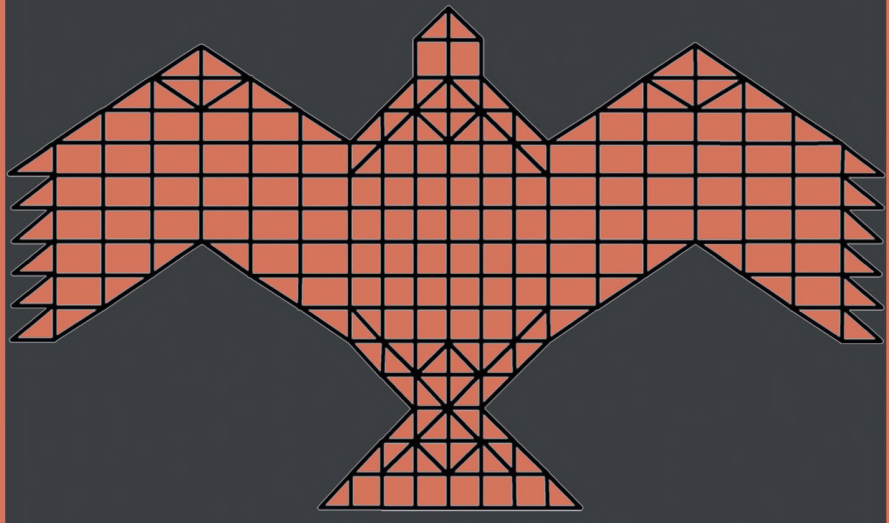
kerékknyomok

TÁRSADALMI, ORIENTALISZTIKAI ÉS BUDDHOLÓGIAI FOLYÓIRAT



Tartalom

TANULMÁNYOK, FORDÍTÁSOK

FENYVESI BOGLÁRKA
Az Üresség tanítása – A Tanítás üressége
A súnjatá és az upája viszonyának áttekintése hínajána és korai mahájána szövegek alapján 3

NGUYEN THI THANH GIANG
A koreai és a vietnámi holdújév összehasonlítása mítoszok, legendák, narratívák alapján 41

CSER ZOLTÁN
A mozgás szerepe a buddhizmus gyakorlatában 65

FÓRIZS LÁSZLÓ
Szemelvények a Páli Kánonból 75

POROSZ TIBOR
Testélmények és énképzet a nyugati gondolkodásban 101

SCHREINER DÉNES
Thanato-topográfia: a halál színterei 132

SCHREINER DÉNES
Hintapoétika
Egy élménysorozat leírása 140

FÓRIZS LÁSZLÓ
Dīrghatamas 148

FÓRIZS LÁSZLÓ
Öt himnusz a Dīrghatamas-ciklusból 182

PROGRAMOK, ESEMÉNYEK

TUDOMÁNY ÉS MEDITÁCIÓ
Mindfulness, együttérzés, etika
Konferencia és nyári egyetem 203

KRITIKÁK, RECENZIÓK

MAU DAS GUPTA
Women Seers of the Ṛgveda 206

JONARDON GANERI
Attention, Not Self 208

SUMMARIES IN ENGLISH 210

POROSZ TIBOR

Testélmények és énképzet a nyugati gondolkodásban

A testiség újra felfedezésének kiemelkedő eredményei közé sorolható az a felfogás, amely szerint a tapintás és a testérzetek meghatározó szerepet játszanak az „Én" érzetének és képzetének a kialakulásában és fenntartásában. Ehhez kapcsolódik, hogy a Buddha által feltalált éberség-belátás (szatipatthána-vipasszaná) meditáció során egy sajátos új test-élmény, a viszcerális koherencia jön létre, ami által voltaképpen egy újfajta személyiség születik. Ennek a folyamatnak a mélyebb megértése érdekében az írás áttekinti a nyugati tudományos és filozófiai felfogásokat a mindennapi testérzetekről, a szomatikus illúziók és hallucinációk rendellenességeiről, a testi élmények, az érzékelés, a mozgás és az affektusok összehangolásáról, valamint a személy kohéziójáról (testséma, testkép, megtestesültség, kinesztetikus tudat, test emlékezet és a test narratívái). Végül külön rész foglalkozik a személyiség koherenciáját Nyugaton oly jellemzően geometriai szemlélettel leíró nézetekkel. Figyelemre méltó, hogy Gilles Deleuze filozófiai nézőpontja számos lényegi ponton egyezést mutat a viszcerális koherencia meditatív élményével.

1. Elöljáróban

Minden nap, a nap minden órájában, percében és pillanatában folytonosan velünk vannak, éber tudatállapotokban éppúgy, mint az alvás idején, és nem zárhatók el, mint mondjuk a látás vagy a hallás. Ezek a testérzeteink. Mindannyian éreztünk már tapintást, viszketést, bizsergést, borzongást, libabőrözést, remegést, hideget és meleget, érintést, csiklandozást, nyomást, dörzsölést, fájdalmat; észrevettük a belső szervek táplálkozáshoz kapcsolódó jelzéseit, a szívünk lüktetését az ereinkben, az izomfáradtságot vagy az általános fáradtságot, a kimerülést; átéltük testünk, illetve valamely végtagunk elnehezülését vagy könnyűségét; kaptunk információt a test részeinek elhelyezkedéséről és a testtartásról; érzékeltük a testi egyensúlyt vagy annak megbomlását; tapasztaltuk az egyes testrészek vagy a test egészének mozgását. Ugyanakkor első megközelítésre már pusztán az is kérdéses lehet, hogy e sokféle testi érzés vajon egyetlen érzéktől származik-e vagy többtől. Ezen testi érzék tárgyai sem olyan egyértelműen megnevezhetők, mint a fül számára a hang, a szem számára színek és a formák, az orr számára az illatok és a nyelv számára az ízek. Ráadásul a nyelv sem csupán ízlel, hanem testérzeteket, tapintásokat is közvetít. Mindezek ellenére a tapintás és az egyéb testérzetek az elkerülhetetlen jelenlétük mellett is sokkal kevésbé tudatosult érzékszervi benyomások a hétköznapokban, mint a többi érzékszerv információi. Hasonlóképpen, a testi tapasztalásokat a filozófiai és a tudományos kutatások, illetve a fejlődéslélektan és a gyógyítás egyaránt meglehetősen elhanyagolták, bár e téren az elmúlt egy-két évtizedben már látszik részükről az egyre növekvő érdeklődés.

DOI 10.56213/Kerekny.13.2019.05

A testérzetek valódi szerepének és jelentőségének a megértését korábban évezredeken át hátráltatta az a nézet, amely szembeállította a „test" és a testiség működését a „lélek", a „szellem" és a „tudat" funkcióival. Meghatározó álláspont volt az érzékeknek egyfajta hierarchiába rendezése, amelyen belül a tapintás és a fizikai testiség a legalacsonyabb rendűnek számított. Ezzel szemben az *epikureanizmus* szenzualizmusa a test jelentőségét másként értékelte. Szerinte a dolgok mindenekelőtt testek, a test mint külső burok védi a lélekatomokat a szétszóródástól, és ha a test meghal, akkor az egyéni lélek, a lélekatomok is szétszóródnak, majd új kombinációba állnak össze. A lélek a lehelethez hasonlítható, és az érzékelést adja a testnek. Itt az érzékek hierarchiája új rendbe áll, a tapintás kerül a többi érzék fölé. A tapintás maga „az" érzék (*tactus… corporis est sensus*) (Lucretius: *De rerum natura* 2.434–5.), vagyis Démokritoszhoz hasonlóan úgy vélték, hogy minden más érzék úgy működik, mint a tapintás, minden más érzék csupán a tapintás variációja.

Végül is összességében az európai antik társadalmak jóval több figyelmet szenteltek a testnek, mint a következő történelmi korok, és csupán a felvilágosodás idején fedezték fel ismét a fizikai testiséget. Ekkor az érzékszervek a vizsgálódók számára immár önmagukon és tárgyaikon is túlmutattak, így voltaképpen eltérő világnézetek ütköztetésévé is vált a korszakot uraló optikai érdeklődés, a vizuális élményeket geometriaként abszolutizáló nézőpont. Mégis, ezen okulárocentrikus szemlélet mellett, a filozófiai gondolatkísérletekben a testérzetek és a tapintás jelentőségének új értelmezései is megszülettek, amelyek között a tapintás olyan mértékű megbecsülésével is lehet találkozni, amilyet Denis Diderot 1751-ben a *Levél a süketekről és a némákról azok használatára, akik hallanak és beszélnek* című írásában a következőképpen fejezett ki (Diderot 1996: 15):

> „Úgy találom, hogy az érzékek közül a szem a legfelszínesebb; a fül a leggőgösebb; a szaglás a legkéjsóvárabb; az ízlelés a legbabonásabb és a legszeszélyesebb; az érintés a legmélyenszántóbb és a legfilozofikusabb." (*Je trouvais que de tous les sens, l'oeil etait le plus superficiel; l'oreille, le plus orgueilleux; l'odorat, le plus voluptueux; le gout, le plus superstitieux et le plus inconstant; le toucher, le plus profond et le plus philosophe.*)

A testiség újra felfedezésének akkori és mai kiemelkedő eredményei közé sorolható az az egyre inkább empirikus vizsgálatokkal is alátámasztott felfogás, amely szerint a tapintás és a testérzetek meghatározó szerepet játszanak az „Én" (és nem csupán a testi-én), illetve az „önmagam" érzetének és képzetének a kialakulásában és fenntartásában.

Ezzel kapcsolatban figyelemre méltónak mondható a történeti Buddha álláspontja, aki a test érzeteinek tudatosítására is irányuló éberség-belátás (szatipatthána-vipasszaná) eljárásának hangsúlyozásával a különféle meditációs irányzatok, a legkülönbözőbb meditáció típusok között egyedülálló, sajátosan reá jellemző módszert talált fel és dolgozott ki (Porosz 2018b), amely végül is a szubsztanciális „önmagam" tévképzetének felszámolásához, ezzel a szenvedés megszüntetéséhez vezet. Igaz, a Buddha halála után a buddhizmus a testérzetek jelentőségét kevéssé hangsúlyozta – sőt, a testiség megvetése és elvetése is megfogalmazódott –, miközben egyre inkább a vizuális élmények jutottak meghatározó szerephez (Porosz 2018a, 2018b, 2018c). Ugyanakkor napjainkban a buddhista gyakorlatokban mind nagyobb szerepet kapnak azok a meditatív eljárások, amelyek a testi folyamatok éber figyelemmel követésén alapulnak, vagy éppenséggel azokat a meditáció kizárólagos tárgyává teszik. A nyugati tudomány esz-

közeivel is vizsgált szatipatthána-vipasszaná meditáció gyakorlói a hétköznapi életben egyébként periférikus vagy nem tudatosuló testérzeteikre, és a lassítottan végrehajtott mozgásokra, járásra, vagy akár bármely mindennapi tevékenységre figyelnek. Eközben számos szokatlan, olykor bizarr testélményt tapasztalhatnak, melyek furcsaságain túllépve egy sajátos új test- és én-élmény adódik. Ez az élmény – Anne C. Klein kifejezésével élve – a *viszcerális koherencia* (Klein 1994), aminek jelenben léte nem tartalmaz történeti vonalat, viszont valamennyi éppen átélt testi érzetet magában foglal, valamennyi testi érzés egyenrangúan és szabadon megnyilvánulhat anélkül, hogy közülük bármelyik is kiemeltebb, fontosabb lenne a többinél. A zsigeri koherencia élményével voltaképpen egy újfajta személyiség születik, vagyis – különösen, ha az affektusok, a képzetek, a gondolatok és az élethelyzetek is mindenféle hierarchia és értékítélet nélkül egyazon figyelmi fókuszba kerülnek a testérzetekkel – mondhatni egy *ex-centrikus* személyiség jön létre. Egy ilyen dinamikus és decentrált személyiség élményével nem csupán az *ego* központú, változatlan én képzete, másként szólva az én absztrakt reprezentációja haladható meg, de egyúttal a személyes élettörténet narratívájától, a narratív identitástól is el lehet oldódni. Mindemellett terápiás kontextusban az átélt pre-verbális testi érzéseknek ez a szabadon engedése a szomatikus szinten felhalmozott és manifesztálódott korábbi problémák kioldásához vezethet (Porosz 2018d, 2018e).

Mindezek alaposabb megértése érdekében az alábbiak nem csupán a testélmények tudományos és filozófiai megismerésének főbb nyugati értelmezéseibe nyújtanak rövid bepillantást, hanem a testiségnek az énképzetek kialakulásában és megszűnésében játszott szerepét is a vizsgálat tárgyává teszik. Ebből adódóan azután átgondolhatóvá lesz a tudatosított testérzetek nem-verbális terápiás felhasználásának sokféle lehetősége is.

2. *A tapintás és a test élményei*

2.1. *Az első érintések*

Az érintés az első érzék, ami az embrióban kifejlődik, és csak jóval később, a hallás és a látás jelentőségének növekedésével veszíti el meghatározó szerepét. A magzati kor kezdetén az egyik csíralemez, az ektoderma belső felszínén fejlődik ki a központi idegrendszer, az agy és a gerincvelő, majd az ektoderma kifelé forduló része lesz a magzat bőre, illetve a későbbi származékai, a szőr, a köröm és a fog. A bőr tehát egyfajta felszíni külső idegrendszer. A bőr differenciálódásával keletkezik azután a többi érzékszerv, a szem, a fül, az orr és a száj (Montagu 1986).

A magzati kor második harmadában indul meg az idegsejtek fejlődési folyamata, és az agy neuronjai a kezdeti differenciálatlanság után specializálódni kezdenek a látásra, a mozgásra stb. A tapintásérzékből fejlődik ki az összes többi érzékszerv a harmadik trimeszterben. A magzati élet kilenc hónapja alatt a bőrt és a testet folyamatosan ingerek érik, beleértve a hangok által keltett vibrációkat is, így mondhatni, hogy a magzat kezdetben a bőrével hall és lát, de még a születést követő hat hónapig is oly módon észlel, mintha minden egy szenzoros bemenet lenne. Az érintés érzelmi megerősítő szerepét vizsgáló *haptonómia* szerint a magzattal négy hónapos korától lehet kapcsolatot létesíteni a hasfal megérintésével (Nyitrai 2011).

A vajúdás és a születés méhizom összehúzódásai által keltett súrlódások és nyomások beindítják és aktiválják a létfenntartó folyamatokat (légzést, vérkeringést, emésztést stb.) működtető idegrendszeri központokat, így a babát felkészítik a méhen kívüli életre (Montagu 1986). Születése után a gyermeknek szüksége van a testre fektetés, az

ölben tartás és a szoptatás érintéseire, a ringatás élményére. Amíg az újszülött gyermek a többi érzékszerv működése nélkül is tovább élhet, addig, aki a születése után kevés érintésben részesül, az meghal. Ezt igazolja a szerető gondoskodás kórházi bevezetése, aminek eredményeképpen a csecsemők halálozási aránya egy év alatt 30–35 százalékról 10 százalék alá csökkent (Montagu 1986; Nyitrai 2011).

A csecsemők esetében az észlelések többsége zsigeri eredetű, vagyis sokkal több zsigeri ingert tapasztalnak, mint a későbbiekben, amikor a külső ingerek szerepe fontosabbá válik. A járás megindulásával és a beszéd megjelenésével a zsigeri ingerek végképp gátlás alá kerülnek, így a zsigeri észlelés lényegében megszűnik (Bárdos 2003).

