



*Incze Adrienne*

## Tudatállapotok és tudattalanok. A test-lélek helye a pszichokultúrában<sup>1</sup>

### Bevezetés

A pszichoterapeuták világképét is formálják a társtudományok eredményei. Például a modern neurobiológiai vizsgálatoknak köszönhetően ismert tény, hogy mielőtt egy páciensünk arca, testtartása vagy mozgása alapján azt mondjuk magunknak, hogy „igen, ő most szorongani kezdett”, már (akár tized-századmásodperces nagyságrendben) érzelmi válaszokat adtunk a testünkkel, a mimikánkkal, a vegetatív idegrendszeri reakcióinkkal. Mégsem úgy gondolunk erre a korai válaszunkra, mint egy szigorúan testi történéésre, hanem test és lélek egységének a nézőpontjából tekintünk a jelenségre. Azaz, munkahipotézisünk eleve tartalmazza a testi szintű kommunikáció elvi lehetőségét is, de esetleg mégsem tesszük fel magunknak a kérdést, hogy hogyan történik mindez, és hogy a szóhasználatunk kompatibilis-e a világnézetünkkel. A hétköznapi szakmai szóhasználatban a *mind*/elme fogalmat az esetek egy részében világnézettől függetlenül, kvázi psziché/lélek analójként is használjuk. Emellett, a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia (a továbbiakban PMT) módszerében is a testtudati munkával azonos jelentésüként használjuk a *bodymind* fogalmat. Ennek kapcsán is felmerül, hogy valójában mit értünk elme alatt.<sup>2</sup> A gyakorlatban mindent, ami lelki-szellemi-szerű bennünk és kapcsolatainkban, és elválaszthatatlan a testi mibenlétünktől. Azonban ha az elme fogalom jelentését közelebbről vizsgáljuk, úgy találhatjuk, hogy az nem feltétlenül fed mindent, amit hétköznapi értelemben lelkinek vagy mentálisnak tartunk. A konfliktus élő, válasz csak részlegesen van. A nem-nyelvi megismerés immár mind a kognitív, mind a pszichoanalitikus irányzat emberképében relevánsként jelenik meg.

<sup>1</sup> Pszicho-kultúra alatt szűkebb értelemben a pszichológiához kapcsolódó diszciplínának a pszichológiával közös „metszetét” értem. Tágabb értelemben pedig azt a hétköznapi tudásbázist, amely a pszichológia tudományának eredményeiből konstruktívan érinti az emberképünket, világképünket.

<sup>2</sup> A *bodymind* fogalmat a módszer kialakítása során a számunkra nagy jelentőséggel bíró testtudati technikák világszerte alkalmazott definíciójaként vettük át, így alapvetően „szokásjog” alapján nevezzük így.

Tanulmányomban a fentiekkel kapcsolatban általam jelenleg legfontosabbnak érzett elméleti dilemmákat vázolólok fel. A cél inkább a dilemmák érzékeltetése, mint azok megválaszolása. Az ember pszichoterapeutaként sem tesz fel magának alapvető világnézeti kérdéseket napi szinten. Például az elme-agy-psziché viszony kapcsán, hogy hol van a tudat székhelye – az agyunkban, a testünkben, és/vagy még azon is kívül? Vagy hogy végső soron minden visszavezethető-e anyagi/fizikai történésekre, amit érzelmileg megtapasztalunk? Vagy milyen megfontolás alapján fogalmazódik meg az az állítás, hogy az idea vagy a gondolat fizikailag a koponyán belül foglal helyet? Vagy hogy miben áll a „megtestesült elme” fogalmának problematikája az egyes szám első személyű szemléletű pszichoanalízis számára. Hogy mennyit gondolunk a vágyra, a halálra, vagy mennyit gondolunk a korai kapcsolódásra vagy akár a szociálpszichológiai erővonalakra, mindez elsősorban a pácienssel alkotott kapcsolat dinamikai hatása, de emellett egyéni világkép vagy ízlés dolga is. A „világnézet/világkép” témáját egy lépéssel elmélyültebben vizsgálva óhatatlanul megjelennek az ember alapvető létezésével kapcsolatos kérdések, mint például a lét-nemlét, objektum-szobjektum kettőseinek a mibenléte, a szobjektum maga, az objektivizálhatóság fontossága vagy az eredet kérdése. A test-lélek témakör is tartalmaz ilyen jellegű kihívást.

A lelkes pszichoanalitikus terapeuta és a lelkes filozófus is jelentős kihívások előtt áll, ha a „másik oldal” világát szeretné megérteni. Többek között azért is, mert az előbbinek elsősorban az érzelmi élmény, az utóbbinak pedig a gondolatok kötik le a figyelmét.

## **Tudat, tudatos, tudattalan**

Hogyan gondolkodik a modern filozófia<sup>3</sup> a tudatról, tudatosról és a tudattalanról? Felteszem a kérdést, kicsit vakmerően, annak ellenére, hogy a tudatkutatás kortárs tudománya szinte áttekinthetetlen mind a tanulmányok, mind az egyre inkább szerteágazó, újonnan születő tudományágak mennyisége miatt. Emellett a tudat komplex filozófiai kérdéskörének a vázolása is messze meghaladja jelen írás kereteit. Néhány aspektust mégis kiemelek, alapvetően a különböző áramlatok közötti összekötő szerepük miatt. Először is: az *intencionalitás* a tudat konstitutív jellemzője. Husserl szerint a hétköznapi gondolkodás és a modern tudomány előfeltevése hamis, amikor a megismerő szobjektummal szembenálló, attól független objektumot tételez fel. Ugyanis a megismerő tudat nem „kilép” a tárgyhoz, hanem már eleve a tárgynál van. Az intencionalitás a tudat eleve tárgyra irányultsága. (Szummer, 2014) A tudattal kapcsolatos két, homlokegyenest ellentétes hozzáállás a fenomenológia és az analitikus elmefilozófia. Utóbbi az intencionalitást mint két független entitást, az elme (tudat) és a tárgy viszonyát tekinti. Ezzel szemben a fenomenológia a husserli hagyomány nyomán az intencionált tárgyat és a vele szemben álló tudatot úgy tekinti,

---

<sup>3</sup> Mivel a pszicho-oldal a valódi professzióm, a filozófiai oldalról kezdem, néhol talán nyersebben, a logika és az intuíció egyensúlyára törekedve építem fel a mondandómat. Eközben megpróbálok olyan mélyre ásni a konfliktusokban, amennyire csak az írás terjedelme és a széles merítés között eleve meglévő feszítő erő ezt lehetővé teszi.

mint egyazon entitás két aspektusát. Tehát a tudat nem létezik önmagában, üresen, s a tárgy sem. A tárgy mindig is valamiként adódik a tudat számára. „A fenomenológia kvázi demokratizálja az alkotás aktusát: minden tapasztalat egy műalkotás, amely az evolúció által lecsiszolt eleganciával jön létre tudatunk és a világ tárgyainak egymásra hatásából.” (Szummer, 2014, 56.)

Másodszor, a fent említett két megközelítés szembe megy egymással abban is, hogy az analitikus elmefilozófia a tudatot *pszichofizikai* valóságnak tekinti, ahol a személy egy absztrakt kiindulópont, azaz a tudós egy külső megfigyelő, s az észlelést a tapasztalaton kívüli dolgokkal igyekszik megmagyarázni. A fenomenológia ezzel szemben az *egyes szám első személyű szemlélet* kiindulópontjának tekinti a tudatot. Ez azt jelenti, hogy a fenomenológus azon értelem szempontjából irányul a tudat megértésére, amelyet az a tapasztaló számára jelent. (Gallagher és Zahavi, 2008) „A tudat a fenomenológiai diskurzus alapvető fogalma, és az önevidens adódás, valamint a transzcendentális szféra fogalmi kapcsolódnak hozzá: a tudat tehát nem pszichofizikai valóság, hanem az egyes szám első személyű szemlélet kiindulópontja. A személy, a két előző fogalommal szemben, nem absztrakt kiindulópont, hanem az egyedi létezés »hordozója«. Elsősorban etikai és egzisztenciális fogalom, az egyéni létezés problémáihoz kapcsolódik, meghatározó mozzanatai pedig az autonómia, az autenticitás és a felelősség.” (Ullmann, 2016a, 176.) Szummer felhívja a figyelmünket, hogy „bár a fenomenológia [...] valóban az első személyű nézőpontot hozza vissza a pszichológiába, ez azonban már nem a naivan dölyfös karteziánus *cogito* introspekciója [...], hanem egy szigorú módszerrel folytatott önfigyelés, amely az általában vett tapasztalat struktúráit tematizálja.” (Szummer, 2014, 60.) Kiegészítés/összevetés: az elmefilozófiában intencionális állapotokról beszélnek, ezek a hitek és szándékok létmódjai. Daniel Dennett feltételezi, hogy a hitek és a szándékok „létmódjai” léteznek, valóságosak, és különböznek a fizikai állapotokétól. Ezek azonban más értelemben valóságosak, mint a fizikai állapotok. Az intencionális idióma különbözik a fizikaitól és arra redukálhatatlan. Emellett szerinte „azok a viselkedések, ami alapján mentális tulajdonságokat [...] tulajdonítunk személyeknek, olyan fizikai-testi megvalósító folyamatokkal járnak együtt, amelyek leírhatók a fizika fogalomrendszerével, a fizikai törvényeknek engedelmességgel.” (Ambrus, 2015, 263.)

