegeti. A szerző elsősorban a végesség tudata és az arra adott válaszok (pl. lázadás) szempontjait elemzi a filmek cselekményén

keresztül az egzisztencialista filozófia és az egzisztenciális pszichológia fogalmainak segítségével. Reméljük, hogy az *Alkalmazott Pszichológia* jelen számának tanulmányai felkeltik olvasóink figyelmét mind az egzisztenciális pszichológia alkalmazhatósági lehetőségei, mind pedig a Humán Tudományos Pszichológia Kutatócsoport munkája iránt.

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 pszichanalízisből, 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 kerül

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 belevettség foglya, mint páciense (Condrau, 2013). Semmilyen terápiás kiképzetség 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 (Kőváry, 2022). Ebben a sok tekintetben vesztérhes 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 (Kőváry, 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 antitézisének jelentik mindannak, amit az egzisztenciális irányzatok képviselnek (Kőváry, 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 „lázadó”, berendezkedésellenes attitűd jellemezte, és ez megmutatkozott a tudományosságához való viszonyában is. A felfogás követői mindig megkérdőjelezték, hogy az emberi létezés tárgyiasítható 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 örvendetes 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 módozatait 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 létehetőségeket veszünk észre, hogyan értelmezzük és valósítjuk meg azokat. Kritikusai, például az kezdetben a tanítványának számító Medard

Boss, úgy vélték, Binswanger a világ-kive-tülés 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 álomtapasztalat 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 álomelemzés. 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. Esméi 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 individuálpaszichológia 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 pszichoanalízissel, majd azt követően az individuálpiszichológiával 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 lélekgondozás* (Frankl, 1997 [1946]) című kéziratát is; a táborban folyamatosan, fejből 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 éltek túl a tragikus szituációt. Szabadulása után számos nagy hatású könyvet írt, például az *És mégis mondj 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 mondj igent az életre!* című kötettel.

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” neurozisos gyógyítására alkalmas eljárás, amely 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 nehézségekbe 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 & 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 Rankhoz 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 kakukktojásnak 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 Nietzsche 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 érendszer” és az „éntudatosság”.

Korszakalkotó munkájának megjelenését követően a 60-as évek lázadó atmoszférájában Laing az ellenkultúra ünnepelet 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 átcsatornáztatta 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” világtól. 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 inzulinóma 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 állapotá”-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 akciden-tális 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 „létezéspartnereink”, 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 neurozistan ezért nem azt mondja, hogy létezik nárcisztikus személyiségzavar, amit az ember valahogyan beszerzett magának, és amitől 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 jelenségként tartsuk számon a noogén neuroziszokat. 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 noszológiát, bár kritikusán 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 *Kerüld 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. Korszakalkotó 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, tetetlen 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 szisztematikusan 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 kapcsolatlóság, 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 létlehetőségeinek 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 problémás, mivel a „psziché” nem egy szerv, amit orvosilag kezelni lehet („terápia”). A folyamat inkább a heideggeri „elébe 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 létlehetőségeit. Ennek a feltétele, hogy a terapeuta – aki ugyancsak az egzisztenciális belevettség 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 érzékenység” 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 individuálpszichológia 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, egyénen túli 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 elveszheti a kapcsolatát saját valódi létezésével. A segítség ezen formája az itt-és-mostra koncentrálnál, 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 tapasztalatainak való munkálkodás adja, míg a folyamatát a terápiás kapcsolat és az arra való reflexió konstruálja. Kirk Schneider (2019), aki egzisztenciál-integratívra 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 koncentrálnál. 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 háttérét 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-újratastapasztlás akadályainak elhárítása az elidegenedett részek integrációja érdekében. Ennek a folyamatát Laing (I.m.) a „társas fenomenológia”⁷ fogalmával írta le: a páciens ennek során újratapasztlja önmagát egy őt tapasztaló másik személy megtapasztlásán 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 újratapasztlására 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 megtapasztlása. 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 elsődleges 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]). Sziszüphosz mítosza. In uő: *Sziszüphosz 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 tábort* (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 tábort* (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 tábort* (pp. 99–118). Pszichoteam Mentálhigiénés Központ.
- Frankl, V. (1996). *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Kötet Kiadó.
- Frankl, V. (1997 [1946]). *Orvosi léleg Gondozás*. 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.
- Reitinger, 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 értékética*. 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>
- Szummer, 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*. Scolar 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.

AZ (ELTŰNT) IDŐMEGÉRTÉS NYOMÁBAN



ENDRÉDY Balázs

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar,
Társadalomtudományi Intézet, Társadalomismereti Tanszék; Eszterházy Károly Katolikus
Egyetem, Pedagógiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola
endredy.balazs@uni-eszterhazy.hu

ÖSSZEFOGLALÁS

Az idő kérdése a pszichológiában főként a kognitív kutatásokban és az alkalmazott területeken (pl. időmenedzsment) jelenik meg. Azonban a filozófiatörténetből kitűnik, hogy centrális kérdésről van szó, amely egzisztenciálisan érint bennünket. Jelen tanulmányban arra teszünk kísérletet, hogy feltárjuk a filozófiai időelemzés pszichológiai implikációit. A szöveg fókuszában Augustinus időelemzése áll (*Confessiones* XI.), amelyet olyan pszichológiai jelenségekkel kapcsolunk össze, mint a neurokognitív zavarok, a poszttraumás stressz-zavar vagy a major depresszió, de egyéb lélektani relevanciákat is kimutatunk. Exkurzusként utalunk két XX. századi szerzőre, Martin Heideggerre és Paul Ricoeurre, akikre Augustinus hatással volt, és időelemzésük szintén fontos pszichológiai kapcsolódásokat hordoz. (Például Ricoeur utat nyit a narratív pszichológia és identitás felé.) Megállapításainkat úgy összegezzük, hogy az idő kérdésének tematizálása, az időtudat mélyebb pszichológiai vizsgálata gyümölcsöző lehet a kutatásban és a terápiás gyakorlatban is, nagyobb mértékben annál, mint ahogyan jelenleg megfigyelhető.

Kulcsszavak: időtudat, szubjektív idő, Augustinus, egzisztenciális pszichológia

PROBLÉMAFELVETÉS

Nyikolaj Bergyajev találóan írja, hogy „az idő problémája a mai filozófia központi kérdése” (Bergyajev, 1997, p. 320). Történeti értelemben is láthatjuk, milyen alapvető az időre vonatkozó kérdésfeltevés: az artikulált filozófiai gondolkodás előttől kezdve

(lásd pl. Hésiodos) egészen a kortárs filozófiáig meghatározó témáról van szó. Ugyanakkor *egzisztenciális* értelemben is alapvető ahhoz, hogy egyáltalán kérdezhessünk, elhelyezhessük magunkat, a másikat és a világot, arra van szükségünk, hogy az idő horizontjának megvilágításához lépéseket tegyünk¹. A filozófia lehetősége, hogy

¹ A művészetet is végigkíséri implicit vagy explicit módon a kérdés, gondoljunk csak a XX. századból Proust regényére vagy Thomas Mann *A varázshegyre*.

artikulálttá tegye az idővel kapcsolatos kérdéseket, ahogy Augustinus találóan megfogalmazza, hogyha senki sem kérdezi tőle, mi az idő, akkor tudja, ha viszont kérdezik, akkor nem tudja megmagyarázni (Augustinus, 2023). A pszichológia története során az idő kérdése leginkább a kognitív pszichológiával összefüggésben került a figyelem fókuszába. Jó példa lehet erre Paul Fraise (1963) az idő pszichológiáját tárgyaló kötete, mely az idő főként kísérleti pszichológiai aspektusból ragadja meg, és olyan témákat vesz górcső alá, mint az időtartamhoz való kondicionálás, az időtartam érzékelése vagy az időbecslés. A pszichológián belül egy másik terület, ahol gyakorta megjelenik az idő kérdése, az a tanácsadás pszichológiája, amikor időgazdálkodásról beszélnek, és különféle technikákat kínálnak pl. a minél hatékonyabb feladatvégzéshez.

A filozófián belül viszont már Plótinostól kezdve Augustinuson és a XX. század szerzőin keresztül egészen a kortárs filozófiáig jelen van az idő kérdéskörének mélyebb, egzisztenciális súlyát homloktérbe állító megközelítése. Jelen tanulmányban arra teszünk kísérletet, hogy bemutassuk a filozófiai időelemzés pszichológiai implikációit, és amellet érvelünk, hogy a pszichológiai kutatások vagy a terápiás praxis meríthet ezekből, önmagunk és a másik személy mélyebb megértését teheti lehetővé ez az út.² A tanulmány fókuszában Augustinus

időelemzése áll, de ezt kiegészítjük Heidegger és Ricoeur szempontjaival is. Azt kívánjuk megmutatni, hogy a pszichológia nem szükségszerűen hordozza a Habermas (1993) által találóan megfogalmazott „szcientista önfélreértést”. Azt is megfigyelhetjük majd, hogy „a szellemtudományi kutatás nagy eredményei nem szoktak elavulni”, miként Gadamer (2003, p. 318) mondja.

Az idő egy lehetséges megközelítése – ahogyan Kőváry Zoltán (2022) rámutat –, hogy sajátos, alapvető antinómiáját veszszük szemügyre, egyszerre teremt és pusztít. Bergson például azt húzza alá, hogy a következő pillanat valami újat tehet hozzá ahhoz, ami addig volt; Jaspers arra hívja fel a figyelmet, hogy az idő a megsemmisülést hordozza, ami él, az a halál felé tart. Csáth Géza találó megfogalmazása (*A sebész* című novellában) szerint pedig valójában nem az idő múlik, hanem mi magunk.

AUGUSTINUS ÉS AZ IDŐ KÉRDÉSKÖRE

Ha a Stanfordi Egyetem filozófiai enciklopédiájában idegen nyelvű szakirodalom után nézünk, és fellapozzuk az idő (*time*) szócikknél, meglepődéssel szemlélhetjük, hogy csupán a szöveg végén említi meg Augustinust, de álláspontját nem mutatja be egyáltalán³, analitikus filozófiai szillogizmusokat

- 2 A pszichológián belül az egzisztenciális pszichológiához kapcsolódó szerzők (pl. Irvin Yalom vagy Viktor Frankl) munkáikban utalnak az időkérdés autentikus megközelítésére. Ahogyan egy másik egzisztenciális pszichológiához kapcsolódó irányzatban, a *daseinanalízis*ben is centrális szempont az idő egzisztenciáléjának elemzése. (Ezekre még visszatérünk az *Összegzés*ben.) Azt is megjegyezhetjük, hogy a *filozófiai praxisban* gyakorta megjelenik az idő tematizálása, ugyanakkor tanulmányunkban nem ezen irányra fókuszálunk. Írásunkban amellet érvelünk, hogy a pszichológia nagyobb közössége számára lehet érdemes figyelembe venni az idő kérdéskörének mélységét.
- 3 Azonban ez is öröndetes változás a szócikk korábbi, 2025. december előtti állapotához képest, amikor Augustinust nem is említette.

találunk a szócikkben (Nina, Markosion & Sullivan, 2025). Freud a szorongás kapcsán találóan írja, hogy noha egy időben annak idegrendszeri háttere foglalkoztatta, már úgy látja, megértéséhez semmi sem közömbösebb, mint azok az idegpályák, amelyek részt vesznek az ehhez kapcsolódó impulzusok továbbadásában (Freud, 2021). Jelen kontextusban ilyen élesen nem kívánunk fogalmazni, de azt mindenesetre mondhatjuk, hogy az idő megértésének radikalitásához szükséges a fenomenológiai nézőpont (és pl. Augustinus, Husserl vagy Heidegger tanulmányozása), és ezen szempontok belsővé tett megértése után lehet érdemes egy integratív megközelítésben elhelyezni a természettudományos értelemben vett időt és egyéb kérdéseket. Egyébként az a veszély fenyegethet bennünket, hogy a létfeledés állapotában maradunk, hogy nem értjük meg, mi a különbség az objektív és szubjektív idő között, hogy az idő múlik-e vagy pedig telik (Bergson). A vulgáris és naiv időfelfogás mocsarán való átkelés nélkül nem juthatunk el az autentikus idő óceánjához.

Augustinus személye nem közömbös a pszichológia számára sem, gyakran utalnak rá úgy, mint aki műveiben gyakorolta az introspekción (Stern-Gilet, 2006), igaz, maga a kifejezés nem hozzá kötődik. Egyes források – anakronisztikusan – egyenesen pszichológusként hivatkoznak rá (pl. Donley, 1937 vagy Charry, 2006). Teológiai és filozófiai hatása is óriási Augustinusnak, nemcsak a középkori filozófiára gondolhatunk, hanem például Heideggerre is (Kerekes, 2015).

Mielőtt nekilátunk korpuszunk, a *Val-lomások* XI. könyvének elemzéséhez, Tornau (2024) néhány bevezető szempontjával készítsük elő a Nyugat tanítója gondolatainak mélyebb megértését! Tornau megjegyzi, hogy Ágoston természetfilozófiája

mélyen összekapcsolódik a teremtéssel, és hogy ezt a kérdést öt műben is érinti (*De Genesi contra Manichaeos*; *De Genesi ad litteram liber imperfectus*; *Confessiones* XI–XIII; *De Genesi ad litteram*; *De civitate Dei* XI–XIV). Az időprobléma tárgyalásának kontextusa a *Genezis* exegézise – így az időt az örökkévalósággal állítja kontrasztba. Jelen tanulmányban azonban az augustinusi időelemzésnek nem ezen aspektusával foglalkozunk. Tornau (2024) felhívja a figyelmünket a szöveg plótinuszi párhuzamaira is (lásd pl. *Enn.* III. 7. 11.41) Azonban azt is érdemes hozzátennünk, amit Karfíková (2020) hangsúlyoz, hogy Augustinus nem annyira a neoplatonikus metafizikai keretszisztemre fókuszál, hanem arra, hogy az idő mit is jelent az ember számára, vagyis olyan egzisztenciális kérdéssel foglalkozunk, amely tanulmányozása a kortárs pszichológia számára is releváns lehet.

A *CONFESIONES* XI. KÖNYVÉNEK REKONSTRUKCIÓJA

A könyv elhelyezkedése kapcsán megjegyezhetjük, hogy az emlékezetet tárgyaló rész (X. könyv) után található, látni is fogjuk a szoros kapcsolatot. A 31 fejezetből álló könyvben filozófiai és teológiai szempontokat bemutató vagy érvelő szövegeken kívül személyes élményekre való utalásokat és imádságokat is találunk. Ezt oly módon is interpretálhatjuk, hogy nem elvont, csupán tudományos kérdések az itt tárgyaltak, hanem életbevágóak, szó szerint minden *pillanatban* érintenek bennünket. A szöveg dinamikáját úgy rekonstruálhatjuk, hogy Ágoston bizonyos értelemben keretes szerkezetet követ. Az örökkévalóságtól indul, majd részekre

szedi az időt (évekre, hónapokra, napokra, órákra, percekre stb.), ezt követően összeáll az idő, majd ismét megérkezünk az örökkévalósághoz. Ágoston – jó rétorhoz méltó módon – érzékletesen, plasztikusan mutatja be a megfeszített keresést, a könyv második felében kapjuk csak meg a kulcsot az idő problematikájához. Az imádságok a személyeségen túl olyan expresszív erővel is bírnak, hogy miként a keresés egyre megfeszítettebb, úgy egyre gyakoribbá válnak, egy hosszútávfutó képét idézhetik elénk, aki midőn a célhoz közeledik, már egyre inkább elfárad, és rövid pihenésekre van szüksége.

Az örökkévalóság kapcsán csak egyetlen gondolatra utalunk. Ágoston úgy érvel, hogy annak jelene az, amely minden időt megelőz. „Benned az évek nem jönnek és mennek, a mi éveink ellenben jönnek és mennek, míg egyszer csak elfogynak. (...) Akkor lesznek teljesek, mikor immár egyetlen sem lesz belőlük.” (13.⁴) Heidegger elemzése kapcsolódik Ágoston ezen megfontolásához, amikor a jelenvaló ontológiai kinnlevőségéről, a halálhoz-viszonyuló-létezéséről és az ahhoz való előrefutásról ír. (A következő fejezetben visszatérünk még ehhez a kapcsolódáshoz.)

A 14. fejezetben érkezünk el a centrális kérdéshez: „Mi hát az idő?”. Itt olvassuk azt a szakaszt is, amelyre már utaltunk korábban: „Ha senki sem kérdezi, tudom; ha kérdik tőlem, s meg akarom magyarázni, nem tudom”. Megjegyezhetjük, hogy sokszor van ez így a filozófia alaptémáival, implicit tudást (vagy hallgatólagos, személyes tudást, lásd Polányi, 1994 koncepcióját) hordozunk arról is, hogy mi az ember, mi a jó vagy a rossz, és a filozófia egyedülálló lehetősége,

hogy ezeket tematikusan artikulálja. Ágoston megvizsgálja, mi az, amit tud: a múlthoz a mulandóság szükséges (a változás bizonyos fajtája), a jövőhöz a jövődő történés. Azt is megállapítja, hogy „nem lenne jelen idő, ha egyáltalán semmi sem volna” (14.). Ezek tehát az időnek szükséges, de majd, mint látni fogjuk, *nem elégséges* konstituensei lesznek. Ez az augustinusi szempont ahhoz is jól kapcsolható, ahogyan a pszichológia az időhöz viszonyul. A bevezetőben említett, javarészt kognitív pszichológiai munkák az idő ezen aspektusát veszik górcső alá, amennyiben például a reakcióidőket, észlelési küszöböt teszik a vizsgálódás tárgyává. Ha Arisztotelész időfelfogását vizsgáljuk, akkor ott a változás mértékét jelenti az idő (Arisztotelész, 2024, különösen: IV. 10–14.), azonban látjuk majd, hogy Augustinus érvelése szerint ez még nem lesz elégséges az időtudathoz. Így, habár a kognitív pszichológiai kutatások valóban szükségesek, de ezek mellett az idő mélyebb megértése is lényeges annak kapcsán, hogy az ahhoz való autentikusabb kapcsolódás megvalósulhasson a pszichológián belül is.

A következő fejezet az idő mérésének kérdéséhez kalauzol bennünket. Ágoston a mindennapi nyelvhasználatunk megfigyelésével indít: beszélünk ’hosszú’ és ’rövid’ időről. 100 évet viszont évekre oszthatunk, az egy évet 12 hónapra, a hónapot napokra, a napot órákra, az órákat percekre, és még itt sem állunk meg. „Jelennek azt a kicsike időt nevezhetjük, amit nem lehet immár semmiféle még olyan apró részletekre sem szétkülönböztetni; ez azonban a jövőből olyan gyorsan átillanik a múltba, hogy nincsen tartama.” (15.) A jövő nem lehet ’hosszú’,

4 A *Confessiones* XI. direkt idézése esetén a szöveg forrása Augustinus (2023). Az arab számok a könyvön belüli fejezetszámot jelzik.

mert még nincs, és azt senki sem állíthatja, hogy nem létező dolgokat mérni lehetne. A jelen viszont azért nem tud hosszú lenni, mert láttuk, hogy úgy határoztuk meg, nincs tartama, illetve az előző fejezet gondolatát citálva azt is megállapíthatjuk, hogy a jelen az azért jelen (és nem örökkévalóság), mert „arra törekszik, hogy ne legyen” (14.), azért jelen, mert máris a múltba távozik.

Mégis, az időtartamokat észleljük, és össze is mérjük őket (16.), viszont csak a folyó időt lehet mérni. A megoldás irányát jelzi, amikor arról beszél Ágoston, hogy a múlt nem lenne, ha az elme nem látná a múltat (17.). A múltból valójában szavakkal számolunk be, amikor például leírjuk a gyermekkori események képeit, erről van szó a múlt felidézésekor, nem *magukról* az elmúlt dolgokról (18.). Amikor valamit meg szeretnénk tenni, eltervezünk előre (ezt nevezi majd a modern kognitív pszichológia prospektív emlékezetnek, pl., amikor elképzeljük, miket fogunk majd vásárolni a karácsonyi vacsorához, lásd pl. McDaniel & Einstein, 2007), de amikor megvalósítjuk ezeket, már a jelenben vannak. Vagy amikor arról beszélünk, hogy fel fog kelni a Nap, azt a jelenben tapasztaltak miatt tesszük.

A 20. fejezetben bontja ki Ágoston a hármas időtapasztalatot. Nyelvhasználati korrekcióként megfogalmazza, hogy valójában nem múlt vagy jövő időről kellene beszélnünk, hanem a múltra vagy jövőre vonatkozó jelenről. Felhívja figyelmünket ezzel összefüggésben, hogy „a három idő csak a mi *felfogásunkban* van, máshol nem találhatóak” (20., kiemelés tőlem). Azt is megjegyzi Ágoston, hogy valójában nem a téves nyelvhasználat a probléma, hanem ha tévesen ténylegesen valóságosnak gondolják. Az időtudat konstitúciójához itt kapjuk meg a kulcsot: „A léleknek van

jelen emlékezete (*memoria*) a múltakról, jelen szemlélete (*contuitus*) a jelenről és van a jövőre vonatkozó jelen várakozása (*expectatio*)” (20.).

Az ágostoni szempontok pszichológiai metszéspontjai

Az imént áttekintett sorok komoly pszichológiai relevanciával bírnak. Először vizsgáljuk meg, hogyan sérülhetnek ezek a *facultasok*, ugyanis ismertek olyan állapotok, amikor az emlékezet, a figyelem vagy a jövőre való várakozás sérül. Neurokognitív zavarok (pl. Alzheimer-kór) esetén a személy fokozatosan elveszítheti a múlthoz való hozzáférést, az identitását, előrehaladott állapotban már azt sem tudja felismerni, aki a legközelebbi hozzátartozója (ehhez lásd pl. Maldonado & Sher, 2024). Fájdalmasan demonstrálják ezek a betegségtörténetek a memória múltkonstituáló erejét. A poszttraumás stressz-zavar esetén bizonyos értelemben éppen fordított a helyzet. A múlt éppen fájó módon van jelen, a traumatikus tapasztalat emlékei betolakodó (*intruzív*) módon vannak jelen, az emlékezet révén jelenvalóvá lesz például a harctér letaglózó keserve (ehhez lásd Hackmann et al., 2004). A figyelem zavara korunkban különösképpen is tetten érhető, az ADHD tünetegyüttesében ezt figyelhetjük meg (Furman, 2005), nemcsak a veleszületett esetben, egyes eredmények alapján felvethető, hogy az okoseszközök alkalmat teremthetnek ADHD-s tünetek kialakulására (Ra és mtsai, 2018), sokan egy percet sem bírnak ki anélkül, hogy meg ne néznék, milyen üzeneteik és értesítéseik érkeztek a különféle applikációkban. Ebben az esetben a jelenhez való hozzáférés sérül, nem igazán tud jelen lenni sem egyetemi órán, sem

találkozásban, akinek súlyosan sérült az egyfókuszú figyelmi apparátusa. A várakozáshoz való hozzáférést pedig például a major depresszióban figyelhetjük meg, amikor a páciens időtadata beszűkült, a jelen érzelmi apátiája teríti le, és úgy éli meg, nem is létezik jövő a számára (a klinikai pszichológiában közismert tünetekről alapvető bevezetés ad Comer, 2005). Ezek a példák azt mutatják, hogy az időtudathoz való hozzáférés konstitutív tényezői az Ágoston által rekonstruált lelki aktusok.

Megemlíthetjük a közelmúltban elhunyt Philip Zimbardo néhány szempontját, aki nagyívű kutatásokkal vizsgálta a pszichológiai értelemben vett időtudatot. Azt találta, hogy eltérő lehet, ahogyan az emberek a múltra tekintenek (tehát itt nem az egyes egyének múltja közötti különbségről van szó, hanem arról, ahogyan a jelenből rátekinthetnek). Eredményei szerint (Boyd és Zimbardo, 2012) jól szétválasztható az a csoport, aki a múltból az erőforrásokat, kincseket hordozza magával, és az, aki pedig a fájdalmat és a keserőséget. Előbbi csoportot nevezte múltpozitívnak, utóbbit múltnegatívnek. A jelen kapcsán is két csoportot differenciált: egyesek fatalista módon viszonyulnak a jelenhez, mások pedig a lehetőségeket tudatosan keresik, megélik (ezt a csoportot nevezte Zimbardo hedonistának). A jövő kapcsán későbbi kutatásokban különült el két csoport. Az egyik a jövőorientáció nevet kapta, a másik pedig jövő-transzcendentálist⁵. A jövőorientáció esetén a célok kitűzése lényeges, az utóbbi csoport esetén a halál utáni hittartalmak jelentik a jövőhöz való kapcsolódást. Ezen hat komponensből

Zimbardo egy „optimálisnak” nevezett időszemléletet is kialakított, amelyben a múlt-hoz való pozitív kapcsolódást, a jelenhez a (mérsékelt) hedonista viszonyulást és a szintén mérsékelt jövőorientációt találta adaptívnak. A múltpozitív viszonyulás kapcsán Zimbardo lényegesnek tartja az identitást, a gyökerekhez való kapcsolódást, a jövőben kitűzött célok mintegy szárnyakat adnak szerinte, míg a jelenhedonizmus kapcsán az energizáló mozzanatot hangsúlyozza. (Azt is kiemeli Zimbardo, hogy bármelyik attitűd túlzott jelenléte inkább káros, mint hasznos.) Augustinus nyomán két reflexiót fogalmazhatunk meg. Egyrészt, a Zimbardo által bemutatott viszonyulások előfeltételei is valójában azok a lelki aktusok, amelyeket a *Confessiones*ban találunk. A múlt-hoz való akár pozitív vagy negatív kapcsolódás előfeltétele a *memoria* és így tovább. Zimbardo szemlélete pragmatikus, azt vizsgálja, melyik attitűd mennyire hasznos, hatékony. Felismerései rengeteg területen alkalmazhatók, például háborús veteránokkal vagy addikciókkal élőkkel. Ugyanakkor Ágoston és még inkább Heidegger kapcsán az időkonstitúció elsődlegesen *nem* valami más miatt válik értékessé, hanem *önmagában* bír egzisztenciális érvényességgel. Ágostonnál a teológiai keret, Heideggernél pedig az idő szorosan összekapcsolódik a halállal, hiszen emiatt véges. A köznapi megértés úgy mutatja az időt, mint ami állandóan „megvan”, valójában azonban korlátozott az időnk, a halálhoz való előrefutás (*Vorlaufen zum Tode*) heideggeri fogalma mutatja, hogy a halálunk már most velünk van, a jövőhöz való kapcsolódásnak ez fontos

5 Filozófiai szempontból helytelen a megnevezés, a jövő-transzcendens kifejezés fedné azt, amire a szerzők utalni kívánnak, azonban Zimbardo és munkatársai gondolatmenetének a lényegét nem érinti a terminológiai pontatlanság.

eleme a jelenben (ennek értelmezését lásd pl. Fehér M., 1984), amely az autentikus jelenvalólét létmódja. Láthatjuk tehát, hogy más az a sík, amelyről Zimbardo beszél, és amelyről a filozófiai szerzők.

Érdeemes megemlítenünk azt is, ahogyan az egyes terápiás irányzatok vagy pszichológiai iskolák az időhöz viszonyulnak. A pszichoanalízis például a múltra helyezi a fókuszot (a korai kapcsolati mintázatok rekonstrukciójára és korrekciójára), Adlertől kezdve jelenik meg a fordulat, amely inkább a jövőre teszi a hangsúlyt – egészen Yalomig tart ez az ív, aki szerint a terápia igeideje a jelenné váló jövő. Azt láthatjuk, hogy a terápia irányultsága hatással van arra, hogy melyik idői dimenzió válik hangsúlyossá: hová esik a lelki aktivitás fókusza.

Térjünk vissza Ágoston gondolatmenetének néhány további állomásához. Az idő mérésének (21–24.) problémája után az idő kiterjedésének kérdésével foglalkozik. A *Deus creator omnium* kezdetű himnuszban rövid és hosszú szótagokat találunk, azonban „nem a létező szótagokat mérem, hanem valami mást, ami benyomult az emlékezetembe” (26.). Ennek kapcsán jut el Ágoston oda, hogy „lelkem, tebenned mérem az időt” (26.), és megjegyzi, ha ez nem idő, akkor nem tudunk időt mérni. A csend mérése esetén is a lelkünk dolgozik, a hangot veszi alapul. A lélek figyelmének kiterjedése biztosítja az egységet, nem az atomszerűen széteső jelen. Valójában tehát a lélekben van az eljövendőkre való várakozás és a múlt

emlékezete is (28.). Ha valaki költeményt tanul, eleinte még az emlékezetében nincs tartalom, a figyelme a költeményre irányul, a várakozása pedig a költemény egészének megtanulására. Ahogy előre halad, egyre több rész lesz az emlékezetében és egyre kevesebb részt helyez a várakozásba. Ágoston rámutat, hogy ez az életre is érvényes.

AZ IDŐELEMZÉS FEJLEMÉNYEI HEIDEGGERNÉL ÉS RICOEURNÉL⁶

Kitekintésként érdemes szemügyre venni Martin Heidegger és Paul Ricoeur néhány szempontját, mind a két XX. századi szerző szorosan kapcsolódik Augustinushoz, ugyanakkor pszichológiai relevanciájuk is vitathatatlan⁷. Heidegger *Lét és idő*jének tetemes részét (a II. szakaszt) a jelenvalólét és időbeliség kérdésének kidolgozása adja (Heidegger időértelmezéséhez lásd Kerekes, 2013). Míg Ágostonnál teológiai indíttatású a kérdésfeltevés, Heidegger egzisztenciális analitikájának célja a fundamentálintológia kidolgozása, de az közös pont a két szerzőben, hogy a belső időtapasztalatra teszik a hangsúlyt. Ugyanakkor az különbséget jelent közöttük, hogy Augustinus a szubjektív időkonstitúciót rekonstruálja, míg Heidegger számára az objektum-szubjektum dichotómia leküzdendő keretet jelent.

Jelen keretek között nincs módunk részletesen rekonstruálni Heidegger (2019) koncepcióját, mindössze arra szorítkozunk, hogy

6 További fontos szerzőt jelentene az időkérdés XX. századi fejleményeiben Edmund Husserl, akinek fontos munkája az *Előadások az időről* (2002), mely úgy Heideggerre és Ricoeurre, mint a pszichológiára hatással volt. A szerző köszönetét fejezi ki dr. habil. Marosán Bence Péternek, aki felhívta a figyelmét Husserlre.