Az újszülött csecsemő és a kisgyermek a tapintás révén kezdi megismerni a világot, életének első évében a szájával és a nyelvével megérinti a dolgokat. Felfedezi a tárgyak hajlékonyságát, rugalmasságát, alakját, élét, hegyességét, keménységét, durvaságát, puhaságát, lágyságát, hőmérsékletét és textúráját. A tapintással megtapasztalja testének tisztántartását, ápolását, és egyáltalán a más személyekkel meglevő kapcsolatot. A tapintás a leginkább szociális érzék, a kommunikáció legelemibb módja (Field 2001). Ugyanakkor az érintés többnyire bizalmas cselekedet, és csak az azonos kultúrába vagy osztályba tartozók között történik. A leggyakrabban az üdvözlés során történik, bár ekkor is – és ettől függetlenül is – a gyermekeket többször és többféleképpen érintik a felnőttek, mint egymást. A nőket gyakran alacsonyabb rendűnek tekintik a férfiaknál, ezért a nőket is gyakrabban érintik meg, mint a férfiakat. Az érintés legmagasabb formája azonban a szexuális érintkezés, amelynek során a legkiválóbb kommunikációs eszköz a tapintás. A kor előrehaladtával, az idősödés során az érintés szükséglete egyáltalán nem csökken, inkább növekszik (Montagu 1986).

2.2. *A testi tapasztalás változatai*

A nyugati kultúrában Arisztotelész óta uralkodó felfogás lett, hogy csakis öt érzékszerv létezik (*A lélek* 424b), bár szerinte a tapintás érzékszerve a testen belül van, és a hús csupán közvetítő közege (*μεταξύ*) a tapintásnak (*A lélek* 423b). Miközben az öt érzékszerv egymástól szeparált, a külső érzékek mégis elérhetik a belsőt, mivel mint valami mindegyiküktől különböző „közös érzékelés" (*κοινή αἴσθησις*) – sajátos külön érzékszerv nélkül – valamennyien együttműködnek (*A lélek* 425a23). Descartes *A lélek szenvedélyei* című 1649-es írásában a világra, a testre és a tudatra osztályozva már háromféle érzékelési típust említ, azt, amelyik a rajtunk kívüli tárgyakkal kapcsolatos, azt, amelyik a testünket illeti és azt, amelyik a lelkünkre vonatkozik (Descartes 2012: 23–25.).

Ezt a modellt és Arisztotelész „közös érzékelés" gondolatát követve Johann Christian Reil 1794-ben három érzékelési módot különböztetett meg. Közülük a külső érzékelés (*sensatio externa*) az, amelyik a világot reprezentálja a léleknek; a *cenesthesia* az, amikor a testben szétterjedő idegek segítségével a lélek informálódik testének állapotáról; végül a „lélek szerve" mintegy egyfajta belső érzékként (*sensus internus*) önmagáról szerez információt, voltaképpen tehát a tudat, melynek szerve az agy. A pszichiátriában később elterjedt latin *cenesthesia* vagy a *coenesthesis* kifejezést (a *κοινή αἴσθησις* latinosított változatát) először Reil használta, aminek megfelel a német *Gemeingefühl* és a francia *cénesthésie*. Ez a „közérzet" az összes testi érzéki benyomásból származik, és köznapi értelemben megfelel annak a válasznak, amit valaki a jelenlegi éppen adott hogylétét firtató kérdésre ad. Több mint száz évvel később Carl Wernicke álláspontja az, hogy minden mentális betegség az agy patologikus megváltozásából ered, míg a lelki életet három tényező – a külső tárgyakra vonatkozó *allopsyche*, a testi létre vonatkozó *somatopsyche* és a saját mentális reprezentációkra vonatkozó *autopsyche* – együttműködéseként írta le (Starobinski 1989).

A nyugati tudomány a 19. század első harmadában már úgy vélte, hogy amíg a látás, a hallás, a szaglás, az ízlelés érzékelésmódjai, valamint a bőr fájdalom, tapintás, nyomás és hideg-meleg érzékelései kívülről érkező (*exteroceptív*) ingereket fognak fel, addig a test zsigeri szerveinek érzetei belülről eredő (*interoceptív*) információk. Az 1890-es években a fiziológus Charles Scott Sherrington egy újabb – az izmokból, inakból és ízületekből eredő érzeteket közvetítő – érzéket különített el, ami az *exteroceptív* és *interoceptív* érzékektől különböző, ugyanakkor e kettőnek mintegy közös érzékelő felületeként is szolgáló, egyfajta rejtetten működő „hatodik érzék", és amelynek az a szerepe, hogy a testünket sajátunkként fogja fel, ezért önérzékelőnek (*proprioceptív*) nevezte el (Sherrington 1947).

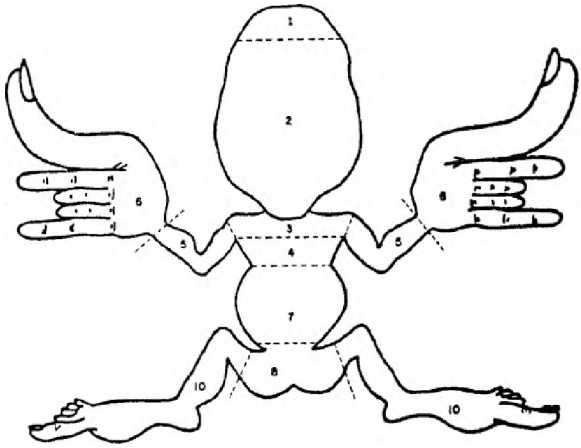
A különböző fiziológiai forrásokból eredő testi információk sokfélesége megkívánja, hogy típusai különböző elnevezéseket és definíciókat kapjanak, ugyanakkor a szakirodalomban korántsem egyöntetű, hogy melyik kifejezés alatt milyen tartalmakat értenek. Az interocepció az újabb értelmezése szerint a zsigeri, a gyomor-bélrendszerből származó, a szív-érrendszeri, a légzőszervi és az urogenitális rendszerből eredő ingerek mellett a vesztibuláris és a proprioceptív információk befogadása (Cameron 2001). Témánk szempontjából az alábbi megfogalmazások tűntek a leginkább megfelelőnek.

A mechanikus *taktilis* nyomást, a hőt és a fájdalmat a testsúly 15–20 %-át is kitevő legnagyobb szerv, a bőr mint passzív érzék fogja fel. A *propriocepció* (latin *proprius* + *capiō*: „saját" + „megfog, felfog, érzékel") informál a test részeinek elhelyezkedéséről a statikus helyzettől a mozgásig, tehát a saját test térbeli helyzetének, a mozgásnak, az izmokból, inakból és ízületekből eredő érzeteknek az érzékelése. A *propriocepció* alá sorolható be a *viszcerális* vagy *zsigeri* érzékelés, amely a belső szervek működésének, a szomaesztetikus (emésztőrendszer, légzőrendszer, húgy-ivarrendszer, érrendszer) információknak az érzése. Egyes osztályozások szerint *proprioceptívnek* számít, de külön említhető a *vesztibuláris* észlelés, amely a fej-törzs viszonylatrendszernek, a fej helyzetének, a belső fülből származó gravitációs irányultság nyomásának, az egyensúlynak, valamint a gyorsulásnak és a lassulásnak az érzete. A testhelyzetek és a testrészek *mozgása* nyomán keletkezik, de az izmokból, inakból és ízületekből ered a *kinesztetikus* (görög *κῑνέω* + *αἴσθησις*: „mozgásra késztet" + „érzék") érzékelés. A *haptikus* (görög *ἅπτω*, *ἅπτεσθαι*: „érinteni, érintéses") észlelés az aktív tapintás és a többi testérzet átfogó megnevezése.

A zsigerek fogalma nem egyértelmű. Általában a légzőrendszert, az emésztőrendszert, a húgy-ivar rendszert és a belső elválasztású mirigyeket értik alatta (Szentágothai – Réthelyi 2002), de tágabb értelemben az összes belső szerv, illetve a keringés is ide sorolható (Bárdos 2003). A többnyire tudatosuló, a külső ingerekre reagáló és az izmok akaratlagos működtetésével válaszoló mechanizmus az úgynevezett *szomatikus idegrendszer*, míg a belső szervek működésével kapcsolatban álló szabályzó rendszer a többnyire nem tudatosuló, a hétköznapi helyzetekben akaratlagosan nem befolyásolható – ezért gyakran autonómnak is nevezett – *vegetatív idegrendszer*.

A vegetatív idegrendszert 1921-ben John Newport Langley egy aktiváló, illetve vészreakciót beindító *szimpatikus idegrendszer* működéseként, és egy ezzel ellentétes nyugtató, energiaraktározó, regeneráló *paraszimpatikus idegrendszer* működéseként írta le. Az eredeti elképzelés szerint az egymással ellentétes működés azt jelentené, hogy amíg a szervezet egészét érintő egyik idegrendszeri tónus növekszik, addig a másik idegrendszer tónusa csökken. Időközben viszont bebizonyosodott, hogy a hétköznapi élet normális körülményei között a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer működése ritkán van ilyen élesen szétválasztva, a két idegrendszer beidegződése lehet együttműködő és egymást váltó is. Ezen kívül a rendszer működése nem egységes, hanem gyakran szervenként eltérő lehet. Így például a szimpatikus

lefutás egyes ereknél érszűkítő, máshol viszont akár értágító hatást kelt. Újabban a vegetatív idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus rendszerei mellett egy harmadik, a nyelőcsőtől a végbélig húzódó *enterális idegrendszer* működését is leírták. E rendszer nagymértékben autonóm, sejtjei többségének nincsen semmiféle külső beidegzése. Figyelemre méltó, hogy érző és mozgató idegsejtjei is vannak, sőt, az egyébként csak a központi idegrendszeri kapcsolókészülékekben található kapcsoló idegsejteket, *interneuronokat* is tartalmaz, ezáltal e bélidegrendszer egy *„zsigeri agynak"* mondható külön egységet képez. Ugyanakkor a szimpatikus és paraszimpatikus mozgató leszálló idegsejtek (*efferensek*) átszövik a gyomor-bél huzam idegrendszerét, ezért azután a három idegrendszer egységesen működik, egymást befolyásolják, a sejtek közötti belső kapcsolatokat módosítják (Bárdos 2003).



Az agykéreg azon területeinek reprezentációját mutató *homunculus*,
amelyek a test különböző területeiből érkező üzeneteket fogadják. (Forrás: Heller – Schiff 1991).

A vegetatív idegrendszer két működési ága nem választható el a szomatikus és a központi idegrendszertől, valamint a neuroendokrin rendszertől. Walter R. Hess felvetése szerint a vegetatív idegrendszer működését a szervezet energiafelhasználása szempontjából két rendszer irányítja, a hipotalamusz hátulsó részében energiamozgósító központként működő „ergotróp" (energiát kereső) rendszer és a hipotalamusz elülső részében az energia konzerválásával, a relaxációval, az emésztés és a kiválasztás folyamataival kapcsolatos, felépítést serkentő „trofotróp" (élelmet kereső) rendszer, amelyek egymást gátolják, illetve váltakozóan működve egymást kiegészítik (Hess 1954).

A természeti népek és az archaikus kultúrák a tudat székhelyét közismerten a szívbe helyezték, és úgy tűnik, ez a megállapítás a fiziológia oldaláról is támogatást kaphat, hiszen egyes neurológusok és kardiológusok szerint a szívet idegekkel ellátó neuronok olyan szoros kapcsolatot képeznek a koponyában található aggyal, hogy integrált *„szív-agy rendszerről"* lehet beszélni (Armour – Kember 2004). A buddhizmus hatására megfogalmazott újabb tudományos értelmezések szintén úgy vélik, hogy a tudat nem a fejben, az agyban van, hanem a „belső" és a „külső" kölcsönös meghatározottságának helyileg *„nem valahol"* létében, és a szervezet egészétől nem választható el. Ebből következően felvethető egy új idegtudomány a „neurofenomenológia" kifejlesztésének szükségessége (Varela 1996; Lutz – Thompson 2003). Voltaképpen végül is valóban igazolható, hogy a tudatos események nem korlátozódnak az agyra, hanem a test valamennyi szervében zajlanak (Damasio 2003).

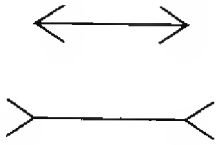
2.3. *Szomatikus rendellenességek*

Normális esetben a test folyamatosan jelenlevő jelzései vagy el sem érik az ingerküszöböt és a tudatosulás szintjét, vagy ha igen, akkor nem tulajdonítunk nekik a kelleténél nagyobb jelentőséget. Mindez megváltozhat, amennyiben valami rendelleneset tapasztalunk. A saját testtel kapcsolatos szokatlan jelenségek egyike a *„fiziológiai illúzió"*, amely esetben valamely külső tárgy által okozott ingert tévesen észlelnek vagy félreértelmeznek, így az becsapja az észlelőt. Más esetekben külső inger hiányában jelennek meg testi élmények, és azt a benyomást keltik, mintha valódiak lennének, ezzel *„szomatikus hallucináció"* jön létre. Mindezektől eltér a fizikai betegségfolyamatokkal nem értelmezhető, de a kulturális környezet vagy az orvosok által betegségnek tekintett fizikális betegségtünetek megjelenése, vagyis a test működésének *„pszichoszomatikus"* zavara.

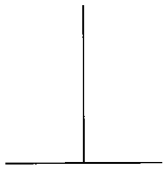
2.3.1. A tapintás illúziói

Az érzékcsalódások elemi szinten jelennek meg a lineáris, a síkszerű és a háromdimenziós nagyságok, irányok és formák észlelésekor, amikor a szakaszokat és nagyságokat állandóan alá- vagy túlbecsüljük, a párhuzamosokat egymástól eltérőnek érzékeljük stb. Valójában nem létezik olyan észlelés, amelyben ne történnének meg az ilyen érzékcsalódások, így ezek a szubjektív torzítások az észlelés normális megnyilvánulásai. Az észlelés torzulásai meglehetős állandósággal vannak jelen hétköznapjainkban, és már a csecsemő kialakít *érzékcsalódási konstanciákat* (Révész 1985).

A haptikus illúziók számos formája között megtalálható a tárgyak kiterjedésének és görbületének téves megítélése. A méret-súly illúzió szerint a kisebb tárgyak pusztán a méretük miatt nehezebbnek tűnnek (Heller 2003). A vizuális kísérletekből közismert illúziók egyik példája a „Müller-Lyer-féle csalódás", amikor az egyenlő hosszú szakaszok közül az Y végű alsó nagyobbnak látszik, mint a nyíl végű felső:



Jellegzetes az is, hogy a függőleges vonal hosszabbnak tűnik, mint a vízszintes:



A bemutatott és az ezekhez hasonló érzékcsalódási ábrákat nemcsak vizuális, hanem tapintásos módszerrel is vizsgálat tárgyaivá tették, és eredményül a vizuálissal megegyező érzékcsalódásokat kaptak, sőt, vizuális és taktilis úton háromdimenzióban is ezek a típusú érzékcsalódások adódtak (Révész 1985; Heller 2003).

Azonban az egyik legrégebben ismert fiziológiai illúzió nem geometriai formákkal folytatott kísérletek eredménye, hanem az ún. „Arisztotelész illúzió". Arisztotelész beszámolója szerint, ha a mutató és a középső ujjainkat keresztezve érintünk meg egy tárgyat, akkor a vizuális észlelés hiányában az a dolog kettőnek tűnik (*Problémák* 958b, 14–15; 959a, 15; *Metafizika* 1011a, 33; *Az álmok* 460b, 20). Ekkor az érzékcsalódás oka az, hogy az ujjak két külön tárgyi tapintáshoz szoktak, így az észlelési rendszer nem képes az ujjak egymáshoz viszonyított új helyzetét felismerni, és a bejövő információkat egységbe integrálni.