Harmadszor, Moritz Schlick „kritikai realista” korszakában (1910-es évek) egy empirista filozófiát célzott meg kidolgozni. Elmefilozófiáját tudományos filozófiai kiindulópontból fogalmazta meg. Csak a tudatos állapotokat tekintette pszichikai állapotoknak, a kortárs tudományos pszichológiai nézetekkel összhangban. Viszont elvileg kikerült jónéhány adódó metafizikai problémát<sup>4</sup> egy ismeretelméleti paralellizmus képviselétével (episztemológiai két nyelv-elmélet). Schlick szerint egyféle tudás van (szemben pl. Platón, Kant, Bergson, Husserl stb. megismerésmódbeli értékhierarchiáival), nincs magasabb rendű filozófiai tudás. Az egyetlen tudás a tudományos tudás, és ez nem szorul külső igazolásra. Minden tudás fogalmi jellegű,

---

<sup>4</sup> Így a monista kétperspektíva vagy tulajdonságdualista, illetve a paralellista kétoldal- és kétaspektus-elméletek problémáit (azaz, hogy a fizikai és a mentális egyazon létező két aspektusa, illetve, hogy ezek egymás mellett haladnak, mert minden mentális állapot együtt létezik egy bizonyos agyállapottal és fordítva, egymástól való kölcsönös oksági függetlenségben).

nincs szemléleti tudás (tehát nem lehet pl. feltárni a tudattárgyak szerkezetét eidetikus intuícióval vagy epochéval). Valóságos az, amit csak mint időben levőt tudunk elgondolni. Nem tartoznak a létezők közé a fogalmak, léteznek viszont pszichikai és elmén kívüli entitások. A tudat ontológiai értelemben nem kitüntetett (az individuális tudatok, elmék, pszichikai minőségek mellett ugyanolyan értelemben léteznek másfajta, nem-pszichikai állapotok, minőségek is), ellenben episztemológiai értelemben kitüntetett – ez azt is jelenti, hogy a tudatélmények, a tudatfolyam átélt tartalma közvetlenül adott. Az érzetek érzéki minőségekkel járó tudatállapotok, amelyeket első személyű nézőpontból tapasztalhatunk meg. Emellett harmadik személyű nézőpontból is azonosíthatók ezek az állapotok, a tudatállapottal egyidőben észlelhető agyi események alapján. Az érzetek tudományos elmélete kiiktathatja az első személyű perspektívát, de nem a világból iktatjuk ki, hanem a világ tudományos leírásából.<sup>5</sup> (Ambrus, 2015) Ambrus szerint, ha tartható a „fizikai” nyelvi (ametafizikus) értelmezése, akkor van esély, hogy valódi alternatívája legyen a metafizikai paralellizmusnak és a kortárs naturalista tulajdonságazonossági, valamint a tulajdonságdualista elméleteknek.

Negyedszer, láthatunk az áramlatok különbségeire élesebben rávilágító véleményeket, melyek szerint a tudomány, illetve konkrétan az elmefilozófia a „pszichofizikai redukcionizmus” eszközével él. Vagyis az elmét, annak minden pszichikus, mentális tartalmával együtt, fizikai folyamatok (illetve az evolúciós biológia) melléktermékének tekinti. „Valódi, mély árnyékot a modern tudományos projektre az a gyanú vet, hogy az ész önmagára nem tud semmilyen fényt deríteni, s így minden más dologgal ellentétben éppen az embert képtelen elhelyezni a világban. A kudarc oka nyilván az, hogy az ész, az elme nem fizikai természetű. Ha ez így van, akkor nem meglepő, hogy a világ fizikai természetét feltérképező tudomány szempontjából az elme nem lehet része ennek a szerkezetnek, az egyedül létező materiális valóságnak.” (Salamon, 2020, 1.)

## **Tudatállapotok<sup>6</sup>**

Hogyan is tekintsünk tudatunk állapotainak a változásaira? Mint szekvenciákra? Mint folyamatra? Felfedezhetünk-e együtt változó tényezőket? Miféle terápiás lehetőségeket rejthet a tudatállapot megváltozása?

A pszichoanalízis egy kortárs elméletében, a bioni mezőelmélet modellben „az alvás és az ébrenlét idején megnyilvánuló álmodás, a tudatos és tudattalan fantáziák, az elsődleges és másodlagos folyamatok közötti határvonal elhalványul, amit a jelen idegtudomány kísérletei is alátámasztanak”. (Lőrincz et al., 2019, 203.)

A pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában a testtudati mozgásos improvizatív munka során is megjelenik a megváltozott tudatállapot. Ilyenkor pszicho-

---

<sup>5</sup> Részletesebben lásd Ambrus, 2015, 132-145.

<sup>6</sup> Jelen cikk címét – Tudatállapotok és tudattalanok – az a személyes benyomásom ihlette, miszerint az önreflexióra irányuló pszichoterápiás munka elengedhetetlen része, az introspekció bizonyos mértékű tudatállapotváltozással is jár.



neurofiziológiai szempontból a tudat állapota módosul. (Merényi, 2004) Kereső, kísérletező állapot ez, amely értékítélétől mentes. A testtudati munka során a test valóságára, mozgásos lehetőségeire építünk. A terapeuta figyelmi fókuszokat javasol, ezzel is megsegíti a testi érzetek további tudatosítását, a finom monitorozó munka során így követhető például az egyensúlyi állapot, az izomtónus-változás stb.

A tudat vizsgálatára a neuropszichológia, a pszichiátria, a neurológia közös terminológiával rendelkezik. (Kállai és et al., 2008) E tudományágakban az eltérések elemzése tartalmi és éberségi szempontok szerint zajlik. A tartalom eltéréseit a kognitív működések mentén detektálják, mint például a figyelem, az észlelés, a gondolkodás, a memória, a tájékozódás és így tovább. Az éberség szempontjából *megváltozott tudatállapotnak* nevezik (a továbbiakban MTÁ) az eltéréseket. A fő MTÁ formák mellett (alvás, meditáció, hipnózis, transzcendens élmények, alkohol és egyéb szerek által előidézett változatok) elkülönítik a kevésbé tanulmányozott *minor* MTÁ formákat. Utóbbiakra példák a természetes körülmények között létrejövő szenzoros depriváció, autópálya-hipnózis, a test mozgásának tartós megakadályozása, a gyógyító transzok, vallási élménybe való bevonódás, extatikus transzok, hosszantartó éberséget megkövetelő helyzet, mély kognitív vagy izomrelaxáció. A „MTÁ-k fő adaptív szerepe az ember életében 1. a gyógyítás és a jólét elősegítése, 2. új tapasztalatok és ismeretek szerzése, 3. társas funkciók betöltése” (Farthing, 1992, 203. id. Kállai et al., 2008). Lássuk a módosult tudatállapotok közös jellemzőit. Megváltozik a gondolkodás, a koncentráció, a figyelem, a memória, a becslési folyamatok, a valóságvizsgálat csökken. Az időérzék felborul, a sorrendiség érzéke is megváltozik. A realitás- és önkontroll csökken, akár feladódik. Az érzelmek kifejezése is megváltozik, végletesebb irányban is. Megváltozik a testézés, a testkép, az én- és testhatárok oldódnak, akár felbomlanak (pl. autoszkópia – testen kívüli élmény).<sup>7</sup> (Kállai et al., 2008) A következőkben *minor* MTÁ-ban meg tapasztalható élményekre sorolok fel példákat Kállai alapján. A viselkedés automatizálódásával a tudat „mentesül” a kontroll feladatától; a következmények, a hatékonyság folyamatos mérlegelését félretéve jobb pozícióba kerülhet a cselekvésre; az érzelmek intenzívebb, akár katartikus megélése, feszültségek levezetése; kapcsolódva, közösen átélt MTÁ az együttesség élmény a szociális kohézió alapja, erősítője.<sup>8</sup> (Kállai et al., 2008)

