



Incze Adrienne – Treuer Tamás

A megfigyelt test szégyene: Digitális testkép, identitás és szégyen a fenomenológia és a pszichoanalízis tükrében – elméleti modellek és klinikai kitekintés

Bevezetés

A szégyen hosszú ideig elhanyagolt érzelem volt a pszichológia és a pszichoanalízis területén. Freud elsősorban a bűntudatot és a neurózisok mögötti elfojtást tekintette kulcsérzelemnek, míg a szégyen – főként a tekintethez kapcsolódó testi válaszként – csak másodlagosan jelent meg nála, leginkább a szuperegő működésének tüneteként (Freud, 1923/1961). Az elmúlt évtizedekben azonban egyre világosabbá vált, hogy a szégyen nem csupán pszichopatológiai tünet, hanem alapvető szerepet játszik az identitásfejlődésben, az önreflexióban és a társas szabályozásban is (Dolezal, 2015; Lemma, 2010). A szégyen olyan alapvető emberi érzelem (affektus), amely különösen erősen kötődik a testhez és ahhoz, ahogyan mások tekintete előtt megjelenünk. Míg a bűntudat inkább konkrét tettekhez és a lelkiismerethez kapcsolódik, addig a szégyen a szubjektum önmagára irányuló, külső nézőpontból belsővé tett ítélete: önmagunkat a másik szemén keresztül látjuk, és e látvány elutasításra, önmehtagadásra készítet. Ez az érzelmi dinamika alapvetően testi tapasztalatként jelenik meg – kipirulásban, tekintetkerülésben, feszültségben –, ugyanakkor mély identitásbeli kérdéseket is érint. A szégyen tehát egyszerre testi és lélektani, interszubjektív és belsővé vált affektus.

A digitális korszak különösen érzékeny közeggé teszi a testet, főleg azokat az aspektusait, amelyek láthatók és jelentéshordozók. A közösségi média vizuális kultúrájában a test folyamatosan a másik (valós vagy imaginált) tekintetének tárgyává válik. A profilképek, szelfik, videók és történetek vizuális áradata nem csupán önkifejezést jelent, hanem egyben szorongással, idealizációval és önkontrollal is telített performatív tér. Az online identitás gyakran erősen szerkesztett, vizuálisan szabályozott módon jön létre, ami feszültséget hozhat létre az élő testélmény és a digitális önkép között. A test „exkarnálttá” válik (Vermes, 2023) – elveszíti eleven testi jelenlétét és képként, szimbólumként kezd működni.

E jelenség vizsgálata során számos kérdés vetődik fel: hogyan alakul át a szégyen jelentése és testi tapasztalata ebben az újfajta tekintet-rendben? Milyen pszichodinamikai következményei vannak annak, hogy az énkép kettészakadhat a valóságos test és a digitális „ideál” között? Hogyan jelenik meg mindez a terápiás térben? E tanulmány célja, hogy pszichoanalitikus és fenomenológiai elméleti keretek mentén vizsgálja a testi szégyen, az online reprezentáció és az identitás közti összefüggéseket.

A klasszikus pszichoanalitikus gondolkodásban – Freud ösztönelméletétől Klein irigység- és hálaelméletén (Klein, 2000), valamint Lacan imaginárius struktúráján át (Lacan, 2006 [1949]), Winnicott hamis szelf fogalmáig (Winnicott, 1965) – a szégyen vagy annak alapérzelmei több szinten megjelennek, de a test szempontjából gyakran csak metaforikusan (Incze et al., 2020; Incze, 2025). A kortárs pszichoanalízis azonban, különösen a testorientált és interszubjektív megközelítések (pl. Lemma, Benjamin) egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a testkép, a vágy és a szimbolizáció kapcsolatára. A fenomenológiai testelméletek – Sartre nézett-lét koncepciója, Merleau-Ponty testtapasztalata, Shaun Gallagher *body image/body schema* megkülönböztetése, valamint Dolezal és Fuchs szégyen-fenomenológiája – lehetőséget kínálnak a szégyen interszubjektív, affektív és testi aspektusainak mélyebb megértésére.

A feminista kritikai pszichoanalízis képviselői (Kristeva, Irigaray, Bordo), akik kiemelt figyelmet fordítanak a társadalmi aspektusokra, szintén alapvetően járultak hozzá a test, mint szimbolikus konstrukció értelmezéséhez. Ezek a szerzők különösen arra hívták fel a figyelmet, hogy a női test történetileg túlreprezentált, erotizált és morálisan szabályozott látvánnyá vált – ez a dinamika a digitális terekben fokozottan érvényesül.

Tanulmányunk négy fő részből épül fel. Először elméleti keretként felvázoljuk a szégyen pszichoanalitikus és fenomenológiai értelmezéseit. Ezután rátérünk a közösségi média vizuális testkultúrájára, ahol a test idealizálása, performatív kontrollja és disszociációja új szégyenstruktúrákat hozhat létre. A harmadik részben az online identitás és a testi disszonancia kapcsolatát vizsgáljuk, majd a negyedik részben a klinikai gyakorlatra fókuszálunk: arra, hogyan jelenik meg a szégyen a terápiás kapcsolatban, és milyen lehetőségek nyílnak a szégyen „devirtualizálására” a testhez való viszony újrendezésén keresztül.

Célunk, hogy olyan, elméletileg megalapozott, de közérthetően megfogalmazott elemzést nyújtsunk, amely nemcsak a szégyen új arcait kívánja feltárni a digitalitás korában, hanem terápiás és oktatási szempontból is használható megközelítéseket kínál – fiktív klinikai példákon keresztül illusztrálva a legfontosabb jelenségeket.

Láthatóság, tekintet, szégyen: a cím értelmezése

A tanulmány címében szereplő „megfigyelt test szégyene” egyszerre utal a fenomenológiai és a pszichoanalitikus hagyományra, valamint a kortárs digitális létállapotokra. A test ebben az összefüggésben nem csupán fizikai vagy biológiai

létező, hanem olyan jelentéshordozó, amely a másik tekintete által formálódik – lehet a vágy tárgya, de a szégyen forrása is.