A mechanikus ingerrel kiváltható illúziók egy további példája lehet a „Pinocchio illúzió". Létrehozásához szükséges a behajlított és rögzített kar bicepsz ínének rezgő stimulációja, valamint az ujjak hegyének az orrhoz érintése. Ekkor az a motoros kinesztetikus illúzió keletkezik, hogy az orr meghosszabbodik.

Ez utóbbi két példa esetében voltaképpen *testséma illúzióról* van szó, tehát a saját test térbeli tulajdonságaira vonatkozó ismeret fiziológiai alapú zavaráról. Ettől lényegében különböznek a testi érzések és a testséma hallucinációi.

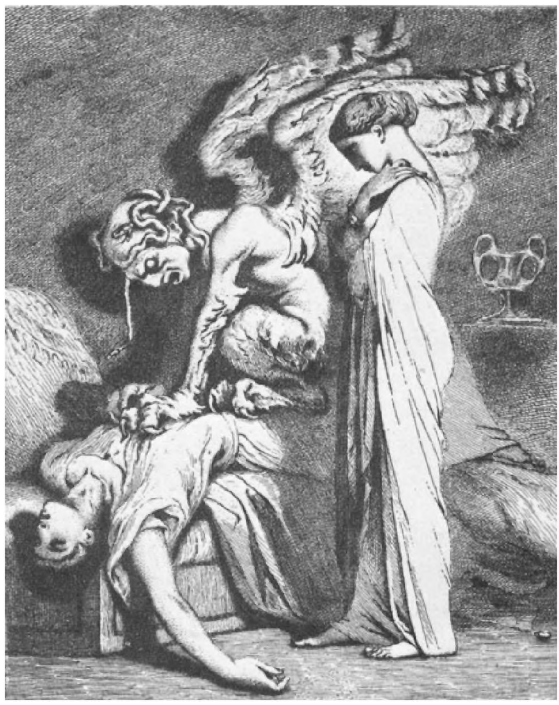
2.3.2. A szomatikus hallucinációk

A szomaesztetikus hallucinációk forrásai a testen kívüli és a testen belüli hő, nyomás, fájdalom, mozgásos és taktilis észlelések (Parish 1897; Fish 2009; Blom 2010; Sacks 2013), amik lehetnek túlzottan felfokozottak vagy csökkenten érzékelhetők, és a testérzékelés (*szomatognózia*) zavarainak az alapjai. E zavarok számos formát ölthetnek a vizuális, tapintási és proprioceptív hallucinációkkal, melyek kapcsolatba hozhatók a halánték (*temporális*) vagy fali (*parietális*) lebeny károsodásaival.

A *taktilis hallucinációk* látszólag a testen kívülről jövő hallucinatív testérzetek, mint a vállveregetés, a fejbevágás, a hátbaszúrás érzése, illetve egy üres kéz is érezheti úgy, mintha valami lenne a tenyérben. Ennek mintegy ellentéte a *taktilis agnózia*, amikor egy tárgy formájának, térbeli alakzatának és anyagának a tapintással történő felismerése zavart vagy hiányzik. A szomatikus vagy látszólag a testen belülről jövő hallucinatív testérzetekhez tartozik többek között a zsibbadtság, a bizsergés, a szúró fájdalom, az égető érzés (*paraesztézia*).

Tapintási hallucinációkat és komplex testi érzeteket is tapasztalhatnak a mozdulatlan, mozgásképtelenségre ítélt betegek, vagy az alvási paralízissel (a test még paralitikus marad a felébredés után is) élő narkolepsziás személyek, így sodródás, lebegés vagy a test elhagyásának érzete keletkezhet.

Külön kulturális sajátossággal is rendelkezik a nyomás érzete a testen – tipikusan a mellkason – légzési nehézséggel, fájdalommal, a közelgő halál érzésével. Ez az *incubus*, a lidércnyomás (latin *incubare*: „rajta fekszik"), ami a démonológiában férfiként megjelenő bukott angyal, aki éjszaka szexuális kapcsolatot keres az alvó nővel. Ennek párja a *succubus* (latin *succubare*: „alatta fekszik"), a nőként megjelenő bukott angyal, aki éjszaka szexuális kapcsolatot keres az alvó férfival.



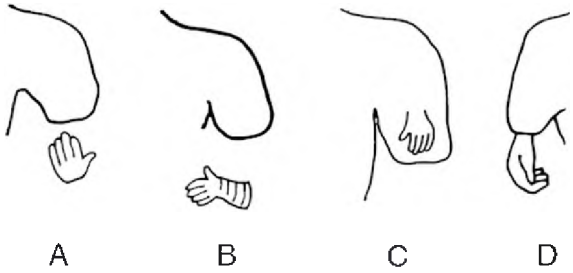
Litográfia Tony Johannot (1845) után. (Forrás: Bibliothèque Nationale, Paris.)

Előfordulhat, hogy a taktilis érzékelések a testnek egészen más részén tapasztalhatók, mint ahol a tényleges tapintás vagy nyomás ingerlése megtörtént (*allachaesztézia*). Ennek során megtörténhet, hogy az egyoldali érintésből kétoldali élmény keletkezik, vagy az egyik oldal megérintése után a másik oldalon jelentkezik érzet.

A testérzékelési hallucinációk egyik csoportjának összefoglaló elnevezése az *„Alice Csodaországban szindróma"*. A mások mellett derealizációval és deperszonalizációval is járó tünetegyüttes elemei közé tartozik a test, illetve a végtagok kisebbnek vagy nagyobbnak érzékelése (*mikro-* és *makro-szomatognózia*), amit vélhetően maga Lewis Carroll is megtapasztalhatott a migrénje miatt, és ennek nyomán kerülhetett a könyv főszereplőjének élményei közé.

Miként az látható volt, a „koenesztézia" a valamennyi testi benyomás összességéből eredő „közös érzékelés", ezért a testi érzékelés zavarainak egyik összefoglaló elnevezése a *„koenesztéziopátia"*. Ennek *„hiper-"* változata az egész test, de különösen a kezek és a fogak megnövekedésnek érzése; *„hipo-"* esetekben az érzésekre irányuló figyelem csökkenéséről van szó; a *„para-"* típusnál a koenesztikus érzések minősége durván megváltozik, így a testet, a fogakat nem sajátnak, hanem másénak (pl. mintha kutya teste, foga lenne) érzik. Az *a-koenesztéziopátia* vagy *akenesztézia* képtelenség a „közös érzékelés" észlelésére, vagyis a saját testre irányuló figyelem teljesen hiányzik, az illető nem érzi a fejét, a kezeit, a lábait vagy egyéb testrészét, hacsak valaki vagy valami meg nem érinti azokat, ezért *aszomatognóziának* is nevezik. Különbözik a teljes anesztéziától, mert akkor hiányzik a taktilis vagy más szomatoszenzorikus ingerek felfogása, itt azonban a testséma zavaráról van szó. Viszont egyfajta „negatív fantomnak" tekinthető az az élmény, amikor csupán a test egyik felének az érzékelése hiányzik (*hemiaszomatognózia*).

A *fantomvégtag* az egyébként hiányzó kéz vagy láb meglétének érzése, ami az amputáltaknál lényegében mindig előfordul, a veleszületett végtaghiányosoknál azonban vagy tapasztalható, vagy nem. A fantomvégtagok a fájdalom, a nyomás, a bizsergés, a remegés, az égetés, a viszketés, a hidegnek vagy melegnek, esetleg a végtag valamilyen térbeli pozíciójának az érzését is kelthetik. A hiányzó végtag érzékelhető a megmaradt csonktól elválasztottnak, a csonkba helyezettnek, illetve azzal azonosnak, vagy a csonk rövidített közvetlen meghosszabbításának (Ramachandran – Blakeslee 1998).



A könyök fölötti amputáció utáni fantom végtag lokalizálásai. (Forrás: Goldenberg 2002.)

A fantomvégtag ellentéte az az élmény, amikor egy valójában meglevő és normálisan működő – illetve *szomatoparafrénia* esetén a béna – végtag eltűnik, hiányzik a testképből, és élettelennek, idegennek vagy másvalakihez tartozónak tűnik (Sacks 2004; Sacks 2013).

A testérzékelés zavarainak további változatai a *proprioceptív* hallucinációk, vagyis a testhelyzet hallucinációi, amikor a testrészek térbeli helyzetének és egymáshoz viszonyított pozíciójának érzése eltér a valóságos helyzettől. Az örvénylő szédülés, az egyensúlyvesztés, az erősen ferde testtartás, a sodródás, a levegőben úszás vagy az esés érzései az egyensúlyrendszer zavarából következő *vesztibuláris* hallucinációk. A *kinesztetikus hallucinációk* az egész test mozgásának vagy repülésének az érzései, illetve szűkebb értelemben a testről leválasztottnak tűnő vagy mozdulatlan, de sérült egy vagy több testrész önálló mozgásának érzékcsalódásai.

Az ébrenlét és az álom határán, illetve az álmodás során ugyancsak szokatlan testélmények fordulhatnak elő. A normális elalváskor spontánul fellépő és kontrollálhatatlan *hypnagog* állapotban, az elalvásba zuhanás élményekor akár a „testi ego" teljes elvesztésének az érzése is megtapasztalható. Viszont az „éber álom" (*lucid dreaming*) állapotában többek között érzékelhető lehet a többszörös test élménye, vagyis a fizikai test jelenlétének tudatossága mellett egy második, egy akaratlagos kontroll alatt maradó „álom-test", aki nem csupán az álmok tanúja az „álom szemen" keresztül, de akivel az éber álom alatt azonosítja magát az álmodó (LaBerge 1986).

A *testen kívüli élmények* – leginkább a hypnagog, az éber álom és a halálközeli élmények részeként – elsősorban a saját test vizuális észlelései a valós testtől távollevőként, azonban e test nem áttetsző, hanem szilárd és árnyékot vet (Green 1968). A testen kívüli élményeknél alkalmilag *test fotizmus* is tapasztalható, vagyis annak hallucinálása, hogy fény sugároz a saját testből. Az *érintéses fotizmus* a szinesztéziás élményekhez tartozik, mivel ekkor a test megérintésének hatására fény vagy színek érzékelése tapasztalható. Hasonló élményeket válthat ki a nyomás vagy a mozgás is, illetve érintés, nyomás és mozgás a fényélmény helyett más szinesztéziás érzékszervi tapasztalást is előidézhet.

A *szinesztézia* alapértelmezésben azt jelenti, hogy az egyik érzékszerv ingerlése nem csupán abból a szervből vált ki reakciót, hanem egyidejűleg egy vagy több más érzékszervből is, amelyeket nem ért közvetlen ingerhatás. Jellemző esete az, amikor zene hatására színek jelennek meg. A kifejezés másik értelme arra utal, amikor a test valamely – elvileg bármely

– része (pl. térd, gyomor, has, méh, penis) hangokat hall. A szinesztéziás élmények nem feltétlenül patologikusak, egészséges embereknél is előfordulnak (Harrison 2001; Cytowic 2002; Blom 2010).

Testünk fizikális okokra vissza nem vezethető szindrómákat is produkál. Amennyiben ezek a tünetek szubjektíve a szokásos hétköznapi életműködések zavarait okozzák, e problémákat pszichoszomatikus betegségeknek nevezik. A *pszichoszomatika* kifejezés jelentése és tartalma vitatott kérdés, de az egyik átfogó értelezése szerint a szomatikus, a pszichés, a szociális és a kulturális rendszerek integrált működési folyamatainak holisztikus együttesként szemlélése. Jellemzője annak a szomatizációs folyamatnak a feltárása és kezelése, amelynek során a pszichés funkciózavarok testi tünetekben manifesztálódnak. A tünetek széles skálán mozognak a nehezen lokalizálható fájdalmaktól az emésztési, légzési, keringési vagy mozgásszervi rendellenességektől a bőrtüneteken át a szemészeti problémákig és az immunrendszer meggyengüléséig, vagy éppen a testképnek például az étkezési rendellenességekkel (mint az anorexia, a bulimia, a test *diszmorfopsziás* rendellenessége, vagyis amikor a test súlya, mérete és alakja másnak érződik, mint amilyen valójában) járó zavaráig (Alexander 1987; Császár 1989; Bárdos 2003; Kulcsár – Rózsa – Kökönyei 2004).

2.3.3. *A megváltozott tudatállapotok szomatikus hallucinációi*

A fent említettek mellett a szomatikus hallucinációk keletkezésének további okaként említhetők még a szélsőséges körülmények túlterhelései, a különféle spirituális eljárások és a drogok. Az ily módon tapasztalható megváltozott tudatállapotok számos jellemző vonása között széles skálán és fokozottan előfordulnak a testkép torzulásai is (Ludwig 1969). A testi hallucinációk kiváltásának egy további – mesterséges – eszköze lehet még a deprivációs kamra, amely az érzékelés mindenféle formájától megfosztja a kísérleti alanyokat, és e hatás fokozása érdekében a személyeket sötétben, meleg vízzel telt kádban lebegtetik (Zubek 1969). Az ekkor keletkező hallucinációk főként vizuális természetűek, azonban jellemző a testhelyzet proprioceptív érzékelésének – és akár egyáltalán a saját létezés érzésének – a megszűnése is.

A megváltozott tudatállapotokban jellegzetes a hajlam a deperszonalizáció és a derealizáció érzésének a megtapasztalására, a test és a tudat közötti hasadás vagy éppen az önmaga és mások, a világ, illetve az univerzum közötti határok feloldódásának érzésére. Amennyiben ezek az élmények bizonyos drogok toxikus hatására keletkeznek, az egyének gyakran idegennek vagy félelmetesnek fogják fel, amennyiben viszont misztikus vagy vallásos gyakorlatok eredményeképpen tapasztalhatók, akkor az „egység" a „tudat tágulása" vagy az „óceáni érzés" élményeiként élik meg. A spirituális testélmények között adott esetben megélhetők akár a *kinesztetikus hallucinációk* (levitáció, repülés) és a *testen kívüli élmények* is, azonban jellemzően a *koenesztéziopátia*, a *szomatognózia* és a *paraesztézia* tünetei fordulhatnak elő. A test zsugorodhat, megnagyobbodhat, eltorzulhat, lehet nehéz vagy könnyű, leválasztott és idegen, előfordulhat plusz végtagok vagy ujjak érzése (*polymelia*), emellett egyben spontánul érzékelhető lehet a szédülés, a gyengeség, a zsibbadtság, a szúró-hasogató, égető fájdalom vagy lehetséges az analgézia.