A kortárs kísérletes tudatutatóban a módosult tudatállapotok pszichopatológiai címkézése vitatott kérdéssé vált, elsősorban az evolúciós biológiai és kultúraantropológiai vizsgálódásoknak köszönhetően. (Horváth és Szabó, 2012)

A fenti leíró megközelítésből kihívás váltani a következő sorok előtt. Azonban az olvasó e váltás közben összevetőleg is belegondolhat a kétféle megközelítés különbségébe: figyelemmódot, szinte „tudatállapotot” szükséges váltani. A

---

<sup>7</sup> Emellett perceptuális torzulások, hallucinációk jelentkezhetnek. A jelentés, az értelem vagy fontosság megváltozása. A saját, szubjektív élményeknek, gondolatoknak vagy percepciónak tulajdonított fokozott jelentőség. Kimondhatatlanság, szavakban való megfogalmazhatatlanság érzése (akár amnézia, akár az élmények egyedi jellege miatt), fokozott szuggesztibilitás stb. is jellemzi az állapotot. (Kállai et al., 2008)

<sup>8</sup> Emellett a kritikai funkciók háttérbe szorulása révén a személy nem törekszik az ellentmondás-mentességre, így nagyobb eséllyel találja meg a problémák megoldását; főként a disszociáció révén a túlságosan megterhelő élményektől izolálódhat, emiatt lehetősége nyílik a többi szférában a megfelelő működésre, megküzdésre (mint például természeti katasztrófák sikeres túlélőinél). (Kállai et al., 2008)

fenomenális állapotokról lesz szó, amelyek a tudatállapotot inkább mint élményrajzolatot, s nem mint operacionalizálható valóságot közelítik meg.

„A fenomenális állapotok lényegi vonása, hogy van valamilyen fenomenális karakterük, szubjektív minőségük, *amilyen átélni* ezeket az állapotokat. A fenomenális karakter, avagy kválé<sup>9</sup> csak első személyű nézőpontból ismerhető meg.” (Ambrus, 2015, 13.) „A kvália élményeink fenomenális karakterét jelenti; a tág értelemben vett szubjektív minőségek számtalan formában jelenhetnek meg. Gondolhatunk például egy kerek alma pirosságára, vagy képzeljük el, amint citromba harapunk, és hirtelen nagyon erős savanyú ízt érzünk a szánkban, de kvalitatív tartalomnak tekinthetjük a rózsa illatát, vagy az undor és félelem affekcióit is. A fenomenális tudat pedig a szerteágazó élmények által meghatározott észleleti-affektív horizont, mely a test és a külvilág kölcsönhatásának köszönhetően meghatározza pillanatnyi tudatállapotunkat.” (Horváth és Szabó, 2012, 125.)

Fenomenológiai emberképre alapozva is vizsgálják manapság a MTÁ-t, például az interpretatív fenomenológiai analízissel (IPA). (Rácz et al., 2017)

A pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában a testtudati munka során a testre irányított lebegő figyelemmel egy tanulási folyamat során implicit érzelmi-testi tudásunkból merítünk, a preverbális szelférzeteink (Stern, 1985) a szubjektív testélményen keresztül válnak vizsgálhatóbbá, akár az újra-tapasztalás, akár az új élmény során. (Incze, 2008) A szubjektív test fenomenológiai vizsgálata a mozgásimprovizációs redukció módszerével (Vermes, 2020) úgy lehetséges, ha átmenetileg felfüggesztjük, zárójelbe tesszük a kulturális és minden egyéb elővételezésünket, előfeltevéssünket, elvárásainkat, a jelentésadást, az agresszív és szexuális ösztönkésztetések kiélését.

## **Tudattalanok**

Ahány tudományterület, annyi tudattalan? Még annál is több. Avagy továbbra is felmerül a szakmai párbeszéd igénye a tudományterületek között és azokon belül is. Például dinamikus, kognitív, nem-elfojtott, testi, fenomenológiai, kollektív, családi, affektív tudattalan. A felsoroltak közül az alábbiakban a pszichoanalitikus dinamikus és nem-elfojtott tudattalan, a kognitív tudattalan és a fenomenológiai tudattalan fogalmaira térek ki részletesebben.

### *Dinamikus tudattalan*

Freud munkásságában jelentős fordulat, „amikor 1897-ben,<sup>10</sup> a csábítási elmélet elvetésével [...] egyértelműen és véglegesen áthelyezi a pszichoanalízis fókuszát a

---

<sup>9</sup> A kválé (angol: *quale*, többesszáma: *qualia*) a tudatos tapasztalat szubjektív minősége; szubjektív minőség az, *amilyen* valaki számára *valamilyen* tudatos állapotban lenni.

<sup>10</sup> Freud életművében ez a *Tervezet* és az *Álomfejtés* közötti időszak. Erős (2020) fejti ki, hogy a *Tervezet*, amely természettudományos szempontból kudarcnak bizonyult, mégis szükséges volt ahhoz, hogy tovább tudjon lépni az *Álomfejtés* felé.

(külső) valóságból a »belső valóságba«, azaz a képzelet világába” (Marosán, 2020, 5., id. Szummer, 2012, 60.)

A tudattalan a pszichés valóság archaikus rétege. A tudattalan vágyak gyakran érdekkonfliktusban állnak a tudatossal, az örömeiv szerint működnek. Az örömeiv önálló princípium, jellemzője, hogy a legrövidebb úton törekszik kielégülésre.

„A pszichoanalízis nem egy modern mítosz megalkotása, hanem a tudattalan gondolkodás sajátos formáinak első felfedezése. A tudattalan gondolkodás nem aktus-szerkezetű: a logosz szintjén egy gondolati eseményt elsősorban az aktusjelleg, valamint az intencionalitás jellemez, továbbá a tudatosság, az ellenőrizhetőség, a koherenciára törekvés, az erőfeszítés és az akarat. A tudattalan gondolkodás azonban nem aktus, hanem művelet. Olyan folyamatok sokasága (sűrítés, eltolás, szimbolizálás, asszociáció, elhárító mechanizmusok), amelyek a tudat aktív hozzájárulása nélkül, sőt gyakran annak ellenében zajlanak a fantáziában, az álomban és a neurotikus tünetképződésben.” (Ullmann, 2016a, 173.)

Többen vádolják Freudot biologizmussal. Ullmann szerint „Freud nem egy természettudományos diskurzust kevert össze hibás módon egy szellemtudományos beszédmóddal, hanem egy olyan harmadik regisztert fedezett fel és nevezett el a tudattalan fogalmával, amelynek a legjobb analógiája és metaforikája a gépezetek komplex mozgása.” (Ullmann, 2016a, 155.) Freud hipotézise emellett nem is naturalizáló „hiszen a testi-fiziológiai működés és a tudatos gondolkodási folyamatok között egy harmadik szférát feltételez, amely sem az egyikre, sem a másikra vissza nem vezethető, ugyanakkor sajátos törvények és szabályok irányítják. Ez a szféra mind a biológia és a fiziológia, mind a logika és a transzcendentalitás szférájától különböző harmadik valóság: a tudattalan értelemkeletkezés mozgása.” (Ullmann, 2016a, 157-158.)

