

# Szummer Csaba: LSD, varázsgombák és más "csodaszerek"

---

## Az ellenkultúra

### *A romantika, mint tömegmozgalom*

Mint láthattuk, a hatvanas évek két legkedveltebb hallucinogénje, az LSD és a pszilocibin előtt már létezett egy olyan pszichedelikum a nyugati kultúrában, nevezetesen a *meszkalin*, amelyet 1919 óta szintetikus úton is elő tudtak állítani. Ne feledkezzünk meg azonban az MDMA-ról sem, az ezredforduló diszkódrogként (*extasy*) elhíresült hallucinogénjéről, amelyet 1912-ben alkotott meg egy német vegyész. A szer több mint hat évtizeden át „lappangott”, csupán a hetvenes évek végének Kaliforniájában vált önismereti és terápiás eszközzé. A peyote és a meszkalin ugyancsak nem tudott kilépni a művészvilág keretei közül egészen az ötvenes évek végéig. Mindez arra utal: a társadalmi tényezőknek döntő szerepük van abban, hogy a pszichedelikumok elterjednek-e vagy sem egy adott kultúrában. Ezek a feltételek a hatvanas évek első felében alakulnak ki Amerikában a virágzó ifjúsági szubkultúrával, a sokat emlegetett „ellenkultúrával”.

Mint Charles Taylor, a neves kanadai eszmetörténész rámutat, az ellenkultúrával egy olyan értékrend jutott el a tömegekhez, amely másfél évszázaddal korábban *a romantika mozgalmával* jelent meg a nyugati kultúrában, a 20. század elejére pedig már elterjedtnek volt mondható a német és angol magas értelmiség köreiben.<sup>1</sup> Erre az új értékrendre utal *Wirginia Woolf*, amikor ezt írja: „1910 decemberében, vagy akkortájt valamikor, az emberi természet átalakult.”<sup>2</sup> Taylor az *autenticitás* fogalmában

---

<sup>1</sup> Vö. Taylor 2007, 473-505.

<sup>2</sup> id. Hynes 1968, 325

foglalja össze ezeket az értékeket: önmegvalósítás, egyediségünk megtalálása és artikulálása, az érzelmek hiteles megélése és kifejezése, a társadalmi konvenciók megnyomorító hatása elleni lázadás, a képmutatás elutasítása. A hatvanas évek Amerikája biztosította először azokat a kulturális és gazdasági feltételeket, amelyek lehetővé tették, hogy az autenticitás értékrendje a művészi és társadalmi elitnél szélesebb körben is elterjedjen.

*Optimista hangulat jellemzi az időszakot, a gazdasági, társadalmi és politikai változások egyaránt derűlátásra adhattak okot. A reálbérek immáron három évtizede töretlenül emelkedtek, az egyetemi oktatás a háború után tömegessé vált, a nők munkába állása és a fogamzásgátló eszközök elterjedése a szexuális erkölcsök liberalizálódását hozta magával. A kötöttségektől szabadulni próbáló új viselkedési szokások alakultak ki, a televízió megjelenése, a baby boomerek relatív számbeli fölénye pedig megkönnyítette és felgyorsította az új minták elterjedését.*

*Az egyetemi ifjúság optimizmusát a polgárjogi mozgalmak átütő sikerei is táplálták, a fiatalok látványos akciókkal ültették át a gyakorlatba a faji szegregációt tiltó törvényeket a buszpályaudvarokon, az éttermekben és a mozikban; a népszerűtlen vietnámi háború elleni hatalmas tüntetések közösségi élményt biztosítottak, egyúttal az erő érzetét táplálták a résztvevőkben.*

*A konformizmus elutasítását az előző évtized kritikai társadalomtudománya és szépirodalma készítette elő. Adornoék feltárták a tekintélyelvű személyiség patológiáját, C. W. Mills marxista szociológiája és a Frankfurter Iskola emigránsainak, Adornónak, Max Horkheimernek, Erich Frommnak és Herbert Marcusenak a könyvei a fogyasztói társadalom kritikáját nyújtották, Camus és Sartre egzisztencialista filozófiája az elidegenedés problémáját exponálta, White Organization Man-je és David Riesman Magányos tömege részben ugyancsak az alkalmazkodás és a konformizmus kritikáját kínálták, ahogyan az olyan regények is, mint Kerouac Útonja vagy Salinger Zabhegyezője.*

A hatvanas évek közepétől gyors ütemben épült ki egy addig nem látott erejű ifjúsági szubkultúra, vagy ahogyan ekkortájt nevezik, „ellenkultúra”, amely a szeretet és a spiritualitás (transzcendencia) immateriális értékeit hirdeti, továbbá az érzékiség, a könnyű drogok és nem utolsósorban a pszichedelikus szerek kultuszát propagálja a fogyasztói társadalom elgépiesedett, dehumanizálódott világával szemben. Indiai guruk közvetítik a hindu és buddhista tradíciót a nyugati kultúra számára, az évtized végén pedig megjelennek a „New Age”, a „Vízöntő” korszakának eljövetelét hirdető egzotikus szekták. Radikálisan leértékelődik a társadalmi intézmények, a család, a hadsereg, a politikai elit és végül a tudomány tekintélye is, mi több, a tekintély fogalma maga válik gyanússá. A társadalmi beilleszkedés *passé*, nem az egyén beteg, aki nem alkalmazkodik, hanem maga a társadalom neurotikus, amihez nem is szabad hozzáidomulni, mert megnyomorítja a konformitást elfogadó egyént. Huxley *Sziget* (1962) című utópisztikus regényében felvetíti az összes fontos témát, amely néhány év múlva az ellenkultúrában megjelenik majd. Az egyik szigetlakó így látja az egyén és a társadalom viszonyát: „[...] mi a helyzet magával a társadalommal, amelyhez ugyebár alkalmazkodni kellene? Őrült az a társadalom, vagy éppen normális? És legyen akár normális, helyes, ha bárki is *teljes mértékig* alkalmazkodik hozzá?”<sup>3</sup> Pala szigete olyan, mint egy hippit utópia. Pala ideális országában, hála a történelmi fejlődés szerencsés véletlenjeinek, és néhány bölcs vezetőjének, egyenlőség uralkodik, elutasítják az ipari civilizáció termékeit. Amikor William Pharnaby, a főszereplő brit újságíró megkérdi, hogy vonzónak találják-e az iparosítás, a televízió, és általában a fogyasztási cikkek által kínált lehetőségeket, ez a választ kapja: „Miért akarna bárki egy gazdag, jó és végtelenül izgalmas dolgot becserélni valamire, ami rossz, szűkölködést hoz, és unalmas? Mi nem vágyunk a maguk motorcsónakjaira, sem a maguk televíziójára. Még kevésbé a háborúikra és forradalmaikra [...] a Rómából, Moszkvából, vagy tudom is én honnan származó

---

<sup>3</sup> Huxley, 2008, 115 Huxley, Aldous 2008. *Sziget*. Bp., Cartaphilus

metafizikai nonszenszre.”<sup>4</sup> A *Sziget* szembeállítja a külvilágból érkező főhőst és annak neurotikus, torz, boldogtalan, cinikus és erkölcstelen világát, sivár, szeretet nélküli gyermekkorát Pala boldog, kiegyensúlyozott, őszinte, tiszta és komoly társadalmával és lakóival. A sziget lakói harmóniában élnek a természettel és önmagukkal, képmutatás és büntudat nélkül szeretkeznek a tantrikus jóga tradíciójából merítve, a szeretkezést nem csupán élvezetként gyakorolva, hanem spirituális eszközként is alkalmazva. Ha pedig még mélyebb spiritualitásra vágnak, azt egy általuk nemesített pszichedelikus gomba, a *moksha* biztosítja számukra. A *moksha* szanszkrit szó, „szabadulást” jelent, itt a látszatvilágtól, az illúzióktól való szabadulást, ami lehetővé teszi a világ mély alapjainak a misztikus élmény útján történő megragadását. Továbbá lehetővé teszi a méltóságteli, félelem nélküli halált is. Dr. Robert haldokló felesége a moksha segítségével távozik a földi világból, ahogyan egy évvel később, JFK meggyilkolásának a napján Huxleynak is az LSD övezte fel mély spirituális jelentéssel saját halálát.