Bár e szokatlan élmények a test bármely részén előfordulhatnak, a leginkább mégis a fejbőrre, a nyakra, a vállakra, a szegycsontra, a gyomorra, a karok, kezek és lábak külső részére és a combra összpontosulnak. A megváltozott tudatállapotokkal kapcsolatban is szükséges különbséget tenni a szomatikus érzések és a szomatikus hallucinációk között (Lewis-Williams 2002). A nyugati kultúrában a megváltozott tudatállapotok kezdeti szakaszában érzett viszketés, szúrás, bizsergés stb. élményét az alanyok különféle hasonlatokkal írják le, mint pl. a „hangyamászás", az „elektromosság", amelyekről egyidejűleg tudják, hogy azok pusztán

hasonlatok, azonban a mélyebb megváltozott tudatállapotokban kevéssé képesek megkülönböztetni a valóságot és a szomatikus hallucinációt. Ekkor az érzések azzá válhatnak, amit a hallucinációk diktálnak, a hasonlat valósággá válik, így valóban mikrobák, apró rovarok jelenlétét érzik, amihez az állatok vizuális hallucinációja (*zoopsia*) is társulhat. A testi érzésekre használt hasonlatokat természetesen a kulturális körülmények befolyásolják, így például a szúrás élményét egy afrikai bennszülött a „méhek, illetve a kaptárszellem szúrásaként" vagy „nyílzáporként" írhatja le, miközben a nem nyugati kultúrákban – pl. a sámánok transzállapotában – ezeket az élményeket nem pusztán hasonlatként, hanem zoopsziával együttjáró valóságként élik meg.

A hallucinatív élmények utolsó fázisában (Lewis-Williams – Dowson 1988; Lewis-Williams 2002; Porosz 2018c) a test már nem csupán az állatok általi irritálás elszenvedője, de e kultúrákban maga is képes átalakulni állattá vagy növénnyé. A transzformáció nyomán félig állat, félig ember (*therianthropikus*) és a teljesen állat alakú (*theriomorph*) vagy növényi testi állapotok a megtapasztalói számára a személyiség valóságos átalakulásai. Hasonlóképpen, a test megélt halála és újraszületése a személyiség tényleges transzformációját, másik minőségűvé válását jelentik, amely személyiség a hétköznapi életbe visszatérve is megőrzi az új minőségű psziché sajátosságait. A sámánnak beteggé kell válnia, hogy gyógyíthasson, meg kell halnia, hogy másokat életben tartson. Ezek az élmények a személyiséget átalakító spirituális válság szükségképpeni velejárói (Grof – Grof 2007).

A paranormális testi élmények jobb megértéséhez szükségesnek látszik felhívni a figyelmet az olyan típusú különbségekre, amelyek a szokatlan vagy meditatív vizuális élmények esetében is megállapíthatók. Ezekben az esetekben tehát a hétköznapitól eltérő, a spirituális gyakorlatok részeként keletkező vizuális élményekről van szó. A vizuális meditatív tapasztalások egyik fajtája az „imagináció", amelynek során a gyakorló az *individuális* emléknyomokra támaszkodik, és a kezdeti egyéni érzéki benyomásokat vagy érzelmeket az általa elképzelt helyzetbe illeszti, azokat képileg *kreatívan* megformálja, tudatosítja, ezzel a saját *ego* működésébe integrálja, illetve adott esetben a mentális egészség megőrzése érdekében akár az *ego* újrastrukturálása is szükségessé válhat. Ettől eltér a „vizualizáció" *reproduktivitása*, amely az egyéni valós képi élményeket tudatosan kezelve az egyes kulturális *hagyományok* strukturált és szabályozott szemléletrendszerébe illeszti, ezzel azokat mintegy reprodukálja. Végül a „vízió" élményvilága spontán fellépő kontrollálatlan vizuális érzékszervi benyomások vagy érzékcsalódások csoportja (Porosz 2018c).

A megszokottól eltérő testélmények esetében hasonló különbségek mutathatók ki. A (1) szokásos testi érzések, a testalkat és a test viselkedése – mint például a mimika, a gesztusok vagy a testtartás – ugyan magukon viselik a társadalmi hatásokat, de alapvetően az *egyénre* jellemző spontán hétköznapi érzések és megnyilvánulások. Viszont a test érzéseinek és állapotainak radikálisabb és tartósabb változásait – mint például az elhízást vagy az öregedést – külön feladat beilleszteni a korábbról meglevő egyéni testképbe, és amennyiben ez nem sikerül, úgy új individuális testkép kialakításával kerülhető el a pszichés megbetegedés. A (2) *reproduktív* testi élmények már a mindennapokban tanult szokásokként követhetik egy-egy társadalmi közeg kimondott vagy kimondatlan szemléletrendszerét, de külön célirányos tevékenység következményei is lehetnek. Ez utóbbira példa lehet a jól körülhatárolható testi energiapályákat és energiaközpontokat követő testi érzés valós tapasztalása, amely csak szokatlan, de nem hallucináció, akár egy akupunktúrás tű váltja is ki a „hangyamászás" élményét a hagyományok szerinti meridián mentén, akár valamely mentális gyakorlat eredményeképpen jelenik is meg. Az egyik érdekes saját tapasztalatom az, hogy amikor egy nyolcéves gyermek bizonyos akupunktúrás pontját nyomással stimuláltam, akkor a gyermek – mit sem tudva a hagyományokról – csodálkozva pontosan megmutatta a hangyák menetelésének útvonalát, vagyis a meridiánt. Bár a különböző hagyományok eltérő meridiánrendszerei a gyakorlókban eltérő útvonalú élményekhez vezetnek, és az ebbe a rendszerbe illeszkedő testi-energetikai élmények a hagyo-

mányok gyakorlatai szerint tudatosan manipulálhatók is, mégis léteznek „közös útvonalak", amelyek az egyik esetben több, a másik esetben kevesebb figyelmet kapnak, ezek tehát nem tekinthetők puszta hallucinációknak. Végezetül (3) a spirituális gyakorlatok során *spontán* és kontrollálhatatlanul megjelenő hallucinatív testélményeket a társadalmi környezet – a víziókhoz hasonlóan – a személyiségfejlődés kiemelten fontos tüneteiként, mérföldkövekként kezeli.

3. *A testi élmények összehangolása és a személy kohéziója*

3.1. *Az érzékelés, a mozgás és az affektusok*

A különböző testérzetek és az eltérő érzékelési benyomások sokfélesége felveti azt a kérdést, hogy a hétköznapi normális működéseink során e változatosság ellenére miként alakul ki bennünk az egységes személy képzete, „akivel" azonosíthatjuk magunkat? Ebben a folyamatban mi a szerepe a testnek, a testérzéseknek, a megtestesültségnek? Vannak-e olyan vonások, amelyek a személyiséget mintegy egyben tartják, a fentebb említett rendellenességeket – ezzel a személyiség szétesését – kiküszöbölik, illetve léteznek-e minden emberre egyformán érvényes közös jellegzetességek, működési elvek?

Napjainkig Arisztotelész volt az, aki a legrészletesebben és a legalaposabban vizsgálta a tapintás és a test természetét, működését. Rámutatott a testi és a lelki alkat megfeleléseire, a test és a tapintás különbségeire és viszonyára, valamint mindezeknek a *többi érzékkel*, a *mozgással* és az érzelmi *affektusokkal* meglevő kapcsolatára. Szerinte az érzékelés (*αἴσθησις*) egy bizonyos változás (*ἀλλοίωσίς*), mozgás (*κινεῖσθαί*) és elszenvedés (*πάσχειν*), a hatás elszenvedésének egy fajtája (*A lélek* 415b; 416b; 424a). Az érzékszervek között hierarchia állítható fel, mivel az érzékek közül a látás jobb a többinél (*A lélek* 437a), ugyanakkor viszont a tapintás minden érzékelés alapja, mert kivétel nélkül minden állatban megvan, és mert nélküle a többi érzék egyike sem fordul elő, a tapintás ellenben előfordul a többi érzék nélkül is (*A lélek* 414b; 415a; 435a). A tapintás az érzékelés egyetlen olyan fajtája, amelytől ha az élőlényeket megfosztják, szükségképpen elpusztulnak. Ehhez képest az élőlény többi érzékszerve nem az élet, hanem a kellemes élet végett van (*A lélek* 435b; *Nikomakhoszi etika* 1118a24–25). A tapintás az érzelmekhez kapcsolódik, az érzelmek pedig a szív mozgásai (*A lélek* 408b).

Bár az öt érzékszerv egymástól szeparált, az öt érzékszerv mint közös érzékelés (*κοινὴ αἴσθησις*) mégis együttműködik (*A lélek* 425a23). Egyfelől egymás különböző tárgyait járulékosan érzékelik, így végül egységként támad érzékelés egyazon tárgyról (pl. az epe egyszerre keserű és zöld) (*A lélek* 425b). Másfelől léteznek még közös érzettárgyak is, mint a *mozgás* és a *nyugalom*, a *szám*, az *alak* és a *nagyság* avagy *kiterjedés*, amiket a mozgás révén érzékelünk (*A lélek* 418a; 425a; 437a). Ezek nem sajátos tárgyai egyik érzéknek sem, hanem közös tárgyai valamennyinek, megismerésük tehát nem sajátja egyik érzékszervnek sem (*Az érzékelés és tárgyai* 442b). Arisztotelész tehát nem különbözteti meg a taktilis érzékelést az egyéb proprioceptív érzékeléstől és az öt érzékszerv álláspontján marad, de az így megfogalmazott testiség az embernek nemcsak a fizikai létét, hanem az ahhoz kapcsolódó érzelmi mozgásokkal együtt egyben egyáltalán a saját identitásának a képzetét is adja. A valóság megismerése, az ember kognitív működése részben a tapintó testbe van kódolva, részben a testi érzékszervek együttműködésének a módja, és a motorikus kinesztetikus tapasztalástól elválaszthatatlan, mivel a mozgás teszi aktuálissá az érzékelés potencialitását.

Az érzékelés, a mozgás és az érzelmi affektusok szerves kapcsolódását a modern gondolkodók közül is többen észrevették és hangsúlyozták. Condillac szemléletében a tapasztalás aktív – és nem reprezentatív – érzékelés. Gondolatkísérletében az – egyébként Pügmalióntól kölcsönzött – érzéketlen és mozdulatlan szobor az aktív mozgás felfedezésével megtanulja,

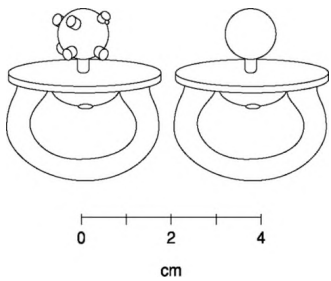
hogyan érzékeljen, egyúttal az érzékek koherenciája és egysége voltaképpen a mozgás által valósul meg. Ezzel megnyílik az érzékelés tere, a tér pedig csak a tapintás révén érzékelhető külső folytonosságként. Az „érintő-érintett" viszony alapvető a „szelf" és a „nem-szelf" különbségének megértésében (Condillac 1976). Husserl szerint a test egyes részeinek és szerveinek mozgásfunkciója – a kinesztézia – az érzéki felfogás mindig jelenlevő háttere. Ez által vagyunk közvetlenül az affekció és a cselekedetek „Én"-je. A testi, érzékelési és kinesztetikus létezés sokféleségei a „képes vagyok rá" (*„Ich kann"*), illetve az „én teszem" (*„Ich tue"*) egy változatában, a mozdulatlan testben egyesülnek (Husserl 1998, 28.§).

Merleau-Ponty a tapasztalati világ struktúrájának feltárását egyfajta régészeti feladatnak látja, hiszen az érzékelési, motorikus és affektív struktúrákat a későbbi tudás üledékei elfedik (Merleau-Ponty 1964). Ez a feltárás lehet a visszatérés a kultúra által alakított észleléstől a „nyers" vagy „vad" észleléshez (Merleau-Ponty 2006). A mozgás összekapcsolja a testi és más érzékszervi tapasztalásokat, de nem azzal, hogy a „gondolom" alá rendeli őket, hanem azzal, hogy a világ interszenzoros egységéhez vezeti őket. A tudat nem annyira a „gondolom", mint inkább a „képes vagyok rá" (Merleau-Ponty 2012).

Az érzékletek összekapcsolódását vizsgáló tudomány szerint az eltérő érzékelési modalitásokból (tapintás, látás stb.) származó benyomásokat és információkat már a csecsemő is képes egységbe rendezni. Azonban kérdéses, milyen módon működik ez az egység, miként viszik át az egyik érzékszervi élményt egy másikra, milyen módon lehetnek ekvivalensek az érzések, például amikor a kéz helyettesíti a szemet vagy a tapintás a látást? Az egyik válasz szerint az érzékek információi keresztmodalitással vagy intermodalitással az egyik specifikus érzékelési módról a másikra transzformálódnak. A másik válasz azt állítja, hogy az érzékszervi észlelés amodális, vagyis az érzéki benyomások információi kezdetben nem specializálódtak valamelyik érzékelési modalitás, a tapintás, a látás, a hallás stb. szerint, ez csak későbbi fejleménye az észlelési folyamatnak.

Az *intermodalitás* álláspontja szerint, ha egy csecsemő egy tárgyat a szemével, a kezével és a szájával felfedez, akkor az összegyűjtött információk különböző részei soha nem adódnak össze, és nem is sokszorozódnak meg, viszont a szintézis szükséges a tárgy valamilyen koherenciájának a létrehozásához. A gyermek például a haptikus és a vizuális rendszer párhuzamosan befutó információit képes egymással ekvivalensnek ítélni (Streri 2003a). Érzékelésünk és az egyének kapcsolata egymással és a környezettel mindig egyidejűen párhuzamos, tehát multimodális, az egyes érzékelési modalitások kiegészítik a többit. Valamennyi életkorban az intermodalitás mutatható ki (Hatwell 2003; Streri 2003b).

Az *amodális észlelés* mellett szólnak többek között azok a klasszikus kísérleti eredmények, amelyekben a csaknem egy hónapos (átlagosan 29 napos) csecsemők a vizuális inger kizárásával egy dudoros felületű cucliról 90 másodpercen keresztül cumizva szereztek tapintási élményt, majd később ezt a felületet tanulási folyamat nélkül, a taktilis inger hiányában is, pusztán a látás útján is felismerték, és megkülönböztették a sima felülettől (Meltzoff – Borton 1979).



Cuclik a taktilis-vizuális vizsgálathoz. (Forrás: Meltzoff – Borton 1979.)

Ez a haptikus-vizuális információátvitel valószínűsíthetően nem valamilyen megtanult váltás az érzékelési csatornák között, hanem inkább egyfajta veleszületett általános képesség az egyes érzékelési modalitásokon túli globális élmény-minőség amodális szintjén, így mintegy valamilyen szupramodális alakban létezik. Az amodális észlelés a különböző érzékszervekkel felfogott, bármely érzékszerv által megtapasztalható közös minőségek, mint az *alak*, az *intenzitás*, a *szám*, az *idő*, tehát a *ritmus* és a *mozgás* – elkülönült érzékelésekre nem bontott – holisztikus felismerése. Az amodális észlelés segíti a csecsemőt az önérzékelés kibontakozásában, támogatja a szelf-érzet megjelenését, majd a második hónapos kortól a nem fragmentált testi egység érzetének, vagyis a szelf-koherenciának a kialakulását. Ekkortól létrejön az izomrendszeri motorikus cselekvés feletti uralkodás érzete, és a propriocepív érzetekhez kapcsolódó érzelmekkel rendelkezés érzete is *szelf-affektivitássá* áll össze, illetve megszületik az észlelési, a motoros és az érzelmi történések emlékezetben tárolásának és felidézhetőségének, az időbeli kontinuitásnak – a szelf-történetnek – az érzete is. Eszerint a szelf tehát nem egy meghatározott tartalmú rendszer, hanem az élmények szervezésének egyfajta módja (Stern 1985). Közismert az is, hogy közvetlenül a születést követően jóval több neurális kapcsolat található az idegrendszerben, mint felnőttkorban, vagyis egyes idegpályák a bejövő ingerek nyomán megerősödnek, viszont más neurális kapcsolatok visszafejlődnek, ezáltal az érzékszervek csak a születést követően válnak szét, tehát mondhatni, hogy a csecsemők egységes amodális érzékelőrendszerrel születnek.