A fenomenológiai hagyományban – különösen Sartre és Merleau-Ponty műveiben – a test nemcsak érző és mozgó szubjektumként, hanem egyúttal láthatóként, azaz a másik által észleltként is értelmeződik. Sartre híres példája a kulcslyukon keresztül leskelődő emberről érzékletesen mutatja meg, miként alakul át a test tapasztalata abban a pillanatban, amikor tudatosul: valaki más figyel minket. E pillanatban jön létre a szégyen élménye: a test nem csupán van, hanem látszik, „kint van a világban”, s ezzel együtt kiszolgáltatottá válik (Sartre, 1943/2006, 259.).

A szégyen ebben az értelemben nem más, mint a megfigyelt test „*fenomenológiai affektusa*” – vagyis egy olyan alapélmény, amely nem csupán kognitív felismerésként, hanem testi érzetekkel és érzelmi megmozdulással együtt jelenik meg. Az ember nemcsak tudja, hogy látják, hanem érzi is ezt a látottságot: például bőrének kipirulásában, testtartásának megváltozásában. A szégyen nem utólagos értelmezés, hanem az észlelt testhez kapcsolódó azonnali érzeti-lelki válasz, amely a saját testünkhöz fűződő viszonyunkat gyökeresen átalakítja.

Ez az affektív tapasztalat éppúgy gyökerezik a hús-vér másik jelenlétében, mint a kortárs világ digitális „tekinteteiben” – a kamerákban, képernyőkben, algoritmikus visszacsatolásokban, melyek révén a test állandóan láthatóvá, értékelhetővé és újraértelmezhetővé válik. A fenomenológiai affektus tehát ebben a keretben nemcsak a jelenlét, hanem a megfigyeltség tapasztalatának testi lenyomata: egy belsővé vált külső nézőpont, amely megváltoztatja a test szubjektív érzékelését.

A pszichoanalitikus gondolkodásban a test szintén nem független az emberi kapcsolatok hatásaitól: a különböző irányzatokban libidinális, szimbolikus és testtudati jelentéssel telített, ezért gyakran a vágy, a hiány, a kasztráció vagy a nárcizmus projektív terepévé válik. A test-lélek egység világnézetéből kiindulva, nem csak szimbolikus, hanem a kapcsolat immanens részeként a testi áttétel-viszontáttétel területét mozgó entitásként értelmeződik. A lacani tekintet-fogalom, amely az *autre* (Nagy Másik) pozíciójából érkező szimbolikus kontrollt fejezi ki, a szégyen értelmezését az Én nárcisztikus töréspontjaként teszi lehetővé, amikor a kép, amelyet önmagunkról szeretnénk fenntartani, összeomlik a Másik által észlelt realitás súlya alatt.

A „megfigyelt test” tehát egyszerre fenomenológiai esemény és pszichoanalitikus konfliktushelyzet: egyfelől az a pillanat, amikor a test, mint érzékelhető, esendő, kiszolgáltatott létező, tudatára ébred önnön láthatóságának; másfelől a szubjektum nárcisztikus sérülékenységének metaforája, amelyet a Másik tekintete aktivál. A szégyen e kettős forrásból táplálkozik: az érzéki test tapasztalatából, valamint az imaginárius és szimbolikus struktúrák révén internalizált ítéletből.

A digitális térben – ahol a test szinte folyamatosan reprezentált, látható és értékelt – ez a megfigyeltség permanens tapasztalattá válhat¹, és új formában jeleníti meg a

¹ Minél kisebb a test érzéki öntapasztalatának a súlya az önérzékelésben, annál nagyobb arányban válik az imaginárius és szimbolikus tapasztalat konfliktusának a terepévé, azaz a szégyen archaikus szerkezete annál inkább kitett egy újfajta kihívásnak, amely a lentebb említett újfajta szégyen-szerkezet melegágya a digitális térben.

szégyen archaikus szerkezetét. A „megfigyelt test szégyene” így nemcsak filozófiai vagy pszichoanalitikus kategória, hanem a kortárs szelfélmény egyik alapmintázata.

1. Pszichoanalitikus perspektívák a szégyen kapcsán

Freud: A szégyen mint reakció és védekezés

Noha Sigmund Freud munkásságában a szégyen nem foglal el központi helyet a büntudathoz vagy az ösztönelmélethez képest, több művében is találunk utalásokat e sajátos affektus pszichodinamikai szerepére. A *Három értekezés a szexualitás elméletéről* (Freud, 1905) című műben a szégyen mint reakcióképződmény (*Reaktionsbildung*) jelenik meg: olyan másodlagos érzelemként, amely az ösztönkésztetések elfojtását segíti elő. Freud e kontextusban a szégyent a szexuális vágyak társadalmi szabályozásának affektív kísérőjelenségeként értelmezi. A kisgyermek eredendően „szégyentelen”, hiszen testi kíváncsiságát és ösztönimpulzusait gátlások nélkül fejezi ki; a szégyen csupán a társadalmi szocializáció során, a „tekintet” megtapasztalásával alakul ki. A gyermek ekkor szembesül azzal, hogy bizonyos vágyak és cselekvések a nyilvánosság előtt „illetlenek” számítanak, s ez a tapasztalat fokozatosan a pszichés önszabályozás részévé válik. A pszichoszexuális fejlődés freudi modellje szerint a korai, pregenitális impulzusok a látenciaidőszakban elfojtás és átalakítás révén szublimálódnak a szülői visszajelzések és a társadalmi normák hatására (Freud, 1923). Az így kialakuló reakcióképződmények az ösztönkésztetések közvetlen kifejezését gátolják, és az én önszabályozásának mechanizmusaivá válnak. Freud e dinamikát később expliciten is összekapcsolja a szégyen affektusával, amikor a szégyent „félelemként” írja le attól, „amit mások mondanának vagy tennének, ha az ösztönimpulzusok nyilvánosságra kerülnének” (Freud, 1914).