7 Heidegger filozófiáját Ludwig Binswanger Freud pszichoanalitikus módszerével kapcsolta össze. Egy új pszichoterápiás iskolát, a *daseinanalízist* hozta létre ezzel, mely hazai és nemzetközi szinten is a mai napig meglévő irányzat (ezt részletesebben lásd Kőváry, 2022).

néhány, pszichológiai szempontból is releváns mozzanatra utaljunk. Fehér M. István (1984) rámutat, hogy Heidegger szerint a jelenvalólét totalitása az időiség, vagyis – kissé pongyolán fogalmazva – az idő mi magunk vagyunk. Vizsgáljuk meg néhány konkrét szempontja pszichológiai relevanciáját (a *Lét és idő*, különösen a 53–54., 65., 68–69. paragrafusok alapján). Az idő hagyományos, lineáris szemléletével szembehelyezkedik, azt hangsúlyozza, hogy az idő inkább a jövő felől folyik felénk. Az idő három dimenziója Heidegger rekonstrukciója szerint az egzisztencialitás, a fakticitás és a hanyatlottság. Az egzisztencialitáshoz kapcsolódik, hogy a jelenvalólét nyitott a saját lehetőségei megvalósítása felé, a halálhoz való előrefutást is ennek kapcsán említi Heidegger, mely lehetővé teheti sorsunk autentikus alakítását. Az egzisztenciális pszichológiában olykor alkalmazott módszer a haláloság-perspektívája, melyben valami hasonló történik: a halálos ágyunkról visszapillantva szemlélhetjük az adott döntési helyzetünket, ez segíthet megkülönböztetni a lényegest a lényegtelentől.⁸ A fakticitás a múlthoz kapcsolódik, a jelenvalólét mindig egy már adott világba vetve létezik, míg a jelent a hanyatlottság, a világ dolgaiba való belevezetés jellemzi. Mind a két szempont megjelenhet pszichoterápiás kontextusban, azonban Heidegger elemzése nyomán az válik láthatóvá, hogy a kérdések gyökere mélyre nyúlik. Paradox módon, amikor például valaki úgy alkalmaz időgazdálkodási

technikákat, ahogyan *akárki* tenné, akkor éppen a hanyatlottság móduszában van jelen, nem autentikus az időtapasztalata.⁹

Paul Ricoeur (1984) az idő kérdését és narratívát tárgyaló kötetében (*Temps et récit / Time and narrative*) külön fejezetet szentel az augustinusi időkoncepció elemzésének. Kiemeli a *distentio* és az *intentio* közötti feszültséget az ágostoni szövegben. Előbbi a pillanatok folyamatos szétartásához kapcsolódik, utóbbi a lélek tevékenysége, amely egységbe szervezi a cselekvést. Ricoeur az idő kérdését a narráció felé vezeti, amennyiben a múlt az elbeszélő emlékezés révén válik jelenvalóvá. A történetek strukturáló lehetőséget jelentenek az időbeli tapasztalataink elhelyezésére. Ágostonnál is implicit formában jelen van ez a gondolat, amikor visszaemlékezik korábbi életszakaszainak tapasztalataira, és ezeket a jelen céljai, értékei mentén rekonstruálja. Ez a gondolatmenet is termékeny a pszichológiai kapcsolódások szempontjából. Az emlékezetkutatások nyomán egyértelművé vált annak rekonstruktív jellege, tehát a múlt eseményeit bizonyos szempontok mentén szőjük történetbe és beszéljük el, és ahogy a történeteink változnak, aszerint alakul az a mód is, ahogyan emlékezünk (Kolodner, 1983). Fontos megemlíteni a narratív pszichológia nézőpontját is, ahol egészen direkt a ricoeuri kapcsolódás. Dan McAdams például a személyiség koherenciát teremtő szervező erejeként ragadja meg a narratív identitást, amely a személyiségjegyeket

8 Heidegger idő- és halálfelfogása ennél radikálisabb, hiszen a halál a jelenvalólét lehetetlenségének a lehetősége, a halálos ágy esetén ez még nem áll fenn. Ugyanakkor a gondolati struktúra közötti átfedés figyelhető meg.

9 Természetesen lehetséges másféle szemlélete is az időgazdálkodási módszereknek és egyáltalán nem szeretnénk azt sugallni, hogy önmagukban nem lehetnének építőek. A téma egyik hazai kiváló és népszerű előadója, Limpár Imre, például – örvendetesen – gyakran hangsúlyozza, hogy az időgazdálkodás egy *memmyiségnek* álcázott *minőségi* kérdés.

és a személyes célokat is keretbe helyezi (McAdams, 1996). A rövid kitekintésből már látható, hogy a narratív identitás gyökerei is az idő kérdésébe nyúlnak.

ÖSSZEGZÉS

Azt láthattuk a bejárt utunk során, hogy Ágoston időfelfogása óriási jelentőséggel bír, mert feltárta azokat a lelki aktusokat, melyek *sine qua non*-jai az időtudatunknak. Az ágostoni munka per se is összekapcsolható a kortárs pszichológiai vizsgálódásokkal. Ugyanakkor Ágoston jelentős hatást gyakorolt és gyakorol, így a XX. században is találhatunk olyan gondolkodókat, akiket inspirált az ágostoni felfogás. Heidegger és Ricoeur szempontjai kapcsán is azt figyelhettük meg, hogy relevanciával bírnak a pszichológia számára, illetve hogy összekapcsolhatók már meglévő terápiás gyakorlatokkal, mintegy filozófiai megalapozást adva a számukra. A neuropszichológiai vizsgálatoknak része a téri-idői orientáció feltérképezése, például, hogy tudja-e a dátumot vagy hogy hol van. Az áttekintésünk alapján azonban idő tapasztalatának tematizálása mélyebb összefüggéseket is megvilágíthat. Öröndetes lenne, ha a pszichológusok képzésében megjelenhetne a téma, a terapeuta/tanácsadó tudása és szemlélete egyik meghatározó faktora annak, milyen típusú kérdések és milyen értelmezési tartományban merülhetnek fel a segítség terében.

A terápiás irányzatok közül már utaltunk a daseinanalízisre, amelyben a terápiás folyamat egyik fontos egzisztenciáléját az időbeliség (*Zeitlichkeit*) jelenti. Gion Condrau

(2021) utal különböző állapotokkal kapcsolatos időtapasztalatokra, például a melankóliában az idő folyása mintegy megrekedhet, letargikussá válhat az egyén számára. Az időbeliség legsúlyosabb megzavartságát olyan állapotokban látja, mint az addikciók vagy a kényszeres zavarok. A halállal is összekapcsolja az időt és az időbeliséget, az arról való gondolkodás teszi lehetővé, hogy az időt alapnak és horizontnak, határnak láthassuk. A logoterápia kidolgozója, Viktor Frankl (2025) is többek között ebben a vonatkozásban tárgyalja az időt, azt hangsúlyozza, hogy épp a végesség ad súlyt minden egyes pillanatnak a megismételhetlenségében, valamint hogy a múlt a létezés legbiztosabb formája, amennyiben az eseményeket változtathatatlanul őrzi meg. Felvethető, hogy akár ezen irányzatok, akár más terápiás vagy tanácsadói módszerek esetén gyümölcsöző lehet az időbeliség (Augustinusra is építő) differenciált vizsgálata, mely mélyebb megértését adhatja a páciens vagy kliens helyzetének.

Természetesen nem szeretnénk azt állítani, hogy a filozófiai időértelmezésnek az lenne a haszna vagy értelme, hogy a pszichológia inspirálódhasson belőle, hiszen célját és értelmét önmagában hordozó vizsgálódásokról van szó. Azt azonban mondhatjuk, hogy a pszichológia számára gyümölcsöző lehet a filozófiai szempontok tudatosítása és annak a lehetőségének megteremtése, hogy új módon is rákérdeshessen ez a partikuláris tudomány az időre és ezáltal egzisztenciálisan is érvényesebb válaszokat fogalmazhasson meg. Hiszen az idő kérdéséből nem vonhatjuk ki magunkat, amikor az időre kérdezzünk, önmagunkra is kérdezzünk.

SUMMARY

IN SEARCH OF (LOST) TIME COMPREHENSION

The concept of time in psychology primarily emerges in cognitive research and applied fields (e.g., time management). However, the history of philosophy reveals that it is a central question that existentially affects us. In this study, we attempt to explore the psychological implications of philosophical time analysis.

The focus of the text is Augustine's analysis of time (*Confessiones* XI), which we connect to psychological phenomena such as neurocognitive disorders, post-traumatic stress disorder, and major depression, while also highlighting other psychological aspects. As an excursus, we also discuss two 20th-century thinkers, Martin Heidegger and Paul Ricoeur, who were influenced by Augustine and whose analyses of time also carry important psychological connections. (For instance, Ricoeur's perspective opens a path toward narrative psychology and identity studies.)

In summary, we argue that thematizing the question of time and conducting a deeper psychological investigation of time-consciousness can be fruitful for both research and therapeutic practice, to a greater extent than is currently observed.

Keywords: time-consciousness, subjective time, Augustine, existential psychology

IRODALOM

- Arisztotelész (2024). *A természet*. L'Harmattan.
- Augustinus, A. (2023). *Szent Ágoston vallomásai*. Szent István Társulat.
- Bergyajev, Ny. (1997). *Az ember rabságáról és szabadságáról*. Európa Könyvkiadó.
- Boyd, J., & Zimbardo, P. (2012). *Időparadoxon*. HVG Könyvek.
- Charry, E. T. (2006). Augustine of Hippo: Father of Christian psychology. *Anglican Theological Review*, 88(4), 575–589.
- Comer, J. (2005). *A lélek betegségei*. Osiris Kiadó.
- Condrau, G. (2021). *Martin Heidegger's impact on psychotherapy*. Free Association Books.
- Donley, J. E. (1937). Saint Augustine, the first Catholic psychologist. *The Linacre Quarterly*, 5(4), 71–80.
- Emery, N., Markosian, N., & Sullivan, M. (2024). Time. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2025 Edition). <https://plato.stanford.edu/archives/win2025/entries/time>
- Fehér, M. I. (1984). *Martin Heidegger*. Kossuth Könyvkiadó.
- Fraisse, P. (1963). *The psychology of time*. Harper & Row.
- Frankl, V. E. (2025). *Orvosi lelkipozás – A logoterápia és egzisztenciaanalízis alapjai*. Európa Kiadó.

- Freud, S. (2021). *Bevezetés a pszichoanalízisbe*. Gabo Kiadó.
- Furman, L. (2005). What is attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD)? *Journal of Child Neurology*, 20(12), 994–1002.
- Gadamer, H-G. (2003). *Igazság és módszer: egy filozófiai hermeneutika vázlata*. Osiris Kiadó.
- Habermas, J. (1993). A metapszichológia szcientista önféltreértése. In Szummer Cs. & Erős F. (Eds.), *Filozófusok Freudról* (pp. 91–106). Cserépfalvi Kiadó.
- Hackmann, A., Ehlers, A., Speckens, A., & Clark, D. M. (2004). Characteristics and content of intrusive memories in PTSD and their changes with treatment. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 231–240. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000029266.88369.fd>
- Heidegger, M. (2019). *Lét és idő*. Osiris Kiadó.
- Husserl, E. (2002). *Előadások az időről*. Atlantisz Kiadó.
- Karfíková, L. (2020). Memory, eternity, and time. In *The Cambridge Companion to Augustine's Confessions* (pp. 175–190). <https://doi.org/10.1017/9781108672405.014>
- Kerekes, E. (2013). *Az idő kairológikus jellege a heideggeri hermeneutikai fenomenológiában*. Egyetemi Műhely Kiadó.
- Kerekes, E. (2015). Keresztény gyökerek Heidegger gondfogalmában. *Erdélyi Múzeum*, 77(4), 12–28.
- Kolodner, J. L. (1983). Reconstructive memory: A computer model. *Cognitive Science*, 7(4), 281–328. https://doi.org/10.1207/s15516709cog0704_2
- Kőváry, Z. (2022). *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Maldonado, J., & Sher, Y. (2024). Neurocognitive disorders. In *Tasman's Psychiatry* (pp. 1–60). Springer International Publishing.
- McAdams, D. P. (1996). Personality, modernity, and the storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7(4), 295–321. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0704_1
- McDaniel, M. A., & Einstein, G. O. (2007). *Prospective memory: An overview and synthesis of an emerging field*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781452225913>
- Polányi, M. (1994). *Személyes tudás I-II*. Atlantisz Könyvkiadó.
- Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., et al. (2018). Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder among adolescents. *JAMA*, 320(3), 255–263. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.8931>
- Ricoeur, P. (1984). *Time and Narrative, Volume 1*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226713519.001.0001>
- Stern-Gillet, S. (2006). Consciousness and introspection in Plotinus and Augustine. In *Proceedings of the Boston Area Colloquium in Ancient Philosophy* (Vol. 22, pp. 145–174). <https://doi.org/10.1163/22134417-90000083>
- Tornau, C. (2024). Augustine of Hippo. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2024 Edition). <https://plato.stanford.edu/archives/sum2024/entries/augustine/>

AZ EGZISZTENCIÁLIS AGGODALMAK KÉRDŐÍV PSZICHOMETRIAI JELLEMZŐINEK ELŐVIZSGÁLATA MAGYAR MINTÁN



LAJKÓ Borbála
ELTE PPK Pszichológia Intézet
borbala.lajko@gmail.com

SZOKOLAY Dávid
ELTE PPK Pszichológia Intézet
szokolay.david@gmail.com

KÖVÁRY Zoltán Ernő
ELTE PPK Pszichológia Intézet
kovary.zoltan@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések

Az egzisztenciális szorongás egy összetett pszichológiai konstruktum, amely a létezés alapvető kérdéseivel – többek között a halál, az idő múlása, a szabadság, az élet értelme és az izoláció – kapcsolatos aggodalmakat foglalja magában. Jelenleg nincs olyan pszichometriailag megbízható és érvényes magyar nyelvű mérőeszköz, amely e dimenziókat átfogóan mérné. A vizsgálat célja az *Existential Concerns Questionnaire* (ECQ) magyar fordításának, az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőívnek a pszichometriai jellemzése volt egészséges, felnőtt mintán.

Módszer

A minta 332 főből állt (217 nő, 114 férfi, 1 egyéb), átlagéletkoruk 41,51 év ($SD = 13,07$). A résztvevők az ECQ magyar változatát, valamint kapcsolódó konstruktumokat mérő kérdőíveket töltötték ki. Az adatok feldolgozása során megerősítő faktoranalízist, belső megbízhatósági mutatókat (Cronbach-alfa, McDonald-omega) és korrelációs elemzéseket alkalmaztunk.

Eredmények

A kérdőív tételei szignifikáns pozitív együttjárásokat mutattak. Az eredeti validálás során feltárt faktormodellek a jelen mintán nem mutattak megfelelő illeszkedést. A modell belső konzisztenciája megfelelő volt (α és $\omega > 0,75$). A konstruktumvaliditás megerősítést nyert:

a kérdőív szignifikáns, általunk várt irányú és erősségű kapcsolatot mutatott elméletileg rokon konstruktumokkal.

Következtetések

Az ECQ magyar változata ígéretes eszköz az egzisztenciális aggodalmak mérésére, azonban strukturális validitása további vizsgálatokat igényel.

Kulcsszavak: egzisztenciális szorongás, ECQ, halálszorongás, értelemnélküliség, büntudat, izoláció, identitás

ELMÉLETI BEVEZETŐ

A szorongás alapvető emberi tapasztalat, melynek eredetére és természetére számos elméleti magyarázat született. Míg a pszichológia és a pszichiátria hagyományosan elsősorban patológiás jelenségeként, tünetként tekint a szorongásra, az egzisztenciális pszichológia ettől eltérő szemléletet képvisel (May, 1950; Kövály, 2022; Yalom, 2019). Rollo May (1950) szerint a szorongás ontológiai karakterisztikum, vagyis az emberi lét elkerülhetetlen velejárója, mely nem kóros állapot, hanem mindenkit érintő, univerzális élmény. *Az egzisztenciális szorongás olyan negatív affektív tapasztalatként ragadható meg, amely az ember létezésének alapvető adottságaihoz – például a halandósághoz vagy az élet értelmének kérdéséhez – kapcsolódó aggodalmakból ered.* Míg a szorongás többnyire mindennapi helyzetekre vonatkozik, az egzisztenciális szorongás ennél mélyebb, a lét alapkérdéseit érintő dimenziót jelenít meg (Kövály, 2022; van Bruggen et al., 2015).

Az egzisztenciális szorongás többféle élményt foglal magában. Ezek a tényezők akkor is hatással vannak az egyén működésére, ha nem tudatosulnak, vagy ha az adott személy éppen nem foglalkozik aktívan ezekkel a kérdésekkel. A szakirodalom

alapvetően az egzisztenciális aggodalmak öt aspektusát különíti el: a halál, az értelemnélküliség, a büntudat, az izoláció és az identitás problémakörét (Koole et al., 2006).

Halál

Az emberi lét egyik alapvető sajátossága, hogy az élet végességének tudatával párhuzamosan zajlik. A halandóság felismerése gyakran jár együtt a halál elkerülhetetlenségével kapcsolatos szorongással, melyet a szakirodalom halálszorongásnak nevez (van Bruggen et al., 2015). A halálszorongás azonban nem korlátozódik kizárólag a halál pillanatával összefüggő aggodalomra: magában foglalja az élet végessége miatti aggodalmat és a halál időpontjának kiszámíthatatlanságát is (van Bruggen et al., 2015; Yalom, 2019). Tillich (1952) a halálszorongáshoz kapcsolja a sors tematikáját, míg Glas (2003) kiemeli, hogy a halandóság tudata alapvető egzisztenciális bizonytalanságot és a világban való biztonságérzet megingását idézheti elő.

Értelemnélküliség

Az élet értelmének keresése az emberi létezés központi motívuma. Ez a törekvés ugyanakkor gyakran együtt jár azzal

a felismeréssel, hogy az értelem megtalálása egyéni felelősség, amelyben külső autoritás nem nyújthat útmutatást; ez a teljes felelősségvállalás pedig szorongást válthat ki (Frankl, 1962). Van Bruggen és munkatársai (2015) ehhez a dimenzióhoz kapcsolják az üresség élményét (Tangney & Mashek, 2004; Tillich, 1952), mely akkor jelenik meg, amikor a korábbi meggyőződések elveszítik érvényüket, illetve amikor az egyén szembe-sül a létezés megmásíthatatlan természetével és annak egzisztenciális terhével.

Bűntudat

A bűntudat a moralitás és az önmagunkkal szembeni etikai elvárások központi aspektusa. Ide tartozik a szégyen élménye, valamint annak a félelme, hogy nem felelünk meg sem saját értékrendszerünkön alapuló, sem univerzális erkölcsi normáknak (Tillich, 1952). Az egzisztenciális bűntudat továbbá összefügg azzal a felismeréssel is, hogy az élet számtalan lehetőséget kínál, és nem biztos, hogy az általunk választott út a legjobb vagy a legteljesebb. A választás szabadsága tehát egyszerre jár felelősséggel és szorongással, mely bizonytalanságot és akár halogatást is eredményezhet (Glas, 2003; May, 1950; Yalom, 1980).

Izoláció

Az emberi kapcsolatokban alapvető korlát, hogy soha nem ismerhetjük meg teljes mértékben a másik személy belső világát, és nem tapasztalhatjuk meg közvetlenül, milyen lenne valaki másnak lenni. Ez az áthidalhatatlan távolság ellentmond annak az alapvető emberi igénynek, hogy kapcsolatot teremtsünk, megértésre találjunk és másokhoz kötődjünk. Ez a belső ellentmondás adja az egzisztenciális izoláció és a magány

élményének alapját, amely jelentős szorongást válthat ki (van Bruggen et al., 2015).

Identitás

A terrormenedzsment-elmélet (*terror management theory*, Greenberg et al., 1986) alapján az egzisztenciális szorongás ötödik dimenziója az identitás problémaköre. Ehhez a tényezőhöz tartozik az önismerettel kapcsolatos bizonytalanság, annak felismerése, hogy az egyén soha nem ismerheti meg teljesen saját magát, továbbá az én és a nem-én határainak gyakran bizonytalan elválása. Ide tartozik továbbá az a törekvés is, hogy az egyén fenntartsa egy koherens, stabil én-élményt, és elhelyezze magát a világban (Koole et al., 2006).

Az emberi tapasztalatok sokszínűsége miatt előfordulhat, hogy egyes egzisztenciális élmények nem illeszkednek egyértelműen a bemutatott kategóriák egyikébe sem. A fenti rendszer ezért elsősorban kiindulópontként szolgál az egzisztenciális szorongás strukturálásához és keretet nyújt annak értelmezéséhez (van Bruggen et al., 2015).

A különböző egzisztenciális élmények mind elméleti megközelítésben, mind empirikus vizsgálatok eredményei alapján szorosan összefüggenek egymással. Stresszes, kontrollvesztéssel járó életesemények – például egy váratlan munkahelyi elbocsátás – az események esetlegességének (sors) erős élményét hozhatják felszínre. Amennyiben az egyénnek nincs erős vagy stabil értelmezési kerete, amely segítene ezt az esetlegeséget kontextusba helyezni, ez együtt járhat a jelentésvesztés vagy értelemnélküliség érzésével. A világ ebben az állapotban kaotikusnak, bizonytalannak vagy akár fenyegetőnek, idegennek is tűnhet, ami tovább fokozza az egzisztenciális szorongást.

Empirikus szempontból számos kutatás igazolja a különböző egzisztenciális élmények szoros kapcsoltóságát. A jelentés megléte jól bejósolja a halálszorongás alacsonyabb szintjét (Dursun et al., 2022), továbbá pozitívan jósolja be a szubjektív jóllétet, míg a jelentés keresése ezzel ellentétes irányú, negatív előrejelzőnek bizonyul (Uzun & Arslan, 2025). A bizonytalansággal szembeni intolerancia szintén összefügg a jelentés dimenzióival: negatív kapcsolatot mutat a jelentés megélésével, ugyanakkor pozitívat a jelentés keresésével (Uzun & Arslan, 2025). Emellett a bizonytalansággal szembeni intolerancia a magányosság magasabb szintjével is együtt jár (Parlapani et al., 2020). Más eredmények szerint a halálszorongás az étellel való elégedettség szignifikáns prediktora, és ezt a kapcsolatot az élet jelentésének megélése mediálja (Yağan et al., 2025). Van Bruggen és munkatársai (2017) vizsgálatában továbbá jól látható, hogy az egzisztenciális aggodalmak különböző aspektusai szorosan összefonódnak: az egzisztenciális szorongás pozitív kapcsolatban áll a halálfélelemmel, a bizonytalansággal szembeni intoleranciával, a megterhelő életeseményekkel, a jelentés keresésével és a pszichológiai distresszel, míg negatív együttjárást mutat az élet jelentésének megélésével.

Ez a mintázat ugyanakkor nem minden empirikus vizsgálatban igazolódik. Egyes vizsgálatok arra utalnak, hogy az egzisztenciális szorongás – az általunk is alkalmazott, később részletesen bemutatott *Existential Concerns Questionnaire* (van Bruggen et al., 2017) segítségével mérve – negatív irányú kapcsolatot mutat a halálszorongással, továbbá az élet értelmességének megélése nem bizonyult a halálszorongás szignifikáns előrejelzőjének (Evrám & Çakici Eş, 2020; Halıcı Kurtulan & Karairmak, 2016).

Ez utóbbi eredmény összhangban áll azzal az elméleti megközelítéssel, amely szerint a pozitív és negatív egzisztenciális élmények nem szükségszerűen alkotják egyetlen dimenzió két ellentétes pólusát (van Bruggen et al., 2015). Az egzisztenciális aggodalmak gyakran egyirányú konstrukciók: a pozitív élmények hiánya nem feltétlenül jelenti a negatív élmények jelenlétét, és fordítva. Például az, hogy valaki nem él meg erős pozitív jelentést az életben, nem jelenti automatikusan az értelemnélküliség élményét; ugyanígy az élet értelmének megtalálása sem feltétlenül az értelemnélküliség egyszerű ellenpontja. Ebből következően a jelen elméleti keret nem foglalja magában a pozitív egzisztenciális élményeket, mivel ezek bevonása jelentősen bonyolítaná a jelenség strukturálását és mérhetőségét (van Bruggen et al., 2015).

A kutatásunk szempontjából fontos kiemelni, hogy bizonyos egzisztenciális aggodalmak, például a halálszorongás kulturálisan erősen meghatározottak, így ezt vizsgálva egyes országokban egészen más eredményeket kaphatunk (Neimeyer et al., 2004).

Az egzisztenciális aggodalmak az alkalmazott pszichológiában

Az egzisztenciális élmények univerzálisak és az emberi létezés természetes velejárói. Jó példa erre az Erikson (1950, 1968) által leírt pszichoszociális fejlődés, melynek krízisei normatív egzisztenciális élményekként értelmezhetők, mivel az egyes életszakaszokban megjelenő konfliktusok alapvető kérdéseket vetnek fel az identitásról, a kapcsolódásról és az életcélokról. A fejlődés minden szakasza egy olyan egzisztenciális feladattal jár, amelynek

megoldása hozzájárul a koherens énkép és a pszichológiai érettség kialakulásához. Például a fiatal felnőttkor intim kapcsolatokra irányuló törekvése az izoláció és kapcsolódás közti feszültséget jeleníti meg, míg a serdülőkori identitáskrizis az egyén helyének és értelmének megtalálására irányuló alapvető kérdéseket foglalja magában. Erikson modellje tehát rávilágít arra, hogy az egzisztenciális témák – mint az identitás, a kapcsolatok vagy az élet végessége – nem csupán patológiás állapotokhoz köthetők, hanem a normatív fejlődés természetes összetevői, amelyek minden életkorban új formában jelenhetnek meg.

Az egzisztenciális aggodalmak összefüggenek a pszichológiai jólléttel (Yalom, 2019). Habár az egzisztenciális szorongás konstruktuma elhatárolódik a nyugati pszichiátria patológizált szorongásfelfogásától, ez a mélyebb dimenzió mégis érdekes lehet a pszichopatológia szempontjából is. Mivel az egzisztenciális aggodalmak minden emberre hatással vannak, így a mentális zavarral küzdőknél is vizsgálhatók és befolyásolhatják a tüneteket, a betegség lefolyását. Számos kutató szerint transzdiagnosztikus konstruktként is értelmezhetők (Chavez-Baldini, 2024), mivel többféle pszichopatológiai állapot kialakulásában és fennmaradásában szerepet játszhatnak (pl. halálszorongás: Arndt et al., 2005; Furer & Walker, 2008; Strachan et al., 2007; üresség érzése: Herron & Sani, 2022). Ez a terápiás gyakorlatban is releváns, mivel a transzdiagnosztikus tényezők célzott kezelése a diagnosztikus profiltól függetlenül hatékonyabb beavatkozásokat tehet lehetővé, mind a prognózist, mind a komorbid zavarok kialakulását tekintve (Abbott & Rapee, 2004; Dudley et al., 2011; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Pellens et al., 2022; Titov et al., 2009).

Existential Concerns Questionnaire

Van Bruggen és munkatársai 2015-ös összefoglaló tanulmányukban Tillich (1952), Yalom (2019) és Glas (2003) munkájára, illetve a terrormenedzsment-elméletre (Greenberg et al., 1986; Koole et al., 2006) alapozva dolgozták ki az *Existential Concerns Questionnaire (ECQ)* konceptuális hátterét, mely a fentebb felsorolt különböző egzisztenciális aggodalmak mérésére alkalmas. Ez az egyetlen megbízható és érvényes mérőeszköz, mely lefedi az egzisztenciális aggodalmak szélesebb spektrumát, nem csupán egy aspektusból vizsgálja a jelenséget.

A mérőeszköz validáló vizsgálata során a kérdőívben belül három faktort különítettek el: az Általános egzisztenciális szorongás faktort, mely az értelemnélküliség, a bűntudat, az izoláció, az identitás élményeivel kapcsolatos tételeket foglalja magában; a Halálszorongás faktort, mely az élet végességével és a testi sebezhetőséggel kapcsolatos itemeket fed le; a harmadik faktor az Elkerülés – ide olyan tételek kerültek, melyek az egzisztenciális élmény távolítására, hátrítására utalnak. Habár ez a három faktor jól magyarázza a validáló kutatás során felvett adatokat, és tartalmilag is releváns, mivel a különböző egzisztenciális élmények szorosán összefonódnak, és az adatokra az egydimenziós modell is jól illeszkedett, így a kérdőív értékelése során összpontszámot számolunk (van Bruggen et al., 2017). A kérdőív belső konzisztenciája kiváló, a teljes kérdőív esetén a Cronbach-alfa értéke 0,92. A mérőeszköz teszt-reteszt reliabilitása is megfelelő, az osztályon belüli korreláció (*intraclass correlation*) 0,87 ($n = 128$, $p < 0,001$, 95%-os konfidenciaintervallum [0,82, 0,91]), ami arra utal, hogy az ECQ tételei időben stabilnak bizonyultak.

Az *Existential Concerns Questionnaire* (ECQ; van Bruggen et al., 2017) több nyelvre is adaptálásra került az elmúlt években, köztük török (Ümmet et al., 2018), ukrán (Kuchyna, 2020), koreai (Kang & Hyun, 2022), perzsa (Mahdavinoor et al., 2024) és spanyol nyelvre (García-Alandete, 2025). Ezek az adaptációs vizsgálatok jelentős eltérést mutatnak a faktorstruktúra tekintetében: míg egyes tanulmányok az eredeti egydimenziós modellt támasztják alá, mások kétfaktoros (Kang & Hyun, 2022) vagy háromdimenziós megoldást (Ümmet et al., 2018) találtak megfelelőnek. Ugyanakkor minden adaptációban megtartották az eredeti tételkészletet, és összpontszámot számoltak az egzisztenciális aggodalmak globális mutatójaként. A konvergencia validitás tekintetében is találhatók jellegzetes mintázatok: a perzsa adaptáció szignifikáns pozitív összefüggést tárt fel más negatív egzisztenciális élményekkel, így például a bizonytalanságtűrés alacsony szintjével és a halálfélelemmel, miközben az élet értelmének megélése negatív kapcsolatot mutatott az ECQ pontszámaival (a jelentéskereséssel azonban nem korrelált) (Mahdavinoor et al., 2024). A spanyol időskori mintán (65–93 év) végzett validálás során az egzisztenciális aggodalmak szintje negatív kapcsolatban állt az élet értelmének megéléseivel és az élettől való elégedettségel, míg pozitívan korrelált a depressziós tünetekkel (García-Alandete, 2025).

Az ukrán adaptáció (Kuchyna, 2020) nem pusztán az eredeti kérdőív fordítása, hanem egyben elméleti továbbfejlesztése is az ECQ-nak. Míg az eredeti, angol nyelvű változat öt egzisztenciális szorongásdimenziót különít el (halálfélelem, értelemnélküliség, identitás, magány és büntudat; van Bruggen et al., 2017), az ukrán verzióban a szerzők csupán négy skálát tartottak meg

az eredeti struktúrából, a büntudat dimenzióját elhagyva.