A faji szegregáció látványos legyőzése, a vietnámi háború elleni tüntetések, a Berkeley 1964-es elfoglalása, az 1968-s chicagai Love-In, a „Szeretet Nyara”, a párizsi és nyugat-berlini diáklázadás, ugyancsak 1968-ban, legfőképpen pedig az 1969-es woodstocki fesztivál, minden idők legnagyobb rockfesztiválja mutatták meg az új szubkultúra erejét. Woodstock a nemzedéki azonosságot biztosító zene, a felszabaduló érzékiség, az utópista idealizmus, a spiritualitás, valamint a nyíltan vállalt illegális kábítószer-fogyasztás bacchanáliája volt. A fiatalság értékének ideologikus hirdetése a német romantikára emlékeztetett, Novalis és a romantikusok első nemzedéke tulajdonított ilyen erőt fiatalságának.<sup>5</sup> A hatvanas évek ellenkultúrája, a Harmadik Ébredés spirituális hulláma Amerikában, ahogyan Tom Wolfe nevezi,

---

<sup>4</sup> huhu 124

<sup>5</sup>Dorman 2006, 64

volt a huszadik század egyetlen olyan tömegmozgalma, amelyben a transzcendens élmények keresése, ráépülve az amerikai társadalom európaiak számára szinte elképzelhetetlenül erős vallásosságára, a pszichedelikumok használatával és a keleti vallások felé nyitással jelentős szerepet kapott.

Az LSD és az ellenkultúra jelentős szinergiát biztosítottak egymásnak. Ahogyan nőtt az ellenkultúra népszerűsége és öntudata, úgy nőtt a hajlandóság a pszichedelikumokkal való kísérletezésre, ezen belül „a vallásos kísérletezgetésre”, ahogyan már egy 1963-ban megírt jelentésében figyelmeztet rá a CIA egyik ügynöke. Huxley, Ginsberg, Leary és Kesey „romantikus dicsfényben fürdették az LSD használatát, a tudattágítás, a gyönyör és a vallásos ébredés eszközévé avatták a szert.”<sup>6</sup> Dr. Robert Pala, egyik vezetője, így méltatja Huxley könyvében a pszichedelikus élményeket:

*Még ha saját magukon kívül nem is vonatkoznak semmire, ezek a legfontosabb dolgok, amelyek valaha megtörténnek az emberrel. Mint a zene, csak sokszoros nagyításban. És ha valaki ad egy esélyt ezeknek az élményeknek, ha készen áll, hogy egy darabon velük tartson, az eredmény is sokkal inkább meghatározó jelentőségű, mint a zene esetében. Tehát meglehet, hogy az egész az ember koponyáján belül történik [...] Kit izgat? Attól még az élmény, amelyben ilyenkor részünk van, felnyithatja a szemünket, a hatása igencsak áldásos lehet, átalakíthatja az egész életünket.<sup>7</sup>*

A spirituális élmény és a műalkotások élvezete közötti hasonlóságot dolgozza ki ezidőtájt a kor egyik nagy filozófusa, a magyar származású Polányi Mihály is. Polányi nagyhatású mítoszértelmezésére a második részben még visszatérünk. A *Sziget* utolsó fejezete azt sugallja, hogy a pszichedelikumok megismerésének

---

<sup>6</sup> Grogan 2013, 175

<sup>7</sup> Huxley 2008, 233 - 234

legjobb módja nem az óvatos kísérletezés, hanem a vallásos extázis félelem nélküli keresése. A sors iróniája, hogy Huxley ezzel a vonzó és érdekes kései utópiájával, amelyet a hippy-mozgalom szinte programadó regénynek fogott fel, szándékaival ellentétes hatást ért el. Ginsberggel, Learyvel és az LSD többi népszerűsítőjével szemben ugyanis az angol író úgy gondolta, hogy a szert a művészi és kulturális elit számára kell fenntartani, és nem szabad megengedni, hogy „a tömegek” fogyaszthassák. A hatvanas évek második felében kialakult LSD-abúzusra gondolva azt kell mondanunk, Huxley elitista véleményében volt ráció.

### „Csúcstémák” és „feltétel nélküli elfogadó szeretet”

Huxley regényében, mint ahogyan az ellenkultúrában is, a hatvanas évek optimista hangulata fejeződik ki. Az ellenkultúra romantikus idealizmusa jelentős alátámasztást kap a kor nevezetes pszichológiai mozgalmától, a *humanisztikus pszichológiától* is, különösen annak csoport-mozgalmától, a William Schutz, Fritz Perls és különösen Carl Rogers által kifejlesztett úgynevezett „*encounter*-csoportoktól”. Ismerkedjünk meg a humanisztikus pszichológia emberképével, a következő fejezetben pedig az *encounter*-csoportok sajátos világával!

A humanisztikus pszichológia keletkezése idején a pszichológia két uralkodó irányzata már évtizedek óta a pszichoanalízis és a behaviorizmus volt. Ez a két irányzat, bár más-más eszközökkel, de egyformán kétségbe vonta énünk autonóm, szabad voltát. „Az én nem úr a maga házában”, hirdette Freud a tudattalan ösztönkésztetések elsődleges szerepére utalva a „gyöngé, erőtlen és kiszolgáltatott” tudatos énnel szemben, a behaviorizmus pedig nem csupán a

tudatos lelki tartomány jelentőségét bagatellizálta, hanem a lélek egész birodalmát nemlétezőnek nyilvánította. „Eljött az idő, amikor a pszichológiának fel kell hagynia minden, a tudatra vonatkozó utalással, amikor a pszichológiának már nincsen szüksége rá, hogy azzal áltassa magát: a mentális állapotok a megfigyelés tárgyát képezik.”, írta John B. Watson, a behaviorista pszichológia megalapítója 1913-ban.<sup>8</sup> A kor e két erősen redukcionista, vagy legalábbis az emberi szabadságot tagadó pszichológiai irányzatával szemben az ötvenes évek második felében a humanisztikus pszichológia képviselői a determináció helyébe a szabadságot, a spontaneitást és a kreativitást állították „A pszichológia „harmadik ereje””, jellemzi a mozgalmat Irvin Yalom, korunk egyik nagy terapeutája, „[...] az egyén holisztikus, humanisztikus szemléletét hangsúlyozta [...] Egy sor pszichológus, többek között Maslow, Allport, Fromm, May, Perls, Rogers és Bugenthal (háttérükben az egzisztencialista filozófiával: Nietzsche, Sartre, Tillich, Heidegger, Husserl) fellázadtak a behaviorizmus mechanisztikus modellje és az analitikus elmélet determinizmusa és redukcionizmusa ellen. Hol van a tudatosság, az akarat, a döntés, a felelősség, a lét alapvető és tragikus dimenzióinak felismerése és az ebből fakadó nyugtalanság?”<sup>9</sup> A humanisztikus pszichológusok, bár nem álltak közvetlen kapcsolatban az európai romantika nemes hagyományával, nem hivatkoztak Novalis, Schelling vagy Schiller műveire, mégis olyan idealista és optimista antropológiát alkottak, amely Rousseau-hoz és német követőikhez hasonlóan az embert alaptermészete szerint jónak látta, olyan lénynek, aki önmegvalósításra, individuális sajátosságainak és erényeinek a kibontakoztatására törekszik.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Watson J. B. 1913. Psychology as a behaviorist views it. *Psychology Review* 20: 158-177

<sup>9</sup> Yalom én., 387 .

<sup>10</sup> A romantikának létezik egy sötét; kevésbé ismert oldala is. Vö. The Agony of Romanticism. A halál, a betegség, a pervertált emberi hajlamok iránti vonzódása. Ennek alapján mondta Goethe, hogy „klasszicizmus egészség, romantika – betegség.” A romantikának ez az oldala azonban kevésbé hangsúlyos, és inkább a posztromantika, Schopenhauer és Nietzsche világlátására jellemző.

## *„Fully human” – Abraham Maslow<sup>11</sup>*

A mozgalom megalapítója és Rogers melletti legfontosabb alakja Abraham Maslow volt (1908-1970), ízig-vérig elméleti kutató, akit utópisztikus látásmód és merész eredetiség jellemezett. Maslow-ra jelentős hatást gyakoroltak azok a német emigráns pszichológusok, akikkel New Yorkban személyesen is megismerkedhetett, elsősorban Max Wertheimer, a gestalt pszichológia megalapítója, Alfred Adler, a pszichoanalízis Jung utáni legoriginálisabb disszidense, valamint a new yorki Allan White Institute neofreudistái, Karen Horney, Erich Fromm, illetve az iskolaalapító amerikai pszichiáter, Harry Stack Sullivan. Ezek a hatások fogalmi szinten nem jelennek meg Maslow elméleteiben, szemléletében azonban annál inkább. Maslownál az ember szabad, tudatos, értelemre törekvő lény, akinek viselkedése nem homeosztatisz jelleme, hanem magasabb célok, az önmegvalósítás, a szeretet, a kreativitás és nem utolsósorban a spiritualitás törekvései irányítják. Maslow 1954-ben indította el levelezőlistáját olyan pszichológusok (Gordon Allport, Carl Rogers, Paul Goodman), szociológusok (Lewis Mumford), írók (Aldous Huxley), teológusok (Paul Tillich) számára, akik nem fogadták el a determinisztikus pszichoanalitikus és behaviorista antropológiákat.

