

# AZ EGYÉN ALAPVETŐ EGZISZTENCIÁLIS KRÍZISEI: A SZÍNTELEN TAZAKI CUKURU ÉS ZARÁNDOKÉVEI CÍMŰ REGÉNY ELEMZÉSE AZ EGZISZTENCIÁLIS PSZICHOLÓGIA SZEMSZÖGÉBŐL

Szy Ágnes

Lund University, Svédország  
szy.agnes@gmail.com

## Kivonat

---

Jelen írás újszerű nézőpontot képvisel azáltal, hogy egy szépirodalmi írásművet kíván pszichológiai szempontok alapján elemezni. Murakami Haruki A színtelen Tazaki Cukuru és zarándokévei című művének középpontjában Cukuru áll, akinek élete kietlennek, színtelennek, és magányosnak látszik, nélkülözve a jövőképet és a boldogságot is. Jelen munka Cukuru karakterét úgy közelíti meg, mintha élő személy volna, és egy elképzelt anamnézisen keresztül kívánja feltárni Cukuru életének mérföldköveit az egzisztencialista pszichológia fogalomrendszerében. Jelen írás célja emellett olyan faktorok azonosítása, melyek az egyén életében az élet értelmének megkérdőjelezéséhez vezethetnek, illetve ahhoz a küzdelemhez, amelyet az elkerülhetetlen haláltól való félelemmel vív. Minden, a munkában említett faktor főképp Frankl és Yalom munkásságának egy-egy elemét próbálja bemutatni és felhasználni ahhoz, hogy néhány lehetséges interpretációt adjon Cukuru életeseményeihez és a boldogság lehetőségéhez.

---

**Kulcsszavak:** egzisztencialista pszichológia ■ irodalmi elemzés ■ értelmes élet ■ pre-szuicidális szindróma

---

## Abstract

---

The present article aims to take a unique standpoint amalgamating literary work with psychological analysis. Colorless Tsukuru Tazaki and His Years of Pilgrimage written by Haruki Murakami depicts Tsukuru as the main character whose life seems to be a devastated, colorless, and lonely land without aims or perspective for real happiness. In this article Tsukuru's character is analyzed through an imaginary anamnesis and his life is viewed from an existential psychological point of view. The present work intends to enumerate a number of factors in an individual's life that can lead to doubts concerning the meaning of life and highlight the fact of unavoidable death, or even suicide as the embodiment of one's free will. All these factors are filtered through mainly Frankl's logotherapy and Yalom's existential therapy to find keys to Tsukuru's life crises and this way provide a possible interpretation – an imaginary session note – of how Tsukuru's behavior becomes colorful and how he might find the way to a meaningful life.

---

**Keywords:** existential psychology ■ meaning of life, pre-suicidal syndrome ■ literary analysis

---

## 1 BEVEZETÉS

Jelen írás középpontjában az egyén egzisztenciális félelemei és a külvilághoz való viszonya állnak. Vajon lehetünk-e magányosak miközben másokkal vagyunk? Hogyan kezeljük az izolációt és életünk végességének tudatát? Mit jelent az értelmes élet az egyén számára? Ez a cikk ezen kérdések körül forog, és a Murakami (2013) főhősének életében megjelenő egzisztenciális krízisek elemzése által kívánja bemutatni egzisztencialista pszichológiai szerzők, elméletalkotók nézőpontját. Jelen írásban a regény főszereplőjét egy szokatlan nézőpontból láthatjuk. A regény kivonata egy elképzelt első ülés jegyzeteként szolgál, amit a továbbiakban az egzisztencialista pszichológia eszköztárával elemzünk.

## 2 TAZAKI CUKURU ANAMNÉZISE

Tazaki Cukuru 36 éves, Tokióban él, és vasúti mérnökként állomásokat tervez. Mindene megvan, munkájában sikeres, édesapja halála után egy lakást és kisebb vagyont örökölt, de semmire nem költ. Ételre is alig. Cukurut rengeteg ember veszi körül, mégis magányos. Emberi kapcsolatai leginkább a praktikus információcserére korlátozódnak elsősorban a munkahelyén. Otthona általában csendes, zenét is ritkán hallgat. Lefekvés előtt szokásos módon megiszik egy kis pohár tömény alkoholt. Gyakran gyötrik bizarr és félelmetes álmok, amelyek nehezen válnak el a valóságtól.