Fontos megjegyezni, hogy az adaptációkról szóló publikációk közül nem mindegyik érhető el teljes terjedelemben angol nyelven, több esetben csak az absztrakt nyújt betekintést az eredményekbe.

Bár az egzisztenciális szorongás témája az elmúlt évtizedekben egyre nagyobb figyelmet kapott, magyar nyelvű, pszichometriailag megbízható és érvényes mérőeszköz eddig nem állt rendelkezésre.

Célkitűzés és hipotézisek

A jelen kutatás célja az ECQ magyar nyelvű változatának pszichometriai elővizsgálata.

Hipotézisek

1. Van Bruggen és munkatársainak 2017-es validáló vizsgálata alapján az egzisztenciális szorongás különböző aspektusai – a halál, az értelemnélküliség, az identitás, az izoláció és a büntudat – pozitív együttjárást mutatnak.
2. A látens struktúra és a validáló vizsgálat eredményei alapján az adatok az eredeti modellhez (van Bruggen et al., 2017) hasonlóan egy egydimenziós, háromfaktoros vagy bifaktoros modellt követnek.
3. a) Az egzisztenciális aggodalmak és a halálfélelem mértéke között pozitív irányú kapcsolat mutatható ki (van Bruggen et al., 2017).
3. b) Az egzisztenciális aggodalmak és a bizonytalansággal szembeni intolerancia mértéke között pozitív irányú kapcsolat mutatható ki (Parlapani et al., 2020; Uzun & Arslan, 2025; van Bruggen et al., 2017).
3. c) Az egzisztenciális aggodalmak mértéke és az élet értelmének keresése között

- pozitív irányú kapcsolat mutatható ki (Uzun & Arslan, 2025; van Bruggen et al., 2017).
3. d) Az egzisztenciális aggodalmak és a pszichológiai distressz intenzitása között pozitív irányú kapcsolat mutatható ki (van Bruggen et al., 2017).
 3. e) Az egzisztenciális aggodalmak intenzitása magasabb azok körében, akik több negatív életeseményről számolnak be (van Bruggen et al., 2017).
 4. Negatív kapcsolat várható az egzisztenciális aggodalmak és az élet értelmének megélése között, mely fennmarad a distressz kontrollálása után is (Dursun et al., 2022; van Bruggen et al., 2017).

MÓDSZEREK

Vizsgálati személyek

Kényelmi mintavétel történt hólabda módszerrel. Internetes közösségi oldalakon, illetve az Eötvös Loránd Tudományegyetem platformján keresztül gyűjtöttünk vizsgálati személyeket. A kérdőívet összesen 332 fő töltötte ki. A vizsgálatban csak olyan személyek vettek részt, akik betöltötték a 18. életévüket, illetve nem rendelkeznek semmilyen pszichiátriai diagnózissal. Erről a résztvevőknek kellett nyilatkozniuk a tesztbatteria kitöltését megelőzően, miután elolvasták a tájékoztató és beleegyező nyilatkozatot. A kitöltést 18 fő utasította el, mivel a kérdőív elején található beleegyező nyilatkozatnál a „nem egyezek bele” választ jelölték. A mintába ők nem kerültek bele.

Az átlagéletkor 41,51 ($SD = 13,07$) év volt, a legfiatalabb résztvevő 19, a legidősebb 87 éves. A mintában 217 nő és 114 férfi kitöltő vett részt, míg 1 fő az „egyéb”

kategóriát választotta. Iskolázottság tekintetében az összetétel a következőképpen alakult: főiskolai/egyetemi diploma: 254 fő, középiskolai érettségi: 50 fő, szakképzettség érettségi nélkül: 13 fő, PhD doktori fokozat: 11 fő, nyolc általános: 4 fő, nyolc általánosnál alacsonyabb szint senkinél nem fordult elő.

Mérőeszközök

Existential Concerns Questionnaire (ECQ)

Az *Existential Concerns Questionnaire* (van Bruggen et al., 2017) az egzisztenciális aggodalmak öt aspektusát vizsgálja, melyek a halál, az értelemnélküliség, a büntudat, az izoláció és az identitás kérdései. A fordítást végző kutatócsoport 7 főből állt, mind pszichológia mesterszakos hallgatók. A folyamat több lépésben zajlott: öt előfordítást követően kiválasztottuk a legmegfelelőbb tételeket, majd egy visszafordítás és nyelvi igazítás után alakult ki a végső verzió. A skála 22 tételes, minden állítás egy irányba mér, és ezeket egy ötfokú Likert-skálán értékelik a kitöltők (1 = egyáltalán nem jellemző, 5 = teljes mértékben jellemző). A magasabb pontszám intenzívebb egzisztenciális aggodalmat jelez.

Mivel a kutatás során ezen kérdőívvel foglalkoztunk, a továbbiakban ennek a pszichometriai jellemzőit mutatjuk be részletesebben. Az eredeti validáló vizsgálat során a főkomponens-elemzés három faktort különített el. Az Általános egzisztenciális szorongás faktor (1., 2., 3., 4., 6., 8., 9., 12., 13., 16., 17., 19., 22. itemek, sajátérték = 8,17; a variancia 37,2%-át magyarázza) az értelemnélküliséget, a büntudatot, az izolációt és az identitást is érinti (pl.: “The question of whether life has meaning makes me anxious.” “It frightens me when I realize how many choices life offers.”) (van

Bruggen et al., 2017). A második faktor főként a Halálszorongást fedi le (4., 5., 10., 14., 15., 20., 21. itemek, sajátérték = 2,24; a variancia 10,2%-át magyarázza). Itt elkülöníthető két alfaktor, az egyik az élet végességéhez kapcsolódik (5., 10., 21.; pl.: “It frightens me that at some point in time I will be dead.”), a másik pedig az ember sérülékenységével, az élet veszélyeivel kapcsolatos (4., 14., 20.; pl.: “Existence feels threatening to me, as if at any moment something terrible could happen to me.”) – ez utóbbi alfaktorhoz tartozó tételek kisebb faktorsúllyal töltenek a Halálszorongás faktorára. A harmadik faktor az Elkerülés (*Avoidance*) nevet kapta az eredeti vizsgálatban, mely arra utal, hogy ez a faktor gyűjtötte össze azon tételeket, melyek megfogalmazásuk miatt az egzisztenciális aggodalmak és az azok okozta kellemetlen érzés elkerülésére, háritására utaltak (pl.: “I try to forget that all my choices have consequences.”) (7., 11., 15., 18. itemek; sajátérték 1,18; a variancia 5,37%-át magyarázza). Van Bruggen és munkatársai (2017) ezután megerősítő faktorelemzést végeztek, mely során három modellt teszteltek: egy egydimenziós modellt, egy háromfaktoros modellt, illetve egy bifaktor modellt, mely egy olyan hierarchikus modell, ahol a fentebb említett három faktor felett egy általános, összes tételt magában foglaló faktor áll. A főkomponens-elemzés azt mutatta, hogy ez utóbbi bifaktor modell rendelkezik a legjobb illeszkedési mutatókkal (Santorra-Bentley Khí-négyzet = 379,98, $df = 187$; RMSEA = 0,052 [0,044–0,059]; SRMS = 0,063). A faktortöltések az átfogó faktoron 0,42 és 0,80 között voltak. Az elméleti háttér és a faktorstruktúra összhangja alapján a kérdőív strukturális validitása, illetve a konstruktumvaliditás és az inkrementális validitás más konstruktumokkal

megvizsgálva megfelelőek. A kérdőív reliabilitása is remek, a Cronbach-alfa értéke 0,92 egészséges populáción (van Bruggen et al., 2017).

Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H)

A Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006) magyar nyelvű adaptációját Martos Tamás és Konkoly Thege Barna (2012) végezte el. A kérdőív tíz tételből és két alskálából áll: az Értelme megélése (5 tétel, pl.: „Tudom, hogy mi az életem értelme.”) és az Értelme keresése (5 tétel, pl.: „Keresek valamit, amitől értelmesnek érezhetem az életemet.”); összpontszámot nem számolunk, a két alskálát teljesen külön értelmezzük. A tételeket között egy fordított tétel van (9. „Az életemnek nincs világos célja.”), az állításokat 7 fokú Likert-skálán tudják értékelni a kitöltők; magasabb pontszám intenzívebb megélést, illetve keresést tükröz. A kérdőív validitása, illetve a reliabilitását mutató Cronbach-alfa értéke is megfelelő, 0,79 és 0,89 között mozog (Martos & Konkoly Thege, 2012).

Lester Halál Iránti Attitűd Skálája

A Lester Attitude Towards Death Scale (Lester, 1991) magyar validálását Zana (2009) végezte. A skála 21 dichotóm tételt tartalmaz, a halálhoz való érzelmi és spirituális viszonyulást méri (pl.: „Amit halálnak nevezünk, az nem más, mint a lélek új életre születése.” „A halál megnyugvást hoz.”). Az alacsonyabb összpontszám pozitívabb, adaptívabb halálatlitudót jelez. A magyar változat érvényes és megbízható (Zana, 2009).

Életesemények Kérdőív (TLE)

A List of Threatening Experiences (Brugha & Cragg, 1990) magyar változatát a New Mood kutatásban alkalmazták (Juhász,

2018). A kérdőív jelentős, megterhelő élet- eseményekre kérdez rá (pl.: „Ön súlyos betegségen esett át, vagy sérülés, támadás, baleset érte.”; „Szülője, gyermeke, házastársa meghalt.”; „Súlyos anyagi problémája volt.”). A válaszok négy kategóriába sorolhatók: nem történt, az elmúlt két hónapban történt, az elmúlt évben történt, több mint egy éve történt. Igen válasz esetén 1 pont jár, nem válasz esetén 0 pont.

Bizonytalanságintolerancia Skála (IUS)

Az *Intolerance of Uncertainty Scale* (IUS, Carleton et al., 2007) rövidített, magyar változatát (Zsidó et al., 2021) használtuk. A kérdőív két alskálát tartalmaz: a prospektív szorongást, azaz félelem, aggodalom a jövőbeli események kapcsán (1., 2., 4., 5., 8., 9. és 11. tétel; pl.: „Ki nem állhatom a meglepetéseket.”), illetve a gátló szorongás, mely a cselekvést és megtapasztalást gátló bizonytalanság (3., 6., 7., 10. és 12. tétel; pl.: „Amikor eljön a cselekvés ideje, a bizonytalanság megbénít.”). A két alskála meglete mellett a kérdőív összpontszáma is használható, mivel az itemeket egy egydimenziós, látens struktúra is jellemzi. A tételek ötfokú Likert-skálán értékelhetők, magasabb pontszám nagyobb mértékű bizonytalanságintoleranciát jelez. A magyar változat reliabilitása jó (McDonald- ω = 0,82–0,84) (Zsidó et al., 2021).

Depresszió, Szorongás és Stressz Kérdőív (DASS-21)

A mentális állapot, negatív affektusok vizsgálatára a DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale*, Lovibond & Lovibond, 1995; Henry & Crawford, 2011) kérdőívet használtuk, melynek magyar fordítását Szabó (2010) készítette. A skála 21 tétel, három alskálát tartalmaz (Depresszió, pl.: „Egyáltalán

nem voltam képes pozitív érzelmekre.”; Szorongás, pl.: „Úgy éreztem, mintha valami baj lenne a lélegzetemmel, például nagyon gyorsan vettem a levegőt, vagy alig tudtam levegőt kapni, pedig nem voltam fizikailag megterhelve.”; Stressz, pl.: „Nehezemre esett a kikapcsolódás.”). A tünetek gyakoriságát 0–3 közötti skálán méri; a magasabb pontszám súlyosabb tüneteket jelez. A kérdőív megbízható és érvényes eszköz magyar min-tán is (Szabó, 2010).

Eljárás

Az adatfelvétel online zajlott 2025. március 12. és augusztus 12. között az ELTE Qualtrics felületén, anonim linken keresztül. A kérdőív első oldala egy részletes tájékoztatást és egy beleegyező nyilatkozatot tartalmazott. A beleegyező nyilatkozat részeként megadtuk mind a saját, mind a kutatásvezető elérhetőségét, ha esetleg kérdés vagy probléma merülne fel. Ezután a kutatáshoz kapcsolódó ellenőrző kérdések következtek; a kitöltés csak akkor folytatható, ha a résztvevő helyesen válaszolt ezekre. A kérdőív kitöltése során minden tétel megválaszolása kötelező volt. A kitöltők mentális jóllétének támogatása érdekében a kérdőív első és utolsó oldalán feltüntettük ingyenesen hívható SOS lelki elsősegély vonalak elérhetőségeit (Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége, illetve öngyilkossági gondolatok esetén hívható telefonszámot). A kutatás során teljes mértékben betartottuk az Európai Unió Általános Adatvédelmi Rendeletének (GDPR) előírásait és a kutatás- és tájékoztatási irányelveket. A résztvevőket előzetesen tájékoztattuk az adatkezelés céljáról és feltételeiről, a részvétel önkéntességéről és a bármikori visszalépés lehetőségéről. A kérdőív kitöltése anonim módon zajlott, az

adatokat kóddal ellátva, jelszóval védett számítógépen, csak a szükséges ideig tároltuk, illetve kizárólag kutatási célra használtuk fel.

A kutatásetikai engedélyt kiállító intézmény az Eötvös Loránd Tudományegyetem, az engedély száma: 2025/5.

Statisztikai módszerek

A statisztikai elemzésekhez a JASP 0.19.3.0 (Jasp Team, 2025) verzióját használtuk. A kérdőív strukturális validitását megerősítő faktorelemzéssel (*confirmatory factor analysis, CFA*) ellenőriztük.

A konstruktumvaliditást a többi kérdőív eredményeivel való korrelációval, illetve parciális korrelációval vizsgáltuk; a reliabilitást pedig a Cronbach-alfa és McDonald-omega mutatók alapján állapítottuk meg (Dunn et al., 2014).

EREDMÉNYEK

Leíró statisztika

A mérőeszközök leíró statisztikája és megbízhatósági értékei az 1. táblázatban láthatók. Mivel a nemek aránya nem kiegyenlített, ezért a férfiak és a nők adatai között különbségvizsgálatot futtattunk (az egyéb kategóriát egy személy jelölte, így az ő adatait kihagytuk ebből az elemzésből). A normáloszlás sérülése és a Likert-skálás értékelés miatt Mann–Whitney-próbát alkalmaztunk, melynek eredménye $U = 11421$, $p = 0,252$, tehát a próba nem szignifikáns és a hatásnagyság $r = 0,08$, mely minimálisnak mondható – ezek alapján a nemek közti különbség elhanyagolható.

Az ECQ megerősítő faktorelemzése

A kérdőív faktorstruktúrájának ellenőrzésére megerősítő faktorelemzést (*confirmatory factor analysis, CFA*) végeztünk, melyet az eredeti validáló vizsgálat (van Bruggen et al., 2017) eredményeire alapoztunk. Ennek kifejtése a *Módszerek* részben található részletesen.

A minta 332 főből állt, ami elegendő egy 22 tételes kérdőív vizsgálatához. A Kaiser–Meyer–Olkin- (KMO) mutató minden tétel esetében 0,85–0,96 között mozgott, a Bartlett-féle szfericitás-teszt eredménye szignifikáns volt ($X^2 = 7177,02$; $df = 231$; $p < 0,001$), ami a faktoranalízishez megfelelő mintát jelez (Bartlett, 1951; Kaiser, 1974). A Shapiro–Wilk-teszt eredménye, illetve a ferdeség és csúcsosság értékek – melyek az 1. táblázatban láthatók – alapján az adatok eloszlása szignifikánsan különbözik a normál eloszlástól – ez azonban nem lehetetleníti el a faktorelemzést. A normáloszlás sérülése miatt az inter-item és item-teljes skála korrelációk tesztelése céljából Spearman-rangkorrelációt végeztünk (Siegel, 1956). A tételek közötti együtthatók esetében a szignifikáns értékek 0,133–0,741 tartományba esnek; 4 tételpár esetében azonban nem találtunk szignifikáns együttljárást (3–5., 3–15., 5–19., 15–19.). Az első hipotézis csak részben nyert igazolást, a feltételezett együttljárás a 21 tételpár közül 17 esetben teljesült, míg 4 párnál nem volt szignifikáns kapcsolat. Az együtthatók nem érik el az $r = 0,8$ -as értéket, így a multikollinearitás veszélye nem áll fenn (Gardner & Altman, 1986). Ezek alapján az adatok alkalmasak a faktoranalízis elvégzésére. Az itemek összpontszámmal való korrelációs együtthatója 0,49 és 0,71 közötti tartományba esik, mind-egyik szignifikáns együttljárást jelez.

1. táblázat. Az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív összpontszámának leíró statisztikája és megbízhatósági értékei

	N	M	SD	Min	Max	Shapiro-Wilk W	p	Ferdeség	Csúcsosság	Cronbach-alfa
ECQ teljes minta	332	49,36	16,99	22	110	0,969	< 0,001	0,62	0,36	0,927
ECQ nő	217	48,78	17,60	22	110	0,963	<0,001	0,65	0,19	-
ECQ férfi	114	50,29	15,83	22	110	0,972	0,019	0,61	0,94	-
ECQ egyéb	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ECQ-Ált. egz. szorongás	332	37,21	13,72	17	85	0,960	<0,001	0,66	0,15	0,924
ECQ-Halál-szorongás	332	11,92	5,07	5	25	0,947	<0,001	0,47	-0,71	0,845
LATDS	332	8,35	1,27	6,28	12,36	0,901	<0,001	1,04	0,871	0,590
TLE	332	24,18	7,12	12	45	0,972	<0,001	0,52	-0,16	0,704
MLQ-P	332	24,02	7,32	5	35	0,952	<0,001	-0,63	-0,29	0,905
MLQ-S	332	23,07	7,19	5	35	0,959	<0,001	-0,62	-0,10	0,843
IUS-p	332	21,62	5,32	7	35	0,99	0,116	0,11	-0,12	0,779
IUS-g	332	14,06	4,43	5	25	0,986	0,002	0,19	-0,31	0,794
IUS	332	35,63	9,07	12	60	0,995	0,297	0,16	-0,15	0,869
DASS-21	332	36,11	11,72	21	84	0,903	<0,001	1,23	1,55	0,931
DASS-S	332	13,91	4,56	7	28	0,952	<0,001	0,75	0,37	0,842
DASS-A	332	10,61	3,73	7	28	0,828	<0,001	1,58	2,57	0,805
DASS-D	332	11,58	4,99	7	28	0,833	<0,001	1,33	1,10	0,911

Megjegyzés. LATDS: Lester Halál Iránti Attitűd Skála, TLE: Életesemények Kérdőív, MLQ-P: Élet Értelme Kérdőív Értelme megélése alskála, MLQ-S: Élet Értelme Kérdőív Értelme keresése alskála, DASS: Depresszió, Szorongás, Stressz Skála, DASS-D: Depresszió alskála, DASS-A: Szorongás alskála, DASS-S: Stressz alskála

A *Módszerek* részben részletesen bemutatott három modellt teszteltük: egy egydimenziós, egy három egyenrangú faktorból álló és egy bifaktoros modellt, melyben az előbbi három faktor mint másodlagos alfaktor és egy átfogó, az összes tételt magában

foglaló faktor szerepel. Mindhárom esetben a *Diagonally Weighted Least Squares* (DWLS) faktorkiemelési eljárást alkalmaztuk, mivel ez megengedi az adatok normáloszlástól való eltérését, és ordinális változóknál is használható (Forero et al., 2009).

Az eredeti validáló tanulmányban bemutatott modellek illeszkedését a Khí-négyzet, a *Comparative Fit Index* (CFI), a *Tucker-Lewis Index* (TLI), a *Root Mean Square Error of*

Approximation (RMSEA) és a *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) mutatók segítségével írjuk le, melyek a 2. táblázatban találhatók.

2. táblázat. Az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív faktorstruktúráját leíró modellek illeszkedési mutatói az eredeti validáló vizsgálat (van Bruggen et al., 2017) alapján

	Egydimenziós modell	Háromfaktoros modell - van Bruggen et al., 2017	Elfogadhatósági kritérium
Khí-négyzet (X^2)	1576,631	1196,781	
Szabadságfok (df)	209	204	
Khí-négyzet : szabadságfok	7,543	5,50	< 3
p-érték	< 0,001	< 0,001	$\geq 0,05$
Comparative Fit Index (CFI)	0,683	0,770	$\geq 0,95$
Tucker-Lewis Index (TLI)	0,649	0,739	$\geq 0,95$
Root Mean Square Error of Approx (RMSEA)	0,132	0,114	$\leq 0,06$ (jó), $\leq 0,08$ (elfogadható)
Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)	0,093	0,104	$\leq 0,06$ (jó), $\leq 0,08$ (elfogadható)

Az egyfaktoros modellnél láthatjuk, hogy a Khí-négyzet szignifikáns, tehát az adatok kovariancia mátrixa lényegesen eltér a modellétől. Ez a mutató nem használható önmagában a modell illeszkedésének megállapítására (Brown, 2006), azonban a szabadságfok függvényében értelmezve sem megfelelő az illeszkedés: a Khí-négyzet és a szabadságfok aránya nagyobb, mint 3:1 (Kline, 2005). Emellett sem a CFI- és a TLI-értékek (Bentler, 1990; Hu & Bentler, 1999), sem az RMSEA- és az SRMR-mutatók nem jeleznek elfogadható illeszkedést (Browne & Cudeck, 1989). Az R^2 -értékek 0,180 (21. tétel) és 0,532 (10. tétel) között mozognak, tehát az egyes tételek magyarázottsága nem túl magas. A reliabilitást mutató Cronbach-alfa értéke kiváló ($\alpha = 0,927$) (Nunnally, 1978).

A háromfaktoros modell értékei szintén a 2. táblázatban láthatók. Itt az Általános egzisztenciális faktoron az 1., 2., 3., 4., 6., 8., 9., 12., 13., 16., 17., 19., 22. itemek, a Halálszorongás faktoron a 4., 5., 10., 14., 15., 20., 21. itemek, az Elkerülés faktoron pedig a 7., 11., 15., 18. tételek szerepelnek. A Khí-négyzet itt is szignifikáns, a szabadságfokkal való aránya alapján a modell itt sem mutat megfelelő illeszkedést (Kline, 2005). Ezt az eredményt erősíti a CFI és a TLI 0,95 alatti értéke (Bentler, 1990; Hu & Bentler, 1999) és az RMSEA és az SRMR 0,08 feletti értéke is (Browne & Cudeck, 1993). Az R^2 -értékek itt 0,231 (10. tétel) és 0,681 (5. tétel) között mozognak, így itt sem túl magas az egyes tételek magyarázottsága. A reliabilitást mutatók itt az Általános egzisztenciális szorongás faktor esetében

Cronbach-alfa = 0,914, a Halálszorongás faktornál $\alpha = 0,847$, az Elkerülés faktornál $\alpha = 0,697$, a teljes kérdőív esetén pedig $\alpha = 0,927$; ezek alapján a reliabilitás itt is megfelelő (Nunnally, 1978).

A bifaktoros modell esetében a program nem tudta lefuttatni az elemzést, hibaüzenetet küldött ("The model could not be estimated due to nonconvergence.").

Az eredmények fényében a második hipotézis nem teljesül; az eredeti faktorok nem mutattak megfelelő illeszkedést az általunk felvett adatokon.

Az ECQ konstruktumvaliditásának és reliabilitásának vizsgálata

A belső konzisztenciamutatók a következőképpen alakultak: az első faktor esetében Cronbach-alfa = 0,924, McDonald-ómega = 0,928, a második faktornál Cronbach-alfa = 0,845, McDonald-alfa = 0,850, a teljes kérdőív esetében Cronbach-alfa = 0,927, McDonald-ómega = 0,901.

A konstruktumvaliditás ellenőrzésére korrelációt végeztünk az ECQ és a többi kérdőív között; a korrelációs együtthatók a 3. táblázatban láthatóak. Közepesen erős pozitív korrelációt találtunk az ECQ és az IUS között, erős pozitív kapcsolatot pedig az ECQ és a DASS-21 között, a DASS összpontszámát és két alsókáláját is beleértve (DASS-A alsókála határon van, de erősnek mondható). Közepesen erős negatív korreláció fedezhető fel az ECQ és a MLQ-Presence (MLQ-P), tehát az Értelem megélése alsókála között. Az ECQ és a többi változó esetében nem találtunk jelentős kapcsolatot. Ezek alapján a harmadik hipotézis b), c) és d) része teljesült, az a) és e) részét azonban nem támasztották alá eredményeink. Az ECQ és a MLQ-P között parciális korrelációt végeztünk a DASS-21 kontrollálásával; habár az együttjárás így már csak gyenge mértékű, de szignifikáns maradt ($r = -0,246, p < 0,001$). Így a negyedik hipotézis igazolást nyert.

3. táblázat. Az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív Spearman-rangkorrelációs együtthatói más kérdőívekkel

	LATDS	TLE	MLQ-P	MLQ-S	IUS	DASS-D	DASS-A	DASS-S	DASS-21
<i>r</i>	-0,067	0,093	-0,425	0,257	0,492	0,548	0,492	0,529	0,603
<i>p</i> -érték	0,27	0,090	< 0,001	0,021	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Megjegyzés. LATDS: Lester Halál Iránti Attitűd Skála, TLE: Életesemények Kérdőív, MLQ-P: Élet Értelem Kérdőív Értelem megélése alsókála, MLQ-S: Élet Értelem Kérdőív Értelem keresése alsókála, DASS: Depresszió, Szorongás, Stressz Skála, DASS-D: Depresszió alsókála, DASS-A: Szorongás alsókála, DASS-S: Stressz alsókála

KÖVETKEZTETÉSEK

Az egzisztenciális szorongás a szorongás egy mélyebb, a lét alapvető kérdéseit érintő dimenziója, mely minden emberre egyaránt jellemző (May, 1961). E tapasztalat hátterében több, egymással összefüggő egzisztenciális aggodalom állhat, így a halandóság ténye, az élet értelemnélküliségének lehetősége, a büntudat, az identitás kérdése és az izoláció élménye (Koole et al., 2006). E különböző aspektusok azonban nem különálló jelenségek: a kutatások szerint mind tartalmilag, mind statisztikai értelemben szorosan összefonódnak egymással (Dursun et al., 2022; Uzun & Arslan, 2025; van Bruggen et al., 2017; Yağan et al., 2025). Az egzisztenciális aggodalmak élménye továbbá felfogható normatív krízisként is, amint arra Erikson (1950, 1968) pszichoszociális fejlődési elmélete is rámutat.

Annak ellenére, hogy az egzisztenciális szorongás egy kiemelten fontos és összetett pszichológiai konstruktum, a különböző egzisztenciális aggodalmakat együttesen vizsgáló, megbízható és érvényes mérőeszközből jelen kutatás idején mindössze egy áll rendelkezésre: a van Bruggen és munkatársai (2017) által kidolgozott *Existential Concerns Questionnaire* (ECQ). Vizsgálatunkban ennek magyarra fordított változatát, az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőívet alkalmaztuk. A kutatás célja a mérőeszköz pszichometriai tulajdonságainak elővizsgálata volt, különös tekintettel a faktorstruktúra feltárására, valamint a hasonló konstruktumokat mérő skálákkal való együttjárások elemzésére.

A tételek közötti összefüggések vizsgálata azt mutatta, hogy a tételek döntő többsége – négy tételpár kivételével – szignifikáns kapcsolatban áll egymással, illetve az

összpontszámmal. Az együttjárások erőssége gyenge, közepes és erős tartományba esett. Ez arra utal, hogy az egzisztenciális aggodalmak szoros összefonódása – akár csak az eredeti vizsgálatban (van Bruggen et al., 2017) – az általunk vizsgált mintán is kimutatható, vagyis az első hipotézis megerősítést nyert.

Az eredeti van Bruggen és munkatársai (2017) által javasolt faktorstruktúra azonban nem illeszkedett megfelelően az adatainkra, amit a modellek elégtelen illeszkedési mutatói is jeleztek. Ezek alapján a második hipotézis nem teljesült; a faktorstruktúra stabilitásának megerősítése további vizsgálatokat igényel.

A konstruktumvaliditás vizsgálata több fontos eredményt hozott. Az egzisztenciális szorongás közepes erősségű pozitív kapcsolatban állt a bizonytalanság iránti intoleranciával, gyenge kapcsolatot mutatott az élet értelmének keresésével, valamint erős pozitív együttjárást a pszichológiai distresszel, beleértve a depressziót, a megélt stresszt és a szorongást is. Ezek az eredmények összhangban állnak az eredeti validáló tanulmány, illetve más tanulmányok megállapításaival: a bizonytalanságitoleranciával (Parlapani et al., 2020; Uzun & Arslan, 2025) és a distresszel erős, míg az élet értelmének megélésével közepes kapcsolatot találtak (Dursun et al., 2022; van Bruggen et al., 2017; Yağan et al., 2025). Kutatásunkban a halálhoz való attitűddel, a halállal kapcsolatos szorongással, valamint a megterhelő életesemények átélésével azonban nem mutatkozott szignifikáns együttjárás. A harmadik hipotézis b), c) és d) része tehát igazolódott, míg az a) és e) részét az eredmények nem támasztják alá.

A negyedik hipotézis szintén megerősítést nyert: az egzisztenciális szorongás és az

élet értelmének megélése közötti kapcsolat a distressz kontrollálását követően is fennmaradt. Ez arra utal, hogy az egzisztenciális szorongás nem redukálható pusztán általános szorongásra vagy distresszre, hanem önálló, egyedi tartalommal bíró konstruktnak tekinthető (Dursun et al., 2022; van Bruggen et al., 2017).

Összességében a jelen vizsgálat eredményei a mérőeszköz strukturális validitását nem erősítették meg. A konstruktnvaliditás eredményei azonban egyértelműen azt mutatják, hogy a kérdőív megfelelően viselkedik a hozzá kapcsolódó pszichológiai változókkal való együttjárások szempontjából. A belső konzisztenciamutatók (Cronbach-alfa, McDonald-ómega) ugyancsak jó megbízhatóságot jeleznek. A kutatás elővizsgálati jellege, a kis mintaméret és a reprezentativitás kérdése miatt azonban további vizsgálatok szükségesek annak érdekében, hogy a mérőeszköz megbízhatóságát és érvényességét bizonyítani tudjuk.

