

## MŰHELY

***A jelen pillanat. Felpörgött idő és terápiás jelen  
a posztmodern kultúrában\*****Vermes Katalin**A téma körvonalazása*

A fenomenológiai és a pszichoanalitikus szemléletnek van egy közös iránya, törekvése: mindkettő a szubjektív tapasztalás eredeti rétegét kutatja, azt az érzékeny határvidéket, ahol a tapasztalat képződik, vagy ahol a tudat motiválva van. E célból mindkettő sajátos redukciót hajt végre: zárójelbe teszi az értelemrögzítéseket, tárgyítételezéseket, előzetes értelmezéseket.

A redukció célja azonban különbözik. A filozófiai, fenomenológiai redukció célja megvizsgálni, hogyan konstituálódnak a tudat tárgyai: a külső tárgyi világ csakúgy, mint önnön szubjektivitásának sajátos struktúrája. Nem a lelki élet személyes mozgatórugóihoz kíván eljutni, hanem a lelki élet és a világ-tapasztalat formálódásának mélyebb forrásaihoz.

A különféle pszichoanalitikus iskolák is a tudatot motiváló, eredeti, reflektálatlan tartományt szeretnék elérni, de mint a személyes lelki működés forrásvidékét. Feltételezik, hogy ennek az eredeti rétegnek az elérése, érintődése teszi lehetővé a terápia sikerét.

Mindkét szemléletmód számára nagy jelentőséggel bír az a kérdés, hogy vajon mi van a tudat mögött, a tapasztalás legmélyén. Talán a transzcendentális szubjektivitás? Az észlelés? A Másik? Az eredeti tárgykapcsolat? Netán a test? Az ösztön?

A pszichoanalízis története felől nézve viszonylag új módon válaszolja meg a kérdést D.N. Stern *A jelen pillanat. Mikroanalízis a pszichoterápiában* című, angolul 2004-ben megjelent könyvében, ahol a „jelen pillanatok” kivételes jelentőségét hangsúlyozza. Stern szerint a „jelen pillanat” az a prereflexív tartomány, amely a tudatot állandóan motiválja. Az itt és most tapasztalat átélése, kibontása, megosztása a terápia legértékesebb elemévé válhat, a jelenben zajló események mikroelemzése a pszichodinamikus terápiás módszerek megújulásához vezethet (Stern, 2009).

---

\* A szöveg első változata a Pszichoterápiás Hétvége nyitó plenáris előadásaként hangzott el 2010. november 12-én, Siófokon.

Jelen lenni – első pillantásra ez a legegyszerűbb dolog a világon, nem igényel különleges képesítést, sőt, többnyire képesítés nélkül megy a legjobban. Már a gyerekek és a macskák is kiválóan értenek hozzá. Mégis, ez az oly egyszerű dolog célként, nehezen elérhető feladatként artikulálódik korunk embere számára. A „jelen pillanat” nemcsak a pszichoterápiában kezd különleges hangsúlyt kapni; a „carpe diem” jelszava mintha különleges értékterminussá vált volna a mai kultúrában. A nagy narratívák, értelmezések iránti mély bizalmatlanságban a posztmodern, improvizatív művészet azt kutatja: tudunk-e jelen lenni igazán? Egyáltalán mit jelent jelen lenni? A gyanú filozófiái után (Ricoeur, 1987) a posztmodern széttöredezés után a logosz, az értelem keresése mintha visszakényszerülne, visszacsúszna legegységesebb forrásaihoz. Mintha olyan korban élnénk, amikor már nem a jelentés, az értelmezés által hozzáférhetővé váló értelem elérése a fő feladat; ami ma problémává válik az *a jelenlét maga*.

Amikor a pszichoanalízis és a posztmodern művészet rákérdez a jelen pillanatra, az átélt idő igazi természetére, olyan kérdést tesz fel, amely a filozófiai gondolkodás szíve-lelke. Hérakleitosztól Husserlig, Szent Ágostontól Kantig, Bergsonig Heideggerig, Lévinasig számos filozófus gondolta úgy, hogy az időiség, a változó jelen eleven magja a szellemnek, a szubjektivitásnak, s az időtapasztalat a legmélyebb problémája a filozófiának.

Ebben az írásban először felvázolom az eleven jelen filozófiai, fenomenológiai problémáját. Utána összefoglalom a jelen pillanatra – a fenomenológiával összefüggő – sterna értelmezését.

Ezt követően kultúraelméleti kitérőt teszek. A jelen pillanat terápiás kitágításának gondolata egy olyan posztmodern kultúrában bukkant fel, amelynek lényegi jellemzője a gyorsulás. Az utóbbi időben megjelent kultúraelméleti munkák a gyorsulás, s az ezzel paradox módon együtt járó időhiány problémáira hívják fel a figyelmet. Annak ellenére, hogy nap mint nap születnek új időkímélő és gyorsító technológiák, a rendelkezésünkre álló idő mégis mind kevesebb és töredezettebb, az átélés pillanatai egyre rövidebbek: ezt nevezi Eriksen „a pillanat zsarnokságának” (Eriksen, 2009).

A fentiekből adódik a kérdés: vajon a jelen pillanat átélésének fontossá válása a pszichoterápiában miképp függ össze a gyorsulás kulturális kontextusával? Hogyan hat a lélekre, ha maga a jelen átélése válik akadályozottá a kultúrában? Végül a jelen pillanat kérdését megvizsgálom a csoportterápiák, s a prereflexív jelenléttel kiemelten dolgozó mozgás- és táncterápia szempontjából.

Jelen írás sok területet kapcsol egybe: fenomenológiai filozófia, pszichoanalízis, kultúraelmélet, terápiás gyakorlat. Célja nem annyira egy-egy résztermében való elmélyülés, inkább a „jelen pillanat” avagy „eleven jelen” körbejárása, körkörös megismerése különböző diszciplínák felől. E módszer gyengéje, hogy egyik megközelítésben sem tud annyira elmélyedni, amennyire

ezt a téma gazdagsága hívná. Ugyanakkor a jelenség többdimenziós megközelítése illusztrálhatja annak diszciplínákon túlmutató jelentőségét.

### *A szubjektív idő filozófiai forrásvidéke*

Több mint másfél ezer évvel ezelőtt Szent Ágoston megvilágító elemzés tárgyává tette az idő tudatát, rákérdezve az időtapasztalat eredeti természetére: „Tehát mi az idő? Ha senki nem kérdezi tőlem, akkor tudom. Ha azonban kérdezőnek kell megmagyaráznom, akkor nem tudom” (Augustinus, 1987, 358-59).

Első pillantásra úgy tűnik, az idő valami olyan dolog, ami múlt, jelen és jövő dimenzióiból áll össze. De ha megnézzük közelebbről, mi is a múlt? Azt látjuk, hogy a múlt valami, ami már nincs, nem létezik. A jövő az, ami még nincs. Akkor talán a jelen az, ami az idő lényegét rejtje? De hol van a jelen? A jelen év, a jelen nap, a jelen óra, a jelen perc talán? Vagy egy másodperc? Amint meg akarjuk ragadni a pillanatot, részben már el is múlt, részben pedig még csak ezután jön. Múltba csúszik, vagy pusztá várákozásnak bizonyul. Talán nincs is olyan, hogy jelen? Kiterjedés nélküli pont, ami eltűnik, ha megfogni szeretnénk? De hát kell lennie jelennek – hisz ez eleven életünk folyama. Maga az élő tapasztalás, az élő személyesség, a mi jelenvaló jelenlétünk...

Ágoston körvonalazta az időprobléma lényegét: *az idő lényege nem tárgy-szerű*, nem lehet tehát elménkkel úgy megragadni mint tényt, dolgot. „Lelkünkkel mérjük az időt” (Augustinus, 1987, 376); az idő a lélek jelenléte, várákozása, emlékezése, a lélek feszültsége.