A strukturális modellben a szégyen Freud szerint az én, a felettes-én és az énídeál dinamikus viszonyrendszerében nyer értelmet. Míg a felettes-én a társadalmi normák és tilalmak belsővé tett képviselőjeként elsősorban büntudatot kelt, addig az énídeállal való eltérés szégyenérzetet generálhat. Az énídeál az az ideális önkép, amelyhez az egyén saját maga – illetve belsővé tett „mások” – elvárásai szerint igyekszik igazodni (Freud, 1914). Amennyiben az egyén úgy érzi, nem felel meg ennek az eszményképnek, az én értéktelennek, „alantasnak” tűnhet önmaga számára; ez a tapasztalat adja a szégyen affektív magját. Freud követői közül Helen B. Lewis hangsúlyozta különösen, hogy a szégyen – szemben a büntudattal – nem konkrét tethoz kötött affektus, hanem az én egészét érintő önértékelési élmény. A gyermek a szülői (vagy szülőpótlék) tekintetben tanulja meg, hogy bizonyos testi vágyai és impulzusai „rosszak”, s e negatív értékelést interiorizálja. Ez a belsővé vált, a „szégyent megtanult” testkép felnőttkorban is aktív maradhat, s hatással lehet az önértékelésre és a testhez való viszonyra (Lewis, 1971). A klasszikus pszichoanalitikus nézőpont tehát a testi szégyen gyökereit a korai gyermeki konfliktusokban, az ösztönkésztetések és a társadalmi normák közötti feszültségben látja. A gyermek, akit

megszégyenítenek testi kíváncsiságáért, idővel saját testét és vágyait is elutasíthatja. Ez a szelfstruktúrába beépülő szégyenérzet felnőttkorban hajlamossá tehet a test önkritikus szemlélésére, az elidegenedésre, sőt a szorongásos vagy perfekcionista testképzavarok kialakulására is.

Lacan: A tükörstádium, az Ideál-Én és a tekintet szorításában

Jacques Lacan francia pszichoanalitikus a freudi pszichoanalízist nyelvi, strukturális és imaginárius dimenziókkal bővítette, és a testhez való viszonyban is új értelmezéseket kínált. Tükörstádium-elméletében (Lacan, 1949) a csecsemő 6–18 hónapos kora között azonosul saját tükörképével vagy az anya tükröző tekintetével, így hozva létre az első egységes énképet a korábban strukturálatlan testi élményekből. Ez az elsődleges én azonban nem önmagából, hanem egy külső képből származik – ez az Ideál-Én (*Moi idéal*) –, és ezért eleve egyfajta elidegenítő struktúra hordozója.

Lacan megfogalmazásában ez az én mindig tartalmaz egy „meg nem ismerést” (*méconnaissance*): az alany azt hiszi, hogy a külső kép (vagy mások visszajelzése) ő maga, holott ez csupán egy imágó – egy idealizált, képi konstrukció. Ez az alapvető feszültség az énkép és a megélt testiség között már a fejlődés kezdetétől jelen van, és a szégyen megjelenésének egyik kulcsa is: ha az alany szembesül azzal, hogy valós testisége eltér az idealizált képtől, a különbség szégyent válthat ki.

A szégyen Lacan olvasatában gyakran akkor aktiválódik, amikor valami „intim” lelepleződik a Másik előtt – egy rejtett, elutasított részünk válik láthatóvá. Ez az „extimitás” élménye: olyan bensőségesség, ami ugyan hozzánk tartozik, de nem tudunk vele azonosulni (Lacan, 1960). Lacan Sartre tekintet-elméletéből indulva (Sartre, 1943) kezdetben osztotta azt a nézetet, hogy a másik tekintete tárggyá redukálja az ént, és ez szégyent kelt. Később azonban a „Tekintet” fogalmát elvonta a konkrét személy nézésétől, és mint az absztrakt, szimbolikus „Nagy Másik” ítélő nézőpontját fogalmazta meg. A Tekintet mindig jelen van, még akkor is, ha nincs konkrét megfigyelő: egy kamera, egy árnyék, egy képzeletbeli publikum is aktiválhatja. A szégyen tehát annak a következménye, hogy az én megjelenik ebben az imaginárius vagy szimbolikus térben, és szembesül az ideálképéhez mért hiányosságával. A modern fogyasztói kultúrában – ahol a felettes-én parancsa nem tilt, hanem „élvezetre szólít” – a szégyen különösen paradox érzésként jelenik meg: „Miért nem tudok élvezni? Miért nem vagyok elég jó, elég vonzó, elég szabad?”. A lacani értelmezés szerint a mai felettes-én imperatívusza az élvezet, és a szégyen a rá rezonálás kudarca (Lacan, 1973).

Összefoglalva, Lacan szerint a testi szégyen mélyén mindig ott rejlik az én és a Másik tekintete közötti feszültség. Amikor az alany saját magát a Másik (vagy a társadalmi tekintet) nézőpontjából látja – és nem találja méltónak, eléggé „képesnek” vagy kíváncsnak –, szégyen önti el. Ez az affektus nemcsak az identitást kérdőjelezi meg, hanem a testhez való viszonyt is alapjaiban formálja: a test idegenné, szégyenletes tárggyá válik.

Melanie Klein: a szégyen implicit pszichogenezise

Melanie Klein nem dolgozott ki explicit szégyenelméletet, mégis műveiben – különösen a tárgykapcsolat-elméleti alapfogalmak mentén – kirajzolódik egy implicit szégyendinamika, amely szervesen kapcsolódik a büntudat, az irigység és a szuperegó fejlődésének kérdéseihez.