Családjához ritkán látogat haza, egy évben két alkalommal, és akkor sem tölt velük sok időt. Ők egy másik városban élnek, Nagojában, ahol Cukuru felnőtt és a középiskola befejezéséig élt. Az egyetem alatt és után voltak szerelmi kapcsolatai, amelyek mind viharok és nagy érzelmi válság nélkül végződtek. Cukuru úgy értékeli, hogy igazából egyik nőhöz sem kötődött, mellette voltak, de nem tudtak igazán vele lenni, és szerinte ez az érzés valószínűleg kölcsönös lehetett.

Cukuru gyermekkorra eseménytelennek mondható. Két nővérével nőtt fel, édesapját pedig alig ismerhette meg, mert a semmiből felépített óriási ingatlankereskedő vállalat rengeteg idejét felemésztette. Úgy érzi, hogy az egyetlen dolog, amelyet igazán neki köszönhet, az a keresztneve, Cukuru. Mivel a japán nyelvben ennek a szónak két írásmódja lehetséges, amely két eltérő jelentésárrnyalattal bír, édesapja sokat töprengett, melyiket válassza: a kandzsi fogalmi jelekkel írott Cukuru nevet, amely készítő (*craftsman*), vagy a kana szótagírással írottat, amely teremtőt (*creator*) jelent. Végül a kandzsi fogalmi jelekkel írott mellett döntött, mert úgy gondolta, hogy túl nagy terhet róna a fiára a teremtő jelentésárrnyalatú írásjellel. Úgy gondolta, a kandzsi írásjellel nyugalmasabban lehet élni. Cukuru nagyon szereti a nevét, és magáénak is érzi, mert mindig is szeretett kézzelfogható dolgokat készíteni gyermekkorától kezdve. Ennek elle-

nére mégis a kana írásjelet használja a mindennapokban, mert az könnyebben leírható.

Cukuru saját életét színtelennek itéli. Ennek alapvető oka egy nagy, az egyetem első évében történt egzisztenciális törés, amely egész további életére kihatott. A középiskolában véletlenül, karitatív munka során összeismerkedő öt fiatalból egy nagyon összetartó, háborítatlan közösség kovácsolódott. A három fiúból és két lányból álló csoportban Cukuru volt az egyik tag. Középiskolás éveiket elválaszthatatlanul töltötték el, és egymást támogatták, kiegészítették, Cukuru számára pedig mindenki egyenlő volt ebben a közösségben, bár ő úgy érezte, hogy őt csak megtűrik. Ennek egyik oka az volt, hogy mindenkit különlegesnek látott, mivel mindenki nevében szerepelt egy szín megnevezése, csak az ő nevében nem. A többiek a színek alapján kezdték szólítani egymást, csak ő maradt Cukuru. Benyomásai szerint mindenkinek volt valami különlegessége, csak ő maradt színtelen. Ez a közösség jelentette számára a biztonságot, de az egyetem első évében a másik négy tag magyarázat nélkül megszakította vele a kapcsolatot. Ő sem tisztázta az okokat, mivel teljesen megdöbben. Azután egy évig mély depresszióban volt, a halál közelsége karnyújtásnyira volt tőle. Lefogyott, szociális kapcsolatai teljesen megszűntek, csak a tanulmányait folytatta. Egy év elteltével valahogyan talpra állt, ám fizikai külseje teljesen megváltozott: szikárabb, csontosabb, komolyabb lett. Jelenleg egy kezdődő párkapcsolatban van egy Szala nevű sikeres, életvidám nővel, aki szerint a vele történeken azóta sem tette túl magát, és emiatt nem tudnak kapcsolatukban továbblépni. Elmondta Cukurunak, hogy derítse ki, mi történt akkor, vagy szakítaniuk kell. Cukuru nem sokkal ezután elkezdte felgöngyölíteni a múltbeli eseményeket. Kicsivel később kiderült számára, hogy már csak három barátja van életben, az egyik lány gyilkosság áldozata lett hat évvel korábban. A csapat életben lévő három tagja beszámolójából összeáll az a kép, miszerint a korábban meggyilkolt lány szexuális erőszakkal vádolta őt. Mivel az erőszak tény volt, és a lány életveszélyes pszichés állapotba került, a csapat úgy döntött, hogy az ő oldalára áll Cukuru megkérdezése nélkül, bár nem hittek a lánynak. Cukuru kitesztésével a baráti társaság hamarosan felbomlott, a kapcsolatok megszűntek. A másik lánytag Finnországban él finn férjével, és Cukuruval való találkozásával tudta a történetek feldolgozását elindítani. Mindhárom volt csapattag szerint Cukuru volt a nyugodt összetartó ereje a társaságnak, távozásával ez az erő megszűnt. Azt is megtudta, hogy a két lány közül a Finnországban élő iskolás korukban szerelmes volt Cukuruba, bár ezt ő nem vette észre, csak a később meggyilkolt lány tudta. Cukuru tudatosan ügyelt a háborítatlan egység fenntartására, amiből kizáródtak a férfi-nő kapcsolatok. Cukuru jelenleg feldolgozni próbálja a történetet, amit megtudott, naphosszat állomásokon ül és a szerkezetüket tanulmányozza. A történetek fényében arra a konklúzióra jutott, hogy egy kapcsolat ugyanúgy építhető, mint egy állomás: sok munka, odafigyelés, precizitás, kitartás, tervezés. Felhívta Szalát, hogy találkozzát kérjen, és beszámoljon a történekről.