Az idő életünk benső folyama, ami nem tárgyasítható. Habár órával, nappal és számos egyéb eszközzel mérjük az időt, lényege mégis mérhetetlen marad, nem objektív és nem is objektíválhatja semmilyen tudományos megfigyelés. A tudat mindent tárgygyá tehet, de saját benső eleven lényegét nem teheti tárgygyá. Ez olyasmi, mint amire a taoisták gondolnak, mikor ezt mondják: a szem nem láthatja önmagát, s a kard nem vághatja önmagát.

Az Ágoston által teremtett hagyomány máig eleven maradt: Edmund Husserl, aki a 20. században alapította meg a fenomenológiai filozófiát, az idő szubjektív tapasztalatát, az eleven jelent a filozófiai gondolkodás legfontosabb, minden tematizációt megelőző forrásának tekinti (Husserl, 2002). Az alábbiakban felvázolom a husserli eleven jelen fogalmának filozófiai jelentőségét, valamint megnevezek néhány „egzisztenciális” jelenértelmezést azzal a céllal, hogy a sterni „jelen pillanatnak” filozófiai horizontot rögtönözsek.

### *Husserl és az eleven jelen*

A husserli életmű fő törekvése a filozófiai és tudományos gondolkodás megújítása volt. Husserl úgy gondolta, hogy a 20. század első harmadában megmutatózó

kulturális válság egyik fő oka a kultúra gerincét képező tudományos gondolkodás reflektálatlan működése (Husserl, 1998). A filozófiai és tudományos gondolkodás rejtett előfeltevések, előzetes konstrukciók fogságába esett, s fejlődése ennek következtében eltorzult. A torzulás két fő formája a szemléletileg megalapozatlan fogalmi építkezés, illetve a jelenségek instrumentalizálása, naturalizálása, s a tudatot a természettudomány eszközeivel megközelítő pszichologizmus.

A megújítás csak akkor lehetséges, ha „visszatérünk a dolgokhoz”, ha a fenomenológiai redukció segítségével felszabadítjuk a fogalmi konstrukciókat megelőző tapasztalatot. Ehhez átmenetileg fel kell függesztenünk a természetes tapasztalást és a tudományos gondolkodást át- meg átjáró előzetes értelmezéseket, tárgytételezéseket. Így válhat hozzáférhetővé a közvetlen tapasztalás: a benső élményfolyam feltartóztathatatlan áradása, amely nem más, mint a tovaáramló, eleven jelentapasztalat (Husserl, 2002).

Husserl az eleven jelen folyamát nem pusztán a személyes élet legbenső magjának tekinti, hanem egy személyességünket meghaladó transzcendentális szubjektivitás működéseként értelmezi, amely forrása minden objektív és személyes tapasztalásnak. A filozófiai és tudományos gondolkodás megújításának feltétele az eleven jelen nyújtotta eredeti tapasztalat megnyitása és fenomenológiai-tudományos újrastrukturálása.

Azonban a legbenső időfolyamhoz, eleven jelenhez való viszony sajátos paradoxont hordoz magában (Husserl, 2002, 89.). Habár ez maga a tudat legbenső magva, elsődleges motivációja, amint tudatosítanánk, tovaröppen, amint reflektálunk rá, múltba csúszik. Ha tematizálni akarjuk eleven jelenünk tapasztalatát, el kell távolítanunk magunktól, ki kell kissé lépnünk belőle, hogy látható legyen, de így természetesen megszűnik jelenlévő elevensége, s rögtön múlt lesz belőle! Önmagunkat, mint észlelő lényeket mindig csak utólagosan észleljük; vagyis a tudatunk mélyén mindenkor aktuálisan működő szubjektivitás prereflexív, anoním természetű. A szubjektivitásunk magjában áramló időfolyam a tudatos reflexiót megelőző, passzív konstitúció terepe (Toronyai, 2001). A tudat természete szerint intencionál és tárgyiasít. Habár a reflexió mindig az immanens időfolyamban fogan, azzal mindig szembe is kerül: objektivizálja, idealizálja, kimerevíti, leegyszerűsíti, de közvetlenül kifejezni soha nem tudja.

Az empirikus tudomány minden kutatásra kiterjeszti az objektivitás parancsát, s önnön törekvését, valamint az elme természetét is igyekszik objektívnek tekinteni. De éppen e miatt a leegyszerűsítő tárgyiasítás miatt, a reflektív tudatosság mindig lemarad a jelen pillanatról, a szubjektivitás eleven lényegéről – a reflexió eleve késve érkezik, így a szubjektivitás lényegéről már semmit nem tud mondani.

Azonban a husserli fenomenológiai redukcióban a tudat állandó erőfeszítéssel mindig újra lebontja saját tárgytételezéseit, s teret ad a tapasztalat új rétegeinek, s a fenomének autentikusabb tematizálásának. A megismerés az eleven tapasztalás és az objektív, általános tudás között oscillál, megnyitva

az eleven jelen gazdag forrásait a gondolkodás számára. Így a transzcendenciális szubjektív élményfolyam és a tudatos reflexió között egy oldottabb, elmélyültebb és kevésbé hasított kapcsolat létesül.

### *Az eleven jelen egzisztenciális jelentősége*

Mindazonáltal Husserl számára az eleven jelen elsősorban ismeretelméleti összefüggésben vált fontossá: a megismerés végső alapjaként mutatkozott meg. Azonban a modern filozófiában az eleven jelen hozzáférhetővé tétele egzisztenciális összefüggésében is nagy jelentőségre tett szert.

*Nietzsche* a jelen tapasztalatának méltóságát és súlyát kívánta helyreállítani, mikor a nyugati kultúra lineáris időmodelljével szemben (amelyet a jelenléttől való menekülésként értelmezett) az idő körkörös modelljét alkotta meg, ahol minden az örök visszatérés jelenébe emeltetik, semmi nem vész el, a jelen önmagába zárul (*Nietzsche*, 1988).

Nietzschéhez hasonlóan a lineáris idő absztrakt szegényességére hívja fel figyelmünket *Bergson*, amikor annak alternatívájaként ajánlja az átélt élményekben, történetekben gazdag tartamot, melyet az intuíció nyit meg számunkra (*Bergson*, 1923).

*Heidegger* az autentikus lét jellegzetességének a jelenlétet, avagy ittlétet tekinti – olyannyira, hogy nem énről, szubjektivitásról, hanem jelenvalólétről, Dasein-ról beszél. Míg a fogalmi reflexiók gyakran elvonnak a véges jelenben való elköteleződéstől, a jelenvalólet olyan létező, akinek mindenkor „létében önnön létére megy ki a játék”, s létét sajátos hangoltságban érti meg (*Heidegger*, 1989, 100.).

*Merleau-Ponty* a belső időtudatot az észlelés transzcendenciája által motivált eredetnek tekinti, az észlelést pedig összeköti a saját test (corps propre) közvetlenül átélt tapasztalatával (*Merleau-Ponty*, 1945).

A kései *Lévinas* az eleven jelen tapasztalatát mint a Más által való eredeti érintettséget, a Más által való motiváltságot, illetve mint a Másikkal való találkozást értelmezi (*Lévinas*, 1974).

Mindezen filozófiai utak a prereflexív jelentéstartalom szintjén működő eredeti létmegértés jelentőségét hangsúlyozzák, s erre támaszkodnak mint a gondolkodás, illetve az egzisztenciális megújulás forrására. A prereflexív jelentéstartalomban zajló létmegértés hasonlóképpen fontos lesz a sterni pszichoterápiás mikroanalízisben is.

### *A jelen pillanat – mint a pszichoterápia forrásvidéke*

A jelen pillanat, a terápiás jelen fontosságának hangsúlyozása természetesen nem újdonság, már Stern előtt is megjelent a pszichoanalízis történetében,

elsősorban a Budapesti Iskola képviselőinek szemléletében. Azonban Stern (2009) érdeme az itt és most tapasztalat mikroelemzése, s az erre épülő új pszichodinamikus terápiás módszer kidolgozása.