A szégyen Klein gondolkodásában nem pusztán affektus, hanem az énnak a saját destruktív vágyai, fantáziái és internalizált tárgyai felől megélt morális és testi önészlelete. A paranoid-szkizoid pozícióban, amikor az én még hasítások révén tartja fenn integritását, a destruktív impulzusokat a külső tárgyra vetíti. Ez a projekció előkészíti a későbbi büntudat és szégyen megjelenését: a depresszív pozícióban, amikor az én felismeri, hogy a romboló impulzusok saját belső forrásból erednek, a szégyen a büntudat testi-affektív kontúrját ölti. A szégyen különösen akkor válik hangsúlyossá, amikor a gyermek internalizálja a szülő – elsősorban az anya – megfigyelő és ítélkező aspektusait. Ezekből épül fel a korai, gyakran szadisztikus szuperegó, amely a testi és fantáziabeli impulzusokat kíméletlenül monitorozza. Az én ekkor saját testét és vágyait a belső megfigyelő tárgy tekintetében szégyellni kezdi: a test válik a destruktív vágyak, irigység és birtoklásvágy „színpadává”. A Klein által központi jelentőségűnek tartott irigység (Klein, 2000) különösen fontos a szégyen keletkezésében. Az irigység – a jót birtokló tárgy (például az anya vagy a mell) ellen irányuló romboló vágy – után megjelenő regresszív állapotban az én implicit módon átéli önnön méltatlanságát és morális romlottságát. Ez a tapasztalat nézőpontunkból a szégyen prototípusaként értelmezhető: nem csupán nehezen elviselhető affektív élmény, hanem testi szinten is meghátrálást, visszahúzódást vált ki. A kleini perspektíva alapján tehát a szégyen korai tárgykapcsolati sérelmekhez, a szelf és az internalizált tárgyak destruktív affektív viszonyaihoz kötődik. Nem pusztán morális vagy szociális érzés, hanem az én korai formálódásából fakadó, mélyen testi-affektív tapasztalat, amely az irigység, a büntudat és az önmegfigyelés dinamikus metszéspontjában jön létre.

Winnicott: Az anya tükrében – a testkép és a szégyen gyökerei

Donald W. Winnicott brit pszichoanalitikus a korai anya–gyermek kapcsolat jelentőségét hangsúlyozva új szemléletet vezetett be az éntfejlődés és testkép kialakulásának megértésébe. Híres „anyai tükrözés-elmélete” szerint az egyén emocionális fejlődésében a tükör előfutára az anya arca (Winnicott, 1965). Amikor a csecsemő az anya szemébe néz, ideális esetben önmagát látja visszatükröződni: az anya örömteli, elfogadó tekintete megerősíti a gyermek saját létezésének jóságát és érdemességét. Winnicott kérdése alapvető: „Mit lát a baba, amikor az anya arcába tekint? Rendszerint önmagát látja” (Winnicott, 1965).

Ez a korai tükrözés azonban nem minden esetben működik optimálisan. Ha az anya depressziós, elutasító, szorongó vagy saját fájdalmával elfoglalt, arca nem tud „visszatükrözni” – vagy csak torz, üres, elidegenítő képet ad. A gyermek ilyenkor nem

érzi magát szerethetőnek vagy elfogadhatónak, és fokozatosan kialakulhat benne az érzés, hogy valami „rossz” van benne – ez a korai szégyenérzet gyökere (Winnicott, 1965). A test mint első önélmény, amelyre a tükrözés irányul, válik a szégyen elsődleges hordozójává.

Winnicott elméletének egyik legnagyobb hatású eleme a „hamis szelf” és „valódi szelf” fogalompár. A „hamis szelf” védekező szerkezetként alakul ki, amikor a gyermek azt tapasztalja, hogy valódi megnyilvánulásait – testi, érzelmi, kapcsolati igényeit – a környezet nem fogadja el, sőt megszégyeníti vagy negligálja. Ilyenkor a gyermek alkalmazkodó, „elvárt” személyiséget alakít ki, amely elrejtí valódi belső életét önmaga elől is, a további elutasítástól való védekezésékként. A „valódi szelf” ezzel szemben a spontaneitáson, a kreativitáson és a testhez kötött affektív kifejeződésen alapul (Winnicott, 1965).

A szégyen ebben a kontextusban a valódi szelf elutasításából fakad: a gyermek – majd a felnőtt – azt éli meg, hogy önnön autentikus lénye elfogadhatatlan. A testhez kapcsolódó spontán megnyilvánulások – sírás, nevetés, mozdulatok – „illetlennek” vagy „zavarónak” számítanak, és így elfojtásra kerülnek. A „jó kisfiú” vagy a „jó kislány” szerepében megjelenő hamis szelf mögött gyakran düh, szomorúság és szégyen rejtőzik – olyan affektusok, amelyek nem találtak tükröző, elfogadó tekintetre a fejlődés korai szakaszaiban.

A terápiás kapcsolat Winnicott szerint lehetőséget ad arra, hogy a korai tükrözés hiányát a terapeuta pótolja. Az elfogadó jelenlét, a nem ítélkező figyelem² hozzájárulhat ahhoz, hogy a páciens ismét kapcsolatba léphessen valódi testi és érzelmi szükségleteivel. A test ebben kulcsszerepet játszik: sokszor a testi oldódás – mélyebb légzés, könnyebb mozgás, a tekintet keresése – az első jele annak, hogy a szégyen oldódni kezd. A test fagyossága lassan felenged, amikor a páciens újra „láthatóvá válhat” anélkül, hogy ítélet vagy megszégyenítés érné.

Klein második generációs követőinek elméletei: a korai testi-affektív szégyentől az identitásképző szégyenig

Melanie Klein implicit szégyenfelfogása³ a testi affektivitás és a morális önreflexió határán helyezkedik el. A szégyen nála nem önálló érzelem, hanem az irigység, a bűntudat és a félelem komplexumának testi-affektív metszéspontja: az a pillanat, amikor az én saját destruktív vágyait testi tapasztalatként érzékeli. Ez a korai „szégyen-protoaffektus” a test szintjén zajló meghátrálás, visszafogás, elrejtőzés formájában jelenik meg – az agresszív impulzusok visszatartásaként, a szeretett tárgy megőrzésének vágyával.

Klein késői követői (Segal, Hinshelwood) ezt az implicit dimenziót fokozatosan explicitté teszik. Segal a testet a fantázia és a gondolat közti *mediátorként* írja le: az affektusok nemcsak érzések, hanem a gondolkodás testi alapjai (Segal, 1973).

² Figyelem, amely a testi-affektív jelenlétre is érzékeny.

³ Amelyet a poszt-kleiniánus szerzők tudására, elképzeléseire alapozva rekonstruáltunk.