Maslow a kor egyik legjelentősebb humán etológusa, Harry F. Harlow tanítványaként főmunkatársként kezdte tudományos pályafutását, majd belevált a kulturális antropológiába is, a Franz Boas által alapított iskolához tartozó Ruth Benedict tanítványa és barátja lesz. Maslow elméleti forrásai a kulturális antropológiától az evolúciós biológiáig terjednek, gondolati építkezésére hatott az amerikai patriotizmus és szocializmus, valamint a zsidó

---

<sup>11</sup> Jelen írás keretei közé nem férnek be olyan jelentős, ugyanakkor a HP története szempontjából Maslowhoz és Rogershez mérten másodlagos fontosságú szereplők, mint Rollo May, Murphy, Kelley, vagy Gordon Allport munkásságának ismertetése.



tradícióhoz áttételesen kapcsolódó utópisztikus víziók: „A látásmódom, a problémafelvetéseim a szocialistákhoz, az amerikai szocialistákhoz kapcsoltak [...] Létezik a zsidó tradíciónak egy utópisztikus-etikai vonulata, engem egyértelműen az emberiség megjavítása érdekelt.”<sup>12</sup> A „veleszületetten jó” emberi természet elképzelésére Maslow evolúciós alátámasztást keres. Állatkerti megfigyelései szerint az alacsonyabb rendű fajoktól eltérően a magasabb rendű főemlősök, a csimpánzok és a gorillák primér módon nem agresszívek, nem versengők, hanem kooperatívak.<sup>13</sup> 1946-ban alakítja ki a „csúcsmélységek” fogalmát: olyan élmények ezek, amelyek rendkívül ritkák, *megrendítő erejűek, és tartós hatásúak, új Gestalt-ba, új alakzatba rendezik át addigi életszemléletünket, kicsit a vallásos megtérésre emlékeztetnek*. Maslow szakmai hírnevét igazából az 1951-ben alakuló *Brandeis University* pszichológiai tanszékének a megszervezése és az ott folytatott munka hozza meg. Az egyetemen olyan kiválóságokkal taníthat együtt, mint Herbert Marcuse, Szilárd Leó, Leonard Bernstein vagy Philipp Rieff. 1954-ben jelenik meg *Motivation and Personality* című könyve, amelyben kifejti: a gyerek szabadnak, spontánnak és jóindulatúnak születik, és csupán a kedvezőtlen társadalmi hatások miatt veszíti el kreativitását, magasabb rendű motivációit és kooperatív hajlamait.

Maslow legfontosabb mondanivalója a freudi és behaviorista homeosztatisz, drive-redukciós teóriákkal szemben megfogalmazott újszerű motiváció-elmélete volt. Megkülönböztette egymástól a hiányszükségleteket (*H-szükségletek*) és a létszükségleteket (*L-szükségletek*). A H-szükségletek az éhség, a szexualitás, a biztonság és a szeretet igénye. A H-szükségletek telítődése után a viselkedés irányítását a L-szükségletek veszik át: szabadság, értelem, önmegvalósítás,

---

<sup>12</sup> „A látásmódom, a problémafelvetéseim a szocialistákhoz, az amerikai szocialistákhoz kapcsoltak [...] Létezik a zsidó tradíciónak egy utópisztikus-etikai vonulata, engem egyértelműen az emberiség megjavítása érdekelt.” (Willard B. Frick, 1989/1971. *Humanistic Psychology: Conversations with Abraham Maslow, Gardner Murphy, Carl Rogers*. Bristol, Indiana: Wyndham Hall Press, p. 19

<sup>13</sup> Mmm optimista nézeteit a főemlősökre vonatkozó egyes újabb kutatások alátámasztani látszanak. Lásd De Waal, Frans B. M., 1996. *Good Natured: The Origins of Right and Wrong in Humans and Other Animals*. Cambridge, MA: Harvard University Press

kreativitás, altruizmus és a spirituális élménymódok szükségletei. A specifikusan emberit az L-szükségletek jelentik, „egészen emberi” (*fully human*) szintre csak akkor lép fel az egyén, ha az L-szükségletek vezérlik viselkedését. Az L-szükségletek evolúciós szempontból újabb szerzemények, ezért könnyen elnyomhatók, a fejlett ipari társadalmak gazdasági potenciálja azonban lehetővé teszi, hogy H-szükségletek szintje az átlagembernél is telített legyen.

Bár Maslow látszólag nagy jelentőséget tulajdonít az erkölcsnek, valójában leveszi a morális választás súlyát az egyén válláról, hiszen az evolúció már eleve biztosította az emberi faj számára a kooperatív viselkedés szintjét, az ember ezért természetből fogva jó<sup>14</sup>, ha pedig a gazdasági fejlődés szintje lehetővé teszi a H-szükségletek telítődését, akkor ezt a potencialitás ki is fog bontakoztatni. Maslow szerint a hagyományos pszichológia hibát követett el azzal, hogy csupán a tudattalan ösztönkésztetések uralma alatt álló beteg embert tanulmányozta (pszichoanalízis), vagy pedig az inger-válasz kauzalitása által uralt állati viselkedést (behaviorizmus). Az L-szükségletek ezen az úton nem közelíthetők meg, új metodológiára van szükség, a pszichológiai vizsgálatok súlypontját nem a beteg, hanem a legjobban funkcionáló, az *önmagukat megvalósító* emberek tanulmányozására kell áthelyezni, mivel őket már az L-szükségletek vezérlik. Maslow többek között Einsteint, Albert Schweitzert, a már említett Gestalt-pszichológus Max Wertheimert és kultúrantropológus Ruth Benedictet, valamint Eleanor Rooseweltet sorolta ebbe a kategóriába, melynek aránya becslése szerint a teljes populáció 2 %-a. A többieknél a kedvezőtlen családi környezet, a nem megfelelő társadalmi intézményrendszer és értékrend megakadályozza az L-szükségletek szintjére való fellépést.

Maslow utópisztikusnak látszó tanai meglepő módon jelentős befolyást gyakoroltak a menedzsment irodalom olyan nagyhatású szerzőire, mint pl.

---

<sup>14</sup> De Vaal

Douglas McGregor vagy Peter Drucker. Amikor Maslow a hatvanas években fellépett motivációs elméletével, az ipari társadalmat a posztindusztriális társadalom váltotta fel. Motiváció-elmélete teljesen átalakította a menedzsmentről alkotott felfogást, a Maslow antropológiáját elfogadó menedzsmentguru szerint a munkás önmegvalósító lény, nem kontrollálni kell, hanem olyan munkafeltételeket alakítani ki a számára, ahol a kreativitása és az önmegvalósító tendenciái szabadon kibontakozhatnak. (A Függelékben részletesebben írok arról, hogyan jelennek meg Maslow elképzelései a mai szerzőknél és az ezredforduló utáni gazdasági elméletekben.)

Maslowot 1967-ben az Amerikai Pszichológus Szövetség elnökévé választják. A hatvanas évektől kezdődően ugrásszerűen növekvő népszerűsége egyértelműen összekapcsolódott a pszichedelikumok fogyasztásának tömegméretűvé válásával, mivel a csúcserőművekről adott leírásai alkalmasak voltak az LSD, a pszilocibin, a DMT és más hallucinogének által kiváltott tudatállapotok megragadására.<sup>15</sup> Maslow ugyanakkor semmiképpen nem igyekezett megnyergelni a drogok népszerűségét, ez inkább aggodalommal töltötte el. Leary meglehetősen közeli kapcsolatban állt vele, soha nem tudta azonban rávenni idősebb kollégáját, hogy tudatmódosítót vegyen be. Maslow csúcserőműve-fogalma nem a pszichedelikus élményt, hanem az ehhez hasonló, az átlagember életében nagyritkán spontán módon is bekövetkező kvázi-misztikus teljességélmény kognitív-érzelmi komplexumát próbálta megragadni.