A hagyományos pszichodinamikus terápiás módszerek általában a jelentést keresik, és háttérben hagyják a jelen pillanatot. A múlt feldolgozására gyakran nagyobb hangsúly kerül, mint a jelenre: a jelenben felbukkanó áttételi folyamatok és tudattalan tartalmak átdolgozása is nagymértékben a jelent a múlttal összekötő jelentésadásra törekszik. Ez persze magyarázható azzal, hogy a páciensek többnyire valamilyen elmúlt esemény vagy mintázat hatása alatt állnak. Stern szerint azonban a jelen pillanat vizsgálata ilyenkor is új terápiás lehetőségeket nyithat meg (persze a már működő pszichoterápiás szempontok mellett): a jelen pillanat tudatosulását vizsgáló fenomenológiai szempontot (Stern, 2009, 112).

A jelen pillanat fenomenológiai megközelítése egyszerűen annak megfigyelését jelenti, hogy mi mindent élünk meg néhány pillanat alatt akár egy olyan egyszerű eseményben, mint a mai reggeli néhány apró mozzanata: például a hűtőajtó kinyitása, vagy a tea kiöntése, mi minden zajlik le egy futó találkozásban, vagy abban a néhány másodpercben, amíg elhelyezkedünk egy széken, vagy felvesszük a kabátunkat. Stern rácsodálkozik arra, hogy a mód, ahogy a jelen néhány másodpercét átéljük, milyen sokat elárul arról, ahogy önmagunkat és a világot megtapasztaljuk – hasonlóan sokat, mint egy álom, vagy mint egy szépen kirajzolódó áttételi mintázat. Ez a figyelmi mód lehetővé tesz egyfajta fenomenológiai tisztaságot: nem annyira a rejtett tudattalan tartalmak feltárása, nem annyira az értelmezés áll a középpontban, hanem az „eleven jelen” folyamára irányuló figyelem, a jelen kiérzékenyülő tartalmazása.

A terápiás figyelem nem a tudattalan alámerült tömegét vizsgálja, hanem a tudatosság fel-felbukkanó szigeteit, a szubjektív tapasztalást közvetlenül alkotó jelen pillanatokot. Stern szerint ezek a jelen szigetek a psziché előterében állnak, a tapasztalás első szintű realitásai.

Nézzünk meg egy szép storni példát arról, hogyan válhat izgalmassá az eleven jelen vizsgálata terápiás helyzetben:

„Egy nő belép a rendelőmbé és leül egy székre. Magasról veti le magát, a vánkos megsüllyed, majd újabb öt másodpercebe telik, míg körbeveszi. Látszik rajta, hogy várja ezt, de még mielőtt a vánkos elnyerné végső formáját, keresztbe veti lábát, és újabb teshelyzetet vesz fel. A vánkos ismét besüpped, majd újra egyensúlyba kerül. Ezt megvárja. Sőt, nemcsak megvárja, de fülel, és várja az érzést is. Én már készen álltam, amikor belépett, de én is várok. (...) Vajon érzi ezt a várakozást? Minden arra vár, hogy ő készen álljon. Úgy érzem, nem kezdek el, amíg ez be nem fejeződik. Szinte visszatartom a levegőt azért, hogy jobban érezzem, mikor jön el a pillanat, amikor ő is és a vánkos is készen áll – csend lett, a várakozás érzése elmúlt. Elkezdek változni a székemben, szabadabban lélegzem. De ő még mindig

nem hallja a hangot és mindig nem áll készen. Az én változásom leáll attól, hogy ő még mindig vár. Úgy érzem magam, mintha valamilyen szobor játékban vennék részt. Nevetséges. Azt is érzem, nyugtalan leszek attól az érzéstől, ami elfog, hogy megtörik a ritmusomat és kontrollálják azt. Így kell ezt hagynom? Hozzam elő? Vajon azt gondolná, hogy már kijátszottuk az ülés és élete fő problémáját?” (Stern, 2009, 7-8.)

Stern megjegyzi, hogy egy, a terápiás jelenre kevésbé fókuszáló munkamódban valószínűleg nem érzékelt volna e rövid, rejtett mikropillanatokot: „Átsiklottam volna rajta, megvártam volna amíg beszélni kezd” (Stern, 2009, 8.). Pedig a hasonló apró itt és most mozzanatok kifejezéssel és lehetőségekkel telítettek: elszuhanó fényes ablakok, amelyeken egy-egy pillanatra betekinthetünk.

### *Jelen pillanat, kairosz pillanat*

Többféle értelemben beszélhetünk jelen pillanatról: egyrészt minden pillanatunk jelen pillanat, a jelen folyamából nem tudunk kiesni. A jelent mi magunk éljük át, minden jelen pillanattal érintődik valamilyen szelférzetünk is.

Másrészt azonban míg számos jelen pillanat észrevétlenül tovasodródik, egyes jelen pillanatok kinyílnak, kitágulnak, érzésekkel teli mikrodrámaként megnyilvánulnak. Sternnél ezek a Kairosz pillanatok, az igazi megtapasztalás, a változás lehetőségének pillanatai (Stern 2009, 19.). A megélt jelen pillanat folyamán az érintett személy átélte alanya saját szubjektív tapasztalásának. Amit megtapasztal, az nem csak hozzá tartozik, hanem ő maga. A jelen pillanat ilyenkor az a pillanat, amikor valamiképpen elérjük önmagunkat, s elérhetőkké válhatunk másnak is. Jelen pillanat és Kairosz, vagyis kiemelt jelen pillanat kettőssége végig jelen van Stern kiváló könyvében, de mindig teljesen tisztázott, melyikről folyik a szó. Habár mindig jelen vagyunk – nem tudunk nem lenni jelen – ez a jelentudat implicit természetű, csak bizonyos jelen pillanatok válnak tudatossá, kiemelkedővé, sajátként megéltté.

A filozófia által tematizált eleven jelen is hasonló kettősséget mutat. Husserl inkább az első, ismeretelméleti összefüggésben beszélt a jelenről: megszakíthatatlan tudatfolyam.

Nietzsche, Heidegger, és talán Lévinas is inkább a kiemelt pillanat értelmében kezeli a jelenlétet, mikor létünkre megy ki a játék, illetve megérintődünk. Vagyis a jelenlét nem semleges, hanem egyfajta érték kötődik hozzá. A kettő persze egymástól elválaszthatatlan: a jelen pillanat már mindig ott van, de az emberi készítés is, hogy attól eltávolodjunk, a reflexió, a múlt, a jövő, az elvont reprezentációk világába lépünk át. Ezt teszi a tudat, a kultúra munkája, a jelen pillanat a kultúra játékteréhez képest artikulálódik. Az eredeti itt és mostban való involváltságunkat bármikor elhagyhatjuk, de mindig vissza is

térhetünk hozzá, mikor a reprezentációk és absztrakciók megfosztanak bennünket horgonyainktól; s e visszatérés önnön közvetlenségünkbe katartikus értéket is hordozhat.

### *Találkozás pillanat*

A megélt jelen pillanatban jöhetnek létre a találkozás pillanatai, mikor a személyes jelen pillanat egyszer csak más számára is jelen van. Amikor e jelen pillanat megosztott tapasztalássá válik, megnyílik a lehetőség, hogy együtt más irányba mozduljunk el.

Milyen is a megosztott jelen pillanat? Ilyen lehet például belenézni valaki szemébe, miközben visszanéz. Mélyet sóhajtani, miközben beszélünk valakivel, s érezni, ahogy ő is sóhajt, vagy megváltozik arckifejezése. Két ember élménye implicit módon összefonódik: érzem, hogy érzed, hogy érzem; az ilyen találkozásokról szól a pszichoterápia, e pillanatok azok, amelyek megváltoztathatják az életet. A terápiás változás ezekben az együttes pillanatokban realizálódik (Stern, 2009, 97-119.).