Hinshelwood a szégyent az internalizált jó és rossz tárgyak közötti konfliktus affektív lenyomataként értelmezi, ahol a test az *ellentétes tárgykapcsolatok konténere* (Hinshelwood, 1989). Így a kleini hagyományon belül a szégyen a testi-affektív tapasztalatból fokozatosan az önreflexió lehetséges affektusává alakul. A test itt már nem pusztán az ösztönök terepe, hanem az önmagára eszmélő én médiuma: az a hely, ahol az én megéli saját vágyainak morális és esztétikai következményeit.

Klein követői a szégyent nem elsősorban hiány-termékként, hanem formáló affektusként látják: a szelf és a test integrációs próbájaként, ahol a vágy, a morál és az önérzékelés egyidejűleg van jelen. A szégyen ebben az olvasatban nem pusztán fájdalmas érzés, hanem a testi szelf önreflexiójának kezdete – az a pont, ahol a test először válik láthatóvá a saját tudata számára.

Testi szelf, szégyen és perverzió Otto Kernberg tárgykapcsolat-elméletében

A szégyen kortárs tárgykapcsolat-elméleti pszichoanalitikus értelmezése Otto Kernberg elméleti előfeltevései nyomán a korai szelf- és tárgyrepresentációk fejlődéséhez köthető.⁴ A differenciáció és az integráció a szelfszerveződés alapvető feltételei: csak e folyamatok révén válik lehetővé az affektusok adekvát szabályozása. Amennyiben a gyermek nem kap elegendő pozitív érzelmi visszajelzést, a szégyen, mint a negatív szelfrepresentációk affektív leképeződése alakul ki. Az internalizált másik – a szülő, illetve annak tekintete – a szuperegó alakjában a szelf egészére vonatkozó elutasításként jelenik meg (Kernberg, 1976). A hasítás mechanizmusa meggátolja a pozitív és negatív szelfrepresentációk integrációját, így a szégyen nem feldolgozott, hanem elfojtott vagy projektált affektus marad. A szégyenhez kötődő internalizált tárgyak gyakran a testhez kapcsolódnak: a test válik a „rossz szelf” térképévé, amelyet el kell rejtteni, vagy épp idealizálni kell (Kernberg, 1976). Kernberg a perverzió pszichodinamikáját az agresszió, a testi impulzusok és a szégyen ambivalens, intim összefonódásában ragadja meg. A perverz struktúrában az agresszív impulzus egyszerre szolgál örömforrásként, és váltja ki a szégyen affektusát: maga a test válik a szégyen pszichodinamikus terévé (Kernberg, 1992). Ez a megközelítés jól összeegyeztethető a fenomenológiai testelméletekkel (pl. Fuchs, 2012, 2013), amelyek a testet szintén élményként, nem pedig pusztán tárgyként értelmezik. A perverz fantáziák és aktusok egyik tudattalan funkciója az, hogy az elviselhetetlen szégyenérzetet kontrollálható, erotizált színtérre viszik. A test, amely „szégyellnivaló” – mert vágyakat, függést vagy sebezhetőséget hordoz –, a perverz játékban uralkodóvá vagy megalázottá válik. Mindkét esetben a szégyen externalizálódik: a test színpadán játszódik le az én elutasításának drámája. A perverzió így rituális színdarabként működik, amelyben az elviselhetetlen affektusok külsővé tett szerepek és cselekvések formájában rendeződnek (Kernberg, 1992). Ez a „szcenírozás” látszólagos kontrollt ad

⁴ Kernberg történetileg Klein második generációs követőivel párhuzamosan dolgozik, de elméletileg az amerikai ego- és szelfpszichológia nyelvén strukturálja újra a kleini tapasztalatot. A különbség abban áll, hogy míg a brit kleiniánus hagyomány affektív-fantazmatikus nyelven beszél a test és a szégyen kapcsolatáról, addig Kernberg strukturális-klinikai kategóriákká fordítja azt (énstruktúra, hasítás, introjektum, perverzió mint szégyenreguláció stb.).

az énné az elutasítottság, a hiba vagy a szégyen felett. A perverz aktus tehát nemcsak elkerüli, hanem újrátssza és átírja a korai kapcsolati sérelmeket: olyan módon dramatizálja őket, hogy a szelf kerülhessen domináns pozícióba. Ez nem oldja fel az affektust, de elviselhetővé és uralhatóvá teszi. Súlyosabb borderline vagy perverz személyiség szerveződés esetén a szelf fragmentált: hiányzik az integrált szelfreprezentáció, amelyben az élmények összefonódhatnának. A perverzió ilyenkor önszabályozó rendszerként funkcionál: a visszatérő fantáziák, testi rítusok és szerepek kohéziót, ismétlődő mintázatot biztosítanak az énélmény számára. Ez a szelfkontinuitás nem tartalmi, hanem formai jellegű: az ismétlődés, a rituálé biztosítja a „valakivé levés” illúzióját. A perverzió így identitásképző aktusként is működik: a szégyenre és a büntudatra adott válasz nem megsemmisít, hanem paradox módon pillanatnyi stabilitást teremt.

2. Fenomenológiai perspektívák: a szégyen és a testkép tapasztalata

A test a pszichoanalízisben gyakran marad az affektusok tüneti hordozójának szerepében, míg a fenomenológia a testet a tapasztalat elsődleges közegének tekinti. A két diskurzus integrációja lehetőséget teremt arra, hogy a szégyent ne pusztán mint pszichikus elutasítást vagy reakcióképződményt, hanem mint a testbe íródott, interszubjektív affektust értsük meg. Ez a bekezdés azt a tételt bontja ki, hogy a test nem pusztán tárgyasult hordozója a szégyennek, hanem maga is annak tapasztalati színtere, sőt: színpada. Edmund Husserl feltevése szerint a test kettős módon adódik: mint *Leib* (megélt test), és mint *Körper* (objektív test). Az *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Zweites Buch* (Husserl, 1952) című műben a Leib az a test, amelyen keresztül világot észlelünk, míg a Körper a természettudományos értelemben vett fizikai test, amelyet mások szemlélnék. Husserl nyomán Merleau-Ponty hangsúlyozza, hogy a test nem „birtokolt dolog”, hanem maga a szubjektum létezési módja (Merleau-Ponty, 1945/2012). Eszerint a test nem a tudat eszköze, hanem annak ontológiai előfeltétele. Ez a distinkció válik kulcsfontosságúvá a szégyen fenomenológiai megértésében: a szégyen akkor tör rá az alanyra, amikor a Leib „Körper-szerűvé” válik, vagyis a test idegenként tűnik fel előtte a másik tekintetében.