KONKLÚZIÓ ÉS LIMITÁCIÓK

A jelen vizsgálat eredményeiből az látszik, hogy a mérőeszköz konstruktnvaliditása és reliabilitása megfelelő, azonban a strukturális validitást az eredmények nem tudták igazolni, mivel az eredeti faktormodell nem illeszkedett kielégítően a vizsgált mintára. Fontos kiemelni, hogy jelen kutatás elővizsgálat jellegű, így a mérőeszköz teljes validálásához mindenképpen további vizsgálatok szükségesek.

A kutatás limitációi elsősorban az alacsony mintaméret, a kényelmi mintavétel és a nemek arányának egyenlőtlensége – tehát a minta nem reprezentatív a vizsgált

populációra vonatkozólag. A mintában felülreprezentáltak az idősebb, diplomás nők, akik több szempontból is eltérhetnek az átlagpopulációtól. A magasabb iskolai végzettség rendszerint magasabb pszichológiai műveltséggel, fejlettebb önreflexióval és pontosabb önértékelési képességgel jár együtt, ami befolyásolhatja az egzisztenciális tartalmak észlelését és megítélését. Emellett az is feltételezhető, hogy az ilyen demográfiai csoport körében nagyobb a segítségkérési és kutatásban való részvételi hajlandóság, ami önszelekciós folyamatot eredményezhet. E tényezők miatt a minta jellemzőinek figyelembevétele indokolt az eredmények értelmezésekor.

Az egzisztenciális szorongás egy összetett és talán sokak számára kissé nehezen értelmezhető jelenség, és bizonyos fokú önreflexió szükséges ahhoz, hogy erről a témáról gondolkozzunk vagy megnyilvánuljunk; ennek hiányában előfordulhat, hogy az adatok torzítanak. Ezen felül szorongásmérésnél nem tudjuk kizárni az elhárító mechanizmusok működését; ilyenkor nem feltétlenül lehet eldönteni, hogy az alacsony pontszámok valóban az alacsony szorongást vagy az elhárító működést tükrözik (Koole et al., 2006). A kérdőív struktúráját leíró eredmények rávilágítanak arra, hogy a mérőeszköz strukturális érvényessége a kulturális és nyelvi adaptáció során változhat. A kérdőívvel való későbbi kutatások során érdemes lehet külön mintán feltáró és megerősítő faktorelemzést végezni, továbbá a neuroticizmus személyiségvonást is beemlíteni, ahogyan azt az eredeti validálás során is tették (van Bruggen, 2017). Emellett a kérdőívet érdemes eltérő kulturális és életkori csoportokon is tesztelni.

SUMMARY

THE PSYCHOMETRIC EVALUATION OF THE HUNGARIAN VERSION OF THE EXISTENTIAL CONCERNS QUESTIONNAIRE

Background and aims

Existential anxiety is a complex psychological construct encompassing concerns related to fundamental questions of existence, including death, the meaning of life, identity, isolation, and guilt. Currently, there is no psychometrically reliable and valid Hungarian-language instrument that comprehensively measures these dimensions. The present study aims to examine the psychometric properties of the Hungarian adaptation of the Existential Concerns Questionnaire (ECQ; in Hungarian: Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív) on a sample of healthy adults.

Methods

The sample consisted of 332 healthy adults (217 women, 114 men, 1 other) with a mean age of 41.51 years. Participants completed the Hungarian version of ECQ, as well as other questionnaires measuring related constructs. Data analyses included confirmatory factor analyses, internal consistency indices (Cronbach's alpha, McDonald's omega), and correlational analyses.

Results

The factor models identified in the original validation study showed inadequate fit in the current sample. The internal consistency of the model was satisfactory ($\alpha > 0,75$; $\omega > 0,75$). Construct validity was supported, as the questionnaire showed significant correlations with the theoretically related constructs, in the expected directions and magnitudes.

Discussion

The Hungarian version of the ECQ appears to be a promising tool for assessing existential concerns; however, further research is needed to confirm its structural validity.

Keywords: existential anxiety, ECQ, death anxiety, meaninglessness, guilt, isolation, identity

IRODALOM

- Abbott, M. J. & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113*, 136–144. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.136> Absztrakt.
- Arndt, J., Routledge, C., Cox, C. R. & Goldenberg, J. L. (2005). The worm at the core: A terror management perspective on the roots of psychological dysfunction. *Applied and Preventive Psychology, 11*, 191–213. <https://doi.org/10.1016/j.appsy.2005.07.002> Absztrakt.
- Bartlett, M. S. (1951). The effect of standardization on a Chi-square approximation in factor analysis. *Biometrika, 38*(3/4), 337–344. <https://doi.org/10.1093/biomet/38.3-4.337> Absztrakt.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin, 107*(2), 238. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238> Absztrakt.
- Browne, M. W. & Cudeck, R. (1989). Single sample cross-validation indices for covariance structures. *Multivariate Behavioral Research, 24*(4), 445–455. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2404_4
- Brugha, T. S. & Cragg, D. (1990). The List of Threatening Experiences: The reliability and validity of a brief life events questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 82*(1), 77–81. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1990.tb01360.x> PMID: 2399824.
- Carleton, N. R., Norton, M. A. P. J. & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Chavez-Baldini, U., Verweij, Karin J. H., Bergamin, J., Luigjes, J., Mocking, R. J. T., Denys, D., Nieman, Dorien H. & Vulink, N. C. (2024). Existential concerns in psychopathology: A transdiagnostic network analysis existential concerns in psychopathology. *Cogent Mental Health, 3*(1), 1–23. <https://doi.org/10.1080/28324765.2024.2313869>
- Dudley, R., Kuyken, W. & Padesky, C. A. (2011). Disorder specific and trans-diagnostic case conceptualisation. *Clinical Psychology Review, 31*, 213–224. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.07.005> Absztrakt.
- Dunn, T. J., Baguley, T. & Brunnsden, V. (2014). From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British Journal of Psychology, 105*(3), 399–412. <https://doi.org/10.1111/bjop.12046>
- Dursun, P., Alyagut, P. & Yılmaz, I. (2022). Meaning in life, psychological hardiness and death anxiety: Individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Current Psychology, 41*(6), 3299–1317. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02695-3>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Evrarn, G. & Çakici Eş, A. (2020). Investigation of personal factors affecting existential anxiety: A model testing study. *Current Psychology, 39*(5), 1535–1542. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00947-2>

- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C. & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272–299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.27>
- Forero, C. G., Maydeu-Olivares, A. & Gallardo-Pujol, D. (2009). Factor analysis with ordinal indicators: A Monte Carlo study comparing DWLS and ULS estimation. *Structural Equation Modeling*, 16(4), 625–641. <https://doi.org/10.1080/10705510903203573> Absztrakt.
- Frankl, V. E. (1962). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.
- Furer, P. & Walker, J. R. (2008). Death anxiety: A cognitive–behavioral approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22, 167–182. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.22.2.167> Absztrakt.
- García-Alandete, J. (2025). Psychometric properties of the Existential Concerns Questionnaire among Spanish older people. *Authorea*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6419077/v1>
- Gardner, M. J. & Altman, D. G. (1986). Confidence intervals rather than p values: Estimation rather than hypothesis testing. *British Medical Journal*, 292, 746–750. <https://doi.org/10.1136/bmj.292.6522.746>
- Glas, G. (2003). Anxiety: Animal reactions and the embodiment of meaning. In B. Fulford, K. Morris, J. Z. Sadler & G. Stanghellini (Eds.), *Nature and narrative – An introduction to the new philosophy of psychiatry*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Gorsuch, R. L. (1983). *Factor analysis*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. A. & Solom, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In Baumeister, R. F. (Eds.), *Public self and private self*. (pp. 189–212). New York, NY: Springer New York.
- Halıcı Kurtulan, M. & Kararımak, Ö. (2016). Examination of the relationship among death anxiety, spirituality, religious orientation and existential anxiety. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(2). <https://doi.org/10.12738/spc.2016.2.0007>
- Henry, J. D. & Crawford, J. R. (2011). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Herron, S. J. & Sani, F. (2022). Understanding the typical presentation of emptiness: A study of lived-experience. *Journal of Mental Health*, 31(2), 188–195. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1922645>
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118> Absztrakt.
- Jasp Team (2025). *JASP (Version 0.19.3.0)* [Computer Software]. <http://jasp-stats.org>
- Juhász, G. (2018). *Endofenotípusok alkalmazása a depresszió patomechanizmusának megismerésében*. MTA Doktori Értekezés.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31–36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575> Absztrakt.

- Kang, G. & Hyun, M. (2022). Validation of the Korean version of Existential Concerns Questionnaire and exploration of the related variables. *Clinical Psychology in Korean Research and Practice*, 8, 683–711. <https://doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PUB.8.4.683> Absztrakt.
- Kline, T. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Koole, S. L., Greenberg, J. & Pyszczynski, T. (2006). Introducing science to the psychology of the soul: Experimental existential psychology. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 212–216. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00438.x>
- Kőváry, Z. (2022). *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Kuchyna, V. V. (2020). Existential Concerns Questionnaire of Vincentius van Bruggen Ukrainian language validation and adaptation. *World Science*. 6(58), 56–65. https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123 Absztrakt.
- Lester, David (1991): The Lester Attitude Toward Death Scale. *Omega*, 23(1), 67–75.
- Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. 2nd Edition*. Sydney, AUS: Psychology Foundation. <http://www2.psy.unsw.edu.au/>
- Mahdavinoor, S. M. M., Teimouri, M., Mollaei, A. & Mahdavinoor, S. H. (2024). Psychometric evaluation of the Persian version of Existential Concern Questionnaire (ECQ) in Iranian general population: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1), 606. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02090-0>
- May, R. (1950). *The meaning of anxiety*. Ronald Press.
- Martos, T. & Konkoly Thege, B. (2012). Aki keres, az talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 125–149. <https://doi.org/10.1556/mpszle.67.2012.1.8>
- McLaughlin, K. A. & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death Studies*, 28(4), 309–340. <https://doi.org/10.1080/07481180490432324>
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V. A., Sereslis, K., Athanasiadou, M., Godosidis, A., Stephanou, T. & Diakogiannis, I. (2020). Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 842. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00842>
- Pellens, H., Dezutter, J., Luyten, P. & Vanhooren, S. (2022). To be scared or scared to be: Existential anxiety as a mediator between meaning experience and depression. *Journal of Humanistic Psychology*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00221678221140617>
- Siegel, S. (1957). Nonparametric statistics. *The American Statistician*, 11(3), 13–19. <https://doi.org/10.1080/00031305.1957.10501091>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>

- Stevens, J. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences (4th Edition)*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Strachan, E., Schimel, J., Arndt, J., Williams, T., Solomon, S. & Pyszczynski, T. (2007). Terror mismanagement: Evidence that mortality salience exacerbates phobic and compulsive behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1137–1151. <https://doi.org/10.1177/0146167207303018>
- Szabó, M. (2010). The short version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Factor structure in a young adolescent sample. *Journal of Adolescence*, 33(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.05.014>
- Tangney, J. P. & Mashek, D. J. (2004). In search of the moral person – Do you have to feel really bad to be good? In J. Greenberg, S. L. Koole, és T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 156–166). New York, NY: Guilford Press.
- Tillich, P. (1952). *The courage to be*. Yale University Press.
- Titov, N., Gibson, M., Andrews, G. & McEvoy, P. (2009). Internet treatment for social phobia reduces comorbidity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 43, 754–759. <https://doi.org/10.1080/00048670903001992>
- Uzun, K. & Arslan, G. (2025). Meaning in life across life stages: Pathways from uncertainty to subjective well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 20. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10461-x>
- Ümmet, D., Ekşi, H., Özkapu, Y. & Ekşi, F. (2018). The existential concerns questionnaire (ECQ): A study of validity and reliability. *Research and Development on Social Sciences*, 423–429.
- Van Bruggen, V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E. & Glas, G. (2015). Systematic review of existential anxiety instruments. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(2), 173–201. <https://doi.org/10.1177/0022167814542048>
- Van Bruggen, V., ten Klooster, P., Westerhof, G., Vos, J., de Kleine, E., Bohlmeijer, E. & Glas, G. (2017). The Existential Concerns Questionnaire (ECQ) – initial validation of a new existential anxiety scale in a nonclinical and clinical sample. *Journal of Clinical Psychology* 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1002/jclp.22474>
- Worthington, R. L. & Whittaker, T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806–838. <https://doi.org/10.1177/0011000006288127>
- Yağan, F., Kaya, Z., és Kaya, S. F. (2025). Meaning in life as a mediator between death anxiety and life satisfaction. *Death Studies*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/07481187.2025.2511255>
- Yalom, I. D. (2019). *Egzisztenciális pszichoterápia*. Park Könyvkiadó.
- Zana, Á. (2009). A halálkép alakulása és változása Magyarországon, a korosztályos értékítélet-különbségek és a lehetséges mérési módszerek vizsgálata. Tabu-e még a halál? *Orvosi Hetilap*, 150(25), 1183–1187. <https://doi.org/10.1556/OH.2009.28577>
- Zsidó, N. A., Arató, N., Inhof, O., Budai, T., Stecina, T. D. & Labadi, B. (2021). A Bizonytalanságtolerancia Skála rövidített változatának magyar nyelvű adaptációja. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 22(1), 103–120. <https://doi.org/10.1556/0406.22.2021.003>

MELLÉKLETEK

1. melléklet. Az Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív

1. A kérdés, hogy az életnek van-e értelme, szorongással tölt el.
2. Megijeszt, mikor rádöbbenek, mennyi lehetőséget tartogat az élet.
3. Aggódok amiatt, hogy nem vagyok otthon a világban; olyan, mintha nem tartoznék ide.
4. A létezés fenyegető érzés számomra; olyan, mintha bármelyik pillanatban történhetne valami borzalmas dolog velem.
5. Megijeszt a gondolat, hogy egyszer meg fogok halni.
6. Aggódok az élet értelme miatt.
7. Próbálok elfelejteni, hogy minden döntésemnek van következménye.
8. Szorongok amiatt, hogy elvesztem a kapcsolatot önmagammal.
9. Küzdök az érzéssel, hogy végül is egyedül vagyok az életben.
10. Aggaszt, hogy elsuhan mellettem az élet.
11. Amikor felmerül bennem a kérdés, hogy van-e értelme az életnek, megpróbálok gyorsan valami másra gondolni.
12. Aggódok, hogy nem azt az életet élem, amit élhetnék.
13. A tudat, hogy más emberek sohasem fognak igazán megismerni, megrémít engem.
14. Aggódok amiatt, hogy váratlanul valami borzalmas dolog történhet velem.
15. Próbálok szabadulni a gondolattól, hogy az élet egyszer véget fog érni.
16. Megijeszt, hogy számomra fontos dolgok visszatekintve jelentéktelennek tűnnek.
17. Félek, hogy nem tudom kihozni az életből mindazt, ami benne rejtőzik.
18. Próbálok elkerülni a kérdést, hogy ki is vagyok én valójában.
19. Van egy olyan nyugtalanító érzésem, hogy szakadék van köztem és a többi ember között.
20. Szorongani kezdek, mikor szembesülök azzal, mennyire sebezhető a testem az élet veszélyeivel szemben.
21. Aggódok amiatt, hogy a halál pillanatában mindent el kell engednem.
22. Félek attól, hogy sosem fogom magam igazán megismerni.

A PANDÉMIA OKOZTA KRÍZIS EGZISZTENCIÁLIS VONATKOZÁSAINAK ELEMZÉSE INTERPRETATÍV FENOMENOLÓGIAI ANALÍZIS (IPA) ALKALMAZÁSÁVAL



TÓTHFALUSI Dóra
ELTE PPK Doktori Iskola
dora.tothfalusi@gmail.com

KÖVÁRY Zoltán
ELTE PPK Pszichológiai Intézet
kovary.zoltan@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések

Már Frankl (2007) felhívta a figyelmet az élet értelmességének fontosságára az egyének életében. A COVID-19 számos ember életét megváltoztatta, kezdve a karantén időszakától a munkahelyek és szociális kapcsolattartási formák megváltoztatásáig. Ezek a változások egyfajta határhelyzetet (Jaspers, 2008) alakítottak ki sok személynél, mely értékrendjük és identitásuk változását vonja maga után. Az élet értelmességének megélése fontos faktor a krízisek, határhelyzetek során, hiszen adaptívabbá teheti a megküzdésünket (Korkmaz & Güloğlu, 2021; Chao et al., 2020; Yu et al., 2020). Hennekam, Ladge & Powell (2021) kutatásában a karantén időszak pozitív elmozdulást idézett elő a résztvevők szakmai és családi identitásában, akár az identitás újradefiniálására is sor kerülhet a krízissel való megküzdéskor. Kvalitatív kutatás során félig strukturált interjúk segítségével sikerült feltárni a pandémiás időszak megélést és hatásait, főképp az értékrendbeli változásokra, az identitás újraértelmezésére, a megküzdési stratégiákra és az élet értelmére.

Módszer

Félig strukturált interjú felvétele 10 kutatási személlyel a pandémia megéléseivel kapcsolatban, főképp a jelentős változásokra (pl.: karrier, szociális kapcsolatok, értékrend és identitásbeli változások). Emellett az adaptív megküzdési módszerek és értelmet adó tényezők feltárására

is sor került. Az interjúk átírása után a kutatócsoportban az Interpretatív Fenomenológiai Analízis (IPA) módszerével elemeztünk, mely során létrehoztuk a fő és altémákat (krízis megélése, megküzdési stílus, szociális kapcsolatok, identitás újradefiniálása, változások az értékrendben és az élet értelmében).

Eredmények

Az IPA elemzés alapján a személyek nagyrésze személyiségfejlődésen ment keresztül a COVID-19 krízisből fakadó határhelyzet során, melynek hatásai az élet értelmességének tudatára fellelhetőek voltak. A legtöbb személy kiemelte a szociális kapcsolatok és támogatás fontosságát, a karrierbeli változásokat és a prioritások újrendeződését, mely legtöbbjüknél egy új értékrend megteremtődéséhez vezetett.

Következtetések

A krízisek egzisztenciális pszichológiai szemszögből való vizsgálata mint határhelyzet, a korábbi eredményeket alátámasztja: valóban az identitás újradefiniálásához és adaptív megküzdési módok kialakításához vezethet. A COVID-19 megélése a korlátozások hátrányai mellett egy mélyebb önismereti szembenézést eredményezett. Adaptívnak bizonyult a szociális támogatás, az egészségesebb életmódra való törekvés és az intrinzik értékre való fókuszálás, továbbá a krízis a korábbi eredményeket alátámasztva segített a mélyebb értelemtalálásban is.

Kulcsszavak: határhelyzet, krízis, adaptív megküzdés, identitás, értékrend, élet értelme, IPA

BEVEZETÉS

Minden krízis során megvan annak a lehetősége, hogy feltáruljon az a dimenzió, amelyben az egyén megtalálhatja önmagát – hiszen a nehézséghez való hozzáállásunk fogja megmutatni számunkra az értelmet. – Viktor E. Frankl

Az élet értelmének keresése az emberi létezés alapvető kérdése, amely különösen kiéleződik krízishelyzetek során. A krízisek során a megszokott megküzdési erőforrások elégtelenné válhatnak, amely fokozott pszichés distresszhez és egyensúlyvesztéshez vezet (James & Gilliland, 2017). A COVID-19 pandémia globális társadalmi krízisként jelent meg, amely egyszerre érintette az

egyének mindennapi működését, társas kapcsolatait és egzisztenciális biztonságérzetét. A járványhoz kapcsolódó izoláció, bizonytalanság és kontrollvesztés növelte a szorongás és reménytelenség szintjét, miközben számos esetben az identitás és az életcélok újragondolását is előtérbe helyezte (Killgore et al., 2020; Trzebiński et al., 2020; Godinic & Obrenovic, 2020). Az egzisztenciális pszichológia szemléletében az ilyen helyzetek nemcsak válságként, hanem potenciális fordulópontként is értelmezhetők. Frankl (2007) szerint az élet értelmetlenségének megélése a pszichés problémák egyik központi forrása, míg Yalom (2018) rámutat, hogy a halandóság, izoláció, szabadság és értelem dilemmái alapvetően meghatározzák az emberi működést. A pandémia ezekkel

a végső kérdésekkel való szembesülést erősítette fel, így egyfajta egzisztenciális „határhelyzetet” (Jaspers, 2008) teremtett, amely egyszerre hordozott pszichés terheket és a jelentéskeresés, valamint a személyes fejlődés lehetőségét (Cooper, 2022).

Identitásformálódás

Bár nem minden krízis érinti közvetlenül az identitást, bizonyos helyzetek – különösen azok, amelyek tartós bizonytalansággal, szerepváltozással és életstruktúrák átalakulásával járnak – előhívhatják az identitás újragondolását. A COVID-19 pandémia ilyen szempontból nem elsősorban identitáskrízisként jelent meg, hanem az életbiztonság, a kontroll és a kiszámíthatóság fenyegetettsége révén egzisztenciális kihívást jelentett. Ugyanakkor a mindennapi rutinok felbomlása, a munka- és családi szerepek átrendeződése, valamint a társas kapcsolatok átalakulása sok esetben az önmagunkról alkotott kép újraértelmezéséhez vezethetett. Az identitás ilyenkor nem feltétlenül sérül, hanem reflexív módon átalakulhat. Az identitáselméleti megközelítések szerint fenyegető helyzetekben megjelenhet egy folyamat, amely az identitás reflexióján és esetleges rekonstrukcióján keresztül segíti az egyént a helyzethez való alkalmazkodásban (Stets & Serpe, 2013). Ezzel párhuzamosan a proaktív megküzdés mint jövőorientált, erőforrásépítő stratégia hozzájárulhat ahhoz, hogy az egyén a kihívásokat ne kizárólag fenyegetésként, hanem fejlődési lehetőségeként értelmezze (Schwarzer & Knoll, 2003). Az identitásformálódás ezen folyamat során különböző, eltérő mértékben aktív megközelítések mentén valósulhat meg, a proaktív alakítástól a passzív sodródásig (Chalari & Panagiota, 2018). Empirikus vizsgálatok arra

is rámutatnak, hogy a pandémia időszakában sok egyén fokozott önreflexiót élt meg, és újraértékelte életének prioritásait. Például Hennekam, Ladge és Powell (2021) kutatásában az otthonról dolgozó szülők esetében az identitás nagyobb mértékben igazodott a személyes értékekhez, és a résztvevők gyakran a kapcsolataikat helyezték előtérbe a karrierral szemben. Hasonlóképpen, O’Connor és munkatársai (2021) longitudinális vizsgálata is rámutatott arra, hogy a pandémia során átélt bizonytalanság és élethelyzeti változások az önértékelés és az énkép átalakulásával járhattak együtt.

Szociális kapcsolatok változása

Az új szabályozások hosszú távú hatásai a közösségi létre és az interperszonális kapcsolatokra előre nem voltak megjósolhatók. Mivel a társas kapcsolatok fenntartása alapvető szerepet játszik egészségünk és jóllétünk megőrzésében, a szociális távolságtartás által bevezetett korlátozások új típusú alkalmazkodási folyamatokat tettek szükségessé. Sokaknál a kapcsolattartás a legközelebbi hozzátartozókra korlátozódott, ami a kevésbé szoros kapcsolatok megszakadásához és a társas hálók beszűküléséhez vezetett (Long és mtsai, 2022). A fiatalok a járvány során leggyakrabban alkalmazott megküzdési stratégiák között említették a barátokkal és családjukkal való időtöltést, vagyis a szeretteikkel való kapcsolódás örömteli élményét és az online kapcsolattartási formákat (Hawke és mtsai, 2020; Bond 2021). Nemcsak a távolság, hanem a szoros közelség és összezártság is kihívást jelentett a kapcsolatok számára. A járványhelyzet lehetőséget adott az egy háztartásban élők számára az újrapcsolódásra, hiszen drasztikusan lecsökkent a házon kívüli

társas programok száma, így kézenfekvőbbé vált a feljük való fokozottabb odafordulás, akár új közös hobbik kialakításával, mely beszélgetésekkel, társasjátékozással (Long és mtsai, 2022). Zuo és munkatársai (2021) kutatásukban azt vizsgálták, hogyan függ össze az észlelt társas támogatás és a pandémia alatt megélt reménytelenség. Eredményeik szerint az élet értelmének megélése segít abban, hogy a társas támogatás valódi erőforrássá váljon, és ezáltal csökkentse a reménytelenség érzését.

Értelem és értékrend

Az élet értelmének megélése Frankl (2007) szerint három módon lehetséges:

1. Alkotás és értékteremtő munka által
2. Szeretettel, a másokhoz való kapcsolódásban
3. Szenvedés által, avagy a szenvedéssel való megküzdésünk, beállítódásunk alapján. Hogyha a szenvedésben megtaláljuk a fejlődési potenciált, az értelmet, akkor életünket pozitív irányba változtathatjuk általa. A szenvedéshez való hozzáállásunk értelemadó mivolta jelentős a pandémiahelyzet kapcsán is, hiszen az emberek attitűdje sokat elárult önismertük mélységéről és értelemtalálásuk szintjéről.

Korábbi kutatások szerint a legfontosabb védőfaktor és leggyakrabban mért értelem forrása a kapcsolatok és család voltak minden kultúrában és életkorban (Glaw et al., 2016), melyeket intrinzik aspirációknak nevezhetünk (Deci & Ryan, 1985, 2000). A járványhelyzet az egyének értelemkeresésére és értékrendjére is hatással lehetett. Kasser és Ryan (1993) szerint az intrinzik értékek – mint az önfejlesztés, a közösséghez

való hozzájárulás és a társas kapcsolatok – szoros kapcsolatban állnak a pszichológiai jólléttel, míg az extrinzik értékek, például a vagyon és a társadalmi státusz, inkább pszichés problémákhoz vezethetnek. Az intrinzik értékek pozitívan összefüggenek a jólléttel, a szelf-aktualizációval és a vitalitással (Sheldon et al., 2003), míg az extrinzik értékek hajlamosabbá tesznek szorongásra és depresszióra (Dittmar et al., 2014). A COVID-19 alatt végzett kutatások szerint a belső értékek, például a személyiségfejlesztés és a társas kapcsolatok prioritássá váltak, míg az extrinzik értékek, mint a hatalom és a vagyon, háttérbe szorultak (Sönmez, 2023). Becker (1973) terrormentéselmélete (TMT) is ezt igazolja, mely szerint a haláltudat aktiválódása fokozza a kulturális értékekbe és szociális struktúrákba való kapaszkodást, miközben az egyének igyekeznek növelni önértékelésüket és stabilitásukat. Krok, Zarzycka & Telka (2021) szerint az emberek kihívást jelentő és distresszt okozó helyzetekben újraértékelik a szituációt, és igyekeznek megtalálni benne az értelmet, ezzel előlendítve a kognitív megküzdést (magyarázattalálás). Rettie és Daniels (2020) szerint a COVID-19 során leggyakrabban alkalmazottak megküzdési stratégiái az elfogadás, az aktív megküzdés és a figyelemelterelés voltak.

Interpretatív Fenomenológiai Analízis (IPA)

Az Interpretatív Fenomenológiai Analízis (IPA) gyökerei a fenomenológiai és hermeneutikai hagyományokhoz nyúlnak vissza. Célja, hogy a kutatási személy a saját nézőpontjából értelmezze az adott jelenséget, miközben a kutató aktív szerepet játszik az értelmezési folyamatban (Smith és mtsai, 2009). Az IPA

alkalmazása különösen indokolt olyan kutatásokban, amelyek célja az egyének mélyen személyes és komplex élményeinek feltárása, így elsősorban pszichológiai és egészségtudományi kutatásokban szokták alkalmazni (Smith, Flowers & Larkin, 2009). A COVID-19 járvány globális krízist idézett elő, amely alapvetően befolyásolta az emberek mindennapi életét, identitását és értékrendjét. Számos, a pandémia során készült IPA kutatás is rámutat arra, hogy az egyének élményeit egyszerre jellemezte a bizonytalanság, a kontrollvesztés és az egzisztenciális kérdések felerősödése, miközben új jelentésalkotási folyamatok is megjelentek (Denovan et al., 2020; Gillard et al., 2021). Az IPA lehetőséget nyújt arra, hogy mélyrehatóbban megértsük, hogyan élték meg az egyének ezeket a változásokat, milyen jelentést tulajdonítottak tapasztalataiknak, és hogyan alakult át életük értelme. Ezáltal hozzájárulhatunk a krízishelyzetekben megélt élmények mélyebb megértéséhez és a megfelelő támogatási stratégiák kidolgozásához.

CÉLKITŰZÉSEK

A jelen kutatás célja, hogy kvalitatív módszerrel (IPA) feltárja a COVID-19 világgjárvány hatását az egyének identitására, értékrendjére és megküzdési stratégiáira. A pandémia olyan globális krízishelyzetet teremtett, amely radikálisan megváltoztatta a mindennapi élet kereteit, és számos egyén számára sorsfordító eseményként szolgált. Kutatásunk középpontjában az identitásformálódás, a megküzdési stílus és az élet értelme, illetve az értékrendben felmerülő változások állnak. Habár kutatásunkban nem tettünk felső életkori limítet, a felhívásra jelentkezők többségében a fiatal felnőtt korcsoportba tartoznak.

Ez az életkori sajátosság különösen relevánssá teszi a vizsgált témát az eriksoni pszichoszociális fejlődélmélet szerint: a fiatal felnőttkor az identitás megszilárdulását és az intimitás kialakítását középpontba állító életszakasz, amelyben az egyének fokozottan érzékenyek az élet irányát, értelmét és kapcsolataikat érintő kihívásokra (Erikson, 1968). Egy olyan globális krízishelyzet, mint a pandémia, különösen erőteljesen hathat ezekre a fejlődési feladatokra, mivel bizonytalanságot idéz elő a jövőképpel, az önazonossággal és a társas kapcsolatokkal kapcsolatban.

Összefoglalóan az alábbi kérdéskörökre fókuszáltunk:

- *Pandémia megélése:* Milyen érzéseket váltott ki a pandémiás időszak? Milyen változásokat hozott ez az egyén életében?
- *Identitás újradefiniálása:* Milyen módon alakult át az egyéni és társadalmi identitás a krízis alatt?
- *Megküzdési stratégiák:* Milyen pszichológiai és viselkedési stratégiák váltak dominánssá a járvány alatt, és hogyan járultak hozzá ezek a mentális egészség fenntartásához?
- *Értékrendbeli változások:* Módosult-e az egyének értékrendje a pandémia hatására?
- *Élet értelme:* Hogyan befolyásolta a pandémia az élet értelméről alkotott fel fogást?

MÓDSZER

A kutatásban 10 fő vett részt ($n = 10$), ebből férfi = 5, nő = 5, életkor: 21–33 évesek, többnyire budapesti lakosok. Két egyetemi hallgató (a kutatás pillanatában), 8 fő már munkavállaló.