A sternei világban az én – a szelf – nem magányos és testetlen öntudat, mint a modern tudományos gondolkodást évszázadokig meghatározó karteziánus dualizmusban, nem is elsődleges narcizmusából kibontakozó magányos ösztönlény, mint a pszichoanalízis kezdeteinél. Személyes életünk – társas alkotás. Szubjektivitásunknak nem vagyunk egyedüli birtokosai. A találkozás pillanatát egyféle személyközi tudatosság alapozza meg: ahol az egyik fél tapasztalása átfedi és részben magába foglalja a másikat. Egyszerre adott saját tapasztalása, és a másik tapasztalása róla (ahogy a társa szemében, vitális reakcióiban, hangszínében tükröződik). A találkozó felek lehetnek nagyon különbözőek, de ahogy találkoznak a megosztott jelen pillanatban, visszacsatolt kör keletkezik közöttük, például a közös légzés, a hang, a mozdulatok illeszkedő tónusa, vagy ritmusa. Ez néha nem jelent többet, mint sétálni, vagy csak üldögélni valaki mellett érzékelve egy megosztott, közös figyelmet. A személyközi visszacsatolás mindkét ember nézőpontját tartalmazza, kettőjük fölé emeli az élményt.

Azonban a közvetlenül átélt implicit személyközi tapasztalás intimitása többnyire szertefoszlik a kifejezett, explicit reflexió pillanatában. Hiszen a reflektáló tudat (a cogito) távolságot teremt, vagyis kiemeli magát a megosztott jelen pillanattól, a közös alaptól.

Stern leír egy példát, ahol egy páciens régóta azon aggódott a díványon fekve, hogy terapeutája a háta mögött talán nem is figyel rá, talán alszik. Aztán egyszer mindkettőjük számára váratlanul felült, s ránézett a terapeutára, majd csak ültek és nézték egymást. A terapeuta meglepődött, de vonásai megenyhültek, s annyit mondott: helló! (Stern, 2009, 135). Az egész csak néhány másod-



percig tartott, de ezalatt beléptek egy közös térbe; a pillanat közösen megélt implicit tudást épített a terápiás kapcsolatba s ezáltal a kapcsolat megváltozott. A találkozás-pillanat megtörtént, hamarjában nem is értelmezték, de évek után a páciens arról számolt be, hogy ez a pillanat volt a fordulópontra a terápia menetében. Az a pillanat, mikor mindketten átéreztek egymás tapasztalását, további tudatosulás és elemzés nélkül is bevésődött és átírta a terápiás folyamatot.

### *Jelenpillanat és tudatosság*

Mint látható, Augustinushoz és Husserlhez hasonlóan Stern is beleütközik jelenlét és tudatosság paradox viszonyába. Vajon a jelen pillanat a tudatosulás pillanata, vagy a nem tudatos tartalom? Ha a találkozás pillanatában elkezdjük tárggyá tenni a találkozás pillanatát, az többnyire megszűnik találkozás-pillanat, kairosoz pillanat lenni. A Stern által leírt személyközi tudat a jelenben él. Nincs készen, nem lezárt tudás: Stern angolul az implicit knowing-ot használja, nem a knowledge szót (Stern, 2004, 242). Ha a Stern által említett terapeuta nem lepődik meg őszintén abban a pillanatban, mikor páciense felült, ha az illető terapeuta rögtön reflektálni kezd a pillanatra („nézzük csak meg, mi történik most”), akkor a reflexió távolításában eltűnt volna a jelen tapasztalás, a személyközi tudás, ami itt és most megosztható, s eltűnt volna a terápiás változás lehetősége.

A Stern által leírt jelen pillanat éppen megnyíló tudatossága nem objektívizáló magyarázat (ahogy az empirikus tudományok magyaráznak) hanem a tapasztalattal való személyes találkozás, megértés. Akkor hát tudatos a jelen pillanat, vagy nem? Ha a tudatot úgy értjük, mint objektívizáló magyarázatot, akkor a jelen pillanat nem tudatos. Ha azonban úgy értjük, mint közvetlen megértést, akkor igen, tudatos. Dilthey nyomán megkülönböztethetjük a magyarázatot a megértéstől. A magyarázat a tárgyakat kívülről szemlélő empirikus tudományokra jellemző. A megértés a szellemtudományok sajátja: szellemi folyamatokat soha nem érthetünk meg egészen kívülről, csak akkor, ha kapcsolatba lépünk velük, ha valamennyire érintődünk is általuk (Dilthey, 1974).

A magyar nyelvben megérteni és érinteni közös gyökerű szavak. Amit éppen érintek, ami éppen érint, arra nem látok rá egészen kívülről, de bizonyos értelemben, lényegét, benső elevenségét tekintve jobban értem, mintha kívülről látnám. A jelen személyesen magát prezentálja, itt van nyíltan, elérhetően, elrejtetlenül, maga a tudatosulás. A jelentudat egy nyitott és lezáratlan megértő-értelmező folyamat áramlása, amelyből a szimbolikus és verbalizált tartalmak táplálkoznak. Ott bujkál szavaink között is: nem a reflektált tartalomban, hanem a szavak közvetlenségében, hangsúlyaiban, aktuális, megélt, implicit minőségeiben. Minden reprezentációt megelőz a prezentáció, a tapasztalat közvetlen alakot öltése. De a jelentudat nem egy önmagára zárt

tudat munkája: a jelentudatot az elme és a test együtt, egységes folyamatban éli meg és konstruálja!

### *Vitalitás affektus – protonarratív boríték*

A jelen áramlása nem kaotikus, hanem élményszerűen csomagolva van. De nem magyarázatokba, narratívákba van csomagolva, hanem „protonarratív borítékba”: ez a boríték pedig többnyire a vitalitás affektus köré szerveződik (Stern, 2009, 54-65.). Közvetlen jelenlétünk dramatikus feszültségét a vitalitás affektusok hordozzák, artikulálják. Eleven és megélt affektív mintázatok öntik formába és izsítják koherenssé a múló jelen pillanatokot. Ezek alkotják a szubjektív élmény benső zenéjét és a találkozási pillanatok többszólamú muzsikáját.

Ilyen jelenélményt csomagoló vitalitás affektusok például a következők: mit csinálunk a légzésünkkel, miközben hallgatjuk, hogy valaki hosszan beszél? Hogyan érjük el szavak nélkül, vagy épp a hanghordozásunkkal, hogy ránk nézzenek, hogy befejeződjön, vagy éppen továbbmenjen egy beszélgetés?

A vitalitás affektusok olyan testi-lelki érzetmintázatok, megélt érzetminőségek, amelyek megformálják és személyes minőséggel teltik azt, ahogy jövünk-megyünk a világban: ahogy járunk az utcán, ahogy összevillan a tekintetünk, ahogy felkapjuk a fejünket, felkapunk egy táskát, ahogy eldobunk egy labdát, vagy elvetünk egy ötletet. A vitalitás affektusok a jelen pillanat szerveződési mintái, a szelf elemi érzetének öntőformái, amelyek Stern szerint éppúgy asszociatív hálózatba szerveződnek, mint a szimbolikus tartalmak. Ezek egymásra következése, áramlása mintázza meg szelférzetünk koherenciáját, legbensőbb egybetartottságát, implicit történetiségét. A vitalitás affektusok ugyanakkor olyan mozgás és érzetminőségek, melyek átívelnek a különböző észlelési modalitásokon és állandó mikrokommunikációt képeznek a személyek között. A jelen-tapasztalat Stern által leírt érzéki-interszubjektív értelmezése pontosan megfelel Merleau-Ponty (1945) fenomenológiai filozófiájának (Vermes, 2006).

A vitalitásaffektus nem csak külső forma, boríték, de elsősorban a vitális forma *belső érzete*. Egy zenedarab vagy tánc kidolgozása együtt jár a vitalitás affektusok finomításával. (Stern 2004 63) Ez azt jelenti, hogy a zenész, vagy táncos nem mechanikusan tökéletesíti alkotását, hanem folyamatosan „odahallgat”, figyel, érez egész lényével. Ez különbözteti meg az élő alkotást a pusztán technikai lejátszástól. Az élő előadásnak mindig van némi rugalmassága, tapogatózó, improvizatív jellege: éppen azért, mert a művész belső átélésének aktuális eltérései mindig újraalkotják, jelenbe hozzák a művet. Csak a jelen pillanat átélését lehetővé tevő rugalmasságban tud megjelenni a cselekvés mögötti érzés! De ugyanez igaz a terápiás kapcsolatra: akkor lesz a folyamat autentikus, ha a formális, mechanikus, kiszámítható szavakon, ritmusokon túl jutnak el résztvevői a megélt, rugalmas ritmushoz.