Sartre: a szégyen mint az emberi létezés alapélménye a Másik tekintetében

A fenomenológia a szubjektív tapasztalat leírására törekszik, különösen akkor, amikor az érzelem nem csupán kognitív vagy biológiai, hanem létezésélményként értelmezhető. Jean-Paul Sartre klasszikus példája *A lét és a semmi* (1943) című művében azt mutatja be, hogyan válik a test a szégyen elsődleges helyévé. Az emblematis jelnyelvben valaki éppen egy kulcslyukon át leskelődik – teljesen belefeledkezve saját cselekvésébe –, amikor hirtelen meghallja, hogy valaki közeledik. Azonnal szembesül azzal, hogy ő maga vált láthatóvá, objektummá: „valaki nézi, miközben ő látni akar”. Ebben a pillanatban előnti a szégyen.

Sartre értelmezésében a szégyen nem pusztán erkölcsi ítélet („rosszat tettem”), hanem egy mély egzisztenciális tapasztalat: „olyannak látják, amilyennek nem szeretne látszani, és a látás révén valamiképpen olyan is lesz” (Sartre, 1943/2006, 259.). A szégyen tehát ontológiai felismerés: „én vagyok az, aki így látszom más előtt”, és ezt nem tudom sem kikerülni, sem kontrollálni. A Másik tekintete „tárgyasítja” az ént – nem belülről, hanem kívülről határozza meg –, és ez a megrendülés testi szinten is megjelenik, ilyen például elvörösödésben, feszültségként, lefagyásként, a tekintet elkerülésében.

A szégyen Sartre szerint már akkor is aktiválódik, amikor a másik személy még semmit sem mondott. A puszta „láthatóság tudata” is elég a szégyen fellobbanásához. A tekintet hatása nem más, mint a másik világában való megjelenés: a testem ott „van”, látható, és ezáltal meg is van ítélve, mielőtt még szavakba öntenénk. Ez a prereflexív élmény különösen fontos akkor, amikor az identitás – például a testkép – nem stabil, vagy ha valaki korábban megszégyenítést élt át.

Sartre sötét egzisztencializmusa szerint a Másik jelenléte mindig potenciális fenyegetés a szubjektum számára, hiszen mindig fennáll annak a lehetősége, hogy olyannak lát, amit én magam elől is rejtteni próbálok. Ugyanakkor ez a tekintet az önmeghatározás feltétele is: „az ember kapcsolata a Másikhoz az, hogy bármikor látható” (Sartre, 1943/2006, 261.). Ebben az értelmezési keretben a szégyen tehát nem pusztán negatív érzelm, hanem a létezés egyik legmélyebb formája: az önmagamhoz való viszony elidegenedésének pillanata, amelyben ugyanakkor lehetőség is rejlik a felismerésre és a változásra.

3. Kortárs fenomenológiai nézőpontok: a test, a szégyen és az interszubjektív tér

A fenomenológiai filozófia kortárs képviselői a testet nem pusztán biológiai entitásként vagy vizuális tárgyként, hanem megélt, affektív és társas viszonyokban strukturálódó élménytérként értelmezik. Ez a szemlélet különösen termékeny a szégyen vizsgálata szempontjából, amely nem csupán kognitív-affektív állapot, hanem testbe íródó, másokhoz viszonyított egzisztenciális tapasztalat.

Luna Dolezal: a test mint a szégyen tapasztalatának tere

A kortárs Luna Dolezal (2015) *The Body and Shame* című munkájában a szégyen fenomenológiai elemzését Merleau-Ponty és Sartre gondolataira alapozva viszi tovább. Kiemeli, hogy a szégyen nemcsak reakció, hanem testi esemény: a test „megjelenik” a világban, és ebben a megjelenésben válik „ítélhetővé”. A test sosem csupán önmagában jelenik meg, hanem mindig a másikhoz való viszonyban – ezért a szégyen mindig társas és testi egyben. Dolezal szerint a szégyen abban a pillanatban keletkezik, amikor a test látvánnyá válik – amikor nem „belakjuk” a testet, hanem kívülről, tárgyként éljük meg. A szégyen tehát mindig testtapasztalat, amelyet gyakran például feszültség, elmerevedés, arcpiír, összehúzódás, visszahúzódás kísér. Ugyanakkor

nemcsak az aktuális helyzethez kötődik, hanem a múltbeli tapasztalatok és a társadalmi normák beépülésének eredménye is – internalizált tekintetek nyomán alakul ki, és ezek a tekintetek tovább élnek a testben.

Thomas Fuchs: a szégyen mint interkorporeális disszonancia

A szintén kortárs Thomas Fuchs (2013, 2021) fenomenológiai pszichiátriai megközelítése szerint a test nem pusztán individuális belső tér, hanem interkorporeális mező, amelyben a mozdulatok, a tekintetek és az affektusok egymást formálják, és amely más testekhez és tekintetekhez képest strukturálódik. A szégyen élménye ennek a mezőnek a megbillenése vagy akár törése: amikor az én és a másik közti testközi rezonálás megszakad. A szégyen az önmagunkhoz való viszony eltörésének tapasztalata: „hirtelen idegen testben találjuk magunkat”, amely nem felel meg a vágyott önképnek, vagy amelyet mások kritikusan látnak.