### *Rogers, az encounter-mozgalom atyja*

---

<sup>15</sup> A mindmáig legnépszerűbb növényi és szintetizált hallucinogének vagy ahogyan újabban nevezik őket, entheogének a mexikói *varázsgomba*, hatóanyaga az LSD-hez hasonló hatású pszilocibin, a peyotekaktusz, szintetizált hatóanyaga a meszkalin, az ayahuasca-főzet, szintetizált hatóanyaga a DMT, valamint az MDMA.

Míg Maslow az akadémikus pszichológiából érkezett a humanisztikus pszichológia porondjára, az irányzat másik alapító atyja, Carl Rogers (1902-1988) a klinikumból és a tanácsadásból. Maslow-val szemben Rogers ízig-vérig gyakorlati alkat, emberképe ugyanakkor különös módon még a Maslowénál is idealistább és optimistább. A háború utáni Amerikában a veteránok ellátása tömegigényt teremtett a terápiára, és egyre nagyobb számban kezdtek el a pszichiáterek mellett pszichológusokat alkalmazni a gyógyításban. Rogers nemcsak originálisan új alternatív terápiás technikát és elméletet hozott létre a pszichoanalízissel szemben, hanem nagyhatású szervező is volt, akinek döntő szerepe volt abban, hogy a pszichológushivatás presztízse jelentősen megnőtt a háborút követően. 1946-ban az Amerikai Pszichológus Szövetség elnökévé választják, mint 20 évvel később Maslow-t, 1956-os vitái pedig, amelyeket Skinnerrel, a behaviorizmus pápájával folytatott, előkészítették a humanisztikus pszichológia áttörését.

A Rogers által létrehozott terápiás irányzat élesen szembefordult a negyvenes-ötvenes évek autoriter pszichoanalitikus technikáival. Freud legfontosabb technikai újítása az volt, hogy a természetes beszédhelyzetet igyekezett „sztenderdizálni”, korlátok közé szorítani. A pszichoanalitikus diád-, vagy "dívány-helyzet" mesterséges, preparált kommunikációs helyzet, amely módszertani szempontból az természettudományok adatgyűjtése és a hétköznapi beszédhelyzet között helyezkedik el – jóval közelebb van azonban az utóbbihoz - , és a következő tulajdonságokkal rendelkezik:

(a) Az analitikus nem egyszerűen beszélgető partner a páciens számára, hanem mintegy az analizált énjének részeként működik, aki arra ösztönzi az analizáltat, hogy "gondolkodjon hangosan", és hogy önreflexióra törekedjen. Az analitikus e funkciója, ebből következően pedig az analízis kvázi-dialógus-jellege, abban a technikai szabályban is tükröződik, miszerint az analízis akkor tekinthető befejezettnek, ha a páciens képessé válik az önanalízisre, vagyis - analitikus

terminológiával – *interiorizálja*, belsővé teszi az analitikus reflexióra készítő szerepét.

(b) Ugyancsak távolítja az analitikus szituációt a tradicionális beszédhelyzettől az analitikus alapszabály, a "*mindent kimondani*" szabálya, amely lehetővé teszi a társadalmi tabuk ideiglenes felfüggesztését a páciens és az analitikus között, valamint

(c) a *szabad asszociáció* technikája, amely a beszédtema normális körülmények között nem elfogadott, csapongó változtatását szentesíti.

(d) Természetellenes vonása az analitikus diád-helyzetnek a partnerek térbeli elhelyezkedése is, a páciens fekszik, a terapeuta pedig *mögötte*, a fejénél ül, amely azt szolgálja, hogy a páciens ne láthassa az analitikus arckifejezését, testtartását, ne érzékelhesse az orvos metakommunikatív reakcióinak nem-verbális részét.

(e) Megemlíthetjük még az *absztinencia* szabályát: az analitikus minél kevésbé bonyolódjon bele érzelmileg a helyzetbe, ha pedig ezt nem tudja elkerülni, akkor érzelmi reakcióinak - analitikus terminológiával, viszont-indulatáttételének - minél teljesebb tudatosítására kell törekednie.

A kommunikációs helyzet leszűkítéséhez és átalakításához az értelmezés hasonló reduktív átformálása társul. Az értelmezés – Jürgen Habermas és mások által elemzett – *sematizmus* az analitikus módszer egyik leglényegesebb mozzanata; a freudi értelmezés - a hétköznapi beszédértéstől, vagy a klasszikus hermeneutikai interpretációtól (hermeneutika = az értelmezés tudománya) eltérően, ugyanakkor az természettudományokhoz hasonlóan - nem elméletmentesen történik, hanem egy adott elméleti rendszer keretei között. Az analitikus az interpretáció során értelmezési sémákat használ; a rekonstruálandó élettörténet szempontjából nézve pedig narratív struktúrákról beszélhetünk. Míg a klasszikus hermeneutika szerint az interpretáló dogmáktól mentes nyitottsága elengedhetetlen követelmény az értelmezés során, a pszichoanalitikus

értelmezésnél az interpretáló előrefogását, az értelmezendő szöveg értelmének anticipációját jelentős részben rögzített sémák határozzák meg.

Rogers azt a medikalizált és redukált kommunikációs helyzetet, amellyel Freud – némi szcientista felhanggal – létrehozta, *megteremtette a pszichoterápia kereteit és lehetőségét*, ismét a normális dialógus felé közelíti, nem hajlandó diagnózisokat felállítani, pácienseit *klienseknek* hívja, ezzel is jelezve a terapeuta és a páciens közötti szimmetriát, elengedhetetlennek tartja a terapeuta transzparenciáját, valamint a feltétlen elfogadás pozitív érzelmi légkörének kialakítását. A pszichoanalízis múlt-centrikusságával szemben Rogers az „itt és most” fontosságát emelte ki. A személyközpontú terápia és a klasszikus pszichoanalízis közötti különbségeket érzékelteti az alábbi táblázat:

	<i>Ortodox pszichoanalízis</i>	<i>Személyközpontú terápia</i>
Temporalitás	A múlt meghatározó jelentőségű	Az „itt és most” jelentősége
Terápiás hierarchia	Alá-felé rendeltség	Szimmetrikus viszony
Személyesség	A terapeuta személytelen, neutrális, egy vetítő ernyő szerepét játssza a páciens projekciói számára	A terapeuta transzparens, nyílt, őszinte, érzelmeit közli a klienssel, mintaként szolgált számára a nyílt kommunikációhoz
A változás eszköze	az értelmezés	A feltétlen, pozitív elfogadás
A metodológia	Szcientista, reduktív: A terapeuta saját elméleti rendszerébe foglalva értelmezi a páciens által hozott anyagot	Fenomenológiai: A terapeuta belehelyezkedik a kliens élményvilágába, a kliens fogalmaival értelmezi a kliens vágyait, aspirációit, félelmeit
Medikalizáció	A terapeuta diagnózisokat állít fel	A terapeuta kerüli a diagnózisokat

*Nota bene*, a felsorolás az ötvenes évek ortodox pszichoanalízisére volt jellemző, az analitikus technika azóta sokat „lágyult”, részben éppen Rogers úgynevezett *személyközpontú* pszichológiájának a hatására. A pszichoanalízisben az effajta technikai kísérletek atyjának Ferenczi Sándor (1873-1933) tekinthető, aki már a harmincas évek elején igyekezett szimmetrikusabbá változtatni az analitikus diád-helyzetet. Ferenczi olyan originális gondolkodó volt, aki az analitikus *technika* területén elkezdett

újításával mintegy fél évszázaddal előzte meg korát, és akit a későbbi nagy terapeuták rendszeresen idéznek majd, köztük Erich Fromm, Victor Frankl, Rollo May és Irvin Yalom. Ferenczi zsenialitása abban rejlett, hogy elsőként figyelt fel rá: az analitikus terapeuta (Freud és a többi korabeli analitikus naiv elképzelésével szemben) nem semleges tükör vagy vetítővászon, „amin” megjelennek a páciens projekciói, indulatátétele. Ferenczi megpróbált szisztematikusan megbirkózni azzal a problémával, hogy az analitikus diád nem egy természettudományos megfigyelési szituáció, hanem olyan sajátos kommunikációs helyzet, amelyben mindkét résztvevőnek (természetesen nem azonos mértékben) megvannak a saját gyengeségei és vakfoltjai.