Ha a gondolkodás szempontjai kerülnek előtérbe, a freudi megközelítés szerint a gondolkodásnak „van egy archaikusabb szintje, ami nem a tudatos mellett bukkan fel időnként, hanem állandóan a háttérben lappang: ez az archaikusabb gondolkodás elsősorban képekben és nem fogalmakban gondolkodik, nem ismeri a harmadik kizárásának elvét, az elégséges alap elvét és a tárgyak azonosságának elvét. Mégis gondolkodási műveleteket hajt végre, amennyiben a lélek bizonyos feszültségeit oldja. Úgy is fogalmazhatunk, hogy az elsődleges folyamatban a „pszichés energia” szabadon mozog, míg a másodlagos folyamat esetén előbb egy képzethez rögzül, majd ezután áramlik tovább ellenőrzött módon. Az utóbbiban „a képzetek megszállása állandóbb, a kielégülés elodázódik, s ezáltal olyan mentális tapasztalatok válnak lehetővé, amelyek végigpróbálják a lehetséges kielégülésmódok különböző útjait”. (Ullmann, 2016a, 161; Laplanche – Pontalis, 1994, 128.)

Ezen a ponton tekintsünk ki röviden az előzményekre. Történetileg Descartes a képzeteinkhez egyértelműen tudatos képzetekként viszonyul. Majd Leibniz igazolja a *tudattalan képzetek* tudatbeli jelenlétét. Ez a „küszöb alatti” *petites perceptions*-ból tevődik össze, azaz, minden észlelésünk végtelenül sok apró, önmagában nem észlelt észleletből áll. Schopenhauernél és Nietzschénél a tudattalan nem kognitív, hanem a *testi* mivoltunkból szükségszerűen fakadó preindividuais, ösztönös, amely a képzeteinket alkotó tudatunk alatt húzódik. A pszichológia tudománya a 19. század

végén jelenik meg, ez hozza a tudattalanra vonatkozó elméletek forradalmát is. A pszichoanalízis és a fenomenológia is ennek a folyamatnak az örököse. Két jellegzetes, egymással ellentétes felfogást érdemes kiemelni. Franz Brentano szerint értelmetlen tudattalan tudatról beszélni. Amit tudattalannak nevezhetünk, az vagy valami tudati jelenséggel mégis megmagyarázható, vagy *testi* jellegű. Theodor Lipps elméletében ezzel szemben a *psziché* egésze tudattalan, illetve a tudat a tudattalan óceánjának egy kis része. Freud inkább Lippset (és Schopenhauert, Nietzsche-t) követve megújítja a tudattalanról való gondolkodást. Ullmann szerint Freud megközelítésének újdonsága filozófiai értelemben az, hogy a tudattalant nem *testi* jelenséggé, hanem olyan pszichés szféraként fogja fel, amely sajátos törvényszerűségeknek és „gondolkodási” formáknak engedelmessé válik. A tudattalan emellett második tudatnak sem mondható (nem esik a tudat megkettőzésének csapdájába), hiszen a tudatot nélkülöző pszichés történésekről beszél. (Ullmann, 2016a) „A tudattalan – Ferenczi szavát átvéve – »cseppfolyós«, bár ő ezt a kifejezést más kontextusban és a teljes lelki apparátusra alkalmazta: az idegrendszer és a psziché cseppfolyós alkalmazkodóképességgel rendelkezik, a hisztériás mechanizmussal reagáló test fél folyékonynak tekinthető, azaz olyan szubsztanciának, amelynek korábbi rigiditása és uniformitása részint újra alkalmazkodásra kész pszichés állapotba oldódott. Az ilyen »szemisubsztanciák« azt a különös vagy inkább csodálatos képességet mondhatnák magukénak, hogy egyidejűleg testiek és lelkiek, azaz képesek strukturális vagy funkcionális változások révén vágyakat, az öröm és kín érzetét, vagy akár bonyolult gondolatokat is kifejezni (szervbeszéd).”<sup>11</sup> (Ferenczi, 1996, id. Hárs, 2018, 72.)

Merleau-Ponty olyan gondolkodási lehetőséget látott a pszichoanalízisben, amely nem áll szemben a fenomenológiai módszerrel. „Éppen ellenkezőleg: a pszichoanalízis (tudta nélkül) hozzájárult a fenomenológiai módszer kibontakozásához, amikor azt állította – Freud szavait idézve – hogy minden emberi aktusnak »értelme van«, és mindenhol az eseményt próbálta megérteni, ahelyett, hogy mechanikus feltételekhez próbálta volna kapcsolni őket.” (Merleau-Ponty, 2012, id. Vermes, 2016, 196.) Megjegyzem: *szemben a kognitív megismerési lehetőséggel*. Vermes szerint „Freud maga is a karteziánus dualizmus foglya maradt. Freud számára az ösztön nem a megélt test jelensége volt, hanem objektív természeti tényező, amely a psziché rejtett apparátusát mintegy külső, objektív tényezőként mozgásban tartja.” (Vermes, 2016, 196.) A pszichoanalízis kortárs áramlataiban azonban megjelenik a szubjektív test beintegrálására való törekvés.

Érdemes emellé tenni, hogy „a tudattalan problémája nem választható el teljesen a nyelvtől és a narratív identitás körül kibontakozó diskurzustól. Ricœur egyenesen úgy fogalmaz, hogy a tudattalan egyfajta törekvés a nyelvi megformálás felé (Ricœur, 1970, 453).” (Horváth, 2018, 32.)

---

<sup>11</sup> Érdekes vizsgálódási terep Ferenczi thalassáls regresszió fogalmának a freudi tudattalan fogalomra gyakorolt hatása, és hogy vajon mennyiben oldódnak fel annak konfliktusai a kortárs test-lélek viszony paradigmaváltó beemelésével.



### *Nem-elfojtott tudattalan*

Az implicit memória felfedezése a tudattalan fogalmára is hatott, megalkotódott a hipotézis, hogy ott a korai anya-csecsemő kapcsolat preszimbolikus és preverbális érzelmi és affektív tapasztalatai tárolódnak. A nem-elfojtott tudattalan az áttétel „zenei dimenzióján” – a hang intonációján, ritmusán és a nyelv prozódiaján (és testi dimenzióján) – keresztül jelenik meg. Az álom szimbolikus átalakító munkája mellett az álomképek a nem-elfojtott tudattalan jellemző reprezentáció hiányának kitöltései is lehetnek. (Mancia, 2006) A rekonstrukciónak ez a módja lehetővé teszi, hogy a páciens tényleges visszaemlékezés nélkül is beszéljen és gondolkodjon a korai kapcsolati témákon.

### *Kognitív tudattalan*

A kognitív tudattalant mint a lelki élet valamiféle alaptényét a pszichoanalitikus dinamikus tudattalan-felfogására reflektálva, a nem tudatos meghatározottságot és szerveződést elismerve alkották meg. (Pléh, 2018) A filozófiai előfutárok többek között Leibniz, Wolff, Kant, Herbart, Helmholtz és Wundt voltak. Herbart színházi metaforát használt, elsőként, a tudatosság értelmezésére. „A tudatosság az emberi léleknek pusztán egy szelete, hasonlóan ahhoz, ahogyan a színpadon bizonyos színészeket megvilágít a reflektor, s másokat nem. [...] Herbart még a 19. század második felében is alapvető referencia volt német nyelvterületen, a középiskolai tankönyvek révén Freud tudattalan felfogását is befolyásolta.” (Pléh, 2018, 12.) Helmholtz a 19. század végén részletes elméleteket dolgozott ki a tudattalan következtetések észlelésben betöltött szerepéről. Wilhelm Wundt is színházi metaforát dolgozott ki a tudatosságról. „Wundt megkülönbözteti a tudatba való belépést, amely olyan, mint színpadra lépni, [...], mint a reflektorok pászmájába lépni. [...] Ezt úgy képzeljük el, mint egy olyan fénykört, amely a szubjektív fixációs pontot veszi körül, és a sötétebb részekről többé-kevésbé jól meghatározott, éles kontúr vágja el.” (Pléh, 2018, 15.) A kognitív pszichológia zsargonjával fogalmazva a kognitív tudattalan olyan különböző, viszonylag rögzített szerveződési módokat (architektúrát) konstituál, „amelynek van egy, a beszámoló számára nem hozzáférhető, de mégis szemantikailag szervezett s magas szintű problémamegoldást is magába foglaló működésmódja”. (Pléh, 2018, 9.)