Fuchs hangsúlyozza, hogy a szégyen időbeli és testi tapasztalat: nem egyszerűen történik velünk, hanem „megragad” minket a jelenben, miközben előhívja a múlt *testi* emlékeit – például a korai elutasításokat, megaláztatásokat, tárgyiasító tekinteteket. A szégyen tehát nem egyszerűsíthető le érzelmi/mentális eseménnyé, hanem a testmozgásban, a mimikában és a fiziológiai válaszokban is manifesztálódik. Például az érintés elkerülése, az „elbújás” vágyának testi jelenléte, vagy a bőr alatt érzett „égető” érzés mind ennek a testi–affektív hálózathoz tartozik. A szégyen tehát a test „körperizálódása”, azaz a megélt test tárgyiasulása a másik által (Fuchs, 2018).⁵

Shaun Gallagher: Testkép és testséma – kettős testtudat

A szintén kortárs Shaun Gallagher (2005), aki jelentős lépéseket tesz a kognitív és a fenomenológiai nézőpontok közötti híd építésére, Husserl nyomán (Husserl, 1952/1989) különbséget tesz a *body image* és *body schema* között: előbbi a test reprezentált képe (vizuális, narratív, tudatos énkép), utóbbi pedig a test implicit, mozgásos, proprioceptív tudása. Ez a megkülönböztetés különösen releváns a szégyen kapcsán, amikor a két szint elválik: az ember „tudja”, hogy nincs miért szégyenkeznie, de teste mégis remeg, zárkózik, elvörösödik. A szégyen itt a testkép és a testséma disszonanciájából születik: az „idegen testben élés” érzése, melynek gyökerei gyakran a társas visszautasítás élményeiben keresendők.

A testkép a társadalmi és kulturális elvárásokkal való belső azonosulás terepe, míg a testséma az élő, autonóm test közvetlen, preverbális szintje. A szégyen különösen

⁵ Fuchs és Kernberg megközelítése ugyan más nyelvet beszél, mégis van egy strukturális konvergenciájuk: mindketten feltételezik, hogy a test nem pusztán reprezentált, hanem emlékezik. Fuchs ezt a testemlékezet fogalmával ragadja meg, amelyben a korai elutasítások, megszégyenítések nem narratív emlékként, hanem mozgásmintákban, affektusokban élnek tovább (Fuchs, 2018). Kernbergnél ezek a korai szelf-tárgy-affekt triádokra bomlanak, amelyek mély strukturális szervezőerőként hatnak.

akkor válik elviselhetetlenné, ha a belső mozgás-élmény és a kívülről látott testkép közti rés túl nagy – például a digitális testkultúra ideális testképeihez való viszonyban.

4. A testi szelf szégyene a pszichodinamikus–fenomenológiai határterületen

A tanulmány a szégyent mint a testi szelf határ-affektusát értelmezi, amelyben a pszichoanalitikus és a fenomenológiai hagyomány egymásra vetül. A kleiniánus tárgykapcsolat-elmélet (Klein, Segal, Hinshelwood) a szégyent a destruktív vágyak, a büntudat és a szuperegó tekintetének korai, testi-affektív lenyomataként írja le: az én itt a testben éli meg saját vágyai morális következményeit. Wurmser ezt a folyamatot morális dimenzióban fejti tovább, ahol a szégyen az internalizált tekintet affektusa, a láthatóvá vált test önmegfigyelése.

A fenomenológiai szerzők (Kristeva, Leder) ezzel párhuzamosan a testet az affektusok tapasztalati terének tekintik: a szégyen a test „tárggyá válásának” élménye, amelyben a másik tekintete és az önreflexió egybeesik. A két megközelítés így ugyanazon tapasztalat két aspektusát világítja meg: a pszichoanalitikus hagyomány a szégyen intrapszichés, a fenomenológiai pedig interszubjektív szerkezetét teszi láthatóvá. A testi szelf szégyene ennek az átmenetnek az affektív formája: az a pont, ahol az én testben megtapasztalt sebezhetősége a kapcsolati reflexió forrásává válik. A szégyen ebben az értelemben nem csupán elfojtó, hanem integráló affektus: a test az a színpad, ahol az önazonosság és a másikhoz való viszony kölcsönösen megformálódik. Ez a pszichodinamikus–fenomenológiai szintézis lehetővé teszi, hogy a szégyent ne patológiás hiányként, hanem az önreflexió és interszubjektivitás alap-affektusaként értsük. A digitális testkultúra, amely a tanulmány fő témáját adja, fokozza a test „másik általi látottá” válását. A fenomenológiai és a pszichoanalitikus elgondolás összekapcsolása lehetővé teszi annak belátását, hogy a szégyen nem egyszerűen külső megfigyeltség élménye, hanem a testi önazonosság fragmentálódásának affektusa. A test nem pusztán „valami, amit mutatunk vagy elrejtünk”, hanem az a tér, ahol az én és a másik viszonya affektíven tárgyasulva ölt testet.

5. A digitalizált test és az online szégyen: közösségi média, tekintet és testkép

A test a 21. század digitális kultúrájában már nem csupán biológiai vagy szimbolikus valóság, hanem egyben vizuálisan konstruált és nyilvánosan értelmezett médium is. A közösségi média platformjai – mint az Instagram, a TikTok, a Snapchat vagy a Facebook – képekre és videókra épülnek, ahol az emberek saját testükön keresztül teszik láthatóvá önmagukat. Ez a láthatóság nem semleges: minden poszt, szelfi és mozdulat reakciót hív elő – lájkot, kommentet, megosztást vagy követést. A test tehát egyszerre jelenik meg és teljesít, versenyez és értékelődik. Ugyanakkor az online megjelenés nem kizárólag közösségi nyomás és összehasonlítás forrása. Lehetőséget is ad a kísérletezésre, az identitás új oldalainak kipróbálására, a szereprepertoár gazdagítására. A digitális terekben a test nemcsak a társadalmi normákhoz való

alkalmazkodás médiuma, hanem kreatív kifejezőeszköz is: új stílusok, pózok, hangulatok, identitás-aspektusok jelenhetnek meg benne. Így a test online reprezentációja egyszerre hordozza a teljesítménykényszer és a szégyen kockázatait, valamint a fejlődés, az önismeret és az önteremtés lehetőségét.