Bár nem számított rá, de feltörő érzelmeiben elmondta a lánynak, hogy állomást épít neki az életében. Egy olyan állomást, amelynél a lány le akar majd szállni a vonatról. Jelenleg a találkozót várja, ami két nap múlva lesz.

### 3 VIKTOR FRANKL ÉS IRVIN YALOM HELYE AZ EGZISZTENCIÁLIS PSZICHOTERÁPIÁBAN

Az egzisztenciális pszichológia gyökerei az egzisztenciális filozófiában erednek, amely Európában a második világháború után bontakozott ki Európában. Képviselői szerint az egyén felelős önmagáért és a többi emberért is csakúgy, mint a saját cselekedeteiért. Sartre (Kaufmann, 1956) szerint, az ember az, amivé magát teszi, a jövőnk nem a biológiai örökségünk által determinált, hanem választásaink kérdése. Bár az egzisztencialista filozófia korántsem egyöntetű, jel-szavát, miszerint az egzisztencia megelőzi az esszenciát – tehát a lét megelőzi a lényezet, azt, amivé az egyén válik – az irányzat minden filozófusa elfogadta. Az egzisztencializmus középpontjában az ember létezése áll, úgymint a szabadság, felelősség és autenticitás. Sartre számára (Flynn, 1986) a szabadság magában foglalja a reményt és az univerzális emberi értékeket.

Az egzisztenciális filozófiai irányzatra épülő egzisztenciális pszichológiának két fő ága az európai és az amerikai egzisztenciális pszichológia. Az európai irányzat egyik fő képviselője Viktor Frankl, míg az amerikai irányzat nagy alakjai Rollo May és Irvin Yalom. A korai egzisztenciális pszichológusok hangsúlyozzák azt a belső pszichés konfliktust, amelyek az emberi tudatot két pólus között mozgatja: (i) a szorongás, a rettegés, a bűntudat és a kilátástalanság negatív egzisztenciális alapvetései, valamint (ii) a szabadság, a felelősségtudat és a transzcendencia pozitív egzisztenciális alapvetései között (Wong, 2005). Frankl és Yalom pszichológiai gondolkodásmódja ezen a ponton tér el egymástól. Míg Frankl értelemkereső terápiája a pozitív egzisztenciális erőket kívánja tudatosítani az egyénben és az értelmes életet hangsúlyozza, Yalom elképzelése szerint a terápia abban áll, hogy az egyén készen álljon arra és el tudja viselni azt, hogy az élet alapvetően értelem nélküli és véges, amelyben a végső magányosság vár rá (Yalom, 1980, 2008, 2010).