Ennek egy része 1. *reprezentációs nem-tudatosságot* jelent („olyan gondolati megjelenítéseket, amelyek leképezési viszonyban vannak a valósággal, ugyanakkor nem triviálisan hozzáférhetőek a tudatos önbeszámoló számára.”), ez tulajdonképpen a freudi tudatelőttessel egyezik meg. 2. másik részük *eljárásai jellegű*, a modern emlékezetpszichológiából ismert procedurális tudásokhoz kapcsolódik. Ezek a tudatos beszédmód számára nem hozzáférhetőek. Ahogyan mozgunk, viselkedünk, emellett akár nyelvtani készségeink szerveződési aspektusait jelentik. Ned Block megkülönbözteti a *fenomenális tudatosságot* (átélt élmény, amiről nem tudunk beszámolni) a *hozzáférési tudatosságtól* (képesek vagyunk beszámolni az élményről, és viselkedésünket a tudatos tartalom teljes ellenőrzésünk alatt irányítja). Megfeleltet egy hátulról előre grádiens a hátsó kérgi régióktól a növekvő tudatosságnak. (Pléh, 2018, 9.) Jerry Fodor azt veti fel, hogy a kontextuális hatások csak utólagosak az

észlelésben, s hogy fel kell tételeznünk az észlelés első ciklusában egy valóság-hű leképezést. „Ha képességek és modulok vannak, akkor legalább nem befolyásol minden mindent; nem minden plasztikus.” (Fodor, 1985, 5., id. Pléh, 2011)

Az elmefilozófia a filozófia *analitikus* iskolájához tartozik, ahol az elme ellentétpárjaként jelenik meg a test.<sup>12</sup> Az itt következő szakaszban Ambrus Gergelyre támaszkodom. (Ambrus, 2015) Az 1910-es években Bertrand Russell az elme természetét és az úgynevezett *pszichofizikai* viszonyt kutatta. Az elme-agy-lélek – test egymáshoz való viszonyának problematikája azóta sem hozott egységet a tudományos hozzáállások között, viszont részleges konszenzusok kialakultak. A pszichofizikai viszony kapcsán alapvetően három hipotézist érdemes jelen keretek között megemlíteni: a kölcsönhatás, a parallelizmus és a két aspektus értelmében vett azonosságelmélet. A kölcsönhatás hipotézise egy lényegi viszonyt feltételez a két terminus között (ti. oksági hatékonyságot mindkét irányban). A parallelizmus hipotézise (a legszűkebb értelemben véve, tehát az azonosságelméletet kizárva) tagadja az ilyen lényegi viszony létezését, és azt állítja, csupán függvénykorreláció van a kétféle tárgy típus (folyamattípus) között. Az azonosságelmélet azt sem fogadja el, hogy kétféle tárgy létezik, hanem azt feltételezi, hogy a pszichológiai és a fizikai két „aspektusa” (a „külső” és a „belső”) ugyanannak a fundamentális folyamatnak.

### *Fenomenológiai tudattalan*

Rudolf Bernet szerint a Freud által meghatározott tudattalan fogalom felrobbantja a tudat hagyományos fogalmát. Úgy véli, hogy Freud fogalma mentén új tudatfelfogásnak szükséges kibontakoznia. Ennek érthetővé kell tennie, „hogyan jelenhet meg a tudat önmaga számára mint valami idegen, és hogyan viselkedhet a tudattalannal szemben oly módon, hogy nem zárja ki, de nem is kebelezi be közvetlenül és teljesen”. (Bernet, 2012, 24.)

A megélt test fenomenológiája szempontjából a tudattalan nem intrapszichés valóság. Sokkal inkább körülveszi és áthatja a tudatos életet – nem a psziché vertikális dimenziójában, inkább a megélt tér horizontális dimenziójában, leginkább a másokkal való érintkezés testköziségében, a mindennapi élet rejtett háttéréként. Az egyes szám első személyű szemlélet kiindulópontja. Nem pszichofizikai valóság, s nem naturalista alappozícióból indul ki. Hasonló a freudi tudatelőttés fogalmához. A késői Husserl alapján: az eleven jelen olyan módon bomlik ki, hogy bizonyos élményeket, tapasztalatokat a felszín alá nyom, elzár maga elől. „Szedimentálódott konkrét komplexumok”: melyek a felszín alá süllyedve nem válnak egyszerűen inaktívvá, hanem továbbra is hatással vannak a felszínre. (Smith, 2010, id. Marosán, 2020) Különösen figyelemre méltó, hogy a fenomenológiai perspektíva lehetővé teszi a tudattalant test-lélek egységben szemlélni. Ullmann Tamás *affektív tudattalan* fogalma (Horváth, 2018) egy affektív domborzat, melynek kiemelkedései a szemléleti/tudati megformálás felé irányuló spontán tendenciákat jelölik. Az alanyt behálózó affektív atmoszféra, mely nem választható el a megélt test impulzusaitól. „Ullmann azt állítja,

---

<sup>12</sup> Történetileg a későbbiekben jelenik meg a beágyazott, „*embedded*” és a testi elme, az „*embodied mind*” fogalma.

hogy az affektív tudattalan alapvetően személyközi jellegű, és összefügg a traumatizáció kérdéseivel is.” (Horváth és Pavlovics, 2021). Thomas Fuchs *testi tudattalan* fogalma részben a nem-elfojtott tudattalannal rokon, miközben test-lélek egységben is gondolkodik. „Fuchs a pszichoanalízis fenomenológiai megalapozására törekszik, amikor az affektív tudattalant a megélt testben, valamint a megélt térben és időben egymásnak feszülő affektív tendenciákkal határozza meg; egyfajta szenzomotoros, érzelmi és interaktív mezőként. Az affektív tudattalan képlékeny prereflektív dimenzió, hiszen azotthonosság atmoszféráját és a szorongás, a terror, a bizalmatlanság idegenségét is magába olvaszthatja.” (Fuchs, 2012, 74.) Fuchs szerint az élményáram folytonosságának érzése és az otthonosság is a testemlékezetnek köszönhető. A *testemlékezet* implicit emlékezeti rendszer, azaz habitusokból, akaratlan emlékekből, spontán asszociációkból és testi reakciókból építkezik. Sőt, a testemlékezet egy sajátos folyamat is, amelyben az implicit tartalom akár explicitté válhat. Ez az emlékezet a procedurális készségek mellett testközi és személyközi szituációkban is érezteti a hatását. (Ullmann, 2021; Horváth és Pavlovics, 2021). Fuchs az affektív domborzat helyett inkább tudattalan ösztönök és vágyak által sematizált mezőerőkről, az averzió és a vonzalom zónáiról ír a megélt térben. Fuchs szerint a múlt nem pusztán a reprodukív visszaemlékezés intencionális aktusa révén, hanem a megélt test, a *Leib* segítségével is újra megjeleníthető.

A propriocepció, tapintás, szagok, hallás, az időjárás, sőt még bizonyos mozgásminták is aktiválhatnak múltbéli eseményeket. A visszaemlékezés intuitív formáiról van itt szó, amely nem reprezentáció természetű. (Horváth, 2018, 13-14.) „Fuchs egy horizontális tudattalan mellett érvel, ahol az elfeledett vagy akár elfojtott tartalom a testi érzetek asszociációs láncszemein keresztül áramlik vissza a jelenbe.” (Horváth és Pavlovics, 2021, 91.) A tudattalan rögzülések tulajdonképpen olyanok, mint bizonyos korlátozások az ember lehetőségeinek a terében. Ezt egy implicit, de mindig jelen lévő múlt idézi elő, olyan, amely nem vesz részt az élet folyamatos fejlődésében. Megjelenik például azokban a kapcsolati mintákban, amelyekbe az ember többször is belebotlik, azokban a cselekvésekben, amelyeket anélkül kerül, hogy ennek tudatában lenne, az élet kínálta lehetőségeket, amelyeket nem él meg, sőt nem is mer meglátni. A tudat nem teljesen átlátszó önmagának, mert elrejtje magát önmaga elől. A tudatnak ez a kettőssége a test kétértelműségének felel meg, amelynek megjelenési módjai a fizikai (*Körper*) és a megélt test (*Leib*) között ingadoznak. (Fuchs, 2012)

***Különbéle tudományágak tudattalan-fogalmainak összevetése a tudatos-tudattalan és a test-lélek viszony néhány kiemelkedő jellemzője mentén***