Rogers 1940 és 1960 között az egyéni terápiában fejleszti ki elméletét és gyakorlatát. A csoportterápiának a nemklinikai, önismereti módjával csak viszonylag későn, 1963-ban találkozik, amikor 61 évesen Kaliforniába költözik, és ott megismerkedik a Fritz Perls, William Schutz és mások által kifejlesztett csoporttechnikákkal (lásd később). Néhány év elegendő azonban számára, hogy saját képére formálja ezeket a módszereket, és a *T-csoportok*, vagy ahogyan ő maga elnevezi majd ezeket a csoportokat, *encounter*-csoportok - Perls utáni - legnagyobb mesterévé váljon. Az *encounter* (találkozás) kifejezéssel Rogers arra akar utalni, hogy csoportokban uralkodó rendkívül intenzív töltésű érzelmi együttlét, spontaneitás és szeretet-teli elfogadás lehetővé teszi a másik emberrel és saját magunkkal való valódi találkozást.

Maslow-hoz hasonlóan Rogersnál is alaptendencia az önmegvalósítás. Az egyénnek saját belső érzéseire kell hallgatnia, saját adottságait és vágyait kell megvalósítania. Rogers *organizmikus értékelő folyamatnak* hívja ezt a belső



hangot.<sup>16</sup> Az egyéni adottságoknak és hajlamoknak megfelelő választások feltétele, hogy az egyén gyerekkorában vagy felnőtt kapcsolataiban a feltétel nélküli pozitív elfogadás légkörében részesüljön.<sup>17</sup> Ha nem adatik meg neki ez az élmény, akkor a személy a külsődleges, a társadalmi konvenciók vagy szűkebb környezete által rákényszerített értékekhez próbál alkalmazkodni. Ha ez a külső értékrend az organizmikus értékelő folyamat felé kerekedik, akkor *inkongruens*, vagyis nem hiteles személyiség alakul ki.

Annak érdekében ugyanis, hogy megtartsa a szülő szeretetét, a gyerek nem csupán a szülő értékeit, teszi magáévá, *introjiciálja*, ahogyan azt Freud tanítja, hanem saját önmagáról szóló *percepcióit* is ennek megfelelően torzítja. Nem engedi meg magának, hogy tudatosuljanak organizmikus tapasztalatai, amelyek ellentmondanak ezeknek az eltorzult percepcióknak. A saját én-konceptiója így hamis elemeket tartalmaz, amelyek nem azon alapulnak, hogy ki ő valójában, a saját tapasztalatai szerint.

Rogers Maslownál is radikálisabb, utópisztikusabb, olykor leegyszerűsítőbb. Maslow emiatt súlyos kritikákkal illeti naplójában:

*Túl kevés szociológia, történelem, politológia, közgazdaságtan etc. A társadalmi determináló tényezők nem fontosak neki. Sem az etnológia. Sem magának a társadalomnak a fogalma, amely szükségképpen, inherens módon hozza be az intrapszichés helyzetekbe a hatalmat, a problémákat, a gonosz, az uralom problémáit. [...] Hol van az antiszemitizmus, a rasszizmus Rogers elméletében? És hol van a gyilkosság? A rombolás? Miért örülnek meg az emberek? És válnak neurotikussá?<sup>18</sup>*

---

<sup>16</sup> Vö. Rogers 1959. Rogers, Carl R., 1959. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework. In: Koch, S. (ed.) 1959. Psychology: A Study of a Science (vol. 3, pp. 184 – 256) New York: McGraw-Hill

<sup>17</sup> Vö. **Rogers 1980**. Rogers, Carl R., 1980. A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin

<sup>18</sup> J of Abraham Maslow, vol. 1, 161

Rogers a nyolcvanas évekig (Maslow 1969-ben meghalt) csakugyan nem érdekelték a társadalmi jelenségek, például a faji előítélet, ahogyan ezt a hatvanas évek második felében a színesbőrű személyközpontú (a Rogers által alapított iskola) terapeuták a szemére is vetik. Rogers szinte mindenhatónak érzi a terápiát, a társas pedig eleinte úgy jelenik meg számára, hogy a hatvanas évektől kezdődően egyre inkább *a csoport* közege foglalkoztatja, itt alkalmazza kreatív energiáit. A nyolcvanas években azonban, amikor Amerika érdeklődése elfordul az *encounter*-csoportoktól, Rogers „expotrálni” kezdi azokat. A nemzetek szintjére emelkedik érdeklődése, és nagy érdeklődést kiváltó nagycsoportokat tart a Föld különböző pontjain, általában a nemzeti és nemzetiségi konfliktusok helyein Észak-Írországon, a Dél-Afrikai Köztársaságban, az ENSZ szervezésében Ausztriában, ráadásul itt egymással fegyveres konfliktusban álló közép-amerikai országok diplomatái számára. 1984-ben és 1986-ban Magyarországon jár, elindítva ezzel a hazai *encounter*-mozgalom - amely az elmúlt 5 évben egyébként újra erősödni látszik - , ellátogat a nyolcvanas évek közepén Moszkvába és Lengyelországba is. Az *encounter-csoportok* mozgalmának elindításával Rogers tartósan a saját képére formálta Amerikát, és kicsit az egész világot.

### A T-csoportokból az *encounter*-csoportokig<sup>19</sup>

Mégis, ha ma próbálnánk megtalálni a hatvanas-hetvenes évek *encounter*-csoportjait, nem járnánk sikerrel, látszólag nyom nélkül eltűntek, mondja Yalom. A valóságban azonban, bár „a mozgalom elenyészett, kifinomult technikája máig fennmaradt és széles körben alkalmazzák nagyon is létező

---

<sup>19</sup> Yalom, Irvin én., A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata. Bp., Animula

csoportok.”<sup>20</sup> A hatvanas-hetvenes évektől kezdődően „mind a hagyományos vallási intézmények, mind az új szekták sokkal nyíltabban alkalmazták az *encounter*-technikákat”, mint azt felületesen feltételeznénk róluk.<sup>21</sup> A legtöbb mai vallási szervezethez tartozó csoport, amely valószínűleg elutasítaná az ellenkultúra szabadosságát, az *encounter*-csoportok által kifejlesztett *viselkedési technikákat és értékeket* alkalmaz, mutat rá Yalom, „a strukturált gyakorlatokat és az önfeltárás hangsúlyozását, az érzések azonosítását és kifejezését, valamint a tagok közötti őszinte intimitást”<sup>22</sup> gyakorolja.

Az „*encounter*-csoport” kifejezést, állapítja meg Yalom, „első ízben Carl Rogers alkalmazta a tapasztalati csoportra, a hatvanas évek közepén. Korábban a legelterjedtebb megnevezése a T-csoport volt (T mint tréning az emberi kapcsolatokban).”<sup>23</sup> De milyenek is ezek az *encounter*-csoportok? Yalom így jellemzi őket:

*A csoportméret 8-20 fő között változik – azaz elég nagy ahhoz, hogy ösztönözze a szemtől-szembe interakciót, mégis elég kicsi ahhoz, hogy az összes tag interakcióját lehetővé tegye. Általában véges időtartamúak, gyakran mindössze néhány órába vagy napba sűrűsödnek. Nagymértékben az itt-és-mostra fókuszálnak. Nem tisztelik a társasági etikettet, a szokványos társalgási stílus levetését szorgalmazzák; ehelyett a kapcsolatban az őszinteséget, az érdeklődést, a konfrontációt, az érzelmek fokozott kifejezését és a kitárulkozást értékelik. A csoport célja gyakran zavaros, meghatározatlan. Esetenként egyszerűen a tapasztalatszerzést hangsúlyozzák: öröm, tudatosság, szórakozás, de sokkal gyakrabban – kimondva vagy kimondatlanul – valamilyen változás felé törnek magatartásban, hozzáállásban, értékrendszerben, életstílusban, önmegvalósításban vagy az egyén viszonyulásában másokhoz, környezetéhez, a saját testéhez. A résztvevőket nem címkézik „páciensnek”, az élményt sem illetik a „terápia” szóval, hanem ehelyett a „fejlődés” kifejezést alkalmazzák.*<sup>24</sup>

---

<sup>20</sup> Ennél a fejezetnél elsősorban Yalom leírására támaszkodom az *encounter*-csoportok keletkezéséről, valamint Rogers *Találkozások* című könyvére.