Stern korábbi, a szelfszerveződés folyamatát leíró könyvében (*A csecsemő személyközi világa*, 2003) kifejti, hogy a jelen pillanat dinamikus formáját képező vitalitás affektusok, a gondozóval való vitális kommunikáció kulcsszerepet játszanak a személyesség legbensőbb rétege, a szelfmag szerveződésében. S habár a szelfmag körülbelül féléves korra kialakul, soha nem szilárdul meg véglegesen, az egész élet folyamán változhat.

A vitalitás affektusok finomításával, vagyis a jelenlét sajátos vitális minőségeivel dolgozó pszichodinamikus terápiás forma a mozgás- és táncterápia. E módszer – melyet a jelen cikk írója is gyakorol – a testtudat és a mozgás-improvizáció eszközeivel dolgozik. Egy kiérzékenyült testtudati állapotban létrejövő mozgás-improvizáció szavak nélkül érinti, mozdítja a jelenérzet vitális dinamikáját, a jelen pillanat „protonarratív csomagolásait”, s ezáltal a legkorábbi szelférzeteket érinti (Merényi, 2010; Vermes és Incze, 2012).

### *A jelen pillanat kiterjedése*

Már Husserl leírta, hogy a jelen pillanat mikrofolyamat, nem pontszerű, van kiterjedése: ha hallok egy zenét, az nem esik szét bennem hangokra: még fülemben csengenek az előző taktusok, s önkéntelen előrevetítem a következőket: így lesz zene a zenéből (Husserl, 2002, 39-43.). S habár a jelen pillanat fényes tudatosságzigetei a mindennapi életben többnyire csak néhány másodpercig tartanak – mint egy köszönés az utcán, egy zenei taktus, egy gesztus, egy mondat, egy lélegzetvétel – a jelenlét élménye képes kiterjedni, megújulni. Egy hosszabb zenemű elmerült hallgatása, egy meditáció, egy szeretkezés, egy jó beszélgetés, egy tánc, vagy egy terápiás szituáció is végbemehet a Kairosz pillanatok szakadatlan újjászületésében. A megélt illetve megélhető, kinyíló, vagy kinyitható jelen pillanatok és találkozási pillanatok tapasztalása egész életünkben forrásunk, táplálékunk, narratív élettörténetünk eleven alapja. A megismerő és terápiás folyamatban hosszú távon a jelen pillanat megélése és az utólagos reflexiók együttműködnek, együtt hatékonyak. A megélt és megosztott jelen pillanat nélkül azonban a reflexió kiürül, nem talál fogást.

Ha túl nagy jelentőséget tulajdonítunk a tapasztalat verbális-narratív tematizálásának, elméleti és gyakorlati újrakonstruálásának, a jelen pillanatot fenyegető veszélyekkel kell szembenéznünk. A múlt és jövő is leárnyékolhatja a jelen pillanatát (Stern, 2009, 35.). Előfordul például, hogy minden újabb jelen csak ugyanazt a múlt mintát erősíti meg, és mást nem ad hozzá. A jelen pillanat ilyenkor szinte kitörlődik. Mindenhol a múlt tör elő, hatókörébe vonva nem csak a páciens, de a terápiás folyamat lehetőségeit is. A jövő szintén megsemmisítheti a jelent, mikor a feladatok terhe, új benyomások kergetése, egy üldöző, fenyegető vagy akár vonzó jövő nem enged minket elidőzni, a jelen szinte eltűnik élményeinkből.

Ez utóbbi attitűd általában jellemző a modernitásra; egy jobb, vagy élvezetesebb jövő örökös elővételezése, s az ehhez kapcsolódó feladatok és várankozások hajlamosak eltörölni a jelent és a múltat. Ugyanakkor, ha túl komolyan vesszük korunk posztmodern jelszavát: 'carpe diem', s túl mohón szeretnénk megragadni a jelent, személyes tapasztalásunk elveszíti horgonypontjait a múltban és a jövőben. A múltjától s jövőjétől megfosztott jelen pillanat hasonlóképpen kifosztódik, s „jelentéktelen pöttyként” tűnik tova. Minél inkább spórolni akarunk az idővel, minél többet akarunk belepréselni a pillanatba, annál inkább elvész az, amit eredetileg kerestünk, az eleven jelen kicsorog ujjaink közül.

### *Az idő elvesztése a posztmodern kultúrában*

Talán nem véletlen, hogy a jelen pillanat terápiás kibontásának gondolata egy olyan posztmodern kultúrában bukkant fel, amelynek lényegi jellemzője, szenvedélye a gyorsulás. Annak ellenére, hogy nap mint nap születnek káprázatos időkímélő technológiák a közlekedésben, a kommunikációban és információ-áramlásban, a tömegtermelésben, s életünk minden területén, a rendelkezésünkre álló idő mégis mind kevesebb és töredezetebb, az átélés pillanatai egyre rövidebbek. Számos kortárs kultúraelméleti munka beszámol a technológiai gyorsulás és az időben való elszegényedés paradoxonáról, az „időszegénységről”.

A felvilágosodás 17.-18. századi gondolkodói a tudományos és technikai fejlődés felgyorsulásától azt várták, hogy megszabadítanak bennünket a fizikai szenvedéstől és a gürçölés kínjától, s szabad időt adnak nekünk pihenésre, együttlétre, kultúrára. Ez egy ideig és részlegesen meg is történt. (Ki szeretne ma teknőben mosni, vagy lovas kocsival döcögni távoli városok felé?) A 1970-es évektől elterjedő fogyasztói majd a 90-es évektől berobbanó információs kultúra azonban olyan társadalmi, életmódbeli változást idézett elő, amely extrém módon átírta az időhöz – a személyes időhöz és a találkozások pillanatahoz való tipikus társadalmi viszonyulásokat.

A fogyasztói társadalom működését, s a benne uralkodóvá váló patológiákat Christopher Lasch írta le az 1970-es években *Az önimádat társadalmában* (Lasch, 1984). Míg Freud idején, a második világháború előtt még túl szigorú külső-belső tekintélyek nyomták el az ösztönét, az 1970-es évektől a társadalmi élet és kultúra megváltozott. A felfutó tömegtermelés rendkívüli, és állandóan növekvő teljesítménye, (egy x terméket 1950-ben 40 óra alatt, 2000-ben 12 óra alatt állítanak elő az USA-ban) a belső piac örökös bővítéséhez, a fogyasztás rendkívüli fokozásához vezetett (Renner, 2004, 149.). A fogyasztói kultúra működésére már nem a túlzott ösztönnyomás lesz jellemző, hanem éppenséggel a deszublímáció: az ösztönök és vágyak örökös gerjesztése, kaotikus késztetések zűrzavara; határok, apafigurák, tekin-

télyek, végső célok, és értékek hiánya. Korunkban az érzéki élmények tömegtermelése zajlik.

Lasch szerint a fogyasztói kultúra működésével szépen egybecsengő pszichopatológiák a narcisztikus és borderline zavarok. Egyén és közösség elveszíti szilárd céljait, értékeit, s marad az üresség és céltalanság – érzés. Belső támpont híján az élvezetek hajszolása mellett a külső megjelenés, a siker külső látzata rendkívül felértékelődik. Úgy tűnhet, a fogyasztás avagy önimádat társadalmilag a jelennek él, s minden eddigi kultúrájánál jobban megvalósítja a „carpe diem” jelszavát. A fogyasztás pillanatnyi, mindig elavuló élvezetei, a siker futó pillanatainak megállíthatatlan hajszolása az önimádat társadalmát megfosztják múltjától és jövőjétől. A történelem, többgenerációs narratívák és távlati remények nélküli kultúra rejtett kétségbeeséssel kapaszkodik a jelen pillanatba, s próbál mindent abból kihozni.