<b>tudattalan</b>	<b>tudományág</b>	<b>tudatos-tudattalan kettőséhez való viszony</b>	<b>megjegyzések a test-lélek viszony kapcsán</b>
dinamikus	pszichoanalízis, pszichodinamikus pszichoterápiák	A tudattalan a lélek archaikus szintje. Az örömet képviseli. Végtelen, elfojtott vágyakat tartalmaz. A kultúra által meghatározott cenzúra akadályozza a tudatosulást. Ma: tudattalanul ismételtünk megoldatlan konfliktusokat. A dinamikus tudattalan struktúráját megalapozza az implicit mező. Így a konfliktusok arculata is meghatározott általa.	A <i>psziché</i> Freudnál könnyen érthető gépszerűnek, biologizálóknak, de emellett más megközelítések is megjelennek. Az „elsődleges folyamat” gondolkodás (test-lélek viszonyának dichotomizálása itt kevésbé/alig jelenik meg a „másodlagos folyamattal” összevetve) Ferenczi szerepe (thalassális regresszió, „cseppfolyós” tudattalan)
kognitív	kognitív tudomány, kognitív terápiák	1. <i>naturalista</i> alappozícióból: implicite valószínűsíthető, hogy a tudattalan olyan természetű, hogy a tudomány fejlődésével elvileg teljes egészében feltárható lesz. 2. <i>fenomenológiai</i> integratív törekvések	A <i>tárgy és az elme</i> két külön entitás, harmadik személyű nézőpontból tudományosan vizsgálható.
nem-elfojtott	kortárs pszichoanalízis, filozófia: kortárs fenomenológiai irányzatok	implicit kapcsolati tudásunk, testi stílus-jellemzőink, szimpátiáink stb.	<i>Test és lélek</i> egységes szemléletéből közelíthető meg leginkább, pl. a <i>szubjektív test</i> .



fenomenológiai	fenomenológiai	<i>nem naturalista</i> alappozícióból; <i>nem pszichofizikai</i> valóság, hanem az <i>egyres szám első személyű szemlélet</i> kiindulópontja; másfelől hasonló a freudi tudatelőttés fogalmához + a késői Husserl: „szedimentálódott konkrét komplexumok” + affektív tudattalan (lásd lejjebb) + testi tudattalan	<i>Test és lélek</i> egységes: elválaszthatatlanul átjárja egymást, bár nem azonosak.
kollektív	Jungi pszichoanalízis	Az egyéni tudattalannál jóval tágabb fogalom. Marosán szerint interszubjektív és interperszonális. (Marosán, 2020)	pre-individuális aspektus jelentősen előtérben van
családi	Szondi-féle ösztönton		
affektív	kortárs fenomenológiai (Ullman Tamás, Horváth Lajos)	Egy affektív domborzat, melynek kiemelkedései a szemléleti/ tudati megformálás felé irányuló spontán tendenciákat jelölik; az alanyt behálózó affektív atmoszféra, mely nem választható el a megélt test impulzusaitól.	

Néhány szempont a dinamikus és a nem-elfojtott *pszichoanalitikus*, a *kognitív* és a *fenomenológiai* tudattalan összevetése jegyében. Az integratív törekvések megjelenése előtti szakaszt durva megközelítéssel az jellemzi, hogy a kognitív tudósokat a tudattalanban is inkább a gondolkodás érdekli, a pszichoanalitikusokat inkább az érzelmi dinamikák. A fentiekben láthatjuk az interdiszciplináris egymásra hatásokat és a különböző alaptudományok egymástól különböző nyelvezetét, világképét. Úgy tűnik, hogy szenzitíven reagálva az új neurofiziológiai tudásokra a kortárs kognitív pszichológiai és pszichoanalitikus áramlatok is megalkották a kortárs tudattalan-

fogalmukat, az implicit memória sajátosságait is figyelembe vevő értelmezési kereteket. Azonban a test kérdésében nem léptek tovább új paradigmába, miközben a testi nézőpont (Incze et al., 2020) jelentősége a kortárs pszichoterápiákban is egyre nagyobb figyelmet kap. A fenomenológiai tudattalan fogalmak ugyanakkor, beleértve a testi és az affektív tudattalant is, bensőségesen tartalmazzák a szubjektív test-viszonyt.

Mindemellett eljuthatunk szélsőségesebb állításokig, amelyek egyben fel is villanthatják a naturalista áramlat metapszichológiai eredet-elképzelésében rejlő csapdát. „Az új koncepció a tudattalant nem az elfojtás eredményének, hanem [...] neurofiziológiai és evolúciós biológiai ténynek tekinti.” (Mlodinow, 2014, 27., id. Horváth, 2018) Mindenesetre az integráció gyümölcsöző, emellett megszülettek olyan új divatos tudományágak, mint a neuropszichoszomatika, a neuropszichodinamika stb. Emellett azonban adódnak elméleti dilemmák, amelyek egybecsengenek a pszichoanalízisen belül zajló változásokkal is, például a freudi egyszemélyes pszichológia és a későbbi tárgykapcsolat-elméletek, valamint az interszubjektív és a szelfpszichológiai irányzatok emberképeinek különbségei. A Freud utáni időszaknak különösen a kapcsolati fókuszú emberképe hozott technikai változásokat is amellet, hogy az eredeti szetting és munkamód, a szabad asszociáció instrukciójával és az analitikus egyenletesen lebegő figyelmével nem változott meg. Eközben a kortárs pszichoanalízis több irányzata, elsősorban az interszubjektív irányzatok a klasszikus hozzáálláshoz képest jóval hangsúlyosabban foglalkoznak az aktuális terápiás kapcsolattal.

Remélem, hogy a fentiekben sikerült illusztrálnom, hogy a kognitív és a pszichoanalitikus megértési modell gyakorlatilag szemben áll egymással abban, ahogyan az alapvető megismerési lehetőségekről gondolkodik. Ugyanakkor számos integrációs törekvés – például a neuropszichoanalízis és a mentalizációs elmélet az agy-elve koncepció átvételével – hidat is képez a két áramlat között, amelyre mindkettőnek nagy szüksége van. A testhez való viszony területén azonban ez a párbeszéd nehezkesebb.

Itt utalok Balogh Zsuzsanna „alapvető szubjektum érzetünk” fogalmára (Balogh, 2018, 43., id. Horváth és Pavlovics, 2021) az öntudat és az én természetéről folyó kortárs viták terepéről. Zahavi szerint a *minimális én* vagy *prereflexív öntudat* (*pre-reflective self-awareness*) a tapasztalatszerzés formális feltétele, ami egyben fenomenális sajátosságokkal is bír. „Érezzük, hogy tapasztalataink számunkra adódnak, a felbukkanó-artikulálódó tapasztalat a saját tapasztalatfolyamunkban jelenik meg, a mienk.” (Horváth és Pavlovics, 2021)

A mozgásterápia élményvilága „hozta” nekem a *globális élménymód* Kulcsár (1996) által leírt fogalmát, amelyet új, szintetizáló értelemben használok: tipikusan test-lélek egységet feltételező fogalomként. „Ez a fiziológiás és az érzelmi vonatkozásában is mindig jelenlevő érzékelési- és élménymód, amely véleményem szerint meghatározott helyzetekben, s különösen a testre fókuszáló helyzetekben dominánsabbá válik. Az ilyen értelemben vett globális élménymód testi aspektusa révén különösen stabil összetevője a jól formált *jelen* élményminőségeinek is. Ez a tulajdonsága teszi rugalmasabban átjárhatóvá a markánsabbá válásával együtt járó

tudatállapot-változást és az abból való visszatérést a hétköznapi tudatállapotba.” (Incze, 2020, 360.)

Tapasztalatom szerint a globális jelleg nem csak a regresszió mélyülésével válik erőteljesebb élmény-összetevővé. A globális élménymód megjelenhet például a mozgásos megváltozott tudatállapotban számottevő regresszió nélkül is (Incze, 2008): a testi-mozgásos élményre való fókuszálás során az egészlegesség élményét *a szelf globális minőségének* megélése is adhatja. Ez az aspektus a szelfmag érzetekkel való mozgásos munka során emelkedik ki, emellett tovább érzékenyíti a szelfmag érzetek újabb megjelenő minőségeire. Különbözik a regresszív „útvonalon” megjelenő korai élményminőségtől, de a szelfmag-élmény által össze is köt vele, fokozatosan átjárhatóbbá, ezáltal szabályozhatóbbá téve a különböző mértékű regresszív állapotokat. Ebben az állapotban a tér és az idő érzékelése is szubjektívebb, mint egyébként. Elegendő azonban tenni „egy lépést hátra”, s a hétköznapi észlelési módba visszatérve ismét jól formált tapasztalati világunkban találjuk magunkat, ahol alapvetően értelem-összefüggéseink hálójában mozgunk. (Incze, 2008) A mozgásos improvizáció során, „amennyiben nyitottá tesszük magunkat a rögzült értelem-összefüggéseket szétfeszítő benyomásokra, a bontakozó élményre, a testi élmény evidenciája, a globális élménymód fent részletezett sajátosságai miatt is, fokozatosan elválasztja a korábbi jelentést az élménytől. Így egy kellően hangolódó, támogató érzelmi légkörben mintegy »helyet ad« a korábban befogadhatatlan affektusok tudatosulására is. [...] Véleményem szerint ez nem történhet meg egy álmodozó globális élménymód nélkül, amely a Bion-i »reverie« (Lőrincz et al., 2019) állapotához hasonlít a leginkább. Ennek idegéletteni háttere különösen érdekes további kutatási terület lehet, megkülönböztetve a klasszikus megváltozott tudatállapottal járó állapotoktól.” (Incze, 2020, 361.)