<sup>21</sup> Yalom én., 380 6

<sup>22</sup> Yalom én., 380

<sup>23</sup> Yalom én., 383

<sup>24</sup> Yalom én., 381

A személyiségfejlődésnek ezek az új terei konvencionálisabb csoportokból és oktatási helyzetekből fejlődtek ki, amelyeket eredetileg Kurt Lewin alakított ki, a zseniális német származású Gestalt-pszichológus, a szociálpszichológia egyik megalapítója közvetlenül a második világháború után. Lewint 1946-ban egy olyan program megalkotására kérték fel, „amelyben a vezetőket meg lehet tanítani a csoportok közötti feszültségek hatékony kezelésére”, közelebbről pedig a faji előítéletek csökkentésére.<sup>25</sup> Lewin kezdeti elképzelése az volt, hogy hagyományos, 10 fős, vezetők által irányított csoportokat hoz létre, amelyekben a tagok saját életükből és közvetlen környezetükből hozott példákat beszélnek meg és elemeznek egyhetes, bentlakásos „tanfolyamokon.” Lewin „tréning-csoportoknak” (T-csoport) nevezte módszerét. A döntő jelentőségű változást egy *serendipity* (szerencsés véletlen felfedezés) hozta. Lewin úgy építette fel a tréning programját, hogy az egyes csoportokon napközben elhangzott dolgokat a csoportvezetőknek esténként egymással át kellett beszélniük. Amikor az este beszélgetésekről tudomást szereztek egyes csoporttagok, akkor többen jelezték igényüket, hogy bekapcsolódnának az esti elemzésekbe is. Ezeken a megbeszéléseken a résztvevők (csoportvezetők és csoporttagok) többek között a tagok megszólalásait és más csoporttagokkal való kapcsolatrendszerét és interakcióit elemezték, s eközben spontán módon egyre nagyobb szerephez jutottak az interperszonális viselkedési minták. Az esti csoportok szinte „azonnal ráéreztek, hogy itt az emberi kapcsolatok oktatásának egy egészen új, hatékony technikájára bukkantak: tanulás, átélés, tapasztalás útján.”<sup>26</sup>

A következő évtizedben, az ötvenes évek T-csoportjaiban a hangsúly a szociológiáról és a pedagógiáról fokozatosan a pszichológiára tevődött át. A csoportokban kezdtek megjelenni a freudista klinikusok, majd a hatvanas évektől a rogersiánus pszichológusok és tanácsadók. A nyelvezet egyre inkább

---

<sup>25</sup> Yalom én., 383

<sup>26</sup> Yalom én., 384

klinikai lett, és egyre jobban a személyközi kapcsolatok jelentőségét hangsúlyozta. A következő lépés az volt, hogy a T-csoportokat kezdték elválasztani a klinikumtól. Az új, nem-klinikai, hanem *személyiségfejlesztő* modellt leginkább a nyugati parton és Dél-Kaliforniában alkalmazták. 1962-ben a dél-kaliforniai trénerek egy csoportja megjelentetett egy tanulmányt, amelyben az általuk kifejlesztett modellt így nevezték: „csoportterápia egészségesek részére.”<sup>27</sup> A cikk egyértelműen felvázolta az új paradigmát: „a hangsúly a csoportdinamikáról az egyéni dinamikára, a kapcsolati képességek fejlesztéséről a személyes fejlődésre tevődött át.”<sup>28</sup> A T-csoportok hagyományának megfelelően a szerzők még mindig nevelésről és oktatásról beszéltek, a nevelést azonban már így határozták meg: „nem csupán a kapcsolati és vezetői képességek elsajátítása [...] hanem teljes önmegismerés, az egyén képességeinek teljes kiaknázása.”<sup>29</sup> Az új modellben a T-csoportok klinikai értelemben „*sine morbo*” emberekkel foglalkoztak, akik társadalmi szempontból, külső, objektív mércék szerint sikeresek voltak, „jól funkcionáltak”. Belső világukat azonban feszültség, bizonytalanság jellemezte, és értékkonfliktusok szabdalják fel. Ahogyan Yalom, Rogers és mások rámutattak, a társadalmi környezet, az erősen kompetitív amerikai kultúra sajátos csapdahelyzetet alakított ki számukra:

*A társadalmi környezet a sikeresség és a magabiztosság látszanának fenntartására ösztönöz, arra, hogy /az emberek/ elnyomják személyes kételyeiket és bizonytalanságukat, a színlelés pedig elszigeteli, magányossá teszi az egyént. Korlátozza nyíltságát mind önmagával, mind pedig másokkal szemben. A színlelő egyén egyre elszántabban védekezik a látszat-éncéjét fenyegető támadásokkal szemben, és mind hatalmasabb energiákat fektet az intra- és interperszonális elszigeteltség fenntartásába, holott energiáit önmegvalósításra is felhasználhatta volna. Kapcsolatai sekélyesek és örömtelenek lesznek, elnyomja spontaneitását, kerüli az őszinte kitérülést, és kitér minden konfrontáció elől.*<sup>30</sup>

---

<sup>27</sup> Yalom én., 386-27

<sup>28</sup> Yalom én., 386

<sup>29</sup> Yalom én., 383

<sup>30</sup> Yalom én., 386-387

Ebben a megterhelő érzelmi helyzetben a T-csoport mint *társkapcsolati oázis* jelenik meg az egyén számára. *A csoportban más játékszabályok érvényesek*, mint a kompetitív, képmutató, érzéketlen, teljesítményelvű, merev és hierarchikus külvilágban. A csoport őszinteséget és nyíltságot kér, megengedi a tagoknak az önbizalom hiányának, a kételkedésnek és a gyengeségnek a vállalását. A csoportba kerülő egyén hamarosan rájön, hogy a látszatok fenntartása szükségtelen, egyben rendkívül fárasztó számára. Miközben a kinti világ arra kondicionálja, hogy nagy árat fizet, ha ledobja magáról álarcait, maszkjait és páncéljait, megaláztatásban és elutasításban lesz ugyanis része, a csoport pontosan ezért, gondolatai és érzései nyílt vállalásáért és kifejezéséért jutalmazza. A csoporttagok újra és újra azt élik át, hogy valódi énjük felfedése után *jobban* elfogadják őket, mint hamis, színlelt énképük fenntartása idején. A csoportban kialakuló bizalom lehetővé teszi, hogy a többiek is transzparenssé, „átlátszóvá” váljanak, a tagok tudomást szereznek egymás titkos félelmeiről, kétségeiről és tiltott vágyairól, amiktől ezek univerzális jelleget öltenek, és megszabadítják a csoporttagokat korábbi elszigeteltség-érzésüktől. A bizalom és az univerzalitás élménye további biztonságot ad és önfeltárára ösztönöz, a szereplők egyre nagyobb adagokat kapnak a személyesség és az intimitás mámorító gazdagságából.

Az újfajta T-csoportok vezetői valamikor a hatvanas évek elején rádöbbennek: „a csoportterápia túl jó ahhoz, hogy csak a nyilvánvalóan betegekre korlátozzák. Az embernek nem kell betegnek lenni ahhoz, hogy jól érezze magát.”<sup>31</sup> A hatvanas évek első felére jelentős átmenő forgalom alakul ki az T-csoportok és a klinikai terápiás csoportok között. Számos encounter csoportvezető „arra a következtetésre jutott, hogy ők pszichoterápiát – sőt, valójában egy hatékonyabb, gyorsabb változatot – folytatnak, és szolgáltatásaikat ennek

---

<sup>31</sup> Yalom én., 388

megfelelően hirdették.”, állapítja meg Yalom.<sup>32</sup> Egyre konfrontatívabb és radikálisabb technikák bukkantak fel:

*Ha önmagunk feltárása hasznos a csoportban, akkor a teljes, azonnali, feltétel nélküli lemeztelenedés még hasznosabb kell legyen. Ha a részvétel üdvözít, akkor a prolongált, folyamatos, maratoni részvétel még üdvözítőbb. Ha érzelmeink kimondása felszabadító hatású, akkor a sértegetés, az érintés, tapintás, ölelés, csókolás és gátlástalan egyesülés még felszabadítóbb. Ha a csoportélmény hasznos, akkor az használ mindenkinek, helyzettől, kortól függetlenül. Ezek a túlkapások gyakran a közízlést is sértették és amint azt a felmérések mutatták, a résztvevőket is feszélyezték.*<sup>33</sup>

A hagyományos mentálhigiénés szakemberek pedig növekvő aggodalommal figyelték a változásokat. Szakmai és etikai aggályok egyaránt felmerültek, és „sürgetni kezdték a helyi hatóságokat, hogy törvényileg szabályozzák az *encounter* csoportok működését” és a nem megfelelő irányú következményekért vonják felelősségre a csoportvezetőket.<sup>34</sup> Ezek a válaszok jórészt jogos reakciók voltak az *encounter*-csoportok túlzásaira, a csoportvezetők „rohammunkamentálisára.”, amely szerint, ha valami jól működik a csoportokban, akkor a „több belőle” még jobb lesz.