### 4 AZ EGZISZTENCIÁLIS SZORONGÁS ÉS ÉRTELEMKERESÉS KÉRDÉSEI TAZAKI CUKURU SORSÁNAK ALAKULÁSÁBAN

Viktor Frankl (1988) szerint az ember racionális, értelemkereső lény. Amennyiben élethelyzetében – legyen az bármilyen – sikerült megtalálnia az értelmet, akkor sikerül megőriznie önmagát egészségesen. Kimble és Ellor (2001) azt is kifejtik, hogy Frankl logoterápiája arra az alapra épül, hogy minden emberi lény

egyedi és megismételhetetlen, amelynek oka biológiai, környezeti és pszichés hatások együttjárásában keresendő. Az egyediség magában hordozza a mindenki mástól való különbözőséget, amelynek tudatát az egyénnek el kell bírnia. Ezt a tudatot felelősséggel kell az egyénnek elviselnie, amelyben tudja, hogy megadatik neki a választás szabadsága, illetve törekszik minden gátló tényező ellenére megválasztani az útját, és dönteni a saját sorsáról. Az ember spirituális értelemben szabad maradhat minden helyzetben, akár a koncentrációs tábor keretei között is akkor, ha megőrzi az élet értelmének keresésére való képességét. Abban a pillanatban, hogy az egyén a saját tragédiáját és szenvedését teljesítménnyé alakítja át, belső győzelemre van lehetősége. Ahogy Frankl (2006) megjegyzi, a logoterápia értelemkereső, értelemközpontú terápia, amely azokra az értelmes célokra, értelmes tevékenységekre koncentrálnak, amelyeket a kliens a jövőben tud megvalósítani. Frankl (1988) azt is kijelenti, hogy a múlandóság tudatában felelősségünk a döntéseink iránt még inkább megnő, hiszen az életpályánk attól függ, hogy hogyan valósítjuk meg a lehetőségeinket döntéseink által, és ez által hogyan tudunk visszatekinteni életpályánkra az elmúlás előtt.

A történések értelmének keresésétől való elzárkózás figyelhető meg Tazaki Cukuru esetében is akkor, amikor a csoportból való kirekesztésére passzivitással reagál. Frankl (2006) három típusát különbözteti meg a pszichológiai sokknak a koncentrációs táborban tapasztalt események alapján: (i) sokk a koncentrációs táborba érkezéskor, (ii) apátia a táborban való élethez való hozzászokás után, (iii) deperszonalizáció, amely kiábrándultsággal és a társadalmi morál által kialakított szabályok eltorzulásával jár. Ahogy Frankl (2006) megjegyzi, a keserűség és a kiábrándultság gyakran a szabadulás után is tapasztalható, ami a világtól való elfordulással és az érzelmek kiüresedésével jár. Ahogyan azt a 2. fejezetben láttuk, Cukuru a fent leírt sokk számos jelét mutatja. A csoporttól való izolálódása következtében szociális kapcsolatai megszűnnek, élete elsivárosodik, ő maga gépiessé válik, majd egészen a szuicidum gondolatáig jut. Frankl (1988; 2006) gondolatmenetét követve Cukuru esetében a passzivitás és a döntésekkel saját sorsáért való felelősségvállalás elmaradása előidézi az értelemnélküliség állapotát. Cukuru passzivitása kettős: nem tett azért, hogy megtudja a csoportból való kizárásának okát, illetve távollétében, tudta nélkül döntés született róla.

A Cukuruval történtek rezonálnak Frankl (1988) lejegyzésére, amely szerint aki úgy érzi, semmilyen szinten nem dönthet saját sorsáról – sem spirituális, sem fizikai szinten –, az előbb-utóbb feladja, és az öngyilkosság felé hajszolja magát. Mivel Cukuru számára öndefiníciójának nagy részét az ötfős csoport jelentette, így a világban való létezésének egyik legfontosabb bizonyítéka a csoportba való tartozás volt. Amikor ez megszűnt, az egyetlen szabadon választható út, amelyről maga rendelkezett, a halál volt. Ebből fakadhatott egyéves elvonulása a világtól, amelyben mindvégig a halállal viaskodott, egyre közelebb került hozzá, egyre inkább megbarátkozott saját elmúlásának gondolatával.

Kiemelendő az is, hogy a nagy trauma utáni egy év, amelyben a halál játszotta a központi szerepet, a gyászévnnek is megfeleltethető, amely bizonyosság az egyén számára arra, hogy az idő, ünnepek, éves események ciklikus ismétlődése a veszteség után is túlélhető. Frankl (1988; 2006) gondolatainál maradv a fontos rámutatnunk Szala szerepére Cukuru életében, aki tulajdonképpen terápiás teret teremt. Rámutat arra, hogy bár rengeteg év eltelt a trauma óta, Cukuru személyisége még mindig markánsan hordozza annak jegyeit, ennek következtében képtelen az értelmes jelen és jövőbeli célok felé úgy haladni, hogy a jelenben felelősségteljes döntéseket hozzon. Bátorítása, hogy Cukuru találja meg a történetek mögötti értelmet, megszabadítja a múlttól, és engedi a jelenben felelősséggel dönteni saját sorsának alakításáról.