A tekintet mint algoritmikus szuperegó

A klasszikus pszichoanalitikus modellben a tekintet a *Másik* ítéletének metaforája volt (Freud, Lacan). A közösségi médiában ez a tekintet algoritmikus, kvantifikált és állandó: a lájkok, megtekintések, követők száma a Másik elismerésének vagy elutasításának számszerű megfelelőjévé válik. Ez nemcsak külső visszajelzés, hanem a felhasználó énképének strukturáló eleme is (Lemma, 2010). A test itt mindig nézett – vagy nézhető – állapotban van, ezért folyamatosan korrigálni kell: filterekkel, beállításokkal, pózokkal. A digitális szuperegó nem büntet, hanem „jutalmaz” vagy „elhagy” (Treuer, 2024). Ugyanakkor ez az algoritmikus tekintet nem kizárólag fenyegető vagy szorongáskeltő. Bizonyos helyzetekben a közösség reakciói támogató, megerősítő funkciót töltenek be: a pozitív visszajelzések közösségi élményt, valahova tartozás érzést adhatnak, és sok fiatal számára az önbizalom növekedését is szolgálják. Az online tekintet tehát ambivalens jelenség: egyszerre hordozza a kirekesztés és a szégyen veszélyét, valamint a közösségi validáció és a kreatív önkifejezés lehetőségét.

Az idealizált testkép és a testtől való elidegenedés

Az idealizált énkép – amely Freud szerint az énídeál projekciója (Freud, 1914) – a közösségi média logikájában folyamatosan reprodukálódik: a szűrők, képszerkesztők és arcfelismerő algoritmusok által generált tökéletesség válik az új normalitássá. Ez a normalitás azonban gyakran elérhetetlen, mivel nem az élő testből indul ki, hanem a digitális esztétika szabályaiból. A belső élmény és a képernyőn megjelenő kép közötti eltérés disszociációhoz vezethet: a test nem az „enyém”, hanem „rajtam van”, „rám néznek” (Dolezal, 2015). A virtuális testkép és a testséma egysége könnyen megbomlik, ami szorongást, szégyent és „énidegen” érzést idézhet elő. Mindez azonban nem kizárólag elidegenítő hatású. Az idealizált testkép néha inspirációs forrásként is működhet: segíthet a vágyott szelf-aspektusok azonosításában, és lehetőséget adhat arra, hogy valaki kipróbáljon új stílusokat, megjelenési formákat vagy viselkedésmintákat. Ha a digitális reprezentáció nem pusztán összehasonlításra, hanem játékos kísérletezésre is szolgál, akkor a test képpé alakítása nemcsak szorongáskeltő, hanem identitásfejlesztő folyamat is lehet. Így az online testkép kettős természetű: egyszerre hordozza a szégyen és elidegenedés kockázatát, valamint az önismeret és önkifejezés lehetőségét.

Online megszégyenítés és a „morális láthatóság” rendje

A szégyen digitalizált formája nemcsak belső élmény, hanem kollektív affektus is. A „cancel culture”, a nyilvános megszégyenítések, a *body shaming* (testszégyenítés) vagy a kommentháborúk olyan morális rendfenntartó funkciót töltenek be, amelyben a közösség – vagy az algoritmus által felerősített közösségi reprezentáció – szankcionálja a normától való eltérést. A szégyen ilyenkor nem pusztán individuális, hanem társadalmi-kollektív aktus is (Butler, 1997; Santamato & Forestal, 2020).

A test ebben az értelemben morális hordozóvá válik: azt közvetíti, amit meg lehet mutatni, és amit nem. Aki eltér – testalkatban, nemi identitásban, bőrszínben, viselkedésben – az „más”-ként válik láthatóvá, és ez a láthatóság maga is szégyenforrás lehet. Sara Ahmed (2004) szerint a test „érzékeny felület”, amelyen keresztül a társadalmi elvárások szó szerint beíródnak – vagyis nemcsak néznek bennünket, de a testünkön keresztül értékelnek is.

Ugyanakkor nem minden digitális láthatóság jár megszégyenítéssel. A közösségi térben gyakran megjelenik az ellenpont is: támogató kommentek, közösségi összefogás vagy pozitív visszajelzések formájában. Az online tér így ambivalens morális arénává válik, ahol a szégyen és a kirekesztés fenyegetése mellett lehetőség nyílik a megerősítés, elismerés és közösségi validáció megtapasztalására is.

Új szégyenstruktúrák és az én fragmentációja

A klasszikus pszichoanalitikus és fenomenológiai elméletek stabilabb szubjektumképekkel dolgoztak: olyan énnel, amely az internalizált normák vagy interszubjektív élmények mentén strukturálódik. A közösségi médiában azonban az én folyamatos performatív reprezentáció, amely nem rögzített, hanem kontextusfüggő: másként jelenik meg egy posztban, egy kommentben, egy live-videóban.

Ez a töredezettség új szégyenstruktúrákat hoz létre. A szégyen már nem feltétlenül a stabil én és annak hiányosságai között keletkezik, hanem a performatív én-rétegek között: amit kiraktam – amit gondolnak róla – amit én most érzek (Sebő, Sárga és Treuer, 2024). A szégyen így egy új, fragmentált szelf köré szerveződik, amely állandó külső visszajelzést igényel, és nem talál nyugvópontot az élő testben.

Ugyanakkor a fragmentáció nem kizárólag veszteség. Az identitás rétegeinek sokféle online kipróbálása gazdagodást is jelenthet: lehetőséget ad a szereprepertoár bővítésére, új viselkedésminták és szelf-aspektusok kísérleti felfedezésére. Bár a szégyen és a belső bizonytalanság a töredezett szelf kísérelőjelenségei, ugyanakkor éppen ezek a próbálkozások segíthetnek abban, hogy az egyén differenciáltabb, rétegzettebb identitást alakítson ki.

6. Klinikai következmények: a testi szégyen megjelenése és oldása a terápiás térben

A testhez kapcsolódó szégyenérzet – különösen a digitális reprezentáció és a közösségi média performativitása által felerősített formái – egyre gyakrabban jelennek meg a pszichoterápiás praxisban. A szégyen azonban sokszor rejtve marad: a páciensek ritkán beszélnek róla közvetlenül, inkább más tünetek – például szorongás, szomatikus panaszok vagy elkerülő viselkedés – mögé bújik. A testi szégyen különösen érzékeny pont, mert az én legmélyebb, „láthatóvá váló