### **„Én én vagyok” - Esalen és az ellenkultúra túlkapásai**

Hogyan jöttek létre ezek a túlzások és mi táplálta az irreális elvárásokat a személyiségfejlődés lehetséges tempójával és mélységével szemben? Az *encounter*-csoportok elvadulása ugyanabból a forrásból táplálkozott, mint a humanisztikus pszichológia, az ellenkultúra, valamint a pszichedelikumok varázsa. Mindhárom mozgalom kifejezte, egyúttal táplálta a hatvanas évek

---

<sup>32</sup> Yalom én., 394

<sup>33</sup> Yalom én., 394

<sup>34</sup> Yalom én., 394

idealista optimizmusát: csak merni kell, és egy csapásra tisztább, ugyanakkor érzékibb, érdekesebb, ám tartalmasabb, kreatívabb és spirituális értelemben is mélyebb életet élhetünk. Az ellenkultúra az elfojtások és a kényszerek szükségtelen, de legalábbis végletesen eltúlzott voltát hangsúlyozta, és megpróbálta az egyént minden társadalmi és családi béklyó, szexuális és társas felelősség alól felszabadítani. „The Me-Decade”, „az én-évtized” – így nevezte Tom Wolfe egyik nagy hatású esszéjében a hatvanas éveket. Én, én és én, az én vágyaim, az én szórakozásom, az én fájdalmaim és gyönyöreim, és természetesen az én csodálatos pszichedelikus látomásaim. Nem vállalom szolidaritást senkivel, csupán önmagammal. – Ez volt a fonákja a hippik szeretetvallásának, amelyet a virág-gyerekek oly fennkölt szavakkal, időnként meglehetősen fennsőbbiségesen hirdettek, és amelyből oly keveset váltottak a cselekedetek aprópénzére. Elég volt fél évtized, mondjuk 1967 és 1972 között, hogy a „me-decade” eredeti tiszta céljai korrumpálódjanak.

Az Én kultusza nem csupán a humanisztikus pszichológiának kedvezett, hanem még inkább kapóra jött az ellenkultúra túlzásait jobban kiszolgáló más pszichológiai irányzatoknak, mozgalmaknak és technikáknak, különösen az *encounter*-csoportok azon elvadulásainak, amelyekről Yalom írt. A hatvanas-hetvenes évek fordulóján több száz olyan bentlakásos pszichológiai központ jött létre Amerikában, amelyek az „emberi természet”, de legalább a workshopokra jelentkezők személyiségének a megváltoztatásán munkálkodtak. Közülük a legjelentősebb *Esalen* volt, a humanisztikus pszichológia, és az *encounter*-csoportok Mekkája, s amely megszelídült, átalakult formában mind a mai napig létezik.

*Esalen* aranykora a hatvanas évek második felében, majd válsága a hetvenes évek elején szimbolikusan, *pars pro toto* fejezi az „én-évtized” elfajulását. Az *Esalen* Intézetet a 1962-ben hozta létre két gazdag családból származó volt



harvardi egyetemista, Richard Prince és Michael Murphy azzal a céllal, hogy életforma-műhely, a személyiség és az életmód megváltoztatásának szabad kísérleti terepe legyen. Esalen Big Sur-ben, a nyugati part művészei által kedvelt üdülő körzetében terül el 50 hektáron, a Csendes-óceán sziklás partján, megkapóan szép természeti környezetben. Esalenben szó szerint mindent ki lehetett próbálni, így nem csoda, hogy a hatvanas évek második felétől a hely mágnesként vonzotta az ellenkultúra radikálisabb híveit. A résztvevők eleinte elsősorban előadásokat hallhattak a humanisztikus pszichológiáról, a keleti vallásokról és a pszichedelikumokról, joggyakorlatokon és meditációs üléseken vehettek részt. Az előadók között szerepelt Joseph Campbell, James Hillman, Elisabeth-Kübler Ross, Maslow, Rogers, Gregory Bateson, Huxley, Leary, Alan Watts, Huston Smith, Gingsberg, később Stanislav Grof. A hatvanas évek közepétől az intellektuális programok rovására túlsúlyba kerültek az egyre intenzívebb és szabadosabb élménylehetőségek: nudista fürdők (a hely természetes hőforrásai által megtöltött hatalmas kádak közönsége néhány hónap alatt meztelenné és koedukálttá változott), szexuális szabadosság, különböző drogok használata a marihuánától az LSD-n keresztül a heroinig, és nem utolsósorban egyre vadabb, egyre konfrontatívabb *encounter*-csoportok a kor két híres, karizmatikus vezetőjével, Fritz Perls-szel és William Schutz-cal: meztelen csoportok, maratoni (24 órás) alvásmegvonásos csoportok, „forrószékes” csoportok etc.

Esalenben a hatvanas évek közepétől a humanisztikus pszichológia kezdett háttérbe szorulni az ellenkultúra túlkapásaival, agresszíven lázadó értékrendjével szemben. Ez az eltolódás pedig szinte korlátlan szabadságot biztosított Perlsnek és Schutznak, amellyel azok alaposan visszaéltek. Mindkét terapeuta brilliánsan tehetséges volt, döntő szerepet játszottak abban, hogy a Kurt Lewin-féle T-csoportok higgadt, ám kissé unalmas légkörét a hatvanas évek elején az *encounter*-csoportok rendkívüli érzelmi intenzitása váltotta fel. A két

szárterapeuta azonban akkora egóval, olyan önimádattal és gátlástalansággal rendelkezett, amelyhez képes Tim Leary is jól nevelt cserkészfiúnak tűnt csupán. Schutz jó nevű kutató és terapeuta volt, amikor Murphy Esalenbe csábította. A *genius locii* azonban nem volt rá túl jó hatással. Maslow, aki maga is gyakori előadó volt Esalenben, naplójában megjegyzi: „Schutz Esalenbe költözése intellektuális nyereség lehetett ugyan Esalennek, Schutz számára azonban veszteség volt, mivel gyorsan átvette a hely excentrikus szokásait.”<sup>35</sup> Tom Wolfe említett esszéjében, *Az én-évtizedben* így írja le Schutz csoportjait: „Az encounter-ülések, különösen Schutz változatában, vad események voltak. Micsoda agresszivitás! Mennyi sírás! Zokogás, hisztéria, gonosz vádaskodások, sokkoló revelációk, a fékezhetetlen indulatok milyen robbanásai férj és feleség között, milyen sárcsatái az obszcén veszekedéseknek korábban félénk, egérszerűen szürke mamák és keményen és szótlánul dolgozó papák között, milyen vörös izzásig hevült támadások.”<sup>36</sup>

Ha Schutz agresszíven excentrikus és extravagáns volt, akkor mit mondjunk Perlsről? Perls az ötvenes-hatvanas évek egyik legjelentősebb, bár vitatott csoportterapeutája volt Amerikában. 1964-ben már 72 éves, amikor Schutz után megérkezik, hogy „személyiségének átütő ereje folytán rövid idő alatt Esalen másik domináns alakja legyen belőle.”<sup>37</sup> Nagy tehetséggel és élvezettel alakítja a guru szerepét. Felesége, Laura „egy próféta és egy csavargó” keverékét látja benne, aki imádott indiai ruhákban, hosszú, fehér köntösökben vagy bő színes ingekben pompázni, és természetesen mezítláb vagy szandálban járt. A hindu vallásban és a buddhizmusban van egy különös fogalom: az „őrült bölcsesség”. Az „őrült bölcsesség” tanítói készek arra, hogy áthágják a szexuális, a higiéniai és a társadalmi érintkezés bármilyen más szabályát, a viselkedési tabukat, hogy

---

<sup>35</sup> Maslow 1979, p. 827

<sup>36</sup> Wolfe, Tom 1977. *The Me Decade and the Third Great Awakening*. In: *Mauve Gloves and Madmen, Clutter and Vine*. New York: Bantam, 126 – 170, 135

<sup>37</sup> Vö. Kripal, Jeffrey 2007. *Esalen: America and the Religion of No Religion*. Chicago: Chicago University Press, 158 skk.