3.2. *A test tudatossága*

3.2.1. A testséma és a testkép

Az én-tudatosság a test tudatosságával kezdődik. Már Freud is egyértelműen úgy fogalmaz, hogy az *ego* először és mindenekelőtt testi *ego* (Freud 1991). A személyek számára a saját testük az a hely, ahonnan a külső és a belső észlelésük ered. A tapintáshoz, a testhez kapcsolódó érzések, az érzékszervi-mozgásos proprioceptív élmények meghatározó szerepet játszanak nem csupán a testi észlelések koherenciájának megtapasztalásában, hanem egyáltalán az érzékelés és a személyiség egységének a megélésében is. Ezeket a tapasztalásokat befolyásolja a test térbeli elhelyezkedése. A „testséma" kifejezés egyik első definíciója is ebből indul ki, és hangsúlyozza, hogy a testhelyzet aktívan szervezi és megváltoztatja a bejövő érzékszervi impulzusokat (Head 1920), bár ezen álláspont szerint a testhelyzet sémái nem tudatos képek, hanem tudatelőttes funkciók. Ugyanakkor a testhelyzet egy másik korai értelmezése ezt a testsémát azonosítja a tudatban formált vagy reprezentált testről alkotott mentális képpel, a „testkép"-el (Schilder 1935). Az ebből eredő fogalmi és értelmezési zavarok kiküszöbölésének céljából megfogalmazódott a testséma és a testkép egyértelmű megkülönböztetése (Gallagher – Cole 1995). E nézet szerint a „testséma" tudatelőttes és szub-perszonális, az automatikus motorikus kapacitások, képességek és szokások rendszere, melyek lehetővé teszik a mozgást és a testhelyzetek fenntartását. A testséma nem észlelés, hit vagy attitűd, nem nyeri el a tudatos reprezentáció vagy hit státuszát. Ezzel szemben a „testkép" személyes, mentális reprezentációkat, hiteket, attitűdöket tartalmaz, szándékos állapot-észlelés, reflektív intencionalitás. A testkép módozatai a saját test *észlelési* tapasztalása, annak *fogalmi* megértése és az *érzelmi* attitűd a saját test iránt. A testséma és a testkép ilyen határozott fogalmi különválasztásának ezen definíciója azonban kiegészítésre szorul, hiszen valójában a testképnek nem minden aspektusa észlelhető tudatosan mindenkor, és a testkép esetében fontos különbséget tenni a testre irányuló tudatos figyelem és a test jelenlétének marginális, specifikus részletekre nem irányuló tudatossága között is (Gallagher 2005). Ehhez kapcsolódóan a szomatikus propriocepció két formája látható. A nem tudatos, szub-perszonális *proprioceptív információ*, ami az alapja a *proprioceptív figyelemnek*, amely nem-perceptuális, vagyis egyfajta pre-reflektív

nem-vizsgáló önfigyelés. A pre-reflektív önfigyelés tartalmazhatja a mozgás, a cselekvés és a gondolkodás tevékeny hatóerejének érzését, és a tulajdonosság érzését, azt, hogy „Én" vagyok, aki tapasztalja a mozgást, a gondolkodást.

Más közelítésben mondható, hogy a pre-reflektivitás azt jelenti, amikor a test-szelf sem nem egyes szám első személyű, sem nem egyes szám harmadik személyű, inkább a megtestesült szubjektum és a mások közötti bizonytalan helyzetben van (Diamond 2013). Az *interszubjektivitás* eredetileg két személy vagy test közötti szükségszerű és elkerülhetetlen nyitottság, mert nincsen elkülönült szervezet, csak a testek egymásba szivárgása, és efelett nincsen kontrollunk. Az *interkorporealitás* azt az módot írja le, ahogy éppen valamitől érintettek vagyunk. A testfelszín, a bőr közvetlenül a világnak kitett, eleve nyitott mások felé, a bőrkontaktus az elsődleges eszköze a kommunikációnak anya és gyermeke között. Ez a létezés, a társadalmi lét feltétele. Ez nem előfeltételez valamilyen harmóniát vagy egységet – éppen ellenkezőleg. Fenyegeti a testi én hitét, és a test tulajdonlásának egyszerű eszményét, valamint az egoisztikus szelf nagyszerűségét. Ez azonban nem keverendő össze egy differenciálatlan szimbiózissal. Az interkorporealitás a lény szükségszerű ontológiai létezése, olyan tér, amely elsődlegesen nem az *ego* körül szerveződik. A testi „Én"-nek és a „Mások"-nak egy ilyen természetű világos megkülönböztetése majd csak később következik. A belső és a külső elhatárolása valójában egy kapcsolati fejlődés eredménye, és nem inherens. Nincs a testnek egy önmagában vett első pillanata, a test változik a környezeti hatásokra, beleértve másokat és az érzékelési-szomatikus alapú kommunikációkat. Az autisztikus és narcisztikus kezdet pszichoanalitikus gondolata tehát revízióra szorul, helyette a kapcsolati és multi-perszonális perspektíva kínálkozik. A kezdet az interkorporealitás. A *testkép ego* is mások megfigyelésén alapul, vagyis a tükörkép és a tükörneuronok befolyására jön létre (Diamond 2013).

3.2.2. A megtestesültség

A hétköznapi téri tapasztalások alapvetően nem-euklideszi topológiai természetűek (Porosz 2018b). A testi élményekre épülő topológiai téri viszonyok a megtestesült tudat (*embodied mind*) koncepciójában meghatározó kiindulópontot jelentenek. Szerintük ezek a téri viszonyok azokat a preverbális kategóriákat is kialakítják, melyek azután a nyelvtanulást és az elme működését strukturálják (Johnson 1987; Varela – Thompson – Rosch 1991; Lakoff – Johnson 1999). A megtestesültség kifejezést ezen túl is sokféleképpen használják az irodalomban. Szerepel mint megtestesült cselekvés, megtestesült nyelv, megtestesült kogníció, megtestesült szubjektivitás, megtestesült önfigyelés, megtestesült öntapasztalás, megtestesült mozgás (Sheets-Johnstone 2011). A megtestesültség kifejezés jelentései sokféleségei mellett is alapvetően két gondolatkört fognak át. Az egyik arra utal, hogy a testi aktivitás, az ember testi cselekvései vagy testi anatómiája (pl. testhelyzet) fontos oki szerepet játszanak a kognícióban és az érzelmekben, másként szólva az érzelmi anyag feldolgozása befolyásolható a testi manipulációval. A másik az a megfontolás, hogy a kognitív és érzelmi folyamatokat a testi formába kódolt információk befolyásolják. A tükörneuronok vizsgálata példát jelent a megtestesültség ilyen értelmezésére. A tükörneuronok a premotorikus kéregben nem küldenek mozgás instrukciókat a kéznek vagy más végrehajtónak, hanem *echo* instrukciók egyazon mozgásra, amelyet más személynél pusztán megfigyelnek (Michalak – Burg – Heidenreich 2012).

Ugyanakkor ez utóbbi gondolatkör – teoretikus koncepcióba rendezve – a jelentést általában is az emberi agy adatszerű és materiális struktúrájára redukálja, szerinte például az idegrendszer írja le a szín fogalmait vagy a térbeli viszonylatok fogalmait (Lakoff – Johnson 1999). Ezzel azonban a fogalmakat anyagi realitássá redukálja, és vagy elhanyagolja az ér-

zékszervek által végrehajtott szenzomotorikus interakciókat, vagy az érzékszerveket pusztán az idegi impulzusok átalakítójává redukálja. Emellett tisztázatlan marad az is, hogy a megtestesültség e *neurális* szintje valójában *oka* a fenomenológiai szintnek, vagy annak anyagi *feltétele* (Summa 2012). A koncepció szerint a megtestesültség *fenomenológiai* szintje mindazt tartalmazza, aminek tudatában lehetünk, ami tudatos, illetve a tudat számára hozzáférhető, különösen saját mentális állapotaink, testünk, környezetünk, valamint fizikai és társadalmi interakcióink (Lakoff – Johnson 1999). Az ilyen megközelítés viszont hajlamos összekeverni a tapasztalatilag adottat a tapasztalás mélyén levő működési mechanizmussal, valamint az explicit tudatra redukálja az összes fenomenológiai adottságot (Summa 2012). Ezen elmélet szerint a megtestesültség harmadik szintje a *kognitív tudattalan*, ami minden olyan automatikus kognitív műveletet és implicit tudást tartalmaz, amely valamennyi tudatos tapasztalást strukturál és lehetővé tesz, beleértve a tapasztaltak automatikus megértését és a nyelvhasználatot is, így ez használja és irányítja testünk érzékszervi-mozgásos aspektusait (Lakoff – Johnson 1999). Ezzel szemben felvethető, hogy mivel a kognitív tudattalan tapasztalatilag nem adott, a tudatos figyelem számára nem elérhető, létezése empirikusan nem demonstrálható, ezért a megtestesültségnek csupán egy hipotetikus szintje. Továbbá e nézetben a kognitív tudattalan funkciója a hatékonyságára redukálódik, vagyis a konceptualizálás és gondolkodás során játszott feltételezett szerepére, tehát azokban a cselekvésekben betöltött szerepére, amelyek már a tudatos szinthez tartoznak (Summa 2012).

3.2.3. A dinamikus kinesztetikus tapasztalás

A testséma és a megtestesültség, illetve a kognitív tudattalan elméletei kapcsán egyaránt láthatóvá válik annak a redukcionista szemléletnek a korlátja, amely a hangsúlyt a motorikus képességekre helyezi. E korláton túllépve az látszik, hogy az élet eleven mozgásformái nem motorikus formák, nem mechanikus robotok, amik magukat motorként tapasztalják. Ezek az élet kinetikus formái, amelyek a mozgásban *kinetikus történést tapasztalnak*. Az eleven mozgás során az egyén nem csupán tesz valamit – „cselekszik" –, hanem azt kinesztetikusan, illetve interoceptíve tapasztalja is (Sheets-Johnstone 2011). A kinetikus testi tapasztalatok lehetnek autonóm, akaratlan mozgások is, mit pl. a légzés folytonos fel és le vagy be és ki mozgásai. A testi mozgásra figyelve észlelhető annak dinamikája, és az, hogy ez a dinamika mily módon játszódik le aszerint, miként vagyunk motiválva az adott mozgásra, és hogy az érzelmek és gondolatok miként színezik a dinamikát. Például a buddhista meditációban a mozgásra – mondjuk a légzésre – irányuló figyelem kinesztetikusan valóban megvilágíthatja a mozgás dinamikus megfelelését az érzelmekkel, és a mozgás szemantikai megfelelését a kognícióval. A kinetikus tapasztalatnak nincsen célja vagy szándéka (pl. valahova eljutni, valamit elérni stb.) önmagán túl, a jelentése magában a mozgásban van. A cselekvések bennünk az előtt történnek, mielőtt *mi* megtesszük azokat. A „mozgok" *tapasztalata megelőzi* a „képes vagyok rá" *fogalmi realizációjának élményét*. Ebben az értelemben a mozgás elsődleges az *„én* mozgok"-hoz képest. A rúgás megelőzi azt, hogy *„én* rúgok", a nyújtás az *„én* nyújtok" előtt van. Hatásában a mozgás alakítja az „Én"-t, ami az „Én" előtt mozog, ami mozgásformákat mozgat. A spontán mozgás alkotó forrása a tevékenységnek, a szubjektivitásnak, az énségünknek, dinamikus magja ezek érzésének. Az érzésben és mozgásban alapozott szubjektivitás nem érzéketlen érzékszervi-*motorikus* szubjektivitás, hanem érzékszervi-*kinesztetikus* szubjektivitás. Szoros kapcsolat létezik a kinesztézia és a szelf-működés között. Kinesztetikus tapasztalataink szempontjából léteznek szabályszerűségek, harmóniák, amik nélkül ügyetlenek lennénk. Kinesztetikus tudatunk harmonikussága elsőként is azt jelenti, hogy *a test integrált egészként mozog*. Amint azt az „affektív hangolás" kifejezés (Stern 1985) leírja, a szelf-koherencia és a mások iránti viszonyulás *affektív* módjai – beleértve a szavak kiejtésének testi kinetikáját is – a testi mozgásban gyökeredznek és fejeződnek ki.

Első tudatosságunk taktilis-kinesztetikus tudatosság, amely spontánul végbemenő mozgásainkon alapulva keletkezik, melyeket pusztán „megteszünk", mint amilyen a rúgás, a nyújtás, a szopás, a nyelés stb. Önmagunk érzésének képessége a kogníció kezdete. Mindez arra utal, hogy a kinesztetikus tudat a világot konstituáló tudat prototípusa. A *kinesztetikus tudat* alapvetően egy feltáratlan kinetikus dinamika tudata. A habituálissá vált mozgásaink figyelmünk margóján helyezkednek el, melyeket fokozatos, illetve lassított végrehajtással vizsgálva, figyelmet szentelve nekik (pl. járás esetén) lehetségessé válik felfedezni, mi az invariáns a mozgás tapasztalásában. A mozgás kreálja a *feszítő, egyenes vonalú, amplitudális* és *projektív* minőségeket, amelyek megtestesülnek és amelyeket tapasztalunk. Így téves azt gondolni, hogy a mozgás pusztán helyet foglal a tér-*ben*. Ellenkezőleg, mi kreáljuk a teret a mozgás folyamatával. A kinesztetikus tudat alapvetően „áramló jelen". Az ön-mozgás kezdettől nem a tudat „tárgya", mint mondjuk a szék vagy egy dallam, a kreált és a konstituáló egy és ugyanaz. A mozgás időbeli aspektusa alakítható, változó (Sheets-Johnstone 2011).

3.3. *A test-ego identitása*

A személyes identitás kialakulásának és megőrzésének számos tényezője létezik, de a testhez kapcsolódóan az alábbiakban csupán az emlékezet, a narrativitás és az érzetek koherencia-élményének jelentősége kerül terítékre. A legjellemzőbb szemléleti irányzatok áttekinthető és rövid bemutatása érdekében a test iránti viszony leírásaiból hiányzik a máskülönben el nem hanyagolható nemi identitás problémájának a bemutatása, illetve a szexualitáshoz kapcsolódó identitásérzés kialakulása, ami némi malíciával József Attila – talán Nagy Lajostól kölcsönvett – kifejezésével élve mint *„coito, ergo sum"* (József 1997: 10) jellemezhető.

3.3.1. A test emlékezet

Önmagunkat szó szerint mozgásban vizsgáljuk. Kinetikusan növünk a testünkbe, mozgásunk spontaneitásában vizsgáljuk a kinyúló kart, a hajló gerincet, a rugalmas térdet, a zárt szájat stb. A mozgás folyamatában érezzük magukat. Az élőlények eleven mozgása egy kinetikus dinamikát fejez ki. Ennek alapja a *kinesztetikus emlékezet*, ami saját testünk és saját magunk mozgatásának megtanulásával kezdődik. A kinetikus dinamikák minőségeinek mintázatai a kinesztetikus emlékezet lényegét alkotják. A kinesztetikus emlékek testi dinamikákként a testbe vannak írva (Sheets-Johnstone 2012).