### *Információs forradalom és jelen pillanat*

Lasch az 1970-es években írta kulturkritikai könyvét. Mi most, 2012-ben még mindig a fogyasztói kultúra részesei vagyunk, de ugyanakkor a 90-es évektől beinduló információs forradalom korában is élünk, egy olyan hálózati-társadalomban, amely a gyorsulás minden eddigi elképzelést felülmúló tapasztalatát zúdította ránk, példátlan ingermennyiséggel és információval bombázva a jelen pillanatot. Hadd vázoljam fel ezt a jelenséget Eriksen *A pillanat zsarnoksága* című könyvére támaszkodva (Eriksen, 2009).

A kultúra a fogva tartó jelenpillanattól való távolságtartásban születik, története a jelentapasztalatról leváló, sokasodó reprezentációk és információk története. Azonban a jelenről leváló reprezentációk, képek és információk az utolsó néhány évtizedben elképesztően megsaporodtak. A történelem kezdetén a beszéd megjelenése, s a beszéd tartalmának leválása a jelen pillanatról jelentette az első nagy lépést. Ez beláthatatlanul régen történt, prehistorikus időkben. Az írás körülbelül 4,5 ezer éve született. Fél ezer éve jelent meg a könyvnyomtatás. 90 éve a rádió. De csak néhány évtizedig uralhatta a terepet, mielőtt a TV kiszorította, majd jött az internet. Az internettel együtt járó globalizáció a gyorsulás olyan formája, ahol a távolság nemcsak összezsugorodik, de jóformán el is tűnik. Ma 0 idő kapcsolatba lépni valakivel a Föld túlsó felén.

Emlékezzünk vissza, milyen sokáig tartott megírni egy levelet, elvinni a postára, majd megvárni a postai választ! Ma kapcsolataink szaporodását nem hátráltatja a technika ellenállása. A túl kicsi ellenállás az információ és kommunikáció elképesztő dömpingjéhez vezet. Aki nyolc éve napi két e-mailt kapott, négy éve már valószínűleg tízet, ma harmincat kap, jövőre valószínűleg

még többet. A szelektálás azonban idő. A nekünk szóló levelek elolvasására és megválaszolására mind kevesebb érdemi időnk marad.

Az elektronikus újságokon ma sokkal több a hír, és sokkal frissebbek az információk, mint a hagyományos írott sajtóban, de a cikkek egyre rövidebbek, szalagcímszerűek, hitelességük egyre bizonytalanabb, mert ennyi, és ilyen gyorsan áramló információt kinek van ideje átgondolni és ellenőrizni? Minél több informátor lesz a világon, annál kevesebb figyelmünk jut mindegyikre. Összefüggés, szavahihetőség és tisztességes megértés híján viszont problematikussá válik az információszabadság = szabadság = demokrácia összefüggés (Eriksen, 2009, 98.).

Még ha az államtól kapunk is fizetést kutatóként, lehetetlen szűk kutatási területünkön minden irodalmat elolvasni. A moziban gyorsulva váltakoznak a jelenetek, az utcán hadarunk a mobilba. Eleinte volt a hetekig készülő festmény. Aztán a percekén át tartó exponálás, majd az előhívás hosszadalmas folyamatai. Ma a fénykép rögtön kész és végtelenül sokszorosítható, küldhető.

A globálisan integrált hálózatok magukkal hozzák, hogy minden, a számítógépvírus, a gyilkos fegyver, a csábítás, vagy destruktív gondolkodásmód szabadban áramlik, mint bármikor, átláthatatlan hatásmechanizmusokat váltva ki ezzel. Ma minden gyorsabb, és egyre gyorsabb. Emiatt viszont leegyszerűsödnek, sokszorosíthatóvá válnak a dolgok. A gyorsulás futószalag-effektust okoz. Egy átlagcsirke egy hónapig él és ízetlen. A mikroprocesszorok gyorsasága nyolc havonta megkétszereződik, s így egyre nagyobb kapcsolati és információs rendszert tesznek elérhetővé. De minél komplexebb rendszerekkel kerülünk kapcsolatba, annál nehezebben jutunk a mai feladataink végére. Egyre több cég várja el munkatársaitól, hogy mindig elérhetőek legyenek. Az általános elérhetőség ragályként terjed.

Ezek olyan problémák, amely nem csak egyesek időhiányára, de kultúránk jövőjére is vonatkoznak. Hozzászokunk, hogy egy olyan világban élünk, ahol az információtöredékek felvillannak és suhannak tovább – irány és belső összefüggés nélkül! Az információáramlás olyan kiapadhatatlan, amilyen szegényes a belső összefüggése. A legfontosabb hiánycikk, a legszűkösebb erőforrás az emberi figyelem, a saját időnk fölötti ellenőrzés, a nyugodt emberi jelenlét (Eriksen, 2009, 37.).

A kultúra elszakad a helytől, az információ a mélyebb összefüggéstől, az emberek elszakadnak a történetektől, hogy kik is ők, s mivé válhatnak, a tudás elszakad annak megértésétől, hogy mi is maga a tudás, s az emberi kapcsolatok elszakadnak a személyes jelenléttől és találkozástól. Paradox módon az élményorientált fogyasztói kultúrában megfogynak a közvetlenül megélhető személyes pillanatok – legalábbis az olyan élmények, amelyek nem a médiák elektronikus dzsungeltörvényei által rendezettek. Míg szegényebb sorsú dédapáink szenvedtek az univerzális kultúrával összekötő információk

hiányától, a mi korunk gyermekei szenvednek az információktól való reménytelen elárasztottság zűrzavarától és az általános elérhetőségtől.

A megélt pillanat sokasodó reprezentációi teremtették a kultúrát, s a kultúra évezredekén keresztül mindinkább humanizálta az életet. Az utóbbi pár évtizedben e folyamat jellege megváltozott. Az időnyerő technológiák valahogy olyanok lettek, mint a szórakozóhelyek „nyerőgépei”: segítségükkel egy ideig valóban mi nyerjük az időt, egy idő után azonban megfordul a folyamat: az időt nem mi nyerjük, hanem valahogy tőlünk nyeri el a technológia, s a társadalom túl jó vezetőképesége.

Egy ideje felhőkarcoló építő verseny folyik észak-amerikai és ázsiai országok között: ki tudja felépíteni a legmagasabbat. A versenyben sokáig Malajzia vezetett. Az építészek azonban felfigyeltek egy furcsa problémára: 15 emeletenként szoktak egy szett (4 kicsi 2 nagy) liftet építeni, hogy ne legyen fennakadás. Azonban e logika szerint egy 500 emeletes felhőkarcolóban már semminek sem jut hely, csak a lifteknek (Eriksen, 2009, 123.). Lefordítva ezt az általunk körüljárt problémára: ha túl nagy rendszerben túl jó az információáramlás, a kommunikáció, akkor a kommunikációt hordozó rendszer elulra, kifosztja azokat, akik kommunikálnak.

Egyre több információt, aktivitást, termelést és fogyasztást kell besűríteni abba a kis  $x$  időbe, ami az ember rendelkezésére áll, s amely viszonylag állandó. Az „időnyerő technikák” exponenciális ütemben fejlődtek. Ennek következtében az idő maximális kihasználását mutató fejlődési vonal mindinkább hasonlítani kezd egy függőleges vonalhoz. Mikor ez a görbe teljesen az égbe szökik, az olyan, mintha az idő megszűnne létezni. A világ szédítő gyorsasággal egy helyben áll. (Eriksen, 2009, 140.).

### *A jelen szétforgácsolódásának konzekvenciái*

Vajon mit tesz velünk, mit tesz kultúránkkal a posztmodern gyorsulás?

Kultúrantropológusok elemzése szerint a premodern társadalmak másképpen viszonyulnak az időhöz: ők nem gazdálkodnak vele ilyen ügyesen és hatékonyan. Számukra az idő nem az óra ideje, sokkal inkább az események és „a cselekvés ideje”, vagyis sokkal kevésbé válik le a jelen pillanatról.