Cukuru életpályájában az értelem elvesztése mellett mélyen gyökerező és több elemből álló egzisztenciális válság is megfigyelhető, illetve e két fogalomterület összekapcsolódik. Ahogyan Yalom (2013) megfogalmazza, az élet értelmének keresésekor nagyon fontos az elköteleződés valami iránt, ami túlmutat a hétköznapokon. Cukuru életében, amelynek hétköznapjai teljes monotonitásban és örömnélküliségben telnek, Cukuru maga is érzi, hogy Szala és a vele való kapcsolat lehet az, amely ezt a mindennapokon túlmutató elköteleződést adhatná. Ám falakba ütközik, amelyeket saját maga teremtett, és amelyek alapvető egzisztenciális félelmeket váltanak ki belőle. Ahogyan édesapjától, majd a baráti közösségtől, később az egyetemen szerzett barátjától is számára nem érthető módon és okokból elszakadt, kiépült benne egy izolációs szorongás, amely meghatározta későbbi kapcsolatait. Ezt elsősorban a párkapcsolatain figyelhetjük meg: soha nem bonyolódott olyan kapcsolatba egy nővel, amely olyan érzelmi mélységeket érintett volna benne, amelyek az esetleges szakítás során kiválhatták volna az izolációs szorongást. Inkább ő lépett ki a kapcsolatokból először, vagy a kölcsönös elhidegülés miatt már nem keltődött benne izolációs szorongás.

Yalom (1980, 2008) négyféle egzisztenciális szorongást különböztet meg: halál, elszigetelődés, szabadság és értelemnélküliség. Cukuru az ötfős baráti körből való száműzésekor egyszerre éli át mind az elszigetelődés, mind az értelemnélküliség szorongását. A csoport mint öndefiníciós lehetőség hiányában az élete kiüresedik, és ahogyan azt Frankl (1988; 2006) megfogalmazza, a kiüresedett élet egyenes utat nyit a halálvágy, illetve az öngyilkosság felé, amelyek szabadulást jelentenek az egyén kilátástalan helyzetéből. Nem sokkal az után, hogy Cukuru visszaérkezik Tokióba, világa a fentebb említett izoláció következtében is természetszerűleg beszűkül. Lehetséges, hogy depresszióval áll szemben, ám valószínűsíthetőbb, hogy az úgynevezett pre-szuicidális szindróma (Ringel, 1976) tüneteit mutatja, amelyek a következők (Tringer, 2005):

- Teljes beszűkülés: az egyén szociális kapcsolatai a minimumra csökkennek, kevésbé keresi a számára korábban vonzó elfoglaltságokat, közösségeket,

- Önvád: mivel az egyén eltávolodik a külvilágtól, realitásérzékelése is beszűkül, önmagát leértékeli és a sikertelenségekért magát hibáztatja,
- Önpusztító fantáziák: az egyén önmaga fizikai megsemmisítéséről, magának való sérülésokozásról fantáziál,
- Bezárulás: a környezettől és a realitástól való teljes elzárkózás, a szuicidum elkövetésének megtervezése felé fordulás.