### **A fenomenológiai „testi fordulat” és a kognitív embodiment**

Mind a kognitív, mind a fenomenológiai testet is bevonó fogalom fokozatosan érzeteti hatását a tudomány szerteágazó területein. Fontos elkülöníteni, jelen írás keretei között minimális feltételként a kétféle iskolát, hogy a szövegeket a maguk jelentéskörnyezetében értelmezhesük. A két fő vonal bevillantása után igyekszem érzékeltetni, hogy számos integrációs törekvés zajlik jelenleg is mind a fenomenológia, mind a kognitív filozófia (és a kognitív tudomány, illetve az elmetudomány) oldaláról.

A korábbi emberkép alapján az empirikus kutatások is annak az előfeltevésnek a jegyében zajlottak, hogy az érzékelés és a mozgás folyamatai egymástól elkülönült érzékelő és mozgó rendszerek együttműködéseként valósulnak meg az idegrendszerben.<sup>13</sup> Az utóbbi néhány évtizedben, a szenzomotoros neuronok<sup>14</sup>, felfedezésével, emellett a tükroneuronok felfedezése nyomán kibontakozóban van egy olyan *szenzomotoros megismerési rendszer* képe, amely fogalmi reprezentációt nem

---

<sup>13</sup> És az érzékelési folyamatok integrációjának alapján szerveződik meg a mozgásos válasz az agyban.

<sup>14</sup> A szenzomotoros neuronok olyan agyi motoros típusú idegsejtek, amelyek érzékleti ingerlésre is válaszolnak.

igénylő módon teszi lehetővé a cselekvésmegértést (Marton, 2002; Szokolszky, 2011).<sup>15</sup> A kognitív alapú testbeágyazott elmefogalom e felfedezésekhez köthető. Az objektivizálhatósággal, így a mérhetőség lehetőségével nyit újabb perspektívát. Hatalmas különbség a korábbi empirikus tudományos elképzelésekhez képest úgy gondolni az emberre, hogy létezik testi szintű megértés.

A kognitív folyamatok testbeágyazottsága azt is jelenti, hogy a test és az elme önmagukban objektív összetevők. Ellenben ezen a ponton sem marad el a kérdőjel, hiszen a szubjektum szerepe tisztázatlan egy olyan emberkép háttérében, ahol a test és az elme végső soron egymástól független entitásként vizsgálható. Az *embodiment* fordítására Sutyák a megtestesült/testet öltött elme helyett a *testi elme* kifejezést javasolja, hiszen a koncepció „éppen azt tartalmazza, hogy az elme eredendően és lényegileg testi természetű, működése testileg kondicionált, és nem lehet róla másmilyen, mint testi tapasztalatunk”. (Sutyák, 2010, 17-18.)

A fenomenológiai „testi fordulat” (*corporeal turn*) ismeretelméletileg megkerülhetetlen paradigmaváltás (Sheets-Johnstone, 2009), ennek jegyében test és lélek egymástól alapvetően szétválaszthatatlan egységet alkot. A test nem egy objektum, amit „harmadik személyű” nézőpontból vizsgálhatunk. Testünk szubjektív aspektusa mindig is szerves része a személyes önmagunknak. „A testi kifejezés nem pusztán jelzése valaminek, mint a katonai rangjelzés vagy a házszám – hisz az ilyen jelek önmagukon túl, mindig valami másra utalnak –, hanem élő jelentések magja. Az, ahogyan a test kifejez, már önmagában hordja jelentését.” (Vermes, 2016, 198.) A *szubjektív test* segít az érzelmi megértésben, redukálhatatlan, nem operacionalizálható, nem digitalizálható. A megélt test a *jelenbe* hoz.

Vermes szerint a tudat, a tudatosulás bizonyos mértékben exkarnáció, azaz kivonulás a testi jelenlétből. A filozofálás is elválaszthatatlan a testélményektől való elfordulás és a testhez való visszafordulás valamilyen ritmusú mozgásaitól. Ezzel szemben „a tudatfilozófiák a már exkarnált, testetlenített tudatot, kogníciót tekintik a filozofálás kezdetének – zárójelezve a primordiális testélményt –, s megpróbálnak rendet teremteni a testi önérzékelések káoszával szemben. Ez azonban nem mindig problémamentes. [...] A kognitív tudománynak például szüksége van egyfajta utólagos megtestesítésre, *embodimentre*, s [...] bevezeti az *embodied cognition/mind* [...] fogalmait, azt a látszatot keltve, mintha az őseredeti elmének kellene utólagosan inkarnálnódnia.” (Vermes, 2022)

A pszichoanalízist, a pszichoterápiákat is alapjaiban érinti a kérdés, hiszen más a világ, más a lélek az új nézőpontból. Manapság már releváns a test szubjektív aspektusára való hivatkozás a pszichoanalízisben és a határtudományokban is.

A kognitív és fenomenológiai nézőpont integrációs kísérletét képviseli Evan Thompson, aki szerint a lelki élet három állandó és egymással összefonódó, egymást kölcsönösen formáló testi tevékenységi módot foglal magában: az önszabályozás, a

---

<sup>15</sup> Amikor a megfigyelt másik egy egyszerű, célirányos viselkedést hajt végre, a megfigyelő idegrendszerében a látvány hatására a saját hasonló sémakategóriába tartozó szenzomotoros rendszere aktiválódik. Ez azért tud így megvalósulni, mert a mozgásemlekezet együtt tárolja az akciók mozgástervét és a célállapotot. Így a megfigyelőben az akcióval egyidejűleg aktiválódik annak célállapota is. A megfigyelő a látott viselkedést az *embodied* kogníció szintjén felismeri, tulajdonképpen „megérti”. (Marton, 2002)



szenzomotoros visszacsatolás és az interszubjektív interakció. (Thompson, 2011) Számos integrációs attitűd felfedezhető a neurofenomenológia (pl. Varela, Thompson) és a megtestesült elme kognitív, fejlődés- és szociálpszichológiai integrációs útvonalain keresztül (pl. Overton, Mueller, Newman).

## **Összegzés**

Amint láttuk, a szerteágazó, elmélyült szellemi befektetés ellenére alapvető kérdések tisztázatlanok a különféle pszichológiai iskolák test-lélek kapcsolat felfogásainak és ehhez kapcsolódó ember- és világképek területén. Amit olvasmányélményeimből lesűrtem, egyezik korábbi, gyakorlati tapasztalatomból származó benyomásaimmal, hogy a testi nézőpont különösen jelentős összetevő a különféle lélektani irányzatok párbeszéd-törekvésének a szférájában. E testi szemléleti mód integrációs kísérlete során viszont nyomatékosan felmerül, hogy ha az egészséges ember a vizsgálatunk tárgya, akkor test-lélek bipolaritásában gondolkodni csapda. A test-elme alapú *kognitív embodiment* elképzelés egyfelől nagy lépés a test szerepének a „rehabilitációja” szempontjából, azonban az objektív test és elme alapvetése miatt ismeretelméleti problematikákat hordoz. Hiszen amennyiben nem paralellista, ignorálja a mentális jelenségek szubjektív, első személyű aspektusát. Amennyiben viszont paralellista (a legszűkebb értelemben véve, tehát az azonosságelméletet kizárva), úgy tagadja a test és az elme közötti lényegi viszony létezését. Utóbbi alól kivétel a kortárs naturalista elméletek közül az, amelyik elfogadja a pszichikai okozás létezését, de annak a háttérben kizárólag pszichofizikai okságot feltételez.<sup>16</sup> (Ambrus, 2015) Nagy valószínűséggel állítható, hogy a *fenomenológiai* megismerési út a szubjektív test teóriával és az első személyű nézőponttal alapvetően nem kerül ellentmondásba a *pszichoanalitikus* megismerés-koncepciókkal. A fő irányzatok között hidat teremtő kiterjedt határterületi kutatások gyümölcsözőek, de a további párbeszéd még jócskán igényel integrációs erőfeszítést. A fentebb említett *globális élménymód* fogalma a bizonyos mértékben megváltozott tudatállapotot és a szubjektív testviszonyt tartalmazó jellemzői miatt véleményem szerint hasznos lehet a további, interdiszciplináris integrációt célzó vizsgálódások szempontjából.