1. táblázat. Résztvevők

Név	Életkor	Foglalkozás
Bátor	26	vállalkozó
Szilvi	26	pszichológus
Emma	22	egyetemi hallgató
Márk	21	egyetemi hallgató
Írisz	33	filmes szakember
Kornél	27	HR tanácsadó
Zalán	21	irodai alkalmazott
Regi	27	team leader
Kíra	23	közgazdász
Noé	25	építészmérnök

Kutatási eszköz

A jelen kutatásban az IPA módszer alkalmazása különösen indokolt (Smith, 1996; Smith & Osborn, 2003; Smith et al., 2009; Rác, Pintér & Kassai, 2017), hiszen a pandémia egyéni és társadalmi szinten is mélyreható pszichológiai hatásokkal járt, amelyek nem pusztán objektív eseményekként, hanem személyes narratívákon keresztül érthetők meg igazán. Az IPA lehetőséget biztosít arra, hogy a félig strukturált interjúkban elhangzó történeteket a résztvevők saját megélései alapján értelmezzük, miközben a kutató reflexívelemzéssel tovább mélyíti a megértést.

Mivel az IPA egy olyan kvalitatív kutatási módszer, melyben szubjektív vélemények jelenhetnek meg, javasolt csoportban végezni az elemzést, ahol több szemszögből is áttekintett, egyetértésen alapuló témákat hozhatnak létre a kutatók. Ezen megfontolásból az ELTE PPK hallgatóiból toborzott, 2021 őszén alapított egzisztenciális pszichológiai

kutatói csoport a kezdetektől együttműködve vett részt a kutatásban, Tóthfalusi Dóra vezetésével. Bizonyos hallgatók kutatási terepgyakorlatát is képezte a kutatásban való részvétel, azonban a kezdetektől a kutatás végéig részt vevő hallgatók önkéntesen vettek részt az Interpretatív Fenomenológiai Analízis folyamatában. A folyamat kutatói csoportban ment végbe egészen a kutatási hipotézisek megalkotásától, interjúkérdések megírásától a konkrét kutatás lépésén át, az IPA elemzésig. A kutatócsoport Dr. Rác József (ELTE Pszichológiai Doktori Iskola) szakmai véleményét követve végezte el az IPA folyamatát. A félig strukturált interjúkat Tóthfalusi Dóra készítette az interjúkérdések alapján, online vagy személyes formában, melyekről hangfelvétel készült. A hangfelvételek ezután átírássra kerültek. Az elemzés során a kutatási személyek egyéni kódot kaptak, ezzel biztosítva anonimitásukat. A legélt interjúk elemzésében részt vett a kutatócsoport, egyénileg, majd csoportosan elemezve az interjúkat.

Eljárás

A vizsgálat módszere az IPA által ajánlott félig strukturált interjú, melyekről hangfelvételt készítettünk és azokat legépeeltük. Az interjúalanyok számára biztosítottuk, hogy a személyazonosításra alkalmas adatokat nem rögzítjük, valamint a személyes információk harmadik félhez nem kerülnek. Az interjúalanyok beszámolói álnéven szerepelnek. A kutatáshoz szükséges etikai engedélyt az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karának Kutatásetikai Bizottsága adta ki. Az etikai engedély száma: 2021/598.

Az IPA módszertanának lépései Rácz, Pintér és Kassai (2017) & Smith és mtsai (2009) nyomán

- 1. Adatgyűjtés – félig strukturált interjú**
A félig strukturált interjú a vázlat alapján haladt, rugalmasan követve az interjú irányát, hogy mélyebb betekintést nyerjünk a kutatási személy nézőpontjába.
- 2. Adatok transzkripciója**
Az interjú hangfelvételre rögzítése után szó szerinti átírat készült, amely tartalmazza a kimondott szavakon túl az érzelmi megnyilvánulásokat, szüneteket és hangsúlyokat is, amelyek jelentéssel bírhatnak.
- 3. Elsődleges kódolás – a szöveg alapos olvasása**
A kutatócsoportban többször átolvastuk az átíratokat, hogy mélyebben megértsük a résztvevők által kifejezett élményeket. Ebben a fázisban előzetes jegyzetek készültek, amelyek a kulcsfontosságú témákra és érzelmekre fókuszálnak.

4. Kibontakozó témák azonosítása

A kezdeti kódok alapján azonosítottuk a legfontosabb témákat, amelyek az élmények mélyebb strukturáját tükrözték (pl.: a személyiségfejlődés folyamatát, az alkalmazkodást és az értékrendbeli változásokat).

5. Tematikus hálózat kialakítása

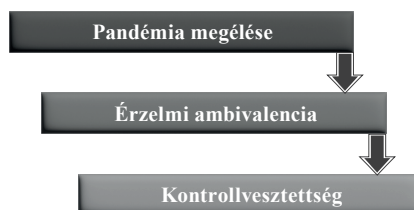
Az egyes interjúkból származó témák összevetése során azonosítottuk azokat a közös mintázatokat, amelyek több résztvevőnél is megjelennek. Ezekből bontakoztak ki a Főtémák és az Altémák.

6. Interpretáció és fenomenológiai reflexió

Közösen értelmeztük az eredményeket, figyelembe véve az előzetes kutatásokat és az egzisztenciális pszichológiai szempontokat (dupla hermeneutika).

7. Eredmények összegzése és jelentésalkotás

Végül átfogó elemzést készítettünk, amelyben a kigyűjtött idézetek alapján véglegesítettük a Főtémákat és azok jelentőségét a kutatási kérdésünk szempontjából.



1. ábra. A pandémia megélése

Első főtéma:

A pandémia megélése

A résztvevők beszámolóiban a pandémia egy rendkívüli, a mindennapi élet megszokott kereteit felborító eseményként jelent meg. A megszokott rutinok, jövőbeli tervek és

társas struktúrák hirtelen bizonytalanná váltak, ami sokaknál intenzív érzelmi reakciókat váltott ki. Ugyanakkor az interjúk azt is megmutatták, hogy a pandémiával kapcsolatos élmények nem voltak egyértelműen negatívak: több résztvevő beszámolt egymásnak ellentmondó érzésekről, valamint a helyzet bizonyos pozitív vagy felszabadító aspektusairól is.

I. Érzelmi ambivalencia

Az interjúkban gyakran jelent meg az a tapasztalat, hogy a pandémia egyszerre váltott ki félelmet és bizonytalanságot, ugyanakkor kíváncsiságot vagy akár izgalmat is. Ez az érzelmi ambivalencia jól tükrözi a krízishelyzet paradox természetét, amelyben a fenyegetettség élménye mellett új tapasztalatok és lehetőségek is megjelenhettek. Kornél számára a következő érzések kerültek felszínre: *„De nem úgy álltam*

hozzá, érdekes módon, hogy jaj istenem, mi lesz velem, hanem olyan izgi volt na... Valahogy tetszett ez a bizonytalanság, meg ez a kiszámíthatatlanság, meg hogy mi lesz otthon. Ez volt az első olyan időszak az életemben, amikor tényleg ilyen szempontból tők szabad voltam.” (Kornél)

Kornél beszámolója arra utal, hogy a pandémia nem kizárólag fenyegető tapasztalatként jelent meg, ő a bizonytalanságot egyfajta izgalmas, szokatlan helyzetként élte meg, amelyben a megszokott életstruktúrák felfüggesztése bizonyos fokú szabadságélményt is lehetővé tett. Szilvi szintén a pandémia egy pozitív aspektusát emelte ki: *„Egész életemben ez volt az első ilyen nagy szünet, pihenés.”* Szilvi tehát a kényszerű lelassulást egy régóta hiányzó pihenés lehetőségeként élte meg. Ugyanakkor nem minden résztvevő számára jelent meg ez a kettősség pozitív élményként. *„És akkor nyilván ezzel*

Eredmények

Az IPA alapján a következő fő témákat és altémákat hoztuk létre.

2. táblázat. Fő témák és altémák

Fő témák	Altémák
Pandémia megélése	<ul style="list-style-type: none"> • Érzelmi ambivalencia • Kontrollvesztettség
Egészségtudatosság	<ul style="list-style-type: none"> • Egészséges étrend • Életmódváltás
Szociális kapcsolatok fontossága	<ul style="list-style-type: none"> • Barátságok felértékelése • Párkapcsolati kihívások
Személyiségfejlődés	<ul style="list-style-type: none"> • Identitás újradefiniálása • Önismeret mélyülése
Megküzdési stílus	<ul style="list-style-type: none"> • Pozitív szemléletmód • Szembenézés az érzésekkel • Minőségi időtöltés
Értékrendbeli átalakulás, értelem	<ul style="list-style-type: none"> • Extrinzik értékek helyett intrinzik értékek • Értelemtalálás

együtt jött ez a nehéz, ilyen érzelmi hullámvölgy... egyszer csak láttam azt, hogy mennyire bizonytalanok a dolgok, és hogy az élet nem annyira stabil, mint amennyire addig, így naiv fejjel tűnt.” (Zalán)

Zalán beszámolója inkább a bizonytalanság és a kontrollvesztés felerősödését tükrözi. Ez a tapasztalat jól mutatja, hogy a pandémia sok résztvevő számára a világ kiszámíthatóságába vetett korábbi biztonságérzet megingását jelentette. Zalán narratívájában ez a felismerés különösen hangsúlyosan jelenik meg: a pandémia során szembesült azzal, hogy az addig magától értetődőnek tűnő stabilitás és jólét valójában törékenyebb, mint korábban feltételezte, ami a jövővel kapcsolatos bizonytalanság és sérülékenység élményét is felerősítette.

II. Kontrollvesztettség

A pandémiával kapcsolatos élmények másik meghatározó aspektusa a kontroll elvesztésének élménye volt. Több résztvevő számolt be arról, hogy a hirtelen megváltozó körülmények kiszámíthatatlanná tették a jövőt, ami erős szorongást és egzisztenciális bizonytalanságot idézett elő. Írisz beszámolója jól érzékelteti ezt az élményt: *„Ilyen egzisztenciális pánik volt, hogy most mi lesz a szakmámmal, mi lesz a munkámmal, mi lesz a szüleimmel, ők 50 felettiék, és hát aggódtam értük.”* (Írisz)

Írisz narratívájában a kontrollvesztés élménye nem csupán a saját jövőjével kapcsolatos bizonytalanságban jelenik meg, hanem a közeli hozzátartozókért érzett felelősségen keresztül is. A pandémia így egyszerre aktiválta a személyes egzisztenciális szorongást és a mások iránt érzett aggodalmat. A kontrollvesztés élménye Kíra beszámolójában még erőteljesebb egzisztenciális dimenziót kapott: *„Az az érzés, hogy*

én elveszíttem a kontrollt az életem felett a vírushelyzet által, akkoriban egy hatalmas nagy sokkot, bizonytalanságot és stresszt adott hozzá az életemhez. És azért így pánikba estem, és elkezdtem megkérdőjelezni azt, hogy van-e egyáltalán értelme az életnek, meg hogy mi az, ami most történik, és ez valamilyen szintén tök felfoghatatlan volt az elején szerintem.” (Kíra)

Kíra megfogalmazása arra utal, hogy a pandémia tapasztalata nála a kontrollvesztés élményén túl az élet értelmével kapcsolatos alapvető kérdéseket is felszínre hozta. A megszokott világ stabilitásának megingása így egzisztenciális bizonytalanságként is megjelent. A résztvevők beszámolóiban a kontrollvesztés élménye gyakran összekapcsolódott a kiszolgáltatottság érzésével és a külső korlátozások tapasztalatával is. Ez az állapot egyes résztvevőknél maladaptív megküzdési módok felerősödésével is együtt járt.

„Összességében nekem, amit ez az egész bezártság okozott, hogy nagyon lebénított meg előhozta a függőségeimet (füvezés)... ilyen kis élvezetekben találtam meg így az örömet, hogy azért valami legyen már, mert amúgy olyan szürke minden.” (Zalán)

Ahogy Zalán esetében is, a beszűkült létér, a bizonytalanság és a jövő kiszámíthatatlansága egyes résztvevőknél olyan állapotot idézett elő, amelyben az azonnali megkönnyebbülést nyújtó viselkedések, például az alkoholfogyasztás vagy a szerhasználat átmeneti menekülési lehetőséget jelentettek a feszültséggel szemben. A függőségek felerősödése így értelmezhető a kontrollvesztett helyzetre adott kísérletként arra, hogy a résztvevők valamilyen módon visszanyerjék a jóllét vagy a megkönnyebbülés élményét egy alapvetően bizonytalan és korlátozott élethelyzetben.



2. ábra. Egészségtudatosság

Második főtéma: Egészségtudatosság

A pandémia időszaka több résztvevő beszámolója szerint az egészséggel kapcsolatos attitűdök újragondolását is elindította. A fertőzésveszély, valamint a testi sérülékenység tudatosulása sokaknál fokozta az egészség iránti érzékenységet, és ráirányította a figyelmet a mindennapi életmódbeli szokások jelentőségére. Az interjúk alapján az egészség kérdése nem csupán a betegség elkerülésének szintjén jelent meg, hanem egy átfogóbb életmódbeli és önmagunkról való gondoskodással kapcsolatos szemléltváltzásként is.

I. Egészséges étrend

Több résztvevő beszámolója szerint a pandémia időszaka lehetőséget teremtett arra, hogy nagyobb figyelmet fordítsanak étkezési szokásaikra. A lelassult életritmus és az otthon töltött idő növekedése sokaknál a táplálkozáshoz való viszony tudatosabb újragondolásához vezetett. Bátor beszámolója jól érzékelteti ezt a változást: „*Akkor álltam át növényi táplálkozásra, ami, azt érzem egészen komolyan, az egészségtudatosság felé mutat. Sokkal egészségtudatosabban étkezem, élek, létezek azóta. Előtte úgy gondoltam az étkezésre mint egy üzemanyagra, ami kell ahhoz, hogy működjünk, [most]*

sokkal komplexebben látom, hogy mitől lesz valami egészséges és mitől lesz valami tápláló és jobb a testemnek.” (Bátor)

Bátor narratívájában az étkezés jelentése átalakul: a pusztán funkcionális „üzemanyag” szerep helyett a testhez való tudatosabb és reflektáltabb viszony jelenik meg. Az étrend megváltoztatása így nem csupán praktikus döntésként, hanem az egészséghez való mélyebb kapcsolódásként jelenik meg. Hasonló változás Regi esetében is megfigyelhető volt: „*Meghíztam egy pár évvel ezelőtt, és most van arra idő, hogy így tényleg oda lehet figyelni, úgyhogy irattam egy étrendet meg elkezdtem egy új sportot. Belekezdtem a diétába, és látszik, tehát hogy ez tök jó, van egy hatása.*” (Regi)

Regi számára a pandémiás időszak lehetőséget teremtett a testtel kapcsolatos változások tudatosítására és az életmód korrekciójára, amely több résztvevő esetében fellelhető volt.

II. Életmódváltás

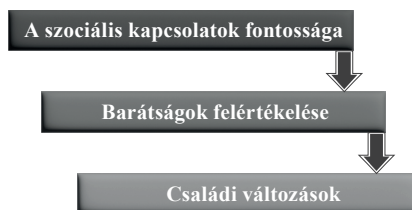
Az egészséggel kapcsolatos fokozott figyelem a mindennapi életmódban is megjelent. A pandémia több résztvevő számára rávilágított az egészség sérülékenységére és értékére, ami az életmód újragondolását indította el. Többeknél megjelent az életmódváltás: nagyobb hangsúlyt kezdtek fektetni a testmozgásra, a pihenésre és általánosságban az önmagukról való tudatos gondoskodásra. Szilvi beszámolója jól tükrözi ezt a tudatosabb viszonyulást: „*Az egészséghez való hozzáállásom olyan, hogy szeretnék érte tenni és örülök, hogy nincs olyan nagy bajom, de azért ez olyan szerintem, amiért folyamatosan kell küzdeni meg tenni... hogy tényleg a testmozgás mennyire fontos, meg a pihenés, amiket nyilván mindegyiket tudtam, csak*

nem tudtam aszerint élni, mert éppen azon voltam, hogy túlterheljem magam.” (Szilvi)

Szilvi narratívájában az egészséghez való viszony átalakulása a túlterhelés felismerésével és a pihenés jelentőségének újraértékelésével kapcsolódik össze. A pandémia így olyan időszakként jelenik meg, amelyben lehetőség nyílt a korábbi életmódbeli minták tudatos felülvizsgálatára. Más résztvevők beszámolóiban az egészség hosszabb távú perspektívában jelent meg fontos értéként. Bátor például így fogalmazott: *„Szeretnék sokáig élni, szeretnék egészséges maradni, szeretném, hogyha nem a testem fizikai gyengesége, betegsége szabná meg annak a korlátját, hogy mennyit bírok, meg mit bírok csinálni.”* (Bátor)

Az idézet arra utal, hogy az egészség nem csupán aktuális állapotként, hanem az élet jövőbeli lehetőségeit meghatározó értéként jelenik meg a résztvevő narratívájában. Az életmódváltás egyes résztvevők esetében a korábban felerősödött függőségekkel való tudatos szembenézést és azok leépítését is magában foglalta. Zalán beszámolója jól mutatja ezt a folyamatot: *„Amikor így ráeszméltem, hogy egyébként most már kéne valamit kezdeni ezekkel a függőségeimmel... letettem teljesen a füvet meg minden ilyen cuccot, szépen lépésről lépésre lebontottam... és még bulizni is úgy járok, hogy teljesen józanul.”* (Zalán)

Több narratívában, akárcsak Zalán esetében, az életmódváltás egy tudatos önreflexió folyamat eredményeként jelent meg, amelyben a pandémia időszaka fordulópontként működött a korábbi viselkedésminták felülvizsgálatában.



3. ábra. A szociális kapcsolatok fontossága

Harmadik főtéma:

A szociális kapcsolatok fontossága

A pandémia időszaka jelentősen átalakította a társas kapcsolatok megélését is. A korlátozások, a fizikai távolságtartás és az izoláció sok résztvevő számára új perspektívába helyezte a kapcsolatok jelentőségét. Az interjúk alapján a pandémia egyrészt felerősítette a társas kapcsolatok iránti igényt, másrészt több résztvevő számára tudatosította a közeli kapcsolatok értékét és szerepét az érzelmi jóllét fenntartásában.

I. Barátságok felértékelése

A baráti kapcsolatok jelentőségének újraértékelése több interjúban is megjelent. Bár a személyes találkozások lehetősége korlátozottá vált, a résztvevők beszámolói arra utalnak, hogy a barátságok fenntartása továbbra is központi szerepet játszott életükben, és a kapcsolattartás módjai rugalmasan alkalmazkodtak a megváltozott körülményekhez.

Regi így fogalmazott: *„A szociális kapcsolatokat emelném ki talán a legjobban, hogy azokat milyen fontos fenntartani, meg milyen könnyű is. A barátokkal is ugyanúgy tudtam tartani a kapcsolatot, max nem étterembe mentünk, hanem ők jöttek át vagy én... előtte is a social medián beszélgettünk folyamatosan, ezt alapvetően fenn tudtuk tartani továbbra is. Amikor együtt van a család*

meg a barátok, akkor szerintem sokkal jobban megéljük a dolgokat.” (Regi)

Regi narratívája arra utal, hogy a baráti kapcsolatok nem csupán fennmaradtak a korlátozások idején, hanem bizonyos értelemben tudatosabbá is váltak, hiszen az érzelmi támogatásnak fontos tereivé lettek. A fizikai korlátozások ellenére a kapcsolatok fenntartása aktív erőfeszítést igényelt, amely a barátságok tudatosabb ápolásához vezetett. Egyes megélésekben a pandémia paradox módon a baráti kapcsolatok megerősödésének időszakává vált. Mindezt különösen szemléletesen ragadja meg Bátor metaforikus megfogalmazása: *„Annyi történt, hogy nem tudtunk személyesen találkozni... Sokkal fontosabb lett az, hogy kikkel töltöttem az időmet. Gyönyörű szép tulipánként képzelem el őket [barátokat], akiket boldog vagyok, hogy megöntözhetek időről időre.” (Bátor)*

A metaforikus megfogalmazás jól érzékelteti, hogy a barátságok ebben az időszakban gondozást igénylő, értékes kapcsolatokként jelentek meg. Az interjúk alapján a pandémia több résztvevőnél hozzájárult ahhoz, hogy tudatosabban válasszák meg, kikkel töltik az idejüket, és nagyobb figyelmet fordítsanak a számukra fontos kapcsolatok ápolására.

II. Családi változások

A pandémia a családi kapcsolatok dinamikáját is átalakította. Több résztvevő beszámolt arról, hogy a krízishelyzet következtében új szerepek és felelőségek jelentek meg a családon belül. Írisz megélésében: *„Egész életemben én voltam a gyerek, és anyuék hozták a fontos döntéseket, így a családdal kapcsolatban, az életünkkel kapcsolatban. És volt egy pillanat, mikor úgy éreztem, hogy ez megfordult. És akkor wao oké, ez egy új*

dinamika a családban. Tehát kicsit megfordultak a dolgok.” (Írisz)

Írisz beszámolója arra utal, hogy a pandémia nemcsak külső körülményként jelent meg, hanem a családi szerepek újradefiniálásának élményét is magával hozta a generációk közötti szerepek átrendeződésével. Az összefüggés több résztvevőnél a családi konfliktusokkal való szembenézést is elősegítette: *„De érdekes, mert közben meg az összezárás is tud egy ilyen hatást csinálni. Hogy valahogy így kihozza, hogy az emberek rákényszerülnek arra, hogy megoldják a problémát, mert már annyira szembeütnő, hogy már nem tudnak hova menekülni.” (Noé)*

Noé családjában a problémák elkerülése egyre nehezebbé vált, a szembenézés elkerülhetlenné vált. Zalán beszámolója hasonló folyamatot ír le: *„Ahogy így visszaköltöztem anyámékhoz, tök durva volt az, hogy képesek voltunk leülni és azokat a régi dolgokat fel tudtam hozni nekik... Valahogy ez a távolság végül is segített egy ilyen messzebb perspektívából nézni a dolgokat. Amikor meg találkoztunk [apával] volt, hogy feljöttek ilyen régi sérelmek, és akkor azokat meg tudtuk beszélni. Valahogy kialakult apukámmal egy olyan viszonyom, hogy elfogadtuk egymást olyannak, amilyenek vagyunk.” (Zalán)*

Az ő esetében a pandémia pozitív lehetőséget teremtett a korábban elkerült családi konfliktusok feldolgozására, ezáltal közelebb hozva a családtagokat egymáshoz.

Összeségében az interjúk alapján a pandémia sok esetben a családi kapcsolatok újraértelmezéséhez és a korábban elkerült konfliktusokkal való szembenézéshez vezetett. Az együtt töltött idő megnövekedése és a megszokott menekülési utak hiánya olyan helyzetet teremtett, amelyben a résztvevők kénytelenek voltak reflektálni

a családi dinamika korábban kimondatlan feszültségeire. Ez a folyamat egyeseknél a családi szerepek újragondolásához, másoknál a kapcsolatok mélyebb megértéséhez és elfogadásához vezetett.

III. Párkapcsolati kihívások

A pandémia a párkapcsolatok területén gyakran feszültségeket is felszínre hozott. Az összezártság, a külső bizonytalanság és a megszokott hétköznapi menekülési lehetőségek hiánya több résztvevőnél felerősítette a kapcsolati konfliktusokat. A krízishelyzet így sok esetben olyan érzelmi és kommunikációs dinamikákat tett láthatóvá, amelyek korábban kevésbé kerültek felszínre. Szilvi beszámolója jól érzékelteti, hogy az állandó közelség hogyan hatott a párkapcsolati dinamika különböző aspektusaira: „*Hát a párkapcsolatnak szerintem ez nem tett jót. Hogy ennyire egymásban voltunk, vagy hogy mondjam szépen. A szexualitás is lecsökkent...*” (Szilvi)

Az idézet arra utal, hogy a fizikai és érzelmi közelség folyamatos jelenléte paradox módon a kapcsolati intimitás bizonyos formáinak csökkenéséhez is vezethetett. Az összezártság következtében a párok számára kevesebb lehetőség maradt az egyéni tér megtartására, ami feszültségeket generálhatott a kapcsolatban. Zalánra így hatott ez a helyzet: „*Terveztem éppen azt, hogy külön költözöm a barátnőmmel, az egésznek a vége az lett, hogy szakítottunk igazából... úgyhogy fel kellett dolgoznom az első szakításon.*” (Zalán)

Az elmesélt tapasztalatok jól érzékeltetik, ahogy az összezártság és az elmenekülés lehetőségei lecsökkentének következtében a pár tagjai egymás mélyebb énjét ismerhették meg. Az álarcok lehullása, az

autentikus én megjelenése és a krízis következtében megnövekedett feszültség mind hozzájárulhatott ahhoz, hogy a kapcsolatok véget értek, akár csak Zalán esetében. Az izoláció ugyanakkor a párkapcsolat iránti vágy felerősödését is előidézhette. Bátor beszámolója különösen szemléletesen ragadja meg a magány élményének univerzalitását: „*Nagyon elkezdtem vágyani egy társra... Mert igazából ugyanannyira rossz magányosnak lenni Thaiföldön egy gyönyörű tengerparton, mint Budapesten a lakásomban, és persze nyilván más a körítés, de az érzés meg igazából a nap végén ugyanaz.*” (Bátor)

Bátor megfogalmazása arra utal, hogy a külső körülmények, még ha kedvezőek is, nem képesek ellensúlyozni a kapcsolati hiány élményét. Az interjúk alapján a pandémia több résztvevőnél felerősítette a társ iránti vágyat, és tudatosabbá tette a kapcsolódás iránti alapvető emberi szükségletet.



4. ábra. Személyiségfejlődés

Negyedik főtéma: Személyiségfejlődés

I. Az identitás újradefiniálása

A pandémia időszaka több résztvevő számára nem csupán külső körülményekben bekövetkező változásokat jelentett, hanem belső folyamatokat is elindított.

A megszokott életstruktúrák megszakadása és a lelassulás lehetőséget teremtett arra, hogy a résztvevők reflektáljanak saját életükre, döntéseikre és személyes határaikra. Mindez elindított egy önismereti folyamatot, melyben a résztvevők saját megélésük szerint közelebb kerültek az autentikus énjük valódi érzéseihöz, igényeihez és vágyaihoz. Többen arról számoltak be, hogy ebben az időszakban kezdtek el tudatosabban figyelni saját belső folyamataikra és igényeikre. Zalán: *„Végigmentem egy nagy önértékelési úton... amellet, hogy tényleg egy ilyen nagyon korlátolt és magányos életstílust hozott létre, amellet így visszakapcsolt, vagy rákényszerített arra, hogy a belső dolgokat is figyeljem, nem csak a külsőket. Sokkal jobban ráfókuszáltam azokra a dolgokra, amik előrébb visznek az életben.”* (Zalán)

Ez a beszámoló jól érzékelteti, hogyan vezethetett a külső aktivitások csökkenése a belső folyamatok erősebb megfigyeléséhez. Hasonló önreflexiós folyamat jelenik meg Bátor narratívájában is: *„Előtte nagyon olyan volt az életem, hogy a külső tényezők alakították, klasszikus kiégett, lelketlen robotmunkaként csináltam... muszáj voltam időt tölteni magammal, így egyszerűen nem tudtam nem észrevenni, hogy mennyire nem akarom ezt csinálni. A Covid az megnyugtatót, ráébresztett arra, hogy tényleg mi az, ami valójában belülről jön.”* (Bátor)

Bátor beszámolója arra utal, hogy a pandémia olyan helyzetet teremtett, amelyben a korábbi életpálya és identitásminták újragondolása elkerülhetetlenné vált. Az identitás újraalkotása több lépésből áll össze, többeknél a belső hang meghallásával indult, mely arra készítette a személyeket, hogy több határt húzzanak a környezetükkel szemben, elkezdjék a saját igényeiket priorizálni és követni az ambícióikat. Szilvi így fogalmazott: *„Tehát a környezetemnek nem vagyok*

talán annyira kellemes, mint amilyen azelőtt voltam, mikor sokkal inkább lehetett engem terhelni, de én saját magamnak, meg amilyen életet magamnak csinállok az sokkal kellemesebb számomra.” (Szilvi)

Szilvi beszámolója jól érzékelteti, hogy a saját szükségletek előtérbe helyezése a társas környezet reakcióit is megváltoztathatja. A személyes határok tudatosabb kijelölése ugyan kezdetben feszültséget kelthet a kapcsolatokban, ugyanakkor hozzájárulhat az egyén saját jóllétének növekedéséhez. Néhány résztvevő esetében az identitás újradefiniálása konkrét életdöntésekben is megjelent, például a karrierrel kapcsolatos irányváltásban.

„Új egyetemre mentem egy új szakkal, amit sokkal jobban élveztem, mint az előzőt, szóval ez biztos, hogy egy fordulópont volt. Ambitózusabbak lettek a céljaim.” (Márk)

Látható, hogy a pandémia akár olyan fordulópont is lehetett, amely közelebb vitte a személyeket a valódi érdeklődésükhöz, céljukhoz, akár csak Márk esetében.

II. Az önismeret mélyülése

A pandémia időszaka több résztvevő számára az önismereti folyamatok elmélyülését is elősegítette. A megszokott életstruktúrák megszakadása és a lelassulás lehetőséget teremtett arra, hogy a résztvevők nagyobb figyelmet fordítsanak saját belső folyamataikra; az önismereti reflexió elmélyülése pedig több esetben az önel fogadás és az önszeretet erősödésében, valamint a spiritualitás iránti nyitottság megjelenésében mutatkozott meg. Többen beszámoltak arról is, hogy ebben az időszakban kezdtek el pszichológushoz vagy párterápiára járni önfejlesztés céljából. Írisz így élte meg: *„Kedvesebb lettem önmagamhoz, megtanultam több dolgot szeretni önmagamban. Belül találtam egy belső barátot, aki ott van mellettem.”* (Írisz)

Írisz beszámolója jól érzékelteti az önel fogadás és önszeretet erősödését, míg Szilvi esetében a pszichológiai segítség igénybevé tele is hozzájárult az önismereti fejlődéshez: *„Fontos, hogy jobban megszeressem én is saját magamat ebben az életben, mert ezt magammal élem le. Az elmúlt 2 évben azért imádkoztam. Meg voltam külön pszichológushoz, nagyon nagyot nőtt az önbizalmam.”* (Szilvi)

Hasonló módon más résztvevők is arról számoltak be, hogy ebben az időszakban kezdtek el tudatosabban foglalkozni önmagukkal. Volt, aki különböző spirituális gyakorlatok felé fordult, mások új önreflexió és terápiás formákat próbáltak ki. Ezek a folyamatok gyakran együtt jártak az önmagukhoz való viszony átalakulásával, például a korábbi énközpontúbb szemlélet helyett nagyobb nyitottság és alázat megjelenésével. Kornél számára ezt jelentette: *„Amikor jobban kezdtem el így az önismereti munkát, akkor rájöttem, hogy tök jól be tudom építeni az életembe ezt a nevezük öngondoskodásnak... Meg a kompetencia érzésem megnövekedett.”* (Kornél)

Kornél beszámolója különösen jól érzékelteti, hogy az önismereti munka hogyan járulhat hozzá az önmagunkról való gondoskodás és a kompetenciaérzés erősödéséhez. Végeredményben az interjúk alapján a pandémia időszaka több résztvevő számára olyan reflexív teret teremtett, amely lehetővé tette a belső erőforrások tudatosítását és az önmagukhoz való viszony újragondolását.