Az emlékezetről szólva különböző dichotóm megkülönböztetéseket lehet olvasni. Említik a procedurális és deklaratív memóriát, az explicit és implicit memóriát, a szemantikus és epizodikus memóriát, a rövid távú és hosszú távú memóriát stb. Ezen ellentétek alapvetőbb másik ellentétpárok leszármazásai, mint amilyenek a test és tudat, a mentális és fizikai, a tudatos és tudattalan, a verbális és nem-verbális dichotómiák. A kinesztetikus emlékezet a „test emlékezetnek" ezektől teljesen különböző megértési módja. A megtapasztalt kinetikus esemény nem az agy eseménye, hanem testi rezonancia, vagyis húsban levő dinamikus mozgás mintázatok. Kinetikusan mutatjuk meg azt, amit kinesztetikusan tudunk. A mozgás *akaratlagos elindítása* a teljes cselekvést generálja, majd a mozgás *automatikussá* válik, és koherens dinamikában áramlik tovább a testileg megélt érzésben. Ami e folyamatban automatikus, az a kinesztetikus emlékezet. A taktilis-kinesztetikus test mindvégig jelen van. A kinesztetikus emlékezet a már megszokott kinetikus dinamikák alapja (Sheets-Johnstone 2012).

A test emlékezet a puszta tudat és a fizikai test dualizmusának cáfolata, mert egyikhez sem tartozik. Nem reprezentálja a múltat, hanem újra lejátssza azt a test jelen cselekvése

révén. A test emlékezet közvetíti a megszokott alapvető tapasztalatokat és az események egymásra következésének folytonosságát. Tehermentesít annak szükségességétől, hogy folyton megítéljük viselkedésünket. A testi tanulás annak elfelejtését jelenti, amit előzőleg megtanultunk vagy explicit módon tettünk. Azt lehet mondani, hogy ami korábban megtanultat elfelejtettünk, az azzá vált, amik most vagyunk. Az explicit és implicit emlékezet polaritása valójában nem jelenti merev elválasztottságukat. A test emlékezet azzal, hogy nem reprezentálja a múltat, hanem újra megteszi, közelebb visz a múlthoz, de nem képekkel vagy szavakkal, hanem közvetlen tapasztalással és cselekvéssel. Így váratlanul kinyithat egy kaput az explicit emlékezet felé, és felelevenítheti a múltat, mintha az a jelen lenne (Fuchs 2012).

A test emlékezet a test belső lényegéhez tartozó emlékezet, ami a saját útján, a testen keresztül emlékezik, vagyis ismét egy korábbi helyzetben lét, és annak átérzése a testen keresztül. Ettől különbözik a „testi emlék", ami a különböző helyzetek felidézése, ahol a test a figyelem tárgya volt, amikor a testtel foglalkozva reprezentáltuk magunkat. Az események felidézése – legalábbis implicit módon – az eredeti történés testhelyzetéből indul. Nem szükséges „explicit" módon visszatérni magához az eredeti testhelyzethez, bár gyakorlati tapasztalat, hogy ez sokszor segíti az emlékek felmerülését. Viszont ily módon minden emlékezet tartalmazza a test nézőpontját. Nincs emlékezet test emlékezet nélkül. A test emlékezet marginális, az életünk perifériáján helyezkedik el, és nem tölti ki a jelenünket, inkább „szokás"-ként az élet mindent átható háttere. A habituális test emlékezet egyszerre pre-reflektív és a tapasztalásban előfeltételezett. Pre-reflektívként egy néma, pre-artikulált dimenziója e tapasztalásnak, nem pedig egy emlék világos kifejezése. A habituális test emlékezet „performatív", a múlt cselekvésekben megtestesült, aktivitása a jelenbeli habituális megvalósításában lakozik, tehát egyáltalán nem passzív. A habituális test emlékezet a megélt testet koherens és szokásos entitásként értelmezi, egy történetet alkot a szövetekként és szervekként integrált élő testen belül. Csak e habituális emlékezet révén lehet a testnek belső története magáról. Mindaz, amit „személynek", „személyes identitásnak" nevezünk, ami hozzátartozik az individuum élettörténetéhez, az végső soron a test emlékezetben gyökeredzik (Casey 2000).

Az emlékezet közösségi identitást is létrehoz és fenntart, a személyes identitással a szociális identitás is létrejön. A társas cselekvések, rituálék és előadások megérthetővé teszik azt, miként tárolódnak a hagyományok a testben (Sax – Polit 2012). A mozgások, a gesztusok, a táncok olyan mnemonikus eszközök lehetnek, amelyek – különösen rituálék kontextusában – átadják a hagyományt. A mindennapi tevékenységekben megszerzett jártasságok eltéréseket mutatnak kultúránként, azon belül pedig nemek, osztályok, etnikai csoportok, foglalkozások szerint stb. is. Az emlékezés valójában a test egy állapota, hiszen az előadás az emlékezet gyakorlata, amennyiben a társadalmi tudás egy formája. Ez a megtestesült tudás hordozója, és különbözik a nyelvalapú tudástól, sokkal inkább intuitív, habituális és megtestesült tudáson alapul, semmint kognitív működésen és szimbolikus dekódoláson. A színházi előadástól eltérően, a rituálékban résztvevők testi emlékezete nem az ismétléstől függ, hanem a habitustól és a mimézistől. A rituálék ebben az értelemben véve előadások, melyben a mindennapi viselkedéstől világosan elválasztott gesztusok, mozgások, testhelyzetek konvencionalizáltak és mások szerzették, mint az előadó. Ezen a módon a rituálék lehetővé teszik, hogy az embereknek hasonló testi tapasztalatuk legyen, és osztozzanak a megtestesült emlékezetben (Sax – Polit 2012).

3.3.2 A test narratívái és a bőr-én

Paul Ricoeur szerint a személyes identitásunkat a magunkról felépített történetekkel konstruáljuk, és az így keletkező narratív identitásnak három aspektusa van, (a) a testen alapuló fizikai azonosság tapasztalása, (b) a karakter vagy a szokásokban található jellem, illetve a

másoktól nyert értékekkel és eszmékkel történő azonosulás, és (c) a szelf állandósága, a szavak tettekhez illesztése mint az identitás etikai alkotórésze (Ricoeur 1992).

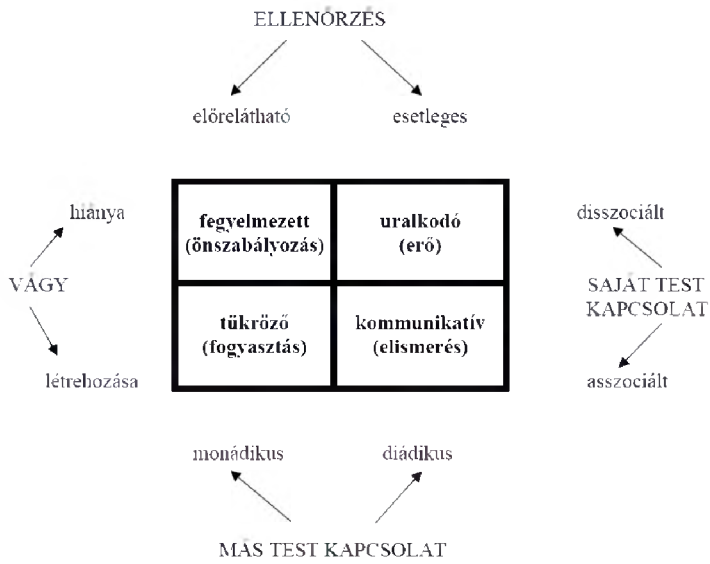
A *narratív identitás* gondolata feloldja azt az elképzelést, miszerint a személy identitásának alapja az lenne, hogy rendelkezik egy változatlan én-maggal, és helyette az identitást a megélt egyéni és megismételhetetlen élettörténetben találja meg. Ezzel egyúttal azt az *esszencialista* felfogást is megkérdőjelezi, amely a személyi identitást valamely társadalmi csoport, vagy éppen az emberiség egészére jellemző eleve adott közös lényegiségben keresi. A személy identitásának esszencialista értelmezésével szemben végül is megfogalmazódott a posztmodern *konstrukcionista* álláspont. Számára az identitás és a test nem eleve létező természeti adottság, hanem társadalmi termék, az egyes egyedi kulturális rendszerek, értékek, szimbólumok stb. hatásai által létrehozott konstrukció. Ezzel a szelf határai képlékennyé, bizonytalanná válnak, a szelf autonómiája megszűnik és folyamatként lesz értelmezhető. A testhatárok és az énhatárok elbizonytalanodása az identitás, illetve az „Én" és a „Másik" közötti viszony válságának tüneteihez vezet (Csabai – Erős 2000). Ha az esszencializmus az „azonosságban" véli megtalálni a személy koherenciájának feltételét, akkor a posztmodern konstrukcionizmus a „különbözőségben", a „másságban", amikor az „Én" a „Másik", vagyis a társadalmi kontextus számos ok- és feltételrendszere által definiálódik. E felfogásban a test kulturális szöveg, a test olyan felszínné vagy üres lappá válik, amelyre az intézményes hatalom írja a jeleit.

Az identitásnak nem kell szükségképpen a tudatossághoz és a fogalmisághoz, a verbalitáshoz kapcsolódnia, hiszen a testi tünetek is egy történetet közölnek, és a narratív kifejezés nem-verbális formái. A test a megélt helyzetek történeteit mondja el, és a környezeti viszonyok alakítják, melyek szubjektíve és nyelvileg nincsenek feldolgozva. A tapintás az írás egy stílusa, jelek írása a bőrre, de önmagukban közvetlenül nem fordíthatók le a jelentések – akár szimbolikus – nyelvére. Inkább a tapintás stílusába épült érintések közötti különbségek és mintázatok érthetők. A nyomás jele a bőrön önmagában nem vezet jelentéssel rendelkező jelhez (Diamond 2013). Ugyanakkor mégis szoros viszony létezik a bőr és a gondolkodási aktivitás között, a bőr tekintélyes részével gondolkodunk. A bőr gondolkodása nem csupán a tudatállapotok és érzelmek *kifejeződése* a sápadtság, a bőrkiütés, a pirulás, a viszketés *jeleként*. A tudatállapot vagy érzés egyben egy viselkedés megformálása is, ezért a gondolkodó bőr nem a *jelek* passzív hordozása, hanem azok *aktív megformálása*, ami a bőr saját nyelve. A bőr gondolkodó szerv, és a gondolkodás egy formája (Connor 2004).

A pszichoanalitikus felfogásban a bőr nem csupán határfelület a külvilág irányába, nem egyszerűen csak rögzíti a taktilis információkat, védelmez a külső ingerekkel szemben, az egyének közötti kapcsolat érzékszerve, részt vesz a szexuális izgalom és a *libido* intenzitásának növelésében, de egyúttal egybefogja a testet és a pszichét, körülhatárolja az én egyediségét és az egyének identitásának is alapja, amit az is mutat, hogy az önazonosság zavarai bőrtünetek formájában is jelentkeznek. Ez a sajátos énfunkció a *bőr-én* (*moi-peau*), az *ego* egy mentális képe, amellyel a test felszínének tapasztalataira alapozva reprezentálja magát (Anzieu 1989). A bőr a testünk identitását védelmezi, biológiai örökségünk és kulturális identitásunk hirdetője. A bőr lenyúzásával, levetkőzésével a legtöbb tulajdonság elvész, amelyet a személyiséghez társítunk (Jablonski 2013).

Egy izomember (*écorché*). (Forrás: Jablonski 2013, © Gunther von Hagens, Institute for Plastination, Heidelberg, Germany, www.bodyworlds.com.)

A bőr narratívái voltaképpen részei az egész test narratíváinak. A test narratívái komplex viselkedésekbe rendeződve már a test-szelf tipizálásának lehetőségét is felkínálják (Frank 1995). A test-szelf számára a testiséggel kapcsolatos három legfontosabb kérdés a *kontroll*, a *vágy* és a külvilág vagy önmaga felé forduló *kapcsolat*. Ezek iránt négyféle típusú viszony alakulhat ki az egészség és a betegség, illetve a test funkciózavaraira adott reakciók szempontjából.



A test-szelf típusai. (Forrás: Frank 1995.)

E test-narratívumok egyike a „fegyelmezett", amely az *önszabályozás* (diéta, meditálás, testedzés, gyógyítás) tettein keresztül definiálja önmagát, nem szeret történeteket mesélni önmagáról, történeteit inkább az életmód szabályozásának törekvésein keresztül közli, és hiányzik nála a vágy. Számára a legnagyobb probléma a kontrollvesztés, a rutinok megzavarása. A „tükröző" test-szelf más – divatosabb és egészségesebb – testek tükrében, azok képére akarja formálni magát. Mivel keresi a mások előtti megjelenést, ezért mindenekelőtt *fogyasztóként* értelmezi magát, aminek a test tárgya és eszköze. Narratívájában a kívülről származó egészség képének megteremtésére vágyakozva éli meg önmagát, így a legnagyobb félelme a test-szelf torzulása. Az „uralkodó" típusú test-szelf esetében hiányzik a vágy és a betegségben a kontrollvesztéstől sem fél, mivel narratívájában az *erő* révén, mások ellenében definiálja önmagát. A „kommunikatív" típus kapcsolatban áll másokkal és önmagával, vágyat teremt, és narratíváját megosztja másokkal, miközben számára maga a test az üzenet. A kommunikatív test vágya azt jelenti, hogy sohasem csupán önmagához tartozik, hanem humanitását a másokért létezés, más testek viszonylatában hozza létre. Számára a kommunikáció nem annyira a tartalom kérdése, mint inkább az összehangolódásé. Amikor a testek önmagukat másokkal összehangolódásban érzik, akkor a szavak ebben az összehangoltságban nyernek értelmet. A testek közössége magában foglalja a verbálisat meghaladó *elismerés* kommunikációját, így a kommunikatív típus ezzel definiálja magát. Ezek a test-szelfek végül is ideáltipikusak, valódi testek nem felelnek meg jellegzetességeiknek, de mégis segíthetik a létező testek megérését.

3.3.3. *A test személytelenítése* – more geometrico

A nyugati gondolkodásban a személy koherenciájának keresésekor többnyire két szélsőséges álláspont elkerülése a cél. Az egyik szélsőség Descartes „homunculusa", aki a személyiség koherens színpadának középpontjában uralkodva képviseli a rendezett egységet és a folytonosságot, a másik Hume azon véleménye, amely csak az érzetek kaotikus áramlását ismeri el, és nem lát önálló kohéziós tényezőt.

Descartes érvelése szerint olyan szubsztancia vagyok, amelynek lényege, hogy gondolkodik, és amelynek léte nem függ sem valamely helytől, sem valamilyen anyagi dologtól. Ez az „Én", azaz a lélek, ami által az vagyok, ami vagyok, teljességgel különbözik a testtől. El lehet képzelni, hogy nincs test, nincs világ és nincs tér, de az nem képzelhető el, hogy magam nem vagyok. Amiből a testi dolgok ideái fölépülnek, mint amilyen a kiterjedés, az alak, a helyzet és a mozgás, formálisan nincsenek meg bennem, mivel csupán gondolkodó dolog vagyok (Descartes 1961, 1994).

Hume szemléletében az „Én" vagy a személyiség nem egy bizonyos benyomás, hiszen nincsenek állandó és változatlan benyomásaink. A „saját magam" tapasztalásakor mindig valamilyen gyorsan változó észleletek sokaságával lehet találkozni. Az emberi szellemben egy meghatározott időpontban nincsen egyféleség, a különböző időpontokban pedig nincsen azonosság, csak *sokaság* és *különbözőség* található. Az érzéki észleletek folyamatos létezése csupán fikció, kiagyalás, hogy a szüneteket kiküszöböljük, és így jutunk el a lélek, az én és a szubsztancia képzetéhez, amikkel a változások elleplezhetők (Hume 1976).