## **Felhasznált irodalom**

**Ambrus G.** (2015). *Tudományos elmefilozófia*. Budapest: L'Harmattan.

---

<sup>16</sup> Ezzel szemben pedig felhozható egy másik „út”: „A klasszikus tudományos filozófiai paralelizmus, továbbá Schlick episztemológiai paralelizmusa és Carnap empirista paralelizmusa nem ignorálták a mentális jelenségek szubjektív, első személyű aspektusát; nem tekintettek el a tudatjelenségektől, hanem éppen ezeket igyekeztek tudományosan leírni, megismerni. Ugyanakkor feltételezték, hogy minden tudatjelenség korrelál valamilyen egyidejű fiziológiai jelenséggel, és ezáltal minden szubjektív pszichikai jelenség objektíve azonosítható. Nem tekintettek el tehát a pszichikai jelenségek első személyű aspektusától, de feltételezték, hogy ezek harmadik személyű nézőpontból is meghatározhatók.” (Ambrus, 2015, 271.)

- Balogh Zs.** (2018). *Az én-érzet, a testérzet és kapcsolataik – fenomenológiai elemzés.* In: Márton Miklós, Tózsér János (szerk.), *Az érzelmek jelentése és a jelentés tapasztalata* (39-59). Budapest: L'Harmattan.
- Bernet, R.** (2012). Tudattalan tudat Husserlnél és Freudnál. *Imágó Budapest*, 2(3): 3-24.
- Erős F.** (2020). Test, lélek, emlékezés. *Imágó Budapest*, 9(1): 119-131.
- Ferenczi S.** (1996). *Klinikai napló 1932.* Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Freud, S.** (1985). *Álomfejtés.* Budapest: Helikon.
- Fuchs, T.** (2012). Body Memory and the Unconscious. In: Lohmar, D., Brudzińska J. (szerk.), *Founding Psychoanalysis Phenomenologically.* Heidelberg, London, New York: Springer Dordrecht.
- Gallagher, S. – Zahavi, D.** (2008). *A fenomenológiai elme.* Budapest: Lélekben Otthon Kiadó.
- Hárs Gy. P.** (2018). Mit nem tud a tudattalan? *Magyar Pszichológiai Szemle*, 62(3): 67-85.
- Horváth L.** (2018). Fenomenológiai tudattalan és testemlékezet. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 62(3): 30-43.
- Horváth L. – Pavlovics Zs.** (2021). Affektív tudattalan és retroaktív ébresztés *Imágó Budapest*, 10(4): 87-101.
- Horváth, L. – Szabó A.** (2012). *Integratív tudatállapotok fenomenológiája.* *Magyar Filozófiai Szemle*, 56 (3): 125-150.
- Incze A.** (2008). A testtudati munka mint a testi kreativitás mozgósítója. In: Merényi M., Korbai H. (szerk.), *Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia* (104-113). Budapest: L' Harmattan, 2021. Első megjelenés: *Pszichodráma Újság*, 2008. tavasz, 40–47.
- Incze A. – Ajkay K. – Merényi M. – Szili K.** (2020). Testi nézőpont. *Lélekelemzés*, 15(2): 30-50.
- Incze A.** (2020). Terápiás történések tárgya és jelene. A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia hatótényezői. *Pszichoterápia*, 29(4): 354-364.
- Kállai J. – Bende I. – Karádi K. – Racsmány M.** (2008). *Bevezetés a neuropszichológiába.* Budapest: Medicina.
- Kulcsár Zs.** (1996). *Korai személyiségfejlődés és énfunkciók.* Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Laplanche, J. – Pontalis J.-B.** (1994). *A pszichoanalízis szótára.* Ford. Albert Sándor. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Lőrincz Zs. – Gyomlai É. – Zana K. – Sinkovics A.** (2019). A bioni mezőelmélet. Egy kortárs interszjektív megközelítés bemutatása. *Lélekelemzés*, 14(2): 197-231.

- Mancia, M.** (2006). Implicit Memory and Early Unrepressed Unconscious Their Role in the Therapeutic Process (How the Neurosciences Can Contribute to Psychoanalysis) *International Journal of Psychoanalysis*, 87(1): 83-103.
- Marosán B.P.** (2020). Az individuális és a kollektív tudattalan fenomenológiájáról Freud, Jung és Husserl nyomán. <http://real.mtak.hu/113167/1/Marosán-Freud-Jung-Husserl-korr.pdf>
- Marton M.** (2002). *Motoros elméletek és a „beágyazott” (embodied) szenzomotoros megismerési rendszer.* (Kézirat)
- Merényi M.** (2004). Mozgás- és táncterápia. *Pszichoterápia*, 13(1): 4-15.
- Merleau-Ponty, M.** (1945). *Az észlelés fenomenológiája.* Budapest: L'Harmattan, 2012.
- Pléh Cs.** (2011). Kísérleti és neurális Freud-értelmezés ma. *Imágó Budapest*, 1(2): 45–76.
- Pléh Cs.** (2018). A kognitív tudattalanról *Magyar Filozófiai Szemle*, 62(3): 9-29.
- Rácz J. – Pintér J. N. – Kassai Sz.** (2017). *Az interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) elmélete, módszertana és alkalmazási területe.* Budapest: L' Harmattan.
- Salamon J.** (2020). Részecskeboldogság. *Élet és Irodalom*, november 6.
- Sheets-Johnstone, M.** (2009). *Corporeal Turn.* Exeter: Imprint Academic.
- Stern, D. N.** (1985). *A csecsemő személyközi világa.* Budapest: Animula.
- Sutyák T.** (2010). A test–test probléma. *Magyar Filozófiai Szemle*, 54(2): 10-31.
- Szokolszky Á.** (2011). Nyelvi megértés az „embodiment” nézőpontja szempontjából. *Kognitív struktúrák. Az interdiszciplinaritás lehetőségei és korlátai c. konferencián tartott előadás átirata, SZTE BTK Pszichológiai Intézet, 2011. nov. 14.*  
[https://www.academia.edu/10082535/Nyelvi\\_megertes\\_az\\_embodiment\\_nezopontja\\_szempontjabol](https://www.academia.edu/10082535/Nyelvi_megertes_az_embodiment_nezopontja_szempontjabol)
- Szummer Cs.** (2014). *Freud, avagy a modernitás mítosza.* Budapest: L' Harmattan.
- Thompson, E.** (2011). *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Ullmann T.** (2016a). Hogyan működik a tudattalan? *Kellék*, 55: 143-176.
- Ullmann T.** (2016b). A tudattalan modelljei. Fenomenológia, pszichoanalízis és kognitív tudományok. *Magyar Filozófiai Szemle*, 60(1): 9-30.
- Vermes K.** (2006). *A test éthosza. A test és a másik tapasztalatának összefüggése Merleau-Ponty és Lévinas filozófiájában.* Budapest: L'Harmattan.
- Vermes K.** (2016). A testi kifejezés rétegei: fenomenológiai és pszichoanalitikus reflexiók. *Kellék*, 55: 195-216.

- Vermes, K.** (2020). Játzó életöröm: a mozgásimprovizáció fenomenológiája. In: Kicsák L., Körömi G., Kúspér J. (szerk.), *Emancipáció – tegnap és ma* (105-115). Eger: Eszterházy Károly Egyetem, Líceum Kiadó.
- Vermes, K.** (2022). Embodiment vagy exbodyment? In: Kondor Zs. (szerk.), *A megtestesült elme. Fókuszban a test*. Budapest: Akadémiai Kiadó.