5. ábra. Megküzdési stílus

Ötödik főtéma: Megküzdési stílus

Az interjúk alapján a bizonytalan helyzet-hez való alkalmazkodás során a résztvevők különböző módokon igyekeztek kezelni a felmerülő érzelmi és egzisztenciális kihívásokat. A beszámolók alapján fontos szerepet játszott a nehéz érzésekkel való tudatos szembenézés, a mindennapi tevékenységek újraértékelése, valamint a krízishelyzet pozitívabb értelmezésének keresése.

I. Szembenézés a nehéz érzésekkel, stresszel

Több résztvevő beszámolója arra utalt, hogy a pandémia időszaka arra készítette őket, hogy tudatosabban szembenézzenek saját érzéseikkel és belső folyamataikkal. A megszokott életvitel megszakadása sok esetben olyan érzelmi tapasztalatokat hozott felszínre, amelyek korábban háttérbe szorultak a mindennapi tevékenységek mellett. Írisz reakciója: *„Felismertem, hogy van ez az érzés, de én ettől most nem fogok bepánikolni. És utána elindult egy pozitív folyamatnak az eleje, hogy elkezdtem erre válaszreakciót építeni magamban. A stressznek a kezelését tanultam meg szerintem.”* (Írisz)

Írisz beszámolója jól érzékelteti, hogyan jelent meg az érzelmek tudatosabb kezelése és az önnyugtató képességének fejlődése. Hasonló módon Zalán is arról számolt be, hogy ebben az időszakban intenzívebben élte meg és fejezte ki az érzelmeit: „*Nekem az nagyon fontos, hogy tudjak sírni... volt nagyon sok olyan időszak a tavalyi évemben, ahol így minden nap sírtam majdnem.*” (Zalán)

Az interjúk alapján a megnövekedett egyedüllét és az elterelő tevékenységek csökkenése hozzájárult ahhoz, hogy a résztvevők közvetlenebb kapcsolatba kerüljenek saját érzelmi folyamataikkal.

II. Minőségi időtöltés

A megküzdés egyik fontos formája a mindennapi tevékenységekhez való viszony átalakulásában is megjelent. Több résztvevő számolt be arról, hogy nagyobb hangsúlyt kezdett fektetni olyan tevékenységekre, amelyek örömet vagy feltöltődést jelentettek számára. Emma beszámolója azt mutatja, hogy: „*Az ad bizonyos napokon értelmet, hogy csak kimenjek az erdőbe és mondjuk megnézzem a virágokat vagy a fákat.*” (Emma)

Sokaknak a természethez való kapcsolódás a mindennapi megküzdés fontos részévé vált, hiszen pl. az erdőben, folyóparton továbbra is megélhették a szabadságérzetet és feltöltődést.

Írisz a szabadidőt tudatosan olyan gyakorlatokra fordította, amelyek segítették a stresszkezelést: „*Elkezdtem foglalkozni többet a jógával, meditációval, főzéssel, tehát arra fordítottam ezt a sok-sok szabadidőt, hogy magam felé kezdtem olyan dolgokat megtalálni, ami nekem stresszesebb időszakban segít.*” (Írisz)

Az interjúk alapján a résztvevők több esetben a korábbi külső elvárások és túlterheltség helyett inkább befelé kezdtek

figyelni, és olyan tevékenységeket kerestek, amelyek hozzájárultak a testi és lelki feltöltődéshez, mint például a testmozgás, kirándulás és alkotás.

III. Pozitív szemléletmód

A pozitív keretezés több résztvevő számára segítette a krízishelyzet kezelését. A beszámolók alapján a pandémia időszaka gyakran olyan tapasztalatként jelent meg, amely a bizonytalanság ellenére is lehetőséget teremtett a rugalmas alkalmazkodás és a személyes erőforrások felismerésére. Zalán például: „*Megvan ez az igény bennem, hogy azért a pozitívat is keressem a negatív történetekben. Legfontosabb az, hogy szeretve vagyok és tudok szeretni.*” (Zalán)

Többen Zalánhoz hasonlóan a nehézségek közepette is tudatosan igyekeztek a pozitív átkeretezésre, amely segített megküzdni a krízishelyzettel.

Kíra: „*Amit ez az egész covid kifejlesztett, az, hogy sokkal gyorsabban megtanuljunk reagálni, és jobban tudjunk alkalmazkodni ilyen kiszámíthatatlan helyzetekhez. Fontos, hogy pozitívan álljunk hozzá az élethez, az élet egy lehetőség, és minden nap igazából egy ajándék. Ha azt is érezzük, hogy elvesztettük a kontrollt, ez nem jelenti azt, hogy nem tudjuk újra megtalálni.*” (Kíra)

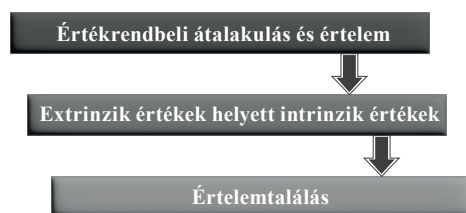
Láthatóan több résztvevő magabiztosabbá vált, Kírához hasonlóan. Pozitív szemléletmódjuk segítette az énjük felerősödését és az adaptív megküzdést a krízis során.

Többen a pandémia időszakából személyes tanulságokat is levontak, amelyek hozzájárultak egy rugalmasabb és elfogadóbb szemléletmód kialakulásához. Kornél például egy filozófiai gondolattal fogalmazta meg ezt: „*Pont a nyáron olvastam*

Voltaire-t, és neki az egyik ilyen elbeszélése így végződik, hogy a világon nem minden jó, de minden elviselhető... ez annyira jól összefoglalja a mostani világképemet.” (Kornél)

Szilvi: *„Az volt a tanulsága, hogy ha úgy nagyon ki is mozdul az élet a megszokott kerékvágásából, abban is meg lehet találni a helyemet, a boldogságot, hogy hogyan tudom jól érezni magam.”* (Szilvi)

Szilvi narratívája pedig azt mutatja, hogy a krízishelyzet a változásokkal szembeni alkalmazkodóképesség megerősödéséhez is hozzájárulhat. Az interjúk alapján a pandémia megélése összességében megerősítette a nehéz helyzetekkel való megküzdésbe vetett bizalmat, és hozzájárult egy rugalmasabb, elfogadóbb szemléletmód kialakulásához.



6. ábra. Értékrendbeli átalakulás és értelem

Hatodik főtéma:

Értékrendbeli átalakulás és értelem

Az interjúk alapján a pandémia nemcsak gyakorlati kihívásokat hozott a résztvevők életébe, hanem egzisztenciális kérdéseket is felvetett azzal kapcsolatban, hogy mi számít igazán fontosnak az életben. A megszokott életstruktúrák felbomlása és a bizonytalanság tapasztalata sokakat arra készítetett, hogy újragondolják értékeiket és életcéljaikat. A beszámolóik alapján ez a reflexív folyamat több résztvevőnél az értékrend

átalakulásához és az élet értelmének tudatosabb kereséséhez vezetett.

I. Extrinrikből – intrinrik

Több résztvevő beszámolója arra utalt, hogy a pandémia időszakában a korábbi, külső teljesítményhez vagy társadalmi elvárásokhoz kapcsolódó célok háttérbe szorultak, és nagyobb jelentőséget kaptak a személyes jelentéssel bíró értékek, például a kapcsolatok, az önfejlesztés vagy a személyesen fontos tevékenységek. Márk beszámolója: *„Szóval a Covid az adott egy ilyen felerősítést, hogy mi a purpose... szóval megtalálsz, hogy mit szeretnél csinálni és miért csinálsz. Ezen sok idő volt gondolkodni. Szerintem a legnagyobb változás, hogy így értelmet adsz az életednek kicsit. Az értékrendem változott meg, ezeket a szociális dolgokat fontosabbnak találtam, mint a munka.”* (Márk)

Ez az idézet jól érzékelteti az értékrendbeli eltolódást, melyben az intrinrik értékek felerősödtek. Bátor narratívájában szintén megjelenik a korábbi karrierközpontú szemlélet átalakulása: *„[Korábban] nagyon ilyen klasszikus karrierista goaljaim voltak. Nagyon más lett a realitásom... sokkal fontosabbak lettek az értékek, hogy milyen emberekkel töltöm az időmet, meg közben milyen tevékenységet végzek.”* (Bátor)

Írisz beszámolója pedig egy általánosabb életfilozófiai felismerést tükröz: *„Az élet nem egy versenyfutás, hogy ki ér el a legtovább, és ki él a leghosszabb ideig közülünk, hanem olyan verseny, hogy amíg éltél, addig milyen kvalitású életet éltél.”* (Írisz)

Ezek a beszámolók jól érzékeltetik, hogy a pandémia tapasztalata több résztvevőnél az értékek újrendeződését indította el, amelynek során a külső teljesítményorientált célok helyett a személyes jelentéssel bíró, intrinrik értékek kerültek előtérbe.

II. Értelmentalálás

Habár a krízishelyzet számos veszteséggel járt, több résztvevőt számvetésre készített, és sokaknál mélyebb értelmentaláláshoz vezetett. Az értelemkeresés elsősorban a hivatás, az önfejlesztés és a szociális kapcsolatok jelentőségének újragondolásában jelent meg. Kíra beszámolója jól érzékelteti a kezdeti bizonytalanságot: *„Azért így pánikba estem, és elkezdtem megkérdőjelezni azt, hogy van-e egyáltalán értelme az életnek.”* (Kíra)

Az ilyen jellegű reflexiók ugyanakkor több résztvevőnél később az élet értelmének tudatosabb megfogalmazásához vezettek. Bátor például a pandémia időszakát egyfajta egzisztenciális fordulópontként írta le: *„Az én életemnek a Covid alatt lett értelme tulajdonképpen.”* (Bátor)

Szilvi: *„Értelmet ad, hogy valami olyat csináljak, hogy valami olyan legyen az én hivatásom, amittől azoknak az embereknek, akik kapcsolatba kerülnek velem, egy kicsit jobb legyen az élete.”* (Szilvi)

Az ő beszámolója azt mutatja, hogy az értelem gyakran a hivatásban és mások segítségének jelentőségében jelenik meg. Az értelem megtapasztalása ugyanakkor nemcsak a hivatásban, hanem a mindennapi kapcsolatokban és az alkotó tevékenységekben is megjelenhetett. Noé beszámolója ezt az élményt különösen lényegre törően fogalmazza meg: *„Az alkotás öröme, és hogy azzal lehetek, akit szeretek. Hiszen ezért vagyunk itt valójában, nem?”* (Noé)

Az idézetek jól tükrözik, hogy ez az időszak több résztvevőnél egzisztenciális kérdéseket vetett fel az élet értelméről. Bár ez kezdetben bizonytalansággal és az élet értelmességének megkérdőjelezésével járt, sokaknál a reflexió folyamata végül a tudatosabb megfogalmazásához vezetett, amely

leggyakrabban a személyes fejlődésben, a hivatásban és a közeli emberi kapcsolatokban jelent meg. A pandémia tapasztalata így több résztvevő számára olyan egzisztenciális fordulópontként jelent meg, amely az élet értelmének tudatosabb keresését és újrafogalmazását indította el.

DISZKUSSZIÓ

A pandémia megélése – ambivalens érzelmek és kontrollvesztés

A résztvevők beszámolóinak alapján a pandémia időszaka mélyen ambivalens élményként jelent meg, amely egyszerre idézett elő pozitív és negatív pszichológiai hatásokat. A külső világ lelassulása bizonyos esetekben pihenést, megkönnyebbülést és megnövekedett szabadságérzetet hozott, hiszen a mindennapi kötelezettségek átmenetileg háttérbe szorultak. Ez a tapasztalat összhangban van más kvalitatív kutatásokkal is, amelyek rámutattak arra, hogy a pandémia lehetőséget teremtett az önreflexióra és az élet újrastrukturálására (Williams, Armitage, Tampe & Dienes, 2020). Ugyanakkor a kontrollvesztettség érzése, amely a korlátozásokból, a társadalmi izolációból és az információs bizonytalanságból fakadt, sok résztvevő számára jelentős pszichológiai terhelést jelentett. A beszámolóikban gyakran megjelent az egzisztenciális bizonytalanság, a jövő kiszámíthatatlansága és a szerettekért való aggodás is. Eredményeink összhangban állnak korábbi kutatásokkal, amelyek szerint a pandémia korai szakaszában sokan éltek át intenzív szorongást, egzisztenciális félelmet és fokozott pszichés distresszt (Smith et al., 2020). A jelen kutatás alapján a pandémia megélése egyfajta pszichológiai

diszsonanciaként írható le: a lelassulás és felszabadulás élménye egyszerre jelent meg a kontrollvesztettség, a bizonytalanság és a félelem tapasztalatával. Ez az ambivalens élmény jól mutatja a pandémia paradox hatását az emberek pszichológiai megélésében, amely egyszerre hordozta magában a krízis és az önreflexió lehetőségét.

Egészségtudatosság

– egészséges étrend és életmódváltás

A résztvevők beszámolóiban erőteljesen kirajzolódott az egészségtudatosság felé való elmozdulás, amely az étrend tudatosabb alakításában, valamint új mozgásformák és sporttevékenységek bevezetésében jelent meg. Többen életmódváltásról számoltak be, amely magában foglalta a káros szokások elhagyását és a testi jóllét tudatosabb fenntartását. A pandémia időszaka így sok résztvevő számára olyan fordulópontként jelent meg, amely ráirányította a figyelmet a test és az egészség sérülékenységére, valamint az egyéni felelősség szerepére az egészség megőrzésében. Eredményeink jól illeszkednek a pandémia alatti egészségmagatartásbeli változásokat vizsgáló kutatásokhoz. Di Renzo és munkatársai (2020) kimutatták, hogy az otthoni izoláció időszaka sokaknál növelte az egészséges táplálkozás és az otthoni főzés iránti érdeklődést, míg Zachary és munkatársai (2020) szerint a karantén lehetőséget teremtett a táplálkozási szokások újragondolására. Magyar mintán végzett kutatások szintén rámutattak arra, hogy a pandémia hozzájárult az életmóddal kapcsolatos tudatosság növekedéséhez és a káros szokások csökkentésére irányuló törekvésekhez (Horváth-Szabó & Demetrovics, 2021). Egy nemzetközi, több országot érintő vizsgálat (Górska és mtsai, 2021)

is hangsúlyozta, hogy a mentális és fizikai egészség közötti kapcsolat tudatosabbá válása a pandémia idején számos életmódváltáshoz vezetett. A jelen interjúk adatai alapján az egészségtudatos életmód nem csupán rövid távú reakció volt a krízisre, hanem több résztvevő esetén hosszabb távú identitásformáló tényezővé vált.

A szociális kapcsolatok fontossága

A résztvevők beszámolóiban egyértelműen kirajzolódott a szociális kapcsolatok megnövekedett jelentősége a pandémia időszakában. A baráti és családi kapcsolatok sok esetben felértékelődtek, miközben a találkozások formája és gyakorisága jelentősen átalakult. Többen hangsúlyozták, hogy a pandémia ráirányította a figyelmet arra, kik azok az emberek, akikkel valóban fontos számukra időt tölteni, így a kapcsolatok minősége sok esetben hangsúlyosabbá vált a mennyiségénél. A családi kapcsolatokban az összezártság gyakran konfliktusokat is felszínre hozott, ugyanakkor több esetben a korábban elkerült problémák nyíltabb kommunikációját is elősegítette. A résztvevők beszámolói alapján a pandémia így nem csupán feszültségek forrásaként jelent meg, hanem a kapcsolatok újraértelmezésének és mélyülésének lehetőségét is magában hordozta. Ezek az eredmények összhangban állnak a szakirodalommal, amely szerint a társas támogatás kulcsfontosságú védőfaktor krízishelyzetben (Cohen & Wills, 1985). A COVID-19 pandémia kapcsán végzett kutatások szintén rámutattak arra, hogy a stabil kapcsolatok segítenek mérsékelni az izoláció negatív pszichológiai hatásait, és támogatják az adaptív megküzdést (Saltzman et al., 2020; Fiorillo & Gorwood, 2020). Magyar mintán végzett vizsgálatok is megerősítették, hogy

a társas támogatás jelentős szerepet játszik a reménytelenség és a pszichés distressz csökkentésében fiatal felnőttek körében (Szabó & Békés, 2021). A családi kapcsolatok különösen fontos védőfaktorok bizonyultak: Walsh (2020) családi reziliencia modellje szerint a közös jelentésadás, a nyílt kommunikáció és a rugalmas szerepek segítenek a krízishelyzetekhez való alkalmazkodásban.

Ugyanakkor a pandémia az intim kapcsolatokban nemcsak közeledést, hanem feszültségeket és kapcsolatfelbomlást is eredményezhetett. A bizonytalanság, a stressz és a fizikai elszigeteltség több résztvevő esetében párkapcsolati konfliktusokhoz vagy szakításhoz vezetett. Ez összhangban áll Holt-Lunstad (2021) eredményeivel, amelyek szerint a társas izoláció és a krónikus stressz különösen érzékenyen érintheti az intim kapcsolatokat, és jelentős hatással lehet a mentális egészségre.

Személyiségfejlődés: az identitás formálódása és az önismeret mélyülése

A résztvevők beszámolóiban központi szerepet kapott az önismeret elmélyülése és az identitás újradefiniálása. Többen úgy írták le a pandémia előtti időszakot, mint egyfajta „robotpilóta-üzemmódot”, amelyben a mindennapi kötelezettségek és külső elvárások domináltak. A kényszerű lelassulás azonban lehetőséget teremtett arra, hogy a résztvevők nagyobb figyelmet fordítsanak saját szükségleteikre, vágyaikra és belső folyamataikra. Ezek a tapasztalatok jól értelmezhetők az egzisztenciális pszichológia keretében. Jaspers határhelyzet-konceptiója szerint a krízishelyzetek olyan alapvető életkérdésekkel szembesítik az egyént, amelyek ráirányítják a figyelmet saját létünk

törekenységére és identitásunk alapjaira (Jaspers, 2008). Frankl logoterápiás szemlélete is hangsúlyozza, hogy a megszokott életstruktúrák felbomlása egyrészt üresség-élményt és bizonytalanságot idézhet elő, másrészt lehetőséget teremthet az értelem és az autentikus életcélok újrafelfedezésére (Frankl, 2007). A jelen kutatás eredményei azt mutatják, hogy a pandémia időszaka sok résztvevő számára valóban ilyen határhelyzetként jelent meg. A beszámolók alapján többen tudatosabban kezdtek el figyelni saját belső világukra, valamint nagyobb hangsúlyt fektettek személyes határaik meghúzására és saját igényeik képviselésére. Nemzetközi kutatások szintén arról számolnak be, hogy járványhelyzet hozzájárulhatott az önreflexió erősödéséhez, az identitás tisztulásához és a poszttraumás növekedés különböző formáinak megjelenéséhez (Tamiolaki & Kalaitzaki, 2020; Fino et al., 2021; Varga et al., 2021). A jelen eredmények ezt a tendenciát erősítik meg: a pandémia a vizsgált mintában nemcsak bizonytalanságot és veszteséget hozott, hanem egy olyan reflexív folyamatot is elindított, amely az autentikus önmagukhoz való közeledést segítette.

Megküzdési stílusok

A résztvevők beszámolói alapján a pandémiával való megküzdés többdimenziós folyamatként jelent meg, amelyben egyaránt szerepet kapott a nehéz érzelmekkel való szembenézés, a kognitív újrakeretezés, valamint az olyan tevékenységek felé fordulás, amelyek pszichológiai feltöltődést biztosítottak. Több résztvevő beszámolt arról, hogy a megszokott életvitel megszakadása lehetőséget teremtett arra, hogy tudatosabban reflektáljanak saját érzelmeikre és belső folyamataikra. A mindennapi elfoglaltságok

csökkenése sok esetben intenzívebb önreflexiót eredményezett, amely elősegítette a stresszkezelési stratégiák tudatosabb kialakítását. Ezek az eredmények jól illeszkednek a krízishelyzetekkel kapcsolatos megküzdési modellekhez. Folkman és Moskowitz (2000) hangsúlyozzák, hogy a stresszhelyzetek adaptív feldolgozásában kulcsszerepet játszik az érzelmi feldolgozás és a kognitív újrafokozás. A jelen kutatásban kirajzolódó mintázatok leginkább az aktív és proaktív megküzdési stratégiák jelenlétére utalnak, amelyek magukban foglalják a helyzet értelmezésének áttervezését, az érzelmekek tudatos feldolgozását, valamint a személyes fejlődés lehetőségeinek keresését (Chalari & Panagiota, 2018). A megküzdés fontos elemként jelent meg a mindennapi tevékenységekhez való viszony átalakulása is. Több résztvevő számolt be arról, hogy a pandémia idején nagyobb figyelmet fordított olyan tevékenységekre, amelyek örömet vagy belső stabilitást nyújtottak, például a meditációra, az alkotásra, a természetben való tartózkodásra vagy a mélyebb beszélgetésekre. Ezek a tevékenységek sok esetben a belső erőforrások újrafelfedezésének eszközeivé váltak. A természetben való tartózkodás pszichológiai jóllétre gyakorolt pozitív hatását számos kutatás is alátámasztja (Pouso et al., 2021). A jelen eredmények alapján a megküzdés nem pusztán a stresszorok csökkentését jelentette, hanem egy mélyebb belső átalakulási folyamat részeként jelent meg, amely hozzájárult a pszichológiai reziliencia erősödéséhez.

Értékrendbeli átalakulás és értelemkeresés

A résztvevők beszámolóiban világosan kirajzolódott, hogy a pandémia nemcsak bizonytalanságot és szorongást idézett elő, hanem

egy mélyebb értelemkeresési folyamatot is elindított. A megszokott életstruktúrák felbomlása sok résztvevőt arra készítetett, hogy újragondolja addigi céljait és prioritásait. A reflexió során gyakran megjelent az élet értelmességének megkérdőjelezése, amely azonban több esetben egy tudatosabb értékrend kialakulásához vezetett. Ez a folyamat jól értelmezhető Frankl logoterápiás szemléletének keretében, amely szerint a krízishelyzetek gyakran katalizátorként működnek az élet értelmének keresésében (Frankl, 2007). A résztvevők beszámolóai alapján a pandémia során többeknél háttérbe szorultak a korábban domináns extrinzik értékek, mint a karrier, teljesítmény és társadalmi státusz, és nagyobb jelentőséget kaptak az intrinzik értékek, mint az emberi kapcsolatok, az önfejlesztés vagy a személyesen jelentéssel bíró tevékenységek. Ez az eltolódás összhangban áll Deci és Ryan önmeghatározás-elméletével, amely szerint a belső motivációk és értékek nagyobb szerepe hozzájárulhat a pszichológiai jólléthez (Deci & Ryan, 1985, 2000). A jelen kutatás eredményei arra utalnak, hogy a pandémia a vizsgált mintában nem csupán veszteségélményként jelent meg, hanem egy olyan egzisztenciális reflexiók folyamatot is elindított, amely az élet értelmének tudatosabb kereséséhez vezetett. Több résztvevő beszámolója szerint ez a folyamat az emberi kapcsolatok, a személyes fejlődés és a belső értékek felé fordulásban manifesztálódott. Összességében a pandémia tapasztalata jól rávilágít arra, hogy egy globális krízis nem csupán társadalmi és egészségügyi kihívást jelent, hanem mély pszichológiai és egzisztenciális kérdéseket is felszínre hozhat. Az eredmények azt mutatják, hogy az ilyen krízishelyzetek egyszerre hordozhatnak veszteségeket és fejlődési lehetőségeket. Egzisztenciális

pszichológiai keretben értelmezve mindez alátámasztja Frankl és Jaspers gondolatait, amelyek szerint a határhelyzetek képesek felerősíteni az élet értelmével, az emberi lét végességével és az autentikus önmagunk keresésével kapcsolatos kérdéseket. A kvalitatív kutatási módszer lehetővé tette ezen folyamatok mélyebb megértését, és rámutatott arra, hogy a pandémia a résztvevők számára nem csupán krízisként, hanem egy olyan reflexiók térként is megjelent, amely hozzájárult az értékek tisztulásához és a személyes fejlődéshez. Ugyanakkor fontos figyelembe venni a kutatás korlátait is: a kvalitatív módszer és a többségében fiatal

felnőttekből álló kis minta nem teszi lehetővé az eredmények szélesebb populációra való általánosítását. A jövőbeni kutatások számára ezért fontos irány lehet annak vizsgálata, hogy a pandémia hosszabb távon milyen hatással van az értékrendre, az identitás alakulására és az élet értelmével kapcsolatos gondolkodásra különböző társadalmi és kulturális kontextusokban. Mindazonáltal az eredmények arra utalnak, hogy a globális krízisek nem csupán veszteségeket hordoznak, hanem lehetőséget is teremthetnek arra, hogy az emberek tudatosabban reflektáljanak saját életük értelmére és alapvető értékeire.

SUMMARY

EXISTENTIAL DIMENSIONS OF THE PANDEMIC CRISIS: AN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

Background and aims

Frankl (1997) already pointed out the importance of meaning in life in existential psychology. COVID-19 changed many people's lives, from quarantine through the drastic changes at work to our social lives. These changes created a boundary situation (Jaspers, 1999) which can result in new values and identity changes. Finding meaning in life is a major factor during crisis, a boundary situation, since it leads to more adaptive coping mechanisms (Korkmaz & Güloğlu, 2021; Chao et al, 2020; Yu et al., 2020). Hennekam, Ladge & Powell (2021) found that the quarantine period made a positive impact in the participants' career and family identity, meaning that a newly-defined identity could form while coping with a crisis.

In our qualitative research we explored the lived experience of the pandemic with half-structured interviews, focusing on the reevaluated priorities, the new identity forming, the adaptive coping mechanisms & meaning of life.

Methods

Semi-structured interviews with 10 participants about their experience during the pandemic, with a focus in major life changes (eg.: career, social life, values, identity), in addition to the adaptive coping mechanisms & factors that give meaning in life. The interviews were analyzed in a research group with IPA (interpretative-phenomenological analysis), the main themes were formed (crisis, coping, social connections, new identity, reevaluated priorities & meaning in life).

Results

Based on the IPA most of the persons went through self-development due to the boundary situation by COVID-19, which showed the existential psychological effects on meaning in life. Most participants mentioned the importance of social connections, support, career-changes, and reevaluated priorities which resulted in a new value system.

Discussion

Regarding a crisis from an existential psychological viewpoint, as a boundary situation, just like in previous research data it leads to a newly-defined identity and adaptive coping mechanisms. Living through the pandemic with all the difficulties also made people face their authentic selves. Social support, a healthier lifestyle and intrinsic values seem to be highly-adaptive copings during a crisis & as in previous results a boundary situation that can also lead to finding deeper meaning in life.

Keywords: boundary situation, crisis, adaptive coping mechanisms, identity, values, meaning of life, IPA

IRODALOM

- Becker, E. (1973). *The denial of death*. Free Press.
- Bond, M. (2021). Digital socializing and coping during COVID-19. *Journal of Social Psychology, 161*(3), 345–358.
- Chalari, A., & Panagiota, P. (2018). Identity formation among young adults in times of crisis. *Journal of Youth Studies, 21*(5), 620–635. <https://doi.org/10.1080/13676261.2017.1394998>
- Cooper, J. (2022). Existential anxiety and coping in global crises. *Journal of Humanistic Psychology, 62*(2), 150–167.
- Cooper, M. (2022). Existential psychotherapy and the COVID-19 pandemic. *Existential Analysis, 33*(1), 6–20.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.
- Denovan, A., Dagnall, N., Dhingra, K., & Grogan, S. (2020). Evaluating the perceived impact of the COVID-19 pandemic on student wellbeing: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Further and Higher Education, 46*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2020.1847261>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., ... & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine, 18*, 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>

- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fino, E., Giusberti, F., Bonfanti, R., & Origo, G. (2021). Post-traumatic growth during COVID-19: Coping strategies and well-being. *Frontiers in Psychology, 12*, 654404. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654404>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*(6), 647–654.
- Frankl, V. E. (2007). *Mégis mondj igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor*. *Logoterápia dióhéjban* (K. É. Kalocsai-Varga & Á. Dippold, ford.) Európa Kiadó.
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry, 63*(1), e32.
- Gillard, S., Dare, C., Hardy, J., Nyikavaranda, P., Rowan Olive, R., & Shah, P. (2021). Experiences of living with mental health problems during the COVID-19 pandemic in the UK: A co-produced, participatory qualitative interview study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 56*(8), 1447–1457. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02051-7>
- Godinic, D., & Obrenovic, B. (2020). COVID-19 and identity threats. *Psychology in Society, 3*, 14–26.
- Godinic, D., Obrenovic, B., & Khudaykulov, A. (2020). Effects of economic uncertainty on mental health in the COVID-19 pandemic context: Social identity disturbance perspective. *Frontiers in Psychology, 11*, 578024.
- Górska, P., Kołodziejczyk, B., & Czajkowski, R. (2021). Lifestyle changes and health consciousness during the COVID-19 pandemic: A cross-country survey. *Health Promotion International, 36*(6), 1651–1663.
- Hawke, L. D., Barbic, S. P., Voineskos, A. N., Szatmari, P., Cleverley, K., Hayes, E., Relihan, J., Daley, M., Courtney, D., Cheung, A., Darnay, K., & Henderson, J. (2020). Impacts of COVID-19 on youth mental health, substance use, and well-being: Online survey. *JMIR Mental Health, 7*(8), e20592. <https://doi.org/10.2196/20592>
- Hennekam, S., Ladge, J., & Powell, G. (2021). Identity reconstruction during COVID-19 lockdown among remote-working parents. *Journal of Vocational Behavior, 127*, 103548.
- Holt-Lunstad, J. (2021). Social isolation and health: Implications for COVID-19. *Perspectives on Psychological Science, 16*(2), 231–239.
- Horváth-Szabó, K., & Demetrovics, Z. (2021). Életmódbeli és egészségmagatartásbeli változások a COVID-19 járvány idején: Magyar felnőttek. *Egészségfejlesztés, 62*(2), 45–58.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Crisis intervention strategies* (8th ed.). Cengage Learning.
- Jaspers, K. (2008). A határhelyzetek mint conditio humana. In *Mi az ember?: Filozófiai gondolkodás mindenkinek* (L. Kőrös, ford.), Katalizátor Könyvkiadó.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A motivational approach to postulates of value and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 962–974.
- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research, 290*, 113117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>
- Köváry, Z. (2025). *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába I-II.*, Budapest, Scholar Kiadó.