A Cukuru által átélt pre-szuicidális szindróma egzisztenciális értelmezési keretben valószínűleg azért nem fordult szuicidumba, mert Cukurunak maradt egy célja, amit fontosnak tartott. Ez a tanulmányait, az állomások építését jelentette, azaz az alkotást, amely Frankl logoterápiájában az egyik sarkalatos eleme az értelmes életnek (Wong, 2005). Frankl (1988, 2006) szerint az önmegvalósítás három lehetséges útja (i) az alkotás, tevékenység, (ii) a szeretet, (iii) és a szenvedés. Ebben a szakaszban Cukuru teste és kinézete is megváltozik, lefogy, izmai szállásak lesznek, testileg-lelkileg kínlódik. Ez nemcsak az izoláció fájdalma, hanem az izoláció általi kényszerből születő megváltozott személyiségé is. A regénybeli életutat követve világossá válik, hogy ez a szenvedés az, amely végül meghozza a tevékenység iránti vágyat: Cukuru elkezd úszni, olvasni, zenét hallgatni. Emellett kinyitja az utat a Szala iránti szeretet felé is, bár ennek kibomlása igen lassan figyelhető meg, ahogy Szala egyfajta terápiás pozícióból rámutat az értelemnélküliségre és a szabadság hiányára Cukuru életében. A múlt meg nem értett történései által leláncolva nem lehet értelemmel teli életet élni. Frankl (2006) értelmezésében valamitől szabadabbá válunk, amikor elérjük az autonómiát, és innen haladhatunk a heteronómia felé, amikor képesek vagyunk valamire szabad lenni, tehát igent mondani arra, amit befogadni kívánunk, és elutasítani azt, amit nem. Ez a folyamat jut kifejezésre abban a szimbólumban, amelyben Cukuru a nevében rejlő kettősségen keresztül végül készítőből teremtővé válik. A sok éven át tartó szenvedés és a Szala indukálta végső teherletétel átalakítja Cukurut. Természetesen nem változik meg teljesen, de már nem kizárólag két kezével és mérnöki képességeivel tud készíteni, de teremteni is tud: egy állomást, amely a Szalával közös új élet záloga, amely nem az anyagok jól kipróbált tulajdonságain, hanem a psziché megmunkáltságán nyugszik.

## 5 ÖSSZEGZÉS

Murakami (2013) regénye gazdag talajt szolgáltat az egyén egzisztenciális kríziseinek elemzéséhez. Fontos kiemelni az író által a regény teljes egészében közvetített üzenetet, hogy Cukuru átlagos személyiségnek látja magát. Ez az üzenet az elemzés (4. alfejezet) szempontjából rendkívül lényeges. Cukuru nem érzékeli különlegességét és egyediségét (Kimble & Ellor, 2001), azt, hogy bár szín nem szerepel a nevében, de az alkotó igen, és a csoportteremtő szerepet ő tölti



be a számára oly fontos közösségben. Ahogyan az egzisztencialista filozófia hangsúlyozza, felelősséggel tartozik magáért és másokért, ebben az esetben a csoportért. Mivel ezt a felelősséget nem érzékeli, majd kitaszítatásakor nem vállal felelősséget a csoportban történtek tisztázásáért, élete megreked, és Cukuru krízisbe kerül. Saját egyediségét és azt, hogy saját életében cselekvő egyénnek kell lennie a boldogsághoz és ahhoz, hogy szeretet adhasson és kaphasson, csak egy hosszan tartó egzisztenciális krízisen keresztül érti meg. A megértéshez pedig a Yalom (2008, 2010) által hangsúlyozott intraperszonális történéseken keresztül vezet az út, amely az életünk végességével való szembenézés, az egyén magányosságának megélése.

### FELHASZNÁLT IRODALOM

- Flynn, T. R. (1986). *Sartre and Marxist existentialism*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Frankl, V. E. (1988). *...mégis mondj igent az életre!*. Budapest: Pszichoteam Mentálhigiénés és Módszertani Központ.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Kaufmann, W. A. (1956). *Existentialism from Dostoevsky to Sartre*. New York: Meridian Books Inc.
- Kimble, M. A., & Ellor, J. W. (2001). Logotherapy: An overview. In M. A. Kimble (Ed.), *Viktor Frankl's contribution to spirituality and aging* (pp. 9-24). New York: Routledge.
- Murakami, H. (2013). *A színtelen Tazaki Cukuru és zarándokévei*. Budapest: Geopen Könyvkiadó.
- Ringel, E. (1976). The presuicidal syndrome. *Suicide Life Threat Behavior*, 6, 131-149.
- Tringer L. (2005). *A pszichiátria tankönyve*. Budapest: Medicina Kiadó.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Harper-Collins Publishers.
- Yalom, I. D. (2008). *Staring at the Sun: Overcoming the terror of death*. California: Jossey-Bass.
- Yalom, I. D. (2010). *A Schopenhauer-terápia*. Budapest: Park Kiadó.
- Yalom, I. D. (2013). *A terápia ajándéka*. Budapest: Park Kiadó.
- Wong, P. T. P. (2005). Existential and humanistic theories. In J. C. Thomas, & D. L. Segal (Eds.), *Comprehensive handbook of personality and psychopathology* (pp. 192-211). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.