– állításuk szerint - ezzel szabadítsák fel követőik érzékelését és gondolkodását. Perls közel állt ehhez a figurához. Sikerének titkát izzó energiái, hetven év felett is áradó szexualitása, rendkívüli megfigyelő képessége és kreativitása alkották. Laza erkölcsi értékrendje jól beleillett az ellenkultúra egyre erősödő hullámaiba. Perls állandóan „az érzelmek, az értelem keresése, az önkifejezés és az interperszonális viszonyok, fontosságáról írt és beszélt, külön kiemelve az erotikus szenvedély értékét.”<sup>38</sup>

Perls „Gestalt terápiának” nevezte módszerét, noha annak nem sok köze volt az első világháború előtt kialakult német alaklélektanhoz. Már-már a szadizmusig fokozta a csoportvezető dominanciáját. Minden csoporton csupán egy emberrel (protagonista) foglalkozott, akit a kör közepén lévő „forró székre” ültetett. A „forró szék” mellett egy üres szék is volt. Ez a projekciót szolgálta, és a protagonista szükségleteinek változhatott át anyává, apává, házastársá, partnerré, akikkel a szereplő beszélgethetett, és akikkel szerepet is cserélhetett. Perls valósággal szétszaggatta a protagonistát. Testtartását, mozdulatait, szemének összehúzódását, hangjának modulációját és különösen beszédének a tartalmát mind-mind úgy kommentálta, mint védekezési mechanizmusainak és képmutatásának a megnyilvánulásait. Mindezt agresszíven, a legkisebb együttérzés vagy tapintat nélkül tette, mintha valamilyen végtelenül alacsonyrendű és hazug lényel állna szemben. Perls terápiás alapattitűdje a rosszhiszeműség volt. Elmélete szerint a terápiának meg kell szabadítani a páciens, „a Neurotikust” manipulációs technikáitól, amelyek elsősorban így nyilvánultak meg: az illető együttérzésért és védelemért könyörög, hogy ne kelljen felnőnie, felelősséget vállalnia magáért és ne kelljen megváltoznia. Perls célja az volt, hogy összetörje az adott személyt, majd újból összerakja egy új „gestaltba” (alakzatba), egy leginkább hozzá, Perlshez hasonló, független és

---

<sup>38</sup> Wheeler, Gordon, 2005: Spirit and Shadow: Esalen and the Gestalt Model. In: Ont he Edge of the Future, 173 skk

gátlástalan személyiség formájában. Perls egyáltalán nem riadt vissza attól, hogy pácienseit szexuálisan kihasználja, és ettől függetlenül is promiszkuitásra biztatta őket. A párkapcsolatokban minden lojalitást, hűséget a pszichés *éretlenség* (sic) jelének tekintett. A csoport csendben és rémülettel vegyes csodálattal figyelte Perlst, aki teljesen ellenőrzése alatt tartotta áldozatát. Perls – ahogyan Schutz is - a katarzisban hitt, és a könnyekben mérte sikerét. Karizmája és hírhedt hatékonysága meglepően sok embert vonzott Esalenbe, akik készek voltak Perls mentális sebészkése alá feküdni, hogy minél gyorsabban minél divatosabban áramvonalasra alakíttassák át vele magukat. A terápia végcélját Perls az úgynevezett „Gestalt-imában” foglalta össze. Hallgassuk meg!

Perls: Én én vagyok.

Csoport: Én én vagyok.

Perls: Te pedig te vagy.

Csoport: Te pedig te vagy.

Perls: Nem azért vagyok ezen a világon, hogy megfeleljek az elvárásaidnak.

Csoport: Nem azért vagyok ezen a világon, hogy megfeleljek az elvárásaidnak.

Perls: És te sem azért vagy ezen a világon, hogy megfelelj az elvárásaimnak.

Csoport: És te sem azért vagy ezen a világon, hogy megfelelj az elvárásaimnak.

Perls: Az én – én.

Csoport: Az én – én.

Perls: A te pedig te.

Csoport: A te pedig te.

Perls: Ámen.<sup>39</sup>

Perls büszkén és kérkedően antiintellektuális volt. Kijelentette, hogy gyűlöli a filozófiát: „olyan, mint az elefántzar”, tömegét és hasznosságát nézve. „Dobd el

---

<sup>39</sup> Perls, Fritz 2004. A Gestalt-terápia alapvetése. Terápia testközelből. Bp., Ursus Libris.  
Perls, 2004, 166 - 167

az agyad, és ébredj az érzéseidre” (Lose your mind and come to your senses”).<sup>40</sup> Maslow egyik előadása alatt hüvelykujját a szájában cumizva mint egy csecsemő ringatta magát ide-oda a padlón. Ugyanígy gúnyolta ki az alapító Murphy meditációs gyakorlatait, Esalen „miszticizmusát és okkultizmusát”. Ő maga beérte az LSD-vel kiváltott kvázi-misztikus élményekkel. Igaz, az LSD-t annyira fontosnak tartotta, hogy egyes jelentkezőket, azért nem vett be a csoportjába, mert még soha nem éltek LSD-vel.<sup>41</sup>

Ahogy az LSD és a pszichedelikumok esetében, Esalennél is a szélsőségeket emelte ki a média, és persze itt sem volt nehéz dolga. A TV és az újságok, összesen a humanisztikus pszichológiát az ellenkultúra szélsőségeivel, Rogers csoportjait Perls és Schutz csoportjaival, az *encounter*-csoportok ijesztően nagy átalakító erejét, a szexuális normák és más társadalmi szabályok lábbal tiprását, valamint a drog-fogyasztást hangsúlyozták. Az alapítók közben tisztán látták eredeti céljaik elfajulását. Valahogy túl gyorsnak tűntek a megcélzott változások. „Sok programunk gőzkalapáccsal próbálta előidézni a személyiség fejlődését. [...] Voltak olyan *encounter*-csoportok, amelyek az emberi psziché legsötétebb és legmocskosabb dolgait ásták elő [...] a csoporttagok olyan dolgokat vágtak egymás fejébe, amelyeket 30 év múlva sem tudtak egymásnak megbocsátani.”<sup>42</sup> Sokan úgy érezték, hogy Perls és az őt követő csoporttagok „szadisztikus örömmel tépték le a mások vélt ellenállásait” a változásokkal szemben.<sup>43</sup> Schutz és Perls, valamint Esalen humanisztikus pszichológiából egyre inkább az ellenkulturába váltó közege kölcsönösen radikalizálták egymást. Eközben Esalen alapító atyái, Murphy és Price tehetetlenek voltak, Schutz és Perls lényegében átvették Esalen szellemi vezetését. Hiába fektették le annak idején az alapszabályokat: nincsen „egy a

---

<sup>40</sup> Id. Grogan 2013 198

<sup>41</sup> Murphy, ... Utószó Ont he Edge of the Future, 308

<sup>42</sup> London, Scott 1996. The Mysterious Powers of Body and Mind: An Interview with Michael Murphy. [www.scottlongon.com/interviews/murphy.html](http://www.scottlongon.com/interviews/murphy.html)

<sup>43</sup> Grogan 2013 204

tábor, egy a zászló” jelszó. Egyetlen személy, legyen az bármilyen karizmatikus is, nem dominálhatja Esalen kultúráját. „Nem ragaszkodunk a dogmáinkhoz.”<sup>44</sup> A helyzet ironiája az volt, hogy éppen a hierarchia képződését megakadályozó hatalmi struktúra akadályozta meg őket abban, hogy hatékonyan léphessenek fel a dolgok elfajulásával szemben.

Esalen radikalizálódása kicsiben leképezte az egész ellenkultúra átalakulását. Amerikának pedig a hetvenes évek elejére egyformán elege lett az ellenkultúra elvadult individualizmusából, nárcisztikus egómániájából és naiv utópizmusából. Az előző évtized forradalmi hangulata elszivárgott, Woodstock és az ellenkultúra témái kommerszIALIZÁLÓDTAK, s a drogok kivételével a *mainstream* kultúra részévé váltak. Az altruista, tiszta törekvések helyén elsősorban az önmegvalósításhoz és a hedonizmushoz való görcsös ragaszkodás hamuja marad, még a szexuális forradalom felszabadító eszméje is sivár hedonizmust hagy maga után, „[...] fogyasztás és erotika felcserélhető fogalmakká váltak, [...] a kultúripar pervertálja az egyének által hajszolt romantikus szerelmet, amit jól szimbolizálnak a televíziós reklámblokkok és a monoton szoftpornó.”<sup>45</sup> Következik Reagan 1980-as választási győzelme és a konzervatív nyolcvanas-kilencvenes évek.

---

<sup>44</sup> Vö. Kripal, Jeffrey and Shuck, Glenn W. eds. 2005. *On the Edge of the Future: Esalen and the Evolution of American Culture*. Bloomington: Indiana University Press, 6  
<sup>45</sup> Dorman 2006, 64