- Krok, D., Zarzycka, B., & Telka, E. (2021). Meaning-making and coping with the COVID-19 pandemic. *Journal of Religion and Health, 60*, 1607–1623.
- O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., Robb, K. A. (2021). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: Longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry, 218*(6), 326–333.
- Long, C. R., Blok, A., & Feldman, S. (2022). Social networks and the pandemic: Changes in personal relationships. *Social Science & Medicine, 301*, 114945.
- Pouso, S., Borja, Á., Fleming, L. E., Gómez-Baggethun, E., White, M. P., & Uyarra, M. C. (2021). Contact with blue-green spaces during the COVID-19 pandemic lockdown beneficial for mental health. *Science of the Total Environment, 756*, <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.143984>
- Rác, J., Pintér, J. N., & Kassai, Sz. (2017). *Az interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) elmélete, módszertana és alkalmazási területei*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Rettie, H., & Daniels, J. (2020). Coping and tolerance of uncertainty: COVID-19 pandemic responses. *Journal of Anxiety Disorders, 76*, 1021–1035.
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12*(S1), S55–S57.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Functional roles of social support within the stress and coping process. *Advances in Psychology Research, 28*, 235–259.
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health, 11*(2), 261–271.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 51–80). Sage.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., López-Sánchez, G. F., Martin, S., Butler, L., & Tully, M. A. (2020). Correlates of anxiety, depression, and mental well-being during COVID-19: A cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research, 291*, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113138>
- Sönmez, S. (2023). Intrinsic vs. extrinsic values during the COVID-19 pandemic: Implications for well-being. *Journal of Happiness Studies, 24*, 125–141.
- Stets, J. E., & Serpe, R. T. (2013). Identity theory. In J. DeLamater & A. Ward (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 31–59). Springer.
- Szabó, A., & Békés, V. (2021). Társas támogatás és reménytelenség fiatal felnőttek körében a COVID-19 idején. *Magyar Pszichológiai Szemle, 76*(4), 567–584.
- Tamiolaki, A., & Kalaitzaki, A. (2020). Post-traumatic growth and resilience during COVID-19. *Psychiatriki, 31*(3), 228–234.
- Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: The influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on anxiety and hopelessness. *Personality and Individual Differences, 167*, 110199.

- Varga, K., Bužgová, R., & Kováčová, L. (2021). Self-reflection and identity reconstruction in pandemic times. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 31–40.
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911.
- Williams, S. N., Armitage, C. J., Tampe, T., & Dienes, K. (2020). Public perceptions and experiences of social distancing and social isolation during the COVID-19 pandemic: A UK-based focus group study. *BMJ Open*, 10, e039334. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-039334>
- Yalom, I. D. (2018). *Egzisztenciális pszichoterápia*. Budapest: Park Kiadó.
- Zachary, Z., Sharan, S., & John, L. (2020). COVID-19 quarantine and eating habits: Changes in food consumption and nutrition awareness. *Appetite*, 157, 105002.
- Zuo, Y., Wang, M., & Li, S. (2021). Perceived social support and hope during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 40, 5622–5631. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00477-x>

MELLÉKLETEK

1. melléklet. Interjúkérdések

Demográfia

Életkor, nem, lakhely, iskolai végzettség
Átesett-e a COVID-19 fertőzésen? Ha igen, bekerült-e kórházba?

1. COVID-időszak megélése, krízissel való megküzdés

Hogyan jellemezné a COVID-időszakot?

- Össze tudna hasonlítani a hétköznapijait /életét a COVID előtt és a járvány ideje alatt? Volt bármilyen változás a tevékenységeiben és ahogy a szabadidejét tölti a (COVID-időszak előlthöz képest)? Alkérdeések: Változás a kapcsolataiban? Változás a karrierjében?
- Történt-e bármi változás az életében a COVID hatására?
- Hogyan hatott a kapcsolataira ez az időszak?
- Mik voltak ennek az időszaknak a pozitívumai?
- Volt-e bármilyen fordulópont a COVID során?
- Hogyan hatott Önre / az életére ez az időszak?
- Változott-e a hozzáállása?

2. Én-kép és identitás

- Hogyan tekintett a változásokra? Hogyan élte meg a változást?
- Voltak váratlan helyzetek? Kérem, meséljen róluk.
- Hogyan alkalmazkodott ebben a helyzetben? Hogyan értékelné az alkalmazkodását?

- Hozott-e bármi újat ez az időszak? Alkérdeés: Fedezett-e fel bármilyen újdonságot önmagával kapcsolatban?
- Mások hogyan látták / látják Önt?
- Mi segítette Önt ebben az időszakban?

3. Értékrend

- Változtak-e a céljai a COVID-időszak hatására?
- Hogyan hatott az egészséghez való hozzáállására ez az időszak?
- Mit gondol, változtak-e a prioritásai?
- Össze tudná hasonlítani, hogy hogyan áll az élethez, egészséghez most és a COVID előtt?
- Hogyan tekintett önmagára a COVID előtt/elején és most hogyan tekint önmagára?

4. Élet értelme

- Mi ad önnek értelmet az életében?
- Mit gondol, volt-e erre bármilyen hatással a COVID-időszak?
- Korábban mit tartott fontosnak az életében?

5. Lezáró, összegző kérdések

- Volt-e bármilyen tanulsága ennek az időszaknak?
- Mi volt a legpozitívabb az elmúlt időszakban?
- Van-e még bármi, amit hozzátenne?

VÉGESSÉG, LÁZADÁS ÉS ÖNTEREMTÉS

A *SZÁRNYAS FEJVADÁSZ* ÉS A *BLADE RUNNER 2049*
EGZISZTENCIÁLIS PSZICHOLÓGIAI MEGKÖZELÍTÉSÉBEN



KÖVÁRY Zoltán

ELTE PPK Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszék
kovary.zoltan@gmail.com

ÖSSZEFOGLALÓ

Ridley Scott 1982-es *Szárnyas fejvadász* c. filmklasszikusa, illetve annak 2017-es, Dennis Villeneuve által rendezett folytatása, a *Blade Runner 2049* rendkívül sokrétű, súlyos egzisztenciális dilemmákat feszegető alkotások. A tanulmányban – elsősorban az alapléműre fókuszálva – az egzisztenciális pszichológia és filozófia nézőpontjait felhasználva elemzem, hogy a halandóság felismerése milyen formában alakítja az egyes szereplők karakterét és viselkedését. Ennek középpontjában a végesség elleni lázadás és az arra adott progresszív válasz, a teremtés és önteremtés áll, rámutatva arra, hogy csak a saját identitás megtalálása, illetve az ön-transzcendencia adhat valódi értelmet a létezésnek, ami segít a halandóság keltette egzisztenciális szorongás elleni küzdelemben. A filmekben mindez az utódnemzés képességének dilemmája köré szerveződik, ami Otto Rank szerint az elsődleges „halhatatlansági projekt”, de a két alkotás ezen túlmenően is jelentős filozófiai problémákat feszeget a létezés mibenlétével kapcsolatban.

Kulcsszavak: Szárnyas fejvadász, egzisztenciális pszichológia, végesség, önteremtés

VÉGESSÉG ÉS AUTENTIKUS LÉTEZÉS

Augustinus szerint „csak a halállal való szembesüléskor születik meg az ember igazi énje” (idézi Yalom, 2006 [1980], p. 29). Ez nem a halállal való morbid, megszállott foglalkozást jelenti; a halállal az élet minősége, autentikussága érdekében kell törődnünk. A halál tudata döbbsenti rá az embert arra, hogy az értékeknek és az

emberi kapcsolatoknak mekkora súlya van az emberi létezésben. Az idő végessége, a halállal terhes létezés tudata lett a 19–20. századi egzisztencializmus egyik vezéreszméje, amely a filozófián túl az irodalomra, a pszichiátriára és a pszichológiára is jelentős befolyást gyakorolt (Kövár, 2022). Az irányzat egyik legfontosabb filozófusa, Martin Heidegger a következő megállapítást tette a végességről *A metafizika alapfogalmai* című művében:

A végesség nem olyan tulajdonság, amely nem csak hozzánk tapad, hanem *létünk alapmódja*. Ha azzá akarunk válni, amik vagyunk – nem álmíthatjuk magunkat ezzel kapcsolatban – nem hagyhatjuk el ezt a végességet, hanem óvnunk kell. Ez a megőrzés véges létünk legbensőbb folyamata, azaz legbensőbb végessé válásunk. (Heidegger, 2004 [1975], p. 27).

A végességgel, a halállal való bánásmód nem annak racionalizálását jelenti (pl. „a halál az élet természetes része”), és legfőképpen nem a halál tudatának elhárítását, hanem valamiféle olyan belsővé vált, személyes viszonyulásmódot, attitűdöt, amely nélkül valódi életet élni nem lehetséges. „Si vis vitam, para mortem” – ha élni akarsz, készülj a halálra, mondja a régi római bölcsesség. A meghalásra való képtelenség oka Kierkegaard szerint a kétségbeesés, ami az önmagává válás elmulasztásának a következménye (Kierkegaard, 1993 [1849]). Ez gondolat a pszichológiában is megjelent a Kierkegaard által erősen befolyásolt Erikson munkássága nyomán (Kövár, 2021).

A modern, 20–21. századi ember nem igazán tud mihez kezdeni önnön végességének tudatával, nem tudja, hogyan „óvja” azt heideggeri értelemben, inkább igyekszik nem tudomást venni róla. Nem véletlenül adta híres 1973-as könyvének Ernest Becker a *The Denial of Death* (A halál tagadása) címet (Becker, 1973)¹. Mindennapi életünket ebben az állapotban töltjük, ami csökkenti ugyan egzisztenciális szorongásunkat, de hosszú távon ez a tagadás megbosszulja magát. Ez ugyanis fontos szerepet játszik abban, hogy az ember nem igazán tud önmaga lenni, életét nagyrészt reflektálatlanul,

az „esztétikai stádium” (Kierkegaard, 1994 [1843]) közvetlenségében, naiv hedonizmusában tölti („az élet legfőbb célja annak élvezete”), pazarló módon kizsákmányolva és felemészítve a Föld forrásait, „ráhanyatlik” a mindennapiságra. Ez utóbbi azt jelenti, hogy önmagát és a világot nagyrészt a közgondolkodásból megértve „nem tulajdonképeni”, inautentikus, lételedő életformát űz, amit Heidegger (2007 [1927]) *Das Man*-nak, azaz az Akárkinek nevezett. Fontos tudni azonban, hogy ez nem valamiféle megvetendő, alacsonyabb rendű létezést jelent; ez mindennapiságunk elkerülhetetlen lényege. Gond akkor van, ha soha nem ébredünk fel ebből a szendergő állapotból, és nem kezdjük el keresni valódi önmagunkat, szabadságunkat. Heidegger (I. m.) szerint ehhez nem elég a gondolati reflexió; ez nem képzelhető el egy sajátos hangoltság, diszpozíció nélkül; ezt ő a szorongással azonosítja, ami a saját végességünkkel, nem-létezésünk lehetőségével szembesít bennünket. A szorongás Heidegger szerint visszahív minket a „nem tulajdonképeni”, inautentikus létezési állapotból, és felvillantja számunkra annak a lehetőségét, hogy szabadon önmagunkat választhatjuk a *Das Man*-ban történő permanens feloldódás helyett. Ha nem élünk ezzel a lehetőséggel, egzisztenciális bünt követünk el, elvétjük önmagunkat, ami egyenesen vezet a kétségbeeséshez, a meghalni-képtelenséghez. A kétségbeesés, mondja Kierkegaard (1993 [1849]) a közvetlenségben, az esztétikai stádiumban való reflektálatlan feloldódásban nem is tudja magáról, hogy kétségbeesés. Ezért szükség van olyan tapasztalatokra, amelyek ráébresztenek bennünket halandóságunkra és ennek nyomán egzisztenciális értelemben vett bűnösségünkre.

1 A könyv Kierkegaard filozófiájának és Otto Rank pszichológiájának egyfajta szintézise.

HATÁRHELYZETEK ÉS ÖNTEREMTÉS

Vannak olyan kivételes szituációk, amelyek valóságos egzisztenciális sokként hatnak ránk, kimozdítanak a közvetlenségből (Kierkegaard) és a nem-tulajdonképpeni létezésből (Heidegger), elindítva minket a bennünk lehetséges, de még meg nem valósult egzisztencia megformálásának az irányába. Karl Jaspers (2008) „határhelyzeteknek” nevezte ezeket, és olyan megkerülhetetlen tapasztalatokat sorolt ide, mint a halál, a harc, a bűn (egzisztenciális ételemben) és a szenvedés. A határhelyzet nem önmagától váltja ki ezt a hatást, hanem az embernek „el kell sajátítania” azt, ami mindig szenvedéssel jár, de úgy tűnik, hogy csak az elkerülhetetlen szenvedés az, amely megfelelő belső munka során az értelem megtalálásához vezető értékmegvalósítás felé orientál bennünket (Frankl, 2012 [1950]). A felkavaró – de nem megsemmisítő, abuzív – műalkotások befogadásának is van ilyen transzformatív hatása; a jó könyv, mondja Kafka, csákányként szolgálhat a bennünk megfagyott tengerrel szemben (Hoffmann et al., 2019). A film a maga „összművészeti” jellegével, egyesítve az irodalom, a színház, a képzőművészet és a zene hatásait, különösen alkalmas erre. A *Szárnyas fejvadász* két része mindenképp ebbe a kategóriába sorolható.

A határhelyzetekkel, például a végeséggel való találkozás egyúttal szembesít bennünket a létezés feloldhatatlan antinómiáival, paradox adottságaival (Jaspers, 2008). A halandóság tudata például kihívás elé állítja halhatatlanság iránti alapvető vágyunkat, emellett rájövünk, hogy úgy kell másokhoz kapcsolódnunk, hogy ne veszítsük el autonómiánkat, hogy szabadságunkat a sors által keretezett adottságok korlátozzák, hogy

egyszerre kell önmagunknak maradunk és alkalmazkodnunk az állandóan változó feltételekhez. Ezek azok az ellentmondások, amelyek különös élességekkel mutatkoznak a határszituációkban és az életstádiumok közötti átmenetekben. Ez utóbbiak pszichológiai értelemben mindig szeparációs élmény formájában jelentkeznek; el kell hagynunk egy belakott, biztonságot jelentő életstruktúrát, ami szimbolikus halállal és újjászületéssel jár együtt. Erre Otto Rank (1968 [1929–31]) hívta fel először a figyelmet, miután tovább fejlesztette a születési traumával kapcsolatos elgondolásait; rámutatott, hogy ilyenkor kettős szorongás fogójába kerülünk. Egyrészt félünk az újtól, ahol a Semmi vár bennünket, hiszen ott még nem léteztünk („életfélelem”), másrészt regresszíven visszamenekülnénk az elhagyott életstruktúra biztonságának illúziójába, amely viszont újonnan megszerzett szabadságunk, létlehetőségeink, autonómiánk megsemmisülésének veszélyét („halálfélelem”) hordozza. Az életünk ilyen szeparációk sorozata, amely a két félelem közötti oszcillációval jár, aminek egzisztenciális jelentősége van; a lét adottságaként kell tekintenünk rá.

Rank – egyetértésben olyan filozófusokkal, mint Kierkegaard vagy Jaspers, és olyan pszichológusokkal, mint Jung vagy Szondi – azt vallotta, hogy ezen konfliktusokon nem úgy lehet úrrá lenni, hogy valamelyik pólust kizárjuk az életünkől; tagadjuk a halált, elszigeteljük magunkat vagy feloldódunk a másikban, nem veszünk tudomást a világ változásairól vagy elsodródunk az aktualitásokkal. A megoldás csakis a szintézis megteremtésében található, önmagunk olyan új részeinek megteremtésével, ami képes ezen ellentmondások hordozására, még ha csak provizórikusan is. Rank (1989 [1932]) ezért tartotta a kreativitást, a „kreatív akaratot”

pszichológiai értelemben a legfontosabb tényezőnek az emberi életben, ami elsősorban az önteremtésre, önmagunk kreatív megalkotására vonatkozik. A bennünk nyugvó potenciálok ténylegesítésének útját Paul Tillich (1997 [1951–1965]) is az önteremtésben (az élet „horizontális” meghódítása) látta, de szerinte ez időnként „önmeghaladással” is együtt kell, hogy járjon („vertikális” mozgás „lefele” a tudattalan, illetve „felfele” a transzcendencia irányába). Ennek során, ahogy Viktor Frank és követői (Reitinger & Bauer, 2019) mondják, a szabadságunkat kétféle formában tudjuk kivívni: az öneltváolitás (*SD – self-distancing*) során megszabadulunk mindattól, ami ránk tapadt felnövekedésünk során (ez a szabadság elérésének negatív útja), majd az ön-transzcendencia (*ST – self-transcendence*) nyomán csatlakozunk az emberi szellem (értékek) világához (a szabadság elérésének pozitív útja).

A SZÁRNYAS FEJVADÁSZ MINT EGZISZTENCIALISTA REMEKMŰ

Miért kell azt állítanunk, hogy a *Szárnyas fejvadász* (és folytatása, a *Blade Runner 2049*) esetében hasonló kérdéseket feszegető egzisztencialista remekművel van dolgunk? Tillmann J. A. (2005) filozófus szerint az 1982-es *Blade Runner* szereplői, akárcsak a rendező, Ridley Scott három évvel korábbi alkotásában, az *Alien*-ben az „»Elérhetetlen Birodalmának a határaival« kerülnek szembe” (I. m., p. 237), azokkal a falakkal, amelynek megtapasztalása során az ember önmagával, saját létezésének határaival szembesül. Ez maga a jaspersi (2008) határszituáció, amely nem megismerhető, nem átlátható, nem kikerülhető és nem

megszüntethető. A helyzet egyetlen kezelési lehetősége a személyes transzformáció: az, hogy a bennünk lehetséges, de még meg nem valósult egzisztenciának teret biztosítunk a határhelyzet elsajátításával, vagy ahogy Jean-Paul Sartre mondja: „minthogy egy tárgy [ti. az aktuális valóság] megragadása lehetetlen vagy elviselhetetlen feszültséget teremt, a tudat másképpen ragadja meg vagy próbálja megragadni, vagyis a tudat átalakítja magát pontosan annak az érdekében, hogy átalakítsa a tárgyat” (Sartre, idézi Olay & Ullmann, 2011, pp. 185–186). A *Blade Runner* ezen határhelyzet(ek) bemutatása során felvonultatja szinte az összes fontos egzisztenciális alapproblémát: a világba-benne-lét paradox adottságait, a szabadság, a lázadás és az identitás kérdéseit, a másokkal való együtt-lét (szeretet), a halandóság, a teremtés (kreativitás) és a transzcendencia problematikáját.

Az alapfilm, a *Szárnyas fejvadász* (*Blade Runner*) 1982-ben került a mozikba, és bár akkor nem váltott ki egyértelmű lelkesedést a közönségből, mára a filmművészet egyik legfontosabb alkotásává nemesedett. A film a híres sci-fi író, Philip K. Dick 1968-as *Álmodnak-e az androidok elektromos báránnyokkal?* című regénye laza adaptációjának tekinthető. A „bárány” nem játszik központi szerepet a filmben, leszámítva azt a tényt, hogy a női főszereplő, a fejvadász Rick Deckard szerelme, a replikáns Rachel nevének jelentése „nőstény bárány”, ami utalásnak tekinthető a kulcsmotívumként jelen levő utódnemzés, szaporodás motívumára. Annál nagyobb jelentőségű viszont az unikornis, ami a fejvadász Deckard álmában jelenik meg, és amit a férfi főszereplő a film végén origami-figuraként megtalál menekülés közben. (Ez arra utal, hogy valaki

ismeri vagy készíti az álmaid²; tehát ő is replikáns.) Az ókori eredetű hiedelmek szerint az unikornis szarvának pora minden mérgeg hatását közömbösíti; az állatot csak úgy lehet elfogni, ha egy szűz leányt ültetnek le útjába, aki előtt letérdel, és ölébe hajtja a fejét (Fontana, 1995). A mérgeg a halál előidézője, vagyis az unikornis szarva megvéd a halálól. Az, hogy az unikornis szarvas (fallikus) fejét egy szűz lány ölébe hajtja, félreérthetetlen utalás a szexuális egyesülésre és az utódnemzésre, ami Otto Rank szerint az ember esetében az elsődleges halhatatlanság-projekt, küzdelem a végesség terrorja ellen (Liebermann, 1985). Ha Deckard álmát a jungi alanyi síkú értelmezés felől nézzük (Jung, 1993 [1916]), akkor arra kell gondolnunk, hogy az unikornis ő maga, akinek az a feladata, hogy gyermeket nemzzen egy szűz lánynak, biztosítva a pár halhatatlanságát, a megszületendő gyermek pedig elhozhatja a „megváltást” a replikánsok sokat szenvedett népének, hiszen ez az, ami valódi emberré teheti őket, ami létezésü(n)k célja.

Ridley Scott (Leatham, 2023) tisztában volt vele, hogy Dick eredeti címével lehetetlen eladható mozit csinálni nem csak Amerikában, de világszerte sem, ezért döntött annak megváltoztatása mellett. A cím a híres beat-író, William S. Burroughs egy forgatókönyvölete alapján került a látóterébe, amit Burroughs Alan E. Nourse *Blade Runner* című regénye alapján írt. Nourse regénye (Leatham, i. m.) egy olyan jövőben játszódik, ahol a túlnépesedés miatt az embereket már gyermekkorukban kasztrálják, cserébe pedig

ingyenes orvosi ellátást kapnak. A törvényt kijátszó emberek illegálisan tevékenykedő orvosokhoz fordulnak, akiknek saját küldönceik, a „pengefutárok” (blade runners) szállítják az eszközeiket.

Az 1982-es *Szárnyas fejedelmében* néhány, ürgyarmatokon tevékenykedő replikáns Roy Batty (Rutger Hauer) vezetésével fellázad, és visszatér a Földre, pontosabban Los Angelesbe, az angyalok városába, amely azonban nem a földi mennyország, hanem sokkal inkább a földi pokol megtestesítője (Tillmann, 2005). Mivel az önállósodott, rabszolgasorból fellázadt replikáns veszélyt jelent a rendre, ezért felbéreltik a veterán, már visszavonult fejedelmest, Rick Deckardot (Harrison Ford), hogy iktassa ki a lázadókat. Deckard el is kezdi teljesíteni a küldetését, de közben meglátogatja a replikánsokat gyártó Tyrell Corporation igazgatóját, Eldon Tyrellt (Joe Turlell), ahol megismerkedik Tyrell asszisztensével, Rachellel (Sean Young). Tyrell megkéri Deckardot, hogy végezze el Rachelen a replikánsokat kiszűrő pszichológiai Voight-Kampff-tesztet; Rachel esetében ez jóval tovább tart, mint általában, de végül Deckard számára bebizonyosodik, hogy a nő replikáns. A Voight-Kampff-teszt egyébként arra irányul, hogy kiderüljön, vannak-e érzelmei (= lelke) az illetőnek, az alapján, hogy kérdésekre adott válaszok során különféle reakciókat (pl. pupillareflex) mérnek. (Azért tart sokáig a tesztfelvétel, mert Rachel, valószínűleg Deckarddal együtt már új prototípus, emlékekkel, azokhoz fűződő érzelmekkel rendelkezik, vagyis

2 “Welcome my son
Welcome to the machine
What did you dream?
It’s alright we told you what to dream.”
(Pink Floyd – *Welcome to the machine*, 1975, szöveg: Roger Waters)

közelebb áll az emberhez.) Rachel kétségbe esik, mivel nem tudta magáról, hogy replikáns – vagyis földi ideje igen rövidre szabott –, hiszen emlékei is voltak. Deckard – immár otthonában, mivel a nő és a férfi között szerelmi kapcsolat alakul ki – közli vele, hogy ezek mentális implantátumok³. A kapcsolat egyébként akkor kezd megvalósulni, amikor Rachel lelövi a Deckarddal viaskodó replikánst, Leont (Brion James), tehát megmenti a fejedő életét azáltal, hogy részben azonosul vele (a munkájával). Közben Batty és szerelme, Pris (Daryll Hannah) egy fejlesztő, a matuzsálem-szindrómában szenvedő J. F. Sebastian, Tyrell sakkpartnere segítségével bejutnak a Tyrell Corporation piramisába, ahol Batty hosszabb életet követel Tyrelltől (4 évre vannak kalibrálva.) Tyrell nem tudja teljesíteni a kérést, ezért Batty kinyomja Tyrell szemét, és ezzel megöli. Deckard megtalálja Batty és Pris búvóhelyét, lelövi Prist, majd sor kerül egy párbajra közte és a programja (élete) vége felé közeledő Battyval. Végül Batty megmenti Deckardot, nem engedi, hogy aláhulljon a mélységbe, és meghal. Deckard, miután tudja, hogy Rachel ideje is véges, hazarohan, és ott találja az alvó Rachelt. Felkelti, és együtt menekülnek el, amikor is a férfi megtalálja álmai unikornisát origami formájában, amit feltehetően Gaff (Edward James

Olmos), egy rendőrtiszt hajtogatott, jelezve, hogy Deckard álmai is implantátumok.

HALANDÓSÁG ÉS LÁZADÁS

A filmben három fontos filozófiai-lélektani sík különíthető el, amit három szereplő reprezentál. Eldon Tyrell képviseli a *hübriszt*, aki replikánsokat, emberszerű robotokat gyártva a teremtő isten nyomdokába kíván lépni, a saját megistenülésén, vagyis halhatatlanságán dolgozik. Az Eldon szent hegyet jelent, egy ilyen mesterséges, egyiptomi fáraók piramisait idéző hegyen lakik egyes egyedül; a Tyrell az észak-európai Tyr istenség nevére utal. A második síkot a saját végességére rádöbbenő teremtmény⁴, a *rebellis* Roy Batty jeleníti meg (névének jelentése: Örült Király), aki az emberré válni óhajtó replikánsok nevében lázad teremtője ellen az örök élet reményében. A harmadik sík Rick Deckardé, a Rick (Richard) jelentése vezető, király, a Deckard pedig a francia racionalista filozófus René Descartes-ra utal, aki a létezés bizonyosságát a gondolkodás képességében látta (Nyíri, 1991). Deckard feladata, hogy egyfajta *cyber-kerúb*ként fegyverrel védje a földi paradicsom, Los Angeles határait az onnan kiűzött és oda visszatérni kívánó lázadó replikánsoktól.

3 A mentális implantátumnak szimbolikus jelentése is van, hiszen olyan tartalmakról van szó, amelyet valaki más helyezett az illetőbe, emiatt az illető nem önmaga, hanem egy hamis szelf uralma alatt él. Ilyen értelemben ez leképezi azt, amit R. D. Laing (2017 [196]) sok tekintetben a *sartre-i „másik tekintete”*-konceptió alapján a hamis szelf dinamikájáról kidolgozott. Az önmagává válás feltétele a hamis szelftől való megszabadulás, ami mindig egy fájdalmas ráébredéssel, újjászületéssel kezdődik. Az újjászületést szimbolikus halál előzi meg; ez jelen van a mitológiai történetben (Rank, 2017 [1924]), de a tudattalant mélyen felkavaró pszichedelikus terápiának is állandó tapasztalata (Grof, 1975).

4 „Mortal saliency”-ként (a halandóság jelentősége) említi ezt a terror-management elmélet (Solomon, Greenberg és Pyszczynski, 2016).

A film különféle változatai bizonytalan-ságban hagynak afelől, hogy mi is Deckard identitása, hova tartozik: az istenné válni kívánó embert szolgálja, vagy az emberré válni óhajtó replikánsok közé tartozik. A három szereplő mintha a freudi személyiségstruktúra három instanciáját tükrözné: a vágyait követő, irtóztatos testi erővel bíró Batty az ösztön-ént, az istent játszó, szabályokat felállító Tyrell a felettes ént, végül pedig a gondolkodó és veszélyt (ösztönöket) elhárító Deckard az ént idézi. Jellemfejlődése során azonban egy idő után a másik oldalon találja magát, miután ráébred saját valódi mivoltára.

Ezután vegyük szemügyre közelebbről a három figurát: a hübriszt, a lázadót és a kerubot. A teremtő istent játszó ember, a *hübrisz* mitikus, archetipikus alakja mindkét filmben fontos szerepet kap: a *Szárnyas fejjavadásban* ő Eldon Tyrell, a folytatásban, a *Blade Runner 2049*-ben Niander Wallace (Jared Leto). Az egzisztencialista teológus és filozófus, Paul Tillich a következőképp látta a hübriszt:

Az önfelmagasztalás egyetemes emberi jellege elkerülhetetlen. Minden egyes ember akár magában, akár közönségen belül, alábukik a *hübrisz*be. Minden emberben megvan a rejtett vágy, hogy olyan legyen, mint Isten, és eme önértékelése és öntételezése értelmében is cselekszik. Senki sem akarja beismerni (legalábbis nem konkrétan) a saját végességét, gyengeségét, tévedéseit, tudatlanságát és bizonytalan-ságát, magányát és szorongását, és ha mégis kész ezek beismerésére, ebből a beismerésből máris új eszközt formál *hübrisz*ének. Az embert egy démonikus szerkezet kényszeríti arra, hogy

a természetes önigenlést összekeverje a pusztító önfelmagasztalással. (Tillich, 1997 [1951–1965], p. 277).