Csányi Vilmos írja a következőt:

„Szinte elképesztő az a türelem, ahogy a busmanok a gyermekekkel bánnak.... Egyik férfi nyílhegyet kalapál. Munkája közben odamegy egy éppen totyogó gyermek és ujját a nyílhegyre teszi. A férfi nem löki el a gyerek kezét, nem sóhajt fel, hanem türelmesen vár mindaddig, amíg a gyermek elhúzza a kezét. Akkor kalapál tovább. A következő ütésnél a gyermek megint odateszi az ujját, megint türelmes várakozás, és ez így megy a megfigyelés szerint teljes 40 percen keresztül. A szocializáció ilyen

körülmények között egészen más erkölcsű és viselkedésű embert eredményez, mint a modern élet sivár tanodáiban és a mind inkább csak a logisztikára korlátozódó családi együttléteiben.

Egy zártabb embercsoporton belül a gyermeket nemcsak „valamire” tanítják meg: egy technikára, egy ismeretre, hanem apró interakciókban, kis részletetekben a csoport egész kultúráját átadják neki, annak minden finom részletével együtt.” (Csányi, 2000, 304.).

A tanulás a megosztott jelen pillanatban, közösségi folyamatban történik, ahol a gyermeket az egész csoport kultúrájába bevonják. A gyerek elsősorban nem elvont reprezentációkat tanul, nem egy óriási, befoghatatlan kultúra véletlenszerű töredékeit biflázza. A csoporttal megosztott jelen pillanat, a csoportban működő intersubjektív mátrix az autentikus szocializáció nélkülözhetetlen forrása. Az ilyenfajta együttlétnek persze már a modernitás is híjával volt, de a posztmodern kultúrának épp a figyelem és a teljes jelenlét, a megosztott jelen pillanat lett a legégetőbb hiánya.

Mint láttuk, Freud korában a kultúra által okozott, patológiaképző veszély az ösztönkésztetések túlzott elnyomása volt. Lasch tanúsága szerint a fogyasztói kultúrában hiánycikk lett az apai és morális tekintély, a magasabb jelentés, belső összefüggés, valamint a múlttal és jövővel bíró értelmes narratíva. Ez a szituáció azt hiszem, ma is fennáll, de talán hozzátehetünk még valamit. Úgy tűnik, hogy ma, az információs társadalomban már maga az egyszerű, megélhető ritmusú jelenlét is veszélybe került!

Ez a megélhető, vitális ritmus azonban a storni fejlődésmodell szerint a legmélyebben fekvő, bontakozó és magszintű szelférzeteket érinti. Elemi önérzékelés, melynek sérülése a legmélyebb zavarokhoz vezethet: bénultság, deperszonalizáció, a valóság körvonalainak elmosódása, a folytonosság érzetének hiánya, a hatóerő és az életöröm elvesztése, szétesettség, kozmikus magány, vagy veszélyeztető pszichikus transzparencia (Stern, 2000, 17.). Vajon olyan kultúrában élünk, amelyben veszélyeztetve van lényünk vitális magja? Vagy képesek vagyunk tempót váltani, lépést tartani a mind sebesebb digitális ritmussal? Képesek vagyunk könnyen átjárható részeivé válni mind hatalmasabb mechanikus rendszereknek?

Ahelyett, hogy e kérdésekre gyors választ reszkíroznék, megfogalmazom fenomenológiai, husserliánus nézőpontból is a problémát. A mérhetetlenül megszorodó reprezentációk, „időkímélő” technikai konstrukciók korában elzárulhatnak a tudatot motiváló eleven jelen, a transzcendentális élet forrásai. A tudományos gondolkodás fenomenológiai alapú megújítása mind nehezebben véghezvihető. Mindez további kulturális válságot idézhet elő, amelynek következményei felmérhetetlenek. Vagy heideggeri nyelven leírva: a Dasein autenticitása, a Jelenvalólet tulajdonképpeni lenni tudása ellehetetlenül. A Dasein eredeti hangoltságában artikulálódó létmegértés elhalványodik.



A digitális rendszerekbe való belévesztettség „az ember” (Das Man) soha nem látott uralmának reprezentációja.

Több filozófiai keretben is leírhatóak a jelen pillanatra nehezedő kulturális nyomás veszedelmei, amelyek kifejtésétől most eltekintünk. Ehelyett inkább vessünk egy pillantást a jelen pillanattal, a találkozási pillanattal intenzíven dolgozó terápiás lehetőségekre.

### *Eleven jelen – jelen pillanat átélése a mozgásterápiás csoporton*

A jelen pillanatot szétforgácsoló kulturális környezetben a pszichoterápia, s különösképpen a csoportterápia világa valami hasonlót művel a jelenlévőkkel, mint a busman közösség a gyerekekkel. Megadja azt – a mai kultúrában különleges és ritka – lehetőséget, hogy a saját ritmusában, siettetés nélkül lehessen jelen, és lehessen együtt. Hogy mint a nyílhegyet tapogató gyermek újra és újra közvetlen tapasztalatot és élő tudást szerezzen egy megtartó közösségben magáról és másokról. Akár éles, veszélyesnek tűnő dolgokról is – súlyos megbzódás nélkül.

Persze, mint korábban láttuk, a kulturális fejlődés és differenciálódás együtt jár a megélt élmények közvetlenségétől való távolságtartás képességének fejlődésével, az absztrakció adta fantasztikus emberi lehetőségek megragadásával. A fejlődés együtt jár a jelen tapasztalat elvont reprezentációinak mind magasabb szintű, mind komplexebb rendszerezésével. Nem vagyunk és nem is lehetünk busmanok. De autentikus reflexió nem lehetséges valódi jelentéstartalmatok nélkül. És éppen a rendelkezésünkre álló reflexiók lehetőségei figyelmeztetnek minket a posztmodern kultúrában megszaladt, technikainak tűnő folyamatok társadalmi és pszichés kockázataira.

A mozgás-improvizáció, mint posztmodern műfaj éppen vitális jelenlét alkotó lehetőségeivel kísérletezik. Sok évvel ezelőtt egy mozgás-improvizációs órán mondta egy tanárom, Balla Katalin: „Olyan tempót válassz, amit követni tudsz!” Először meglepett ez a mondat, aztán megörültem neki; sokat segített saját mozgásom tapasztalatát elmélyíteni, kitágítani. Azóta mozgásterapeutaként magam szoktam ilyesmit mondani: hol instrukcióként, hol pedig önmagamnak, egy-egy nehéz csoporthelyzetben.

Rátalálni egy belülről követhető, személyes ritmusra – ez sokak számára a terápiás folyamat felé vezető első lépés csak. A saját ritmus tapasztalatára, s ezen öntapasztalás további dinamikus változásaira és kifejeződéseire ráépülhet egy sokszintű, alkotó és megértő terápiás folyamat. Sok esetben azonban – főleg a mozgásterápiás csoportokon gyakran megjelenő selfmag-szintű problématicák esetén – a saját mozgással, vitális ritmussal való affektív és emocionális egybekapcsoltság megélése nem megy könnyen, hanem nehezen elérhető terápiás célként fogalmazódik meg. Vannak, akik sehogy sem érzik sajátjuknak

mozgásuk ritmusát, eleinte leginkább csak bizonytalanságot, szorongást, külső elvárást éreznek. Ilyen esetekben sokat tud segíteni a csoport. Ha a többi csoporttag érzékeli a saját jelenét nehezen átélő társ implicit, vitális megnyilvánulásait, ha sikerül ráhangolódni, akkor jó eséllyel előbb-utóbb maga is érzékelné a saját jelenlétét. Ha ez többször is megtörténik egy hosszú, elég jól tartalmazott csoportfolyamatban, akkor lassan, előbb szigetszerűen, később kicsit tartósabban elérhetővé válhat a személyes ritmus és megélt jelenlét, ami az autonómia irányába való fejlődés feltétele.