Az e szélsőségek elhagyásának kísérletei valójában ezek egyfajta sajátos kombinációinak bizonyulnak, így kettősséghez, kétrétegű szemlélethez vezetnek. Egyfelől tudomásul veszik a kontrollálatlan, összevisszaságban megtapasztalható és értelmezhetetlen élmények világának a létezését, másfelől mégis valamiféle koherenciateremtő szerveződésről szólnak.

A személyiség koherenciájának keresésekor végül is meghatározó lett az *ego* kiüresítésének, absztrakttá tételének, személytelenítésének vagy testetlenítésének a szemlélete. Ennek során egyfelől megszületett az észlelés pszichológiájához és az érzékelésnek a megismerésben betöltött szerepéhez kapcsolódó *intrapszichés* folyamatok feltárásának a törekvése, ezen belül vita tárgya lett a „közös érzékelés" (*sensus communis*) lehetősége, illetve megélénkült a test és a tudat, a test és a lélek viszonyának a vizsgálata. Másfelől szükségesnek tartották, hogy kidolgozzák az egyéni tapasztalások *interszubjektív* összehasonlításának, leírásának és közölhetőségének egyfajta egyetemes elvű, „objektív", tudományos módszertanát. E két terület korántsem állt feltétlenül távol egymástól, hiszen a felvilágosodás idején többen is megtalálni vélték a kettőt összekötő közös szemléletet, a *geometriát*. Így például Leibniz úgy vélte, kell hogy legyen egy belső érzék, amelyben a különböző külső érzékekből származó észleletek egyesülnek, amely tartalmazza az egyes érzékek fogalmait és az általános érzék fogalmait, amik tárgyai az aritmetika és a geometria tiszta matematikai tudományainak (Leibniz 1986). Diderot szerint az eltérő érzékek az absztrakció képessége révén egységesek a geometriában, közös nyelvük a geometria (Diderot 1996), míg Spinoza az etikát is geometriai módra (*ordine geometrico*) fogalmazta meg, mivel az emberi cselekedeteket és vágyakat éppúgy tekintette, mintha vonalakról, síkokról vagy testekről volna szó (Spinoza 1979).

Voltaképpen a gondolat nem teljesen új, hiszen amint az fentebb is látható volt, a nyugati kultúrában a matematikai és a geometriai minőségeket már a kezdetektől az érzékelés egyetemleges tapasztalataiként kezelték. Arisztotelésznél közös érzettárgyakként – mint *mozgás* és *nyugalom*, *szám*, *alak* és *nagyság* avagy *kiterjedés* – fogalmazódtak meg, míg a jelen kori tudományos vizsgálatok az amodális észlelésnek a különböző érzékszervekkel felfogott, bármely érzékszerv által megtapasztalható közös minőségeiként említik az *alak*, az *intenzitás*, a *szám*, az

idő avagy a *ritmus* és a *mozgás* felismerését, illetve arra utalnak, hogy a mozgás kreálja a *feszítő*, *egyenes vonalú*, *amplitudális* és *projektív* minőségeket, amelyek megtestesülnek. A felvilágosodás sajátossága az, hogy ezen minőségeket egyetemleges elvonatkoztatásokká változtatta.

Bár a felvilágosodás korában az Arisztotelész-féle *aesthesis* segítségével újra felfedezték a testi érzékelést, utána azonban ezt az érzékszervi tapasztalást absztrahálták és univerzálissá tették, így az *aesthesis*-től eljutottak a *mathesis*-ig. A *mathesis* szóból származó „matematika" kifejezés a régi görögöknél eredetileg azt jelentette, amit „meggondoltak" vagy „megtanultak". Ennek alapján a testek vagy tárgyak közötti metrikus viszonyok „univerzális tanulás"-sá absztrahálódtak (Paterson 2007). Az egyetemes tudomány (*mathesis universalis*) igénye így az univerzális ész modellje lett, amely elvonatkoztat a szubjektív tapasztalás sokféleségeinek gazdagságától. Ezzel a testiség fizikalitását anyagtalanítva a geometria is új alakot nyert. A görög geometria még az egyes idomokat egymástól külön tárgyalta és a méréseken alapult – a „geometria" etimológiája is a mérésre utal –, vagyis az érzékeléshez kötődő konkrétsága és szemléletessége végül is visszavezethető a tér *taktilis-muszkuláris* kezelésére (Ivins 1964).

A modern geometria (René Descartes analitikus geometriája éppúgy, mint Gérard Desargues és Jean Victor Poncelet projektív geometriája) viszont perspektivikus, *vizuális*, az idomok térbeli szerveződését, viszonyát, térbeli mozgását vizsgálja. Hasonlóképpen felvethető, hogy az óegyiptomi és a görög művészet az érzékelés *haptikus* formáját képviseli, a római művészet pedig az *optikait* (Riegl 1989), bár Révész Géza szerint e félreérthető megfogalmazásban valójában mindkét esetben optikai szemléletről van szó, a művészi esztétikai látásmód kétféle módjáról (Révész 1938).

Mindenesetre a felvilágosodás idejére kialakult *okulárocentrizmus* olyan új jelenség, amely ugyanúgy a modernitás megjelenéséhez kapcsolódik, mint ahogyan hajdan az antik római modernitással is együttjárt. Így tehát mind a római modernitásban, mind a kapitalizálódó modern korban a „távoli" és a „közeli" új vizuális dimenziói nyíltak meg. A felvilágosodás idején a perspektivikus (latin *perspicere*: „világosan látni"; *perspicio*: „átlát") szemlélet nem csupán a művészetben és a geometriában jelent meg, de a közgondolkodás részévé is vált. Az új nemesség viselkedési, nevelési szabályai, a vívás, a lovaglás vagy éppen a tánc, a balett mozdulatai is geometrikusak és kimértek, követik a szépséget, a méltóságteljességet és az arányosságot, viszont amennyire az csak lehetséges, kerülik a nehézkességet, a formátlanságot és a deformációt (Vigarello 1989). Elterjedt a fény, a világosság és a térbeliség metaforikus felhasználása, amikor is az ész természetes fénye (*lumen naturale*) rávilágít az igazságra.

Korábban – amint az például már a kereszténység kezdeténél is tetten érhető – a látás a hithez kapcsolódott, a bizonyosság pedig a tapintáshoz. Jézus feltámadását Mária Magdolna pusztán a látás alapján hiszi, mert Jézus nem engedte, hogy Mária hozzáérjen („Ne érints engem": *Μή μου ἅπτου*; vagy a *Vulgatából* latinul ismertebb változatban: *Noli me tangere*; Ján 20,17), Hitetlen Tamás azonban a tapintás révén kap ugyanarról igazolást (Ján 20, 27). A valóság érzékelése a nyugati gondolkodók egy részénél egyfajta külön érzéknek számított, amennyiben az egyúttal a valóság lényegi természetének közvetlen megragadását jelentette. A megragadás egy egyszerű vagy elemi szintű értelmi cselekvés, amit eredetileg Arisztotelész nem nevezett külön érzéknek, hanem az „érintés" (*θιγεῖν*) szóval jelölt. Szerinte, amíg a következtetés vagy más komplex értelmi cselekvés esetében lehet szó igazról vagy hamisról, addig „az igaz és a téves itt annyi, mint érinteni és megnevezni" (*ἔστι τὸ μὲν ἀληθὲς ἢ ψεῦδος, τὸ μὲν θιγεῖν καὶ φάναι*) a tárgyat, illetve „nem érinteni annyi, mint semmit sem tudni róla" (*τὸ δ' ἀγνοεῖν μὴ θιγγάνειν*) (*Metafizika* 1051b). A *θιγεῖν* szó értelmét később a skolasztikában már az „egyszerű megragadás" (*simplex apprehensio*) kifejezéssel adták vissza, ami jelentésében mindig igaz, mert nem tartalmaz ítéletet. Ehhez képest a felvilágosodásban a ráció puszta hit nélküli valódi tudása immár a látás, és így a tudás új jelentése A TUDÁS LÁTÁS fogalmi metaforával adható vissza.

Az optikai és a haptikus ettől kezdve gyakran szembeállítva jelenik meg, ez pedig nyomon követhető a személyi identitás megfogalmazásakor is. E különbséget modellszerűen bemutatva talán úgy lehet illusztrálni, hogy az egyik oldalon Descartes térbeli kiterjedés nélküli, geometriailag pontszerű rációjának „világos és határozott" (*clara et distincta*) belátása áll a „Gondolkodom, tehát vagyok" (*„Je pense, donc je suis"*; vagy a latinul ismertebb változatban: *cogito ergo sum*) kijelentéssel (Descartes 1961: 223), a másikon Herder található a „Érzem/tapintom magam! Vagyok!" (*„Ich fühle mich! Ich bin!"*) élményével (Herder 1984: 244).

A Descartes felvetései által inspirált nyugati hagyomány az ember természetét a személy tudat iránti viszonyában konstruálja meg, hogy ezzel a személyt egyetlen, stabil, állandó entitásként tekintse megismerhetőnek. John Lock nézeteiben a személy az az alany, aki távolságot teremt minden megváltoztatható dologtól, hogy azokat rögzítve dolgozhasson rajtuk. Ez az alany távolságot teremt önmagától is, hogy azonosulhasson az önátalakítás racionális kontrolljának erejével. Az ilyen „szelf" kiterjedés nélküli, „pontszerű", hiszen sehol sincs, mégis megvan az a hatalma, hogy a dolgokat tárgyaiként rögzítse (Taylor 1989). A modern korban a határolt, egységes szubsztanciális én képzetét felváltotta az énnek ez a pontszerű szemlélete, a posztmodernitásban pedig az esszenciális alany megszűnésének eszménye átadja a helyét az esetleges, társadalmilag konstruált, viszonylatokba helyezett, szociálisan szétosztott szubjektivitásnak, lévén hogy mindenki több társadalmi szerepet tölt be, így több Én-nel írható le. Az önmeghatározáshoz szüksége van az „Én"-nek a „Másik"-ra, a Másik aktívan hozzájárul az Én létrehozásához, ezzel a másság produktív szerepet nyer. A posztmodern szemléletben a szubjektum decentráltsága mellett kinyilvánítják a „test" halálát is, amit a virtualitás világa vált fel. A fix pontok eltűnésével az Én végül is bizonytalan jellegűvé, „határozatlanná" válik (Csabai – Erős 2000).

Herdernél a Condillac által említett szobornak élnie kell, húsának életre kell kelnie, arckifejezésének beszélnie kell, hiszen a szobor a test eszközével a lelket reprezentálja. A testtel a lélek formát kreál magának, a test részt vesz a lélek életében, vagyis a személy belső életének kifejezője, a lélek a testen keresztül szól, így a régi szobrok is a görög „szép-és-jó" (*καλοκαγαθία*) eszméjének megfelelően a szépség és az erkölcsiség együttes megmutatkozásai (Herder 1969). A Herder által képviselt gondolatban a világra vonatkozó tudásunkat alapvetően a térfogat és a tömeg taktilis ismerete, valamint a tapintás és a testek manipulálásának kinesztetikus tapasztalata adja. Itt a hagyományos értelemben vett geometria szemlélete érhető tetten, amelyben megvan az érzékeléshez kötődő konkrétság. Amint Révész kifejti, a haptikus érzék a tárgyát megméri, ezért a lényegét illetően eredeti értelemben véve „geometriai" érzék (Révész 1938). A tapintás számára a környezet tárgyai nem tájékozódási pontok, így egocentrikus, és tárgyát kinesztetikus mozgással szukcesszíve fölméri, analizálja, miközben az egyes részbenyomásairól fogalmat alkot, ezért Révész szerint az optikai észlelés egészleges élményszerűségétől eltérően inkább intellektuális (Révész 1953).

A testélmények és az énképzet kapcsolatát egy a fentiektől radikálisan eltérő differenciál geometriai szemlélettel ábrázolja Gilles Deleuze. Ebben a nem-euklideszi, Riemann-féle geometriai világban a dolgok a dimenzióik és a független változóik alapján meghatározható kontinuus „sokaságok". E geometria kijelentései, illetve a kontinuus sokaságok mérési elvei – minthogy azok voltaképpen a sokaságokban ható erőkben találhatók – nem valamely egységes, egyetemes mértékegységből, hanem a tapasztalásból vezethetők le (Deleuze 2010). A Riemann tér nem metrikus, nem előfeltételez homogenizáló univerzális struktúrákat, inkább amorf *patchwork* (Deleuze – Guattari 1987). Nincsenek mértékegységek, csak a különféle mértékek sokfélesége van, változatok vannak. Például egy ház felsorolható, számba vehető

konkrét struktúrákból és szokásokból összeálló *patchwork*. Ezek a sokaságok nem egymással összemérhető minőségek, hanem *elrendezések* és *események*, így nem is határozható meg, hogy egy-egy adott háznak mi a szubsztanciális esszencialitása.

Ez a tér decentrált, szubjektum nélküli, és anarchikus, itt a létezés „van" (*est*) igéje helyett az „és" (*et*) kötőszó érvényesül. Nem egységekből, hanem dimenziókból áll, vagy még inkább mozgásban levő irányokból. Nincsen se kezdete, se vége, mindig a dolgok között van, ahonnan a keletkezés indul. Ez a diszkontinuus, határolt „létezők" közötti ÉS létrehoz egy alany és tárgy nélküli *n* dimenziójú sokfélét. Deleuze felfogásában ezzel a dualitások szemlélete is feloldható. Ennek megfelelően Hume nyomdokában járva kijelenti, hogy a legkisebb vagy atomi benyomás nem a fizikai vagy a matematikai pont, hiszen a fizikai pont kiterjedéssel rendelkezik, tehát tovább osztható, a matematikai pont pedig semmi (Deleuze 1998). A kettő között van a közép, az egyedül valóságos, ami a kiterjedés és a nemlét között található. Ez érzékelhető pont, látható és tapintható, színnel és szilárdsággal rendelkezik. Nincsen önmagában vett kiterjedése, mégis létezik. Az érzet szubjektum felé forduló arca az idegrendszer, a mozgás, az ösztön és a vérmérséklet, az objektum felé forduló arca az esemény felé irányul, noha maga az esemény testetlen. Ezek szétválaszthatatlanok, az érzetben egyszerre alakul az alany, és történik valami az érzet által (Deleuze 2014). Az eleven test egy érzéki forma, egyszerre szubjektum és objektum. Az Én tehát nem független, hiszen a *cogito* elválaszthatatlan az érzésektől, vagyis *az érzés definiál valakit individuumként*. Feltűnő, hogy ez a szemlélet – és számos, alább még említésre kerülő eleme – több lényegi ponton is egyezést mutat a viszcerális koherencia meditatív élményével.

A sokféleség, az érzések sokfélesége ellentétes az identitással, mert az identitás elfedi a mélyben rejlő különbözőségeket (Deleuze 1994). A szubjektivitás identitása a reprezentáció magva, azonban Deleuze szerint a reprezentációknak és a fogalmaknak nem felel meg semmi a valóságban. Az érzés esemény, és nem egy identitás reprezentációja, miként nem is a múltra vonatkozó narratíva, ahogy nem absztrakció és nem organikus struktúra.