A hübrisz megjelenése tehát nem véletlen, hanem sorsszerű, minden egyén és minden civilizáció eljut a maga hübriszéig, az elkerülhetetlen bukásig. Ez Jaspersnél (2008) a kudarc, Jungnál (1993 [1964]) a persona összeomlásának szükségszerű tapasztalata. A hübrisz a frankli a szabadságot megteremtő ön-transzcendencia torz formája, mivel nem törődik a felelősséggel. A hübrisz saját magát helyezi azon ideál helyébe, ami felé törekszik, és ilyen értelemben transzcendenciája hamis, valójában kiterjesztett immanencia. A hübriszt úgy is tekinthetjük mint az egzisztenciális kétségbeesés (Kierkegaard) elhárítására tett hibás kísérletet. Mit kell érteni ez alatt? Az emberi létezés, miként azt a tanulmány elején is bemutattuk, paradox adottságokkal terhes: örökkévalóság és múlandóság, szabadság és szükségszerűség, végtelenség és végesség. Az olyan szerzők szerint, mint Kierkegaard (1993 [1849]), Rank (1968 [1929–31], 1989 [1932]) vagy Szondi (1996 [1954]) ezeket az egzisztenciális ellentmondásokat csak az azokat szintetizáló és önmagára reflektáló én (szubjektivitás) megteremtésével lehet meghaladni. Ha az ellentmondások közt torz viszony keletkezik, akkor az illető nem tud önmagává válni, elvétí önmagát, aminek eredménye a kétségbeesés, a „halálos betegség”, vagyis a meghalásra való képtelenség (Kierkegaard, 1993 [1849]). A meghalásra való képtelenség oka az egzisztenciális bűntudat, hogy az illető nem élt az önmagává válás lehetőségével, mint Kafka antihőse *A törvény kapujában* című írásban (Kafka, 1973 [1914]). Kierkegaard szerint a kétségbeesés egyetlen ellenszere az, hogy „miközben

ömagához viszonyul és önmaga akar lenni, az Én átlátható módon abban a hatalomban alapozza meg önmagát, mely őt létrehozta” (Kierkegaard, 1993 [1849], p. 20).

Akár istennel, akár a „szellemmel”, a szeretettel vagy a transzcendenciával azonosítjuk ezt a létrehozó hatalmat, az eredmény ugyanaz: az embernek ki kell lépnie saját immanenciájából, nárcizmusa büvköréből. A nárcisztikus kreátor ugyanis „jég-heggyé változtatja a személyes én hegyét”, ahogy Szondi mondja, amelyen „a lélek megmerevedik a magány hidegében” (Szondi, 1996 [1963], p. 121). Ezen a jéghegyen, mesterséges piramisában trónol Tyrell egymagában, valódi kapcsolatok nélkül, mivel a hübrisz önmagával azonosítja azt a hatalmat, amely őt magát is létrehozta. Ennek nyomán Tyrell egzisztenciális bűnök egész sorát követi el; rossz apaként nem tudja nárcisztikus önszeretetét kiterjeszteni természetényeire (amely Szondi szerint az emberré válás elkerülhetetlen lépcsőfoka), akikkel a viszonya nem válik a buberi értelemben vett Én-Te kapcsolattá, hanem megmarad az eltárgyasító és kizsákmányoló Én-Az kapcsolat szintjén (Buber, 1999 [1923]). Roy Batty, aki fellázad ez ellen, ebben a tekintetben később meghaladja alkotóját.

Roy Batty *lázadása* a camus-i értelemben vett metafizikai lázadás, de a szolga lázadása is egyúttal.

A rebellis szolga azt állítja, hogy van benne valami, ami nem fogadja el ura bánásmódját; a metafizikai lázadó bevallja, hogy a teremtés fosztotta meg valamitől. Egyikük sem pusztán és egyszerűen tagad. Mindkét esetben voltaképpen értékítélet hangzik el, amelynek nevében a lázadó nem hajlandó beleegyezni a sorsba, ami rámerített (...)

A metafizikai lázadás olyan követelés, amely a sors ellen zajlik, az ellen, ami a halál miatt befejezetlen (...) A lázadás, elutasítván az ember sorsát, azt a hatalmat sem hajlandó elismerni, mely e sorsba vetve élteti. (Camus, 1992 [1951], pp. 37–38).

A lázadás azon teremtés ellen zajlik a *Szárnyas fejeadás*ban, amely megfoszt az emberré válás lehetőségétől, mert méltatlanul korai halállal sújtja a replikáns. A lázadónak felnyílik a szeme, amelynek során felébred a létfeledésből, rálátva saját sorsára, és létmegvilágosító állapotba kerül. Ennek az elindítója az a szorongás, amely saját halálának tudatosítása nyomán támad fel benne (Tillich, 2000 [1952]).

KÍSÉRTETIES TISZTÁNLÁTÁS

A halandóság megtapasztalásából származó tudat és a tisztánlátás egymásól nem elválasztható. Mózes első könyvének harmadik fejezetében nagyon sok olyan motívum felbukkan, ami fontos szerepet játszik a filmben: a kígyó, melynek pikkelyét megtalálva indul Deckard nyomzása, a szem, amely páratlan gazdagságú motívumként vonul végig a filmen, a tudás, a halandóság megismerése és a megistenülés vágya.

A kígyó pedig ravaszabb vala minden mezei vadnál melyet az Úr Isten teremtett vala, és mondá az asszonymnak: Csak ugyan azt mondta az Isten, hogy a kertnek egy fájáról se egyetek? És mondá az asszony a kígyónak: A kert fáinak gyümölcséből ehetünk, de annak a fának a gyümölcséből mely a kertnek közepette van azt mondá Isten: abból ne egyetek azt

meg se illessétek, hogy meg ne haljatok. És mondá a kígyó az asszonnynak: Bizony nem haltok meg. Hanem tudja az Isten hogy, amely napon ejéndetek abból, meg nyilatkoznak a ti szeméitek és olyanok lesztek mint az Isten: jónak és gonosznak tudói. (Szent Biblia, 1940, 7.)

A szem olyan gazdagon és sokrétűen van jelen a filmben, amely megérne egy külön tanulmányt. Ebből most csak két aspektust emelünk ki. Az egyik az, hogy az emberi mivolt megállapítására hivatott Voight-Kampff-teszt egyik legfontosabb kelléke a vizsgált személy szemére fókuszáló kamera, hogy a szem reakcióin keresztül detektálja a lélek esetleges rezdüléseit („a szem a lélek tükré”). A másik egy nagyon fontos irodalmi utalás, mégpedig E. T. A. Hoffmann német romantikus író 1816-os *A homokember* című kisregényére (Hoffmann, 1999, [1816]), amelyben fontos szerepet játszik a szem, illetve az azzal kapcsolatos bizonytalanság, hogy egy karakter (Olympia), Nathanel diák szerelme vajon ember-e vagy bábu (robot, android, replikáns). Ez a filmben is fontos szerepet kap. Figyelemre méltó, hogy Sigmund Freud ennek a kisregénynek az elemzésére építette *A kísérteties* című tanulmányát (Freud, 1998 [1919]), amelyben bevezette az ismétlési kényszer és halálösztön sokat vitatott elméletét. Akár elfogadjuk a halálösztön létezését, akár nem, kétségtelen, hogy az ismétlés a tudattalan egyik legfontosabb megnyilvánulása, a „lélek titkos törvénye” (Bókay, 1994), ami mindig valami (már legyőzöttnek hitt) traumára utal (pl. a világba vettetés traumájára). Ezt a traumát igyekszik feloldani az ember az ismétléseken keresztül. A másik fontos aspektus, ezt pedig Rollo May hangsúlyozza, (2024 [1983]), hogy

a halálösztön bevezetésével Freud ontológiai státuszt adott a halálnak a pszichoanalízisben. Ezért sem teljesen igaz az, amit Yalom állít (2006 [198]), hogy a halál Freud vakfoltja volt; csupán nem kapcsolta azt össze a szorongással, mivel szerinte a tudattalan nem képes elgondolni az én halálát.

A kísérteties érzését Freud elődje, E. Jaentsch pszichológus ahhoz a keskeny mezsgyéhez kötötte, ahol az ember versus bábu mivolt nem választható szét bizonyossággal. Freud (1998 [1919]) nem fogadta el ezt a magyarázatot, és – a pszichoanalízistől nem meglepő módon – a kasztrációs szorongással hozta azt összefüggésbe, amit Hoffmann írásában szerinte a szem elvesztésétől való félelem képvisel az eltolás mechanizmusa nyomán. Freud szerint az ilyesfajta eltolás sokszor játszik szerepet az álmok vagy a neurotikus tünetek létrejöttében. Mindenesetre a két filmben mind a két motívum, a bizonytalanság és a kasztráció is felbukkan. Az, hogy a szeretett nő ember-e vagy bábu, Rachel alakjában is megjelenik, még hangsúlyosabb azonban Pris esetében, aki bábunak álcázva magát lepi meg támadásával a Battyék búvóhelyére behatoló Deckardot. A hely egyébként J. F. Sebastian otthona, amely tele van mozgó, élőnek tűnő bábukkal. A szem eltávolítása mint szimbolikus kasztráció is megjelenik. A „Blade Runner 2049”-ben Joseph K. (Ryan Gosling) fejedelmének munkája bizonyítékaképp el kell távolítania a kiiktatott replikáns két szemgolyóját, ami a gyártási számot tartalmazza. Ebben is van egyfajta szimbolikus utalás a kasztrációra, a nemzés képességének elvesztésére. A második rész egyik központi motívuma ugyanis az, hogy egy replikáns pár (Deckard és Rachel) képessé vált az utódnemzésre. Ezzel a replikánsok áthágták az a határt, amire a világ épült:

az ember tud szaporodni, teremteni, a replikáns nem. A jelképes kasztrációval tehát a K., a fejeadás ezt a határt védi, miközben a saját életének eredete (születésének körülményei) után kutat („Bábu vagyok vagy ember?”). A nemzés képessége lesz a második részben a közösségi lázadás alapja is, ami a szimbolikus halhatatlanságot biztosítja az emberré váló replikánsközösség számára.

Battyék lázadása ugyanakkor maga is kapcsolódik a hübrisz tematikájához. A kígyó ígérete szerint – ami a filmben a táncosnóként dolgozó egyik replikáns, Zhora tulajdonában van; végül annak egy megtalált pikkelye vezeti nyomra Deckardot – Ádám (Batty) és Éva (Pris) nem halnak meg, hanem egyenlővé válnak az istennel, felemelkednek az „istenemberhez”, akit a fent említett módon Tyrell testesít meg. A replikáns egyébként nem android, jelentése „másolat”, ami arra utal, amit a teremtéstörténet úgy fogalmaz, hogy Isten az embert a saját képmására teremtette meg. A vágyat, hogy visszatérjenek a paradicsomba, ahonnan kiűzettek, a halál tudata teremti meg bennük. Tyrell nem teljesíti a kérést, ezért kerül sor az „istenyilkosságra”⁵. Ugyanakkor elmondható, hogy Batty és társai nem a „végeesség megóvására” (Heidegger, 2004 [1975], p. 27), hanem megszüntetésére törekedtek, és mivel teremtőjük nem tudta ezt biztosítani, ezért kerül sor a lázadás végső aktusaként a megölésére. De ez nem jelent megoldást a végeesség egzisztenciális rémületére; Batty számára egy másfajta attitűd

hozza majd el a „megváltást”. Ez Pris halála és a Deckarddal folytatott párvidal során születik meg Battyben, amikor is ahelyett, hogy a mélybe taszítaná a már harcképtelenné vált Deckardot, elkapja őt zuhanás közben, és megmenti a haláltól. Ezzel a lázadó, luciferi vonásokat hordozó Battynek angyali/krisztusi attribútumai lesznek; erre utal a tenyerén átfűrődő szeg és a halálakor elröppenő fehér galamb. Mintha egymással szemben álló pólusok szintézise történe itt meg, ami az egzisztenciális értelemben az önmagává válás feltétele. A krisztusi attribútumok a szeretet megjelenésére utalnak: Batty kiterjeszti önszeretetét sorstársára, ami Szondi (1996 [1963]) szerint az emberré válás útjának elengedhetetlen feltétele. Híres mondolójában a replikáns elismeri az idő lejártát, amivel végül megóvja és nem tagadja a saját végeességét. Az utolsó pillanatban önmagává (emberré) lett, legyőzve kétségbeesését képes lesz meghalni.

A CYBER-KERÚB ÉS AZ EGYÜTT-LÉT EGZISZTENCIÁLÉJA

Deckard, a *cyber-kerúb* az „isteni” törvény megbízásából védi a földi pradicson, Los Angeles határait az illetéktelen visszatérőtől. Létezik egy internetszerte sok helyütt fellelhető, de beazonosíthatatlan eredetű mondat, amely nagyszerűen illik tevékenységére: „Even now in heaven there are angels

5 Isten halála, amit a filozófus Friedrich Nietzsche nyilatkozott ki ismert módon, a 20. század végén egy fontos, vészterhes történelmi periódus nyitányának tekinthető. Nietzsche Isten halálát gyilkosság következményeként találja: „Isten halott! Halott is marad! És mi öltük meg őt!” (Nietzsche, 1997 [1882], p. 152)

carrying savage weapons”⁶, azaz „még most is léteznek a mennyországban angyalok, akik kegyetlen fegyvereket hordoznak.” A kerubok feladata, hogy az édenkert bejáratánál lángpallossal védjék az élet fájához vezető utat, hogy a paradicsomi bukás nyomán kiűzött ember vissza ne térhessen oda. Ezt teszi Deckard is a maga fegyvereivel. Nevét, miként már említettük, Descartestól származtatják, egyértelmű utalással híres mondására: „cogito ergo sum”, azaz „gondolkodom, tehát vagyok”. Ez az állítás nem egy következtetés, hanem a gondolkodás képességének és kétségbevonhatatlan tényének összefüggése a létezéssel (Nyíri, 1991). A gondolkodás az emberi identitás egyik sarokköve („homo sapiens”, azaz értelmes ember), az e nyomán kibontakozó létmegértés Heidegger (2007 [1927]) szerint a jelenvalólet (Dasein)-szerű (vagyis emberi) létezés egyik fő jellemzője, egzisztenciáléja. Heidegger életrajzírója, Rüdiger Safranski írja a német filozófus *Mit jelent gondolkodni?* című írása nyomán, hogy „a gondolkodás sehova nem tartozó területe erőteljesen megszakítja a mindennapok eseményeit, a gondolkodás csalogató máshollétet jelent... a szellem máshollétének tapasztalata fontos feltétele, hogy a szellem legyőzze a haláltól való félelmet” (Safranski, 2000, 395). A gondolkodás tehát szorosan összekapcsolódik a haláltól való félelemmel is. A fejvadászal verekedő Leon meg is kérdi a harc hevében: „Milyen érzés félelemben élni?” A gondolkodás képessége elválaszthatatlan a szorongástól, ami pedig nem más, mint a szabadság szédülete (Kierkegaard 1993 [1844]). A szorongás az az ár, amit a gondolkodás

képessége következtében a szabadság lehetőségéért fizetnünk kell.

Deckard esetében létezése bonyodalmainak tovább fokozza az együtt-lét egzisztenciáléja, találkozása és szerelemben esése Rachellel, amely mind a kettőjükben mélyreható transzformációs folyamatokat indít el. A szeretet, mondja a daseinanalitikus Ludwig Binswanger, nem csupán azért jelentős, mert „két önmagáért létező individuumot összeköt egymással vagy lehetővé teszi két szubjektum vagy egzisztencia világának egymásban való részeseledését”, hanem azért, hogy a „mi-lét” ősfarmájában a jelenvalólet (Dasein) nyitottá válik saját egységes és egészletére, vagyis teljessé, önmagává válik (Condrau, 2013, p. 70). Az én, ahogy Buber tanítja (1999 [1923]), csak egy Én-Te kapcsolatban válik igazán én-né. És bár a pszichológia, jelesül Erik Erikson (1997) azt hangoztatja, hogy az intimitásra való képesség csak az identitás megformálódása után válik lehetővé, az individualizáció és a participáció, az egyéniesülés és a részeseledés (Tillich, 1997 [1951–1965]) ontológiai minőségpárjának kapcsolata ennél bonyolultabbnak tűnik. Az egymásra és önmagára találás a másikkal való kapcsolatban sajátosan mutatkozik meg a filmben. Már említettük, hogy a Leonnal való utcai verekedés során Rachel lesz az, aki lelövi Leont, felfedezve magában az „öldöklő angyal” részt, azt követően, hogy Deckardtól megtudja, hogy replikáns, azaz, ha nem is napjai, de évei megvannak számlálva. A halálhoz való előre-futás katalizátorként hat önfelismerésre, az „igazi én” (Augustinus) megszületésére.

6 A Google Gemini szerint az idézet egy „modern apokrif”, egy szándékosan archaizáló megfogalmazás, ami nagy valószínűség szerint John Mitchell brit ezoterikus író valamelyik művéből származik.

Deckardot is megéri a halál szele, hazatérve először iszik a filmben átlátszó, azaz víz színű alkoholt fájdalmanak csökkentésére, és látszik, hogy vérző szája megfesti az italt. Olyan, mintha ez a motívum a „blood thicker than water”, azaz „a vér nem válik vízzé” mondásra utalna, vagyis az ember (és a replikáns) szíve inkább hús a „rokonaihoz”. Szondi Lipót „libidotropizmus” (1996 [1954]), ami arra utal, hogy génrokonokat választunk partnerként, megsejtette azt, amit később az empirikus kutatások is igazoltak: a tartós kapcsolatban élők genotípusa nagyobb mértékben átfed, mint az idegeneké. A genotípus azonosságát a fenotípus alapján lehet felismerni, az arc és a szagok nyomán. Deckard felismeri Rachelben az „egyívásút”, akárcsak Rachel Deckardban a Voight-Kampff-teszt során.

Deckard és Rachel nem az egyetlen szerelmespár a filmben. Míg ők az érett Én-Te kapcsolatot jelenítik meg, ami aztán a szülőpárrá válás formájában győzi le a halandóságot, Batty és Pris egy korábbi fázist képviselnek, a serdülőkori „punk” lázadás szintjét, ami hallani sem akar a végességről. Kettőjük közül Pris az, aki hamarabb meghal (Deckard fegyverétől), elképzelhető, hogy az ő halála által kiváltott gyász, a halál megtapasztalása mint határhelyzet indítja el Battyt az emberré válás valódi folyamatában, ami az önszeretet kiterjesztését jelenti Szondi szerint (Szondi, 1996 [1963]) – Deckard irányába. A Prisszel való kapcsolat fejletlenebb, inkább szimbiotikusnak vagy nárcisztikus kollúzióknak tekinthető; ennek a felbomlása indítja el Batty transzformációját, önszeretetének kiterjesztését. Batty kiterjesztett önszeretete nyomán Deckard életben marad, és a második rész alapján tudható, hogy a Rachellel alkotott emberpárjuk szülőpárrá

formálódott. Halandóságukat nem megszüntetni akarták, mint korábban Battyék, hanem végességüket megőrizve identitásaik részévé tették, ami képessé tette őket az intimitásra, majd a generativitásra, önmagukon túl teremteni. Ahogy Rank (Liebermann, 1985) hangsúlyozta, a szülővé válás a saját halandóság elfogadásának függvénye.

LÁZADOK, TEHÁT VAGYUNK

A második rész, a *Blade Runner 2049* 2017-ben került a mozikba Dennis Villeneuve rendezésében, és azon kevés folytatás közé tartozik, ami méltó az alapfilmhez. Ebben nagy szerepe van a fantasztikus fényképezésnek és Hans Zimmer atmoszférikus zenéjének, ami egyenértékű Vangelis első részben hallható emblematikus muzsikájával. A második rész alapján tudható, hogy a sorozatos lázadások miatt betiltották a replikánsok gyártását, a Tyrell cég tönkrement, majd nem korlátozott élettartalmú replikánsokat kezdtek gyártani, engedelmességüket pedig beépített emlékek segítségével biztosították. (Ennek a szériának a prototípusa volt Rachel és Deckard.) A film azzal kezdődik, hogy Constant K fejedelmének kiiktat egy régi szériához tartozó replikánst (Sapper Morton – Dave Bautista). Sapper háza előtt egy kiszáradt fa található (utalás a paradicsomi tudás fájára), tövébe vésett dátummal. A fa körül fényképeket készítő drón egy ládát fedez fel a földben, amit beszállítanak a központba. Kiderül, hogy a láda Rachel csontjait tartalmazza, és a patológus megállapítja, hogy akkor halt meg, amikor császármetszést hajtottak végre rajta, vagyis gyermeke született. K nyomozásba kezd, és kezd érlelődni benne a gyanú, hogy talán ő lehet a gyermek, mivel

emlékei vannak arról az árvaházról, ahova a gyermeket elrejtették. A nyomozás során konfliktusba keveredik a Wallace céggel, amelynek tulajdonosa, Niander Wallace (Jared Leto) felvásárolta a tönkrement Tyrell céget.

K, akiről kiderül, hogy a neve Joseph K (egyértelmű utalás Kafka regényére) felkeresi a replikánsok emlékeinek gyártóját, aki megállapítja, hogy K emlékei – a fából készült ló bábu, a talpán azzal a dátummal, amit a fejedvadász a fa tövében látott Sapper házábanál – valóságok. A vizsgálat során az emlékgyártó Ana Stelline (Carla Juri) elsírja magát, mivel később kiderül, hogy a saját emlékeiről van szó. K felkeresi a Las Vegas maradványai közt bujkáló Deckardot, aki elmeséli neki, mit történt Rachel halála után, hogyan rejtették el a gyermeket, és hogyan vesztette el a nyomát a Nagy Áramszünetet követően. A Wallace cég emberei a nyomukra bukkannak, Deckardot elhurcolják, az eszméletlen K-t pedig egy lázadó csoport veszi oltalmába. Freysa (Hiam Abbass) a csoport vezetője elmeséli, hogy ott volt, amikor a gyermek született, ami egy új korszak kezdetét jelenti: a replikánsok képesek gyermeket nemzeni. „Nem kell rabszolgának lennünk” – mondja Freysa, hozzátéve, hogy forradalmat terveznek. Kiderül, hogy a gyermek lány, vagyis K hibásan feltételezte, hogy ő lehet Deckard és Rachel gyermeke. Az emlékei onnan származnak, hogy az erre vonatkozó tilalom ellenére Ana valós emlékeket, a sajátjait használta implantátumként K esetében. Közben Deckardot kihallgatják Wallace-nál, Wallace a gyermeket követeli rajta, hogy valóra válthassa isteni teremtő álmait. Wallace azt is felveti, hogy Deckard és Rachel azért „találtak” egymásra, hogy a gyermek megszülessen. Wallace még

a fiatal Rachel replikáját is beveti Deckard meggyőzésére, de miután Deckard kijelenti, hogy „neki zöld szeme volt”, Wallace lelövi a nőt. Ez alatt K azt a megbízatást kapja a lázadóktól, hogy ölje meg Deckardot, hogy ne beszélhessen a gyermekről, aki valójában Ana Stelline, az emlékkészítő. De K nem megöli, hanem megmenti Deckardot (akár csak annak idején Batty), és elviszi Anához. A küzdelem során az oldalánál sebesül meg (Krisztus!), és nyugodtan hal meg a hőésben. (És nem az esőben, mint Batty.)

A *Blade Runner 2049*-ben már nem a teremtmény halandóság miatti egyéni metafizikai lázadása áll a középpontban a saját boldogulása érdekében. Egyésszel előtérbe kerül a közösség érdeke – „lázadok, tehát vagyunk” – ahogy Camus írta *A lázadó emberben* (Camus, 1992 [1951], p. 33) –, másrészt a halandóság, a halál legyőzését az utódlás, a gyermekszülés teszi lehetővé mind az egyén, mind a közösség számára. Ez mint minden aktus, ami az önmaga meghaladását teszi lehetővé (*self-transcendence*) a szabadság elérésének pozitív útja, ami a rabszolgasorban élő replikánsok önfelzabardítását teszi lehetővé. A metafizikai lázadás tehát – ugyancsak Camus (I. m.) értelmében – történelmi lázadássá alakul át. Ennek fontos részét képezi a hős, Constant K önfeláldozó halála, amely – akár csak Batty esetében – saját sorsának felismeréséből fakad. Ő ezáltal válik emberré, hiszen – miként Freysa mondja neki a vele való beszélgetés során – „meghalni a jó ügyért a legemberibb, amit tehetünk.” Ahogy Szondi Lipót írta: „Az önmagává vált embernek választania kell az önszeretetet és az emberiség szeretete között, miután elérte létének csúcspontját. Ebben áll a *homo elector* sorsformáló feladata.

Ha az önmagává válás ön-szeretetét választja, akkor az elmagányosodás katasztrófájának veszélye fenyegeti, ha azonban kiterjeszti szeretetét, folytathatja az emberré válás útját.” (Szondi, 1996 [1963], p. 121) Ennek feltétele

a saját végesség felismerése és megőrzése. Ahogy Heidegger (2004 [1975]) mondta, csak ezáltal tudunk azzá válni, akik vagyunk, csak ez biztosítja számunkra a legsajátabb lenni tudásra való szabad-lét lehetőségét.

SUMMARY

FINITUDE, REBELLION AND SELF-CREATION.

BLADE RUNNER AND *BLADE RUNNER 2049*
FROM THE PERSPECTIVE OF EXISTENTIAL PSYCHOLOGY

Ridley Scott's classic 1982 film *Blade Runner* and its 2017 sequel *Blade Runner 2049*, directed by Denis Villeneuve, are both extremely complex films that explore serious existential dilemmas. In this paper, I draw on perspectives from existential psychology and philosophy, focusing primarily on the seminal work to analyse how the realisation of mortality shapes the character and behaviour of the individual characters in the movies. At the heart of this is the rebellion against finitude and the progressive response to it, creation and self-creation, showing that only the discovery of one's own identity and self-transcendence can give real meaning to existence, which helps to cope with the existential anxiety related to mortality. In the films, all this revolves around the dilemma of the ability to have children, which Otto Rank sees as the primary „immortality project” for humans, but also raises important philosophical questions about human existence.

Keywords: Blade Runner, existentialism, philosophy, existential psychology, mortality, self-creation

IRODALOM

- Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. The Free Press. <https://doi.org/10.4236/crcm.2022.118046>
- Bókay, A. (1994). Az ismétlés: a lélek titkos törvénye. In Nagy A. (szerk.), *Kierkegaard Budapesten* (pp. 32–52). Fekete Sas Kiadó.
- Buber, M. (1999 [1923]). *Én és Te*. Európa Könyvkiadó.
- Camus, A. (1992 [1951]). *A lázadó ember*. Bethlen Gábor Könyvkiadó.
- Condrau, G. (2013). *Freud és Heidegger. Daseinanalitikus neurológus és pszichoterápia*. L'Harmattan Kiadó.
- Erikson, E. (1997). *A teljes életciklus*. Animula Kiadó.

- Fontana, D. (1995). *A szimbólumok titkos világa*. Tercium Kiadó.
- Frankl, V. (2012 [1950]). *A szenvedő ember*. Jel Kiadó.
- Freud, S. (1998 [1919]). A kísérteties. In Bókay A. & Erős F. (szerk.), *Pszichoanalízis és irodalomtudomány* (pp. 65–83). Filum Kiadó.
- Grof, S. (1975). *The Realms of The Human Unconscious*. A Condor Book/Souvenir Press. <https://doi.org/10.1177/002234097703100218>
- Heidegger, M. (2004 [1975]). *A metafizika alapfogalmai*. Osiris Kiadó.
- Heidegger, M. (2007/1927). *Lét és idő*. Osiris Kiadó.
- Hoffmann, E. T. A. (1999 [1816]). A homokember. In E. T. A. Hoffmann: *Az arany virágcserep – Scuderi kisasszony – A homokember* (pp. 105–152). Európa Diákkönyvtár.
- 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>
- Jaspers, K. (2008). *Mi az ember? Filozófiai gondolkodás mindenkinek*. MediaNova.
- Jung, C. G. (1993 [1916]). *Bevezetés a tudattalan pszichológiájába*. Fordította Nagy Péter. Budapest, HU: Európa Könyvkiadó.
- Jung, C. G. (1993 [1964]). *Az ember és szimbólumai*. Göncöl Kiadó.
- Kafka, F. (1973 [1914]). A törvény kapujában. In F. Kafka, *Elbeszélések* (pp. 188–190). Európa Könyvkiadó.
- Kierkegaard, S. (1994 [1843]). *Vagy-vagy*. Osiris Kiadó.
- Kierkegaard, S. (1993 [1844]). *A szorongás fogalma*. Budapest, HU: Göncöl Kiadó.
- Kierkegaard, S. (1993 [1849]). *A halálos betegség*. Budapest, HU: Göncöl 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.
- Leatham, T. (2023). William S. Burroughs' Connection to Blade Runner. <https://faroutmagazine.co.uk/william-s-burroughs-connection-to-blade-runner/> 2025. 01. 21.
- Liebermann, J. E. (1985). *Acts of Will. The Life and Works of Otto Rank*. The Free Press.
- May, R. (2024 [1983]). *A létezés felfedezése*. Park Kiadó.
- Nietzsche, F. (1997 [1882]). *A vidám tudomány*. Holnap Kiadó.
- Olay, Cs. & Ullmann, T. (2011). *Kontinentális filozófia a XX. században*. L'Harmattan Kiadó.
- Rank, O. (1968 [1929–1931]). *Will Therapy/Truth and Reality*. Alfred A. Knopf.
- Rank, O. (1989 [1932]). *Art and Artist. Creative Urge and Personality Development*. W. W. Norton & Co. <https://doi.org/10.1080/15436314.1932.11666420>
- Reitinger, C. & Bauer, E. J. (2019). Logotherapy and Existential Analysis. Philosophy and Theory. In E. van Deurzen (Ed.), *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (pp. 324–341). Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>
- Safranski, R. (2000). *Egy némethoni mester. Heidegger és kora*. Európa Könyvkiadó.
- Solomon, Sh., Greenberg, J. & Pyszczynski, T. (2016). *The Worm at the Core. On the Role of Death in Life*. Penguin Books.
- Szent Biblia*. (1940). Fordította Károli Gáspár. Brit és Külföldi Biblia-Társulat.

- Szondi, L. (1996 [1954]). Ember és sors. In Szondi L., *Ember és sors. Három tanulmány* (pp. 5–42). Kossuth Könyvkiadó.
- Szondi, L. (1996 [1963]). Az emberré válás útja. In Szondi L., *Ember és sors. Három tanulmány* (pp. 85–123.). Budapest, HU: Kossuth Könyvkiadó.
- Tillich, P. (1996 [1951–1965]). *Rendszeres teológia*. Osiris Kiadó.
- Tillich, P. (2000 [1952]). *Létbátorság*. Teológiai Irodalmi Egyesület.
- Tillmann J. A. (2005). Orcus neontüzében. (A Blade Runner kapcsán). In Philip K. Dick, *Álmodnak-e az androidok elektromos báránnyal?* (pp. 235–247). Agave Könyvek.
- Yalom, I. D. (2006 [1980]). *Egzisztenciális pszichoterápia*. Fordította Adorján Zsolt. Budapest, HU: Animula Kiadó.



ENDRÉDY BALÁZS
KÖVÁRY ZOLTÁN
LAJKÓ BORBÁLA
PINTÉR JUDIT NÓRA
SZOKOLAY DÁVID
TÓTHFALUSI DÓRA

SZERZŐINK