Van egy kedvenc páros mozgásgyakorlatom, egyszerű, de nagyon szépen szokott működni. Az instrukció szerint a pár egyike saját ritmusában folyamatosan mozog. A másik – figyelve a mozgót, de saját ritmusában – időnként megérinti. Ilyenkor a mozgó egy pillanatra megáll, és mindketten megfigyelik ezt a pillanatot. Utána megint mozog, majd érintésre újra megáll. Ez a kicsi érintés mind a mozgónak, mind az érintőnek segít, hogy megérkezzen egy-egy pillanatba. A gyakorlat folytatásában a két ember egyszerre mozog, de egymástól függetlenül, saját ritmusukban. Csak az a dolguk, hogy időnként találjanak egy-egy olyan pillanatot, amikor egyszerre megállnak egy kicsit, megfigyelik a pillanatot, majd újra tovább mozdulnak, saját kedvük szerint.

Stern szerint a jelentudat gyakran úgy szerveződik, hogy felbukkan, eltűnik, megint felbukkan, megint eltűnik, váltakozva. Mint a madár repülése: repül, ágra ül, megint repül, megint ágra ül. A találkozás implicit mikrodrámáiban illeszkedés, félrecsúszás, közös élmény, törés és korrigálás mozzanatai kapcsolódnak össze egy laza, alkotó folyamatba (Stern, 2009, 45.). Ennél a kis gyakorlatnál mindig újra megdöbben az ott és akkor születő improvizáció szépsége. Mi a szépség forrása? Láthatóvá válik az a laza folyamat, ahogy a jelenlévők finoman, keresgélve meg-megérik saját ritmusukat, és megalkotják a találkozási pillanatot. Öröm, fájdalom, bizonytalanság, bizalom keveréke, játék és komolyság összeérése. Az illeszkedés soha nem tökéletes: ráérzés, elcsúszás, törés és javítás szekvenciái megjósolhatatlan ütemben váltakoznak. Útját kereső, figyelmes, improvizatív zene. A csoporttagokban az esztétikai élmény és érintettség mellett önészlelés és kapcsolati minták lassú alakulása zajlik. A mozgásterapeutának ez a jelen pillanat olyan, mint a kivilágított ablak, amin egy-egy pillanatra betekinthesz, s érzékeli, amint itt és most megtörténik, kirajzolódik valami.

### *A terápiás folyamat organikus ritmusa*

Egyszer egy szünetet követő mozgásterápiás csoporton valaki az első körben arról mesélt, hogy a nyáron elment egy több hónapig tartó gyalogtúrára. A túra fáradalmi közepette, a természeti környezetben – erdőben, folyóparton – rátalált valamire, valami ritmusra, egyensúlyra, a környezettel való össze-

hangolódásra, ami nagyon fontossá, belső támasszá vált neki. Aztán – megszakítva elbeszélését – felpillantott, tekintete csodálkozva körbejárt az arcokon, és felkiáltott: de hát itt is ugyanaz történik!

Nem kellett akkor hosszan magyaráznia mire gondol, valahogy mindenki értette. Mi az azonos a természetben elmerült tapasztalat és a terápiás csoport létmódja között?

A jelenlét az erdőben nem mechanikusan felszabdalt-sürgetett, siettetett. Nem mechanikus, hanem organikus rend. Soha nem lesz teljesen megjósolható a felhők járása, a szél lökései, a fűvek növekedése. A mechanikusan felépített rendszerek többé-kevésbé átláthatóak és uralhatóak. A nagy, összetett, élő rendszerek ritmusa, hasonlóképpen, mint az emberi psziché, a személyes kapcsolatok és a csoportok dinamikája, vagy a művészi alkotói folyamatok ritmusa kiszámíthatatlan és a részben megjósolhatatlan. Hogy milyen sorrendben hullanak le a levelek a gesztenyefáról nem bejósolható, de a levelek hullását figyelve azt érezzük, mintha lenne valamilyen „zenéje” a széllelések és a levélhullás-szállongás ritmusának, amit jól esik nézni. Jólesik, mert egy tágabb értelemben vett, nem mechanikus rendezettség, benső összefüggésre utal, amivel közvetlen kapcsolatba hoz minket a látvány – ha van időnk levélhullást észrevenni.

A tudományos reflexió és a technika mechanikus teljesítménye részlegesen megzabolázhatja, legyűrheti, munkába foghatja, de teljesen soha nem uralhatja az élő organikus rendszert, s az eleven tapasztalást. Az ilyen komplex rendszer egészét nem lehet teljes mértékben kontrollálni, de lehet ráhangolódni, jelen lenni benne, s vele haladva megérteni.

A terápiás folyamat számára rendkívül fontos az utólagos feldolgozás és előretekintő megértés, a terapeuta felkészültsége, tudatossága és határtartása, ez teszi lehetővé a biztonságos és terápiás értékű jelenléte. Ugyanakkor elkerülhetetlenül jelen van az élő rendszerekre, s még inkább a megélt, szubjektív kapcsolódásokra jellemző lazaság, együtt alkotás, zeneiség. Csakis így elérhető az emberi pszichét, közösséget és kultúrát megtartó átélt és megosztható jelen pillanat.

## IRODALOM

AUGUSTINUS, AURELIUS (1987). *Vallomások*. Budapest: Gondolat.

BERGSON, HENRI (1923). *Tartam és egyidejűség*. Budapest: Pantheon.

DILTHEY, WILHELM (1974). A hermeneutika keletkezése. In: uő. *A történelmi világ felépítése a szellemtudományokban* (471-473). Budapest: Gondolat.

- CSÁNYI VILMOS (2000). Kultúra és globalizáció. In: Murai A. (szerk.), *Kultúraelmélet szöveggyűjtemény* (299-315). Szombathely: Berzsényi Dániel Tanárképző Főiskola.
- ERIKSEN, THOMAS H. (2009). *A pillanat zsarnoksága*. L'Harmattan.
- HEIDEGGER, MARTIN (1989). *Lét és idő*. Budapest: Gondolat.
- HUSSERL, EDMUND (1998). *Az európai tudományok válsága*. Budapest: Atlantisz.
- HUSSERL, EDMUND (2002). *Előadások az időről*. Budapest: Atlantisz.
- LASCH, CHRISTOPHER (1984). *Az önimádat társadalma*. Budapest: Európa.
- LÉVINAS, EMMANUEL (1974). *Autrement qu'être ou au-delà de l'essence*. Boston & London: Martinus Nijhoff & The Hague.
- MERÉNYI MÁRIA (2010). Az instrukciók születése a pszichodinamikus mozgás- és tánc-terápában. *Pszichoterápia*, 19:2.
- MERLEAU-PONTY, MAURICE (1945). *Phénoménologie de la perception* Paris: Gallimard.
- NIETZSCHE (1988). *Im-igyen szóla Zarathustra*. Budapest: Szukits Könyvkiadó.
- RICOEUR, PAUL (1987). Az interpretációk konfliktusa. In: Fabiny T. (szerk.), *A hermeneutika elmélete* (199-218). Szeged: JATEPress.
- RENNER, MICHAEL (2004). *Világ Helyzete 2004*. Budapest: Föld Napja Alapítvány.
- STERN, DANIEL N. (2003). *A csecsemő személyközi világa*. Budapest: Animula.
- STERN, DANIEL N. (2004). *The Present Moment In Psychotherapy and Everyday Life*. London: Norton Company.
- STERN, DANIEL N. (2009). *A jelen pillanat. Mikroanalízis a pszichoterápiában*. Budapest: Animula.
- TORONYAI GÁBOR (2001). A késő husserli transzcendentális fenomenológia, mint tudományos életfilozófia. *Magyar Filozófiai Szemle*, 2001/1-2, 113-139.
- VERMES KATALIN (2006). *A test éthosza. A test és a másik tapasztalatának összefüggései Lévinas és Merleau-Ponty filozófiájában*. Budapest: L'Harmattan.
- VERMES, K. – INCZE, A. (2012). Psychodynamic Movement and Dance Therapy (PMDT) in Hungary. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy, An International Journal for Theory, Research and Practice*, 7(2):101-114.