A testnek sincs szüksége a szervek hierarchikus szerveződésére, az úgynevezett „organizmusra", mivel sokkal inkább egy intenzív valóság, egy olyan *konzisztencia* síkja, ami nem formált, nem organizált és nem rétegzett. Ez az eredetileg a dramaturg Antonin Artaud által felvetett „szervek nélküli test" (*corps sans organes*) gondolata. Mint a szokásoktól, területtől megfosztott, deszocializált, szerv nélküli test voltaképpen egy idealizált állapot, a test legelemibb állapota, amelyben mindennek a bekövetkezése lehetséges (Ballantyne 2007). Gilles Deleuze – és szerzőtársa és Felix Guattari – támaszkodik e megközelítésre. Szerintük a test nem definiálható pusztán az anyagisággal, a térbeli kiterjedéssel vagy az organikus struktúrával, hanem inkább részeinek viszonyaival, cselekvéseivel. Bár a szervek nélküli test – némiképpen Condillac szobrához és Husserl mozdulatlan testéhez hasonlóan – náluk is egyfajta katatóniát képvisel, nincsenek interakciói, válaszai vagy fogalmai, mégsem halott test, hanem nagyon is élő, mivel nem más, mint egy egész amodális meghatározatlan szerv a maga teljességében. Miként a petesejt, ami a szervekké válás előtti test, nem más, mint *tengelyek, vektorok, gradiensek, zónák, kinematikus mozgások* és *dinamikus irányultságok*. A szerzők szerint magunknak szervek nélküli testté kellene válnunk. A szervek nélküli test az, ami akkor marad, ha mindent elveszünk, vagyis a fantáziát, a jelentést, a szubjektivizálást, ezzel a szervek nélküli test kilép a napi szokások ismétléséből. Minden szervek nélküli test a potenciális teljesség, a kreativitás állapota, ahol a prekoncepciókat félretették, az identitást felfüggesztették (Deleuze – Guattari 1987; Deleuze 1990; Deleuze 2014).

Irodalom

Alexander, F. 1987. *Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications*. New York: W. W. Norton.

Anzieu, D. 1989. *The Skin Ego: A Psychoanalytic Approach to the Self*. New Haven: Yale University Press.

Armour, J. A. – Kember, G. C. (eds.) 2004. *Cardiac Sensory Neurons*. New York: Oxford University Press.

Ballantyne, A. 2007. *Deleuze and Guattari for Architects*. Nem York: Routledge.

Bárdos, Gy. 2003. *Pszichovegetatív kölcsönhatások*. H. n.: Scolar Kiadó.

Blom, J. D. 2010. *A Dictionary of Hallucinations*. New York/ Dordrecht/ Heidelberg/ London: Springer.

Cameron, O. G. 2001. Interoception: The Inside Story – A Modell for Psychosomatic Processes. *Psychosomatic Medicine 63*: 697–710.

Casey, E. 2000. *Remembering: A Phenomenological Study*. Bloomington: Indiana University Press.

Condillac, É. B. de 1976. *Értekezés az érzetekről*. H. n.: Magyar Helikon.

Connor, S. 2004. *The Book of Skin*. London: Reaktion Books.

Cytowic, R. E. 2002. *Synesthesia: A Union of the Senses*. Second edition. Cambridge, MA: MIT Press.

Csabai, M. – Erős, F. 2000. *Testhatárok és énhatárok. Az identitás változó keretei*. Budapest: Jószöveg Műhely Kiadó.

Császár, Gy. (szerk.) 1989. *Pszichoszomatika a gyakorlatban*. Budapest: Pszichoteam.

Damasio, A. 2003. *In Search of Spinoza*. San Diego: Harcourt Inc.

Deleuze, G. 1990. *The Logic of Sense*. London: The Athlone Press.

Deleuze, G. 1994. *Difference and Repetition*. London: Athlone Press; és New York: Columbia University Press.

Deleuze, G. 1998. Empirizmus és szubjektivitás. Esszé az emberi természetről Hume szerint. In: Deleuze 1998: 7–200.

Deleuze, G. 1998. *Hume és Kant*. Budapest: Osiris Kiadó.

Deleuze, G. 2010. *A bergsoni filozófia*. Budapest: Atlantisz Könyvkiadó.

Deleuze, G. 2014. *Francis Bacon. Az érzet logikája*. Budapest: Atlantisz Köyvkiadó.

Deleuze, G. – Guattari, F. 1987. *A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.

Descartes, R. 1961 (1637). Értekezés a módszerről. In: Descartes 1961: 167–210.

Descartes, R. 1961. *Válogatott filozófiai művek*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Descartes, R. 1994 (1642). *Elmélkedések az első filozófiáról*. Budapest: Atlantisz Könyvkiadó.

Descartes, R. 2012 (1649). A lélek szenvedélyei. In: Descartes 2012: 53–168.

Descartes, R. 2012. *A lélek szenvedélyei és más írások*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.

Diamond, N. 2013. *Between Skins: The Body in Psychoanalysis – Contemporary developments*. John Wiley & Sons, Ltd., Publication.

Diderot, D. 1996 (1751). Lettre sur les sourds et muets à l'usage de ceux qui entendent et qui parlent. In: Versini 1996: 11–75.

Fehér, M. – Naddaff, R. – Tazi, N. 1989. *Zone: Fragments for a History of the Human Body. Vol. II.* Cambridge, MA: MIT Press.

Field, T. 2001. *Touch*. Cambridge: MIT Press.

Fish, W. 2009. *Perception, Hallucination, and Illusion*. New York: Oxford University Press, Inc.

Frank, A. W. 1995. *The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Etics*. Chicago, Il: University of Chicago Press.

Freud, S. 1991. *Az ősvalami és az én*. Budapest: Hatágú Síp.

Fuchs, T. 2012. The Phenomenology of Body Memory. In: Koch – Fuchs – Summa 2012: 9–22.

Gallagher, S. 2005. *How the Body Shapes the Mind*. Oxford: Oxford University Press.

Gallagher, S. – Cole, J. 1995. Body Schema and Body Image in a Deafferented Subject. *Journal of Mind and Behavior 16*: 369–390. (Repr. in: Welton 1998: 131–147.)

Goldenberg, G. 2002. Body Perception Disorders. In: Ramachandran 2002: 443–458.

Green, C. 1968. *Out-of-the-Body Experinces*. Oxford: Institute of Psychophysical Research.

Grof, S. – Grof, C. (szerk.) 2007. *Spirituális válság. Krízisek a belső átalakulás útján*. Budapest: Pilis-Print Kft.

Harrison, J. 2001. *Synaesthesia: The Strangest Thing*. Oxford: Oxford University Press.

Hatwell, Y. 2003. Intermodal Coordinations in Children and Adults. In: Hatwell – Streri – Gentaz 2003: 207–219.

Hatwell, Y. – Streri, A. – Gentaz, E. (eds.) 2003. *Touching for Knowing: Cognitive Psychology of Haptic Manual Perception*. Amsterdam / Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.

Head, H. 1920. *Studies in Neurology*. Vol. 2. London: Oxford University Press.

Heller, M. A. 2003. Haptic Perceptual Illusions. In: Hatwell – Streri – Gentaz 2003: 161–171.

Heller, M. A. – Schiff, W. (eds.) 1991. *The Psychology of Touch*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Herder, J. G. 1969 (1778). *Plastik: Einige Warhnehmungen über Form und Gestalt aus Pygmalions Bildendem Traume*. Cologne: Jakob Hegner.

Herder, J. G. 1984 (1769). Zum Sinn des Gefühls. In: Herder 1984: 241–250.

Herder, J. G. 1984: *Werke. Band II: Herder und die Anthropologie der Aufklärung*. München/Wien: Hanser.

Hess, W. R. 1954. *Das Zwischenhirn: Syndrome, Lokalisationen, Funktionen*. Basel, Switzerland: Schwabe.

Hume, D. 1976 (1739–1740). *Értekezés az emberi természetről*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Husserl, E. 1998. *Az európai tudományok válsága. I–II.* Budapest: Atlantisz Köyvkiadó.

Ivins, W. M. 1964. *Art and Geometry: A Study in Spatial Intuitions*. New York: Dover.

Jablonski, N. G. 2013. *Skin: A Natural History*. Berkeley & Los Angeles, Ca.: University of California Press.

Johnson, M. 1987. *The Body in the Mind*. Chicago, Illinois: University of Chicago Press.

József, A. 1997. *Szabad-ötletek jegyzéke*. Budapest: Atlantisz Könyvkiadó.

Kardos L. (szerk.) 1974. *Alaklélektan*. Budapest: Gondolat Könykiadó.

Klein, A. C. 1994. *Meeting the Great Bliss Queen: Buddhists, Feminists, and the Art of the Self*. Boston: Beacon Press.

Koch, S. C. – Fuchs, T. – Summa, M. (eds.) 2012. *Body Memory, Metaphor and Movement*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.

Kulcsár, Zs. – Rózsa, S. – Kökönyei, Gy. (szerk.) 2004. *Megmagyarázhatatlan testi tünetek. Szomatizáció és funkcionális stresszbetegségek. Szöveggyűjtemény, I–II*. H. n.: ELTE Eötvös Kiadó.

LaBerge, S. 1986. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*. New York: Ballantine Books.

Lakoff, G. – Johnson, M. 1999. *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.

Leibniz, G. W. 1986 (1702). Leibniz levele Sophie Charlotte porosz királynőhöz. In: Leibniz 1986: 231–246.

Leibniz, G. W. 1986. *Válogatott filozófiai írásai*. Budapest: Európa Könyvkiadó.

Lewis-Williams, J. D. 2002. *The Mind in the Cave*. London: Thames and Hudson.

Lewis-Williams, J. D. – Dowson, T. A. 1988. The Signs of All Times: Entoptic Phenomena in Upper Palaeolithic Art. *Current Anthropology 29*: 201–245.

Ludwig, A. M. 1969. Altered States of Consciousness. In: Tart 1969: 9–22.

Lutz, A. – Thompson, E. 2003. Neurophenomenology: Integrating Subjective Experience and Brain Dynamycs in the Neuroscience of Consciousness. *Journal of Consciousness Studies 10* (9–10): 31–52.

Meltzoff, A. N. – Borton, R. W. 1979. Intermodal Matching by Human Neonates. *Nature 282*: 403–404.

Merleau-Ponty, M. 1964. *The Primacy of Perception and Other Essays on Phenomenological Psychology, the Philosophy of Art, History and Politics*. Evanston, IL: Northwestern University Press.

Merleau-Ponty, M. 2006. *A látható és a láthatatlan*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.

Merleau-Ponty, M. 2012. *Az észlelés fenomenológiája*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.

Michalak, J. – Burg, J. M. – Heidenreich, T. 2012. Mindfulness, Embodiment, and Depression. In: Koch – Fuchs – Summa 2012: 393–413.

Montagu, A. 1986. *Touching: The Human Significance of the Skin*. New York: Harper & Row.

Nyitrai, E. 2011. *Az érintés hatalma*. H. n.: Kulcslyuk Kiadó.

Parish, E. 1897. *Hallucinations and Illusions: A Study of the Fallacies of Perception*. London: Walter Scott.

Paterson, M. 2007. *The Senses of Touch: Haptics, Affects, and Technologies*. Oxford/New York: Berg.

Porosz, T. 2018. *Szubjektív tudomány – objektív tudás. Tanulmányok a buddhizmusról*. Budapest: Gondolat Kiadó/A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

Porosz 2018a. Porosz, T.: Rejtett dimenziók a buddhizmus vizuális gondolkodásában. In: Porosz 2018: 87–137.

Porosz 2018b. Porosz, T.: A meditáció pszichodinamikájának alapjai. In: Porosz 2018: 138–162.

Porosz 2018c. Porosz, T.: Fényélmények a buddhista meditációkban. In: Porosz 2018: 163–204.

Porosz 2018d. Porosz, T.: A buddhista pszichológia és gyakorlati alkalmazása Nyugaton. In: Porosz 2018: 262–274.

Porosz 2018e. Porosz, T.: Egy multimodális terápia stratégiájának tervrajza. In: Porosz 2018: 275–281.

Ramachandran, V. S. – Blakeslee, S. 1998. *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind*. New York: William Morrow and Company, Inc.

Ramachandran, V. S. (ed.) 2002. *Encyclopedia of the Human Brain. Vol. 1–4.* New York: Academic Press.

Révész, G. 1985 (1934). Az optikai és haptikus téri csalódások rendszere. In: Révész 1985: 246–334.

Révész, G. 1938. *Die Formenwelt des Tastsinnes. Vol. I–II.* Haag: Martinus Nijhoff.

Révész, G. 1974 (1953). Az alakelmélet revíziója. In: Kardos 1974: 395–417.

Révész, G. 1985: *Tanulmányok*. Budapest: Gondolat Könyvkiadó.

Ricoeur, P. 1992. *Oneself as Another*. Chicago: University of Chicago Press.

Riegl, A. 1989. *A későrómai iparművészet. Művészet és elmélet*. Budapest: Corvina Kiadó.

Sacks, O. 2004. *A férfi, aki kalapnak nézte a feleségét – és más történetek*. Budapest: Park Könyvkiadó.

Sacks, O. 2013. *Hallucinációk*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Sax, W. – Polit, K. 2012. Moved by God: Performance and Memory in the Western Himalayas. In Koch – Fuchs – Summa 2012: 227–242.

Schilder, P. 1935. *The Image and Appearance of the Human Body*. London: Paul Kegan, Trubner Trench and Co.

Sheets-Johnstone, M. 2011. *The Primacy of Movement*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.

Sheets-Johnstone, M. 2012. Kinesthetic Memory: Further Critical Reflections and Constructive Analyses. In Koch – Fuchs – Summa 2012: 43–72.

Sherrington, C. S. 1947 (1906). *The Integrative Action of the Nervous System*. New Haven, CT: Yale University Press.

Spinoza, B. de 1979. *Etika*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Starobinski, J. 1989. The Natural and Literary History of Bodily Sensation. In: Feher – Naddaff – Tazi 1989: 351–393.

Stern, D. N. 1985. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.

Streri, A. 2003a. Manual Exploration and Haptic Perception in Infants. In: Hatwell – Streri – Gentaz 2003: 51–66.

Streri, A. 2003b. Intermodal Relations in Infancy. In: Hatwell – Streri – Gentaz 2003: 191–206.

Summa, M. 2012. Body Memory and the Genesis of Meaning. In: Koch – Fuchs – Summa 2012: 23–41.

Szentágothai, J. – Réthelyi, M. 2002. *Funkcionális anatómia. I–III.* Budapest: Medicina Könyvkiadó.

Tart, C. T. (szerk.) 1969. *Altered States of Consciousness: A Book of Readings*. New York: Wiley & Sons.

Taylor, C. 1989. *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Varela, F. J. 1996. Neurophenomenology: A Methodological Remedy to the Hard Problem. *Journal of Consciousness Studies 3*(4): 330–350.

Varela, F. J. – Thompson, E. – Rosch, E. 1991. *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

Versini, L. (éd.) 1996. *Œuvres de Diderot, tome IV. Esthétique et théâtre*. Paris: Robert Laffont.

Vigarello, G. 1989. The Upward Training of the Body from the Age of Chivalry to Courtly Civility. In: Fehér – Naddaff – Tazi 1989: 149–199.

Welton, D. (ed.) 1998. *Body and Flesh: A Philosophical Reader*. Oxford: Blackwell.

Zubek, J. P. 1969. *Sensory Deprivation: Fifteen Years of Research*. New York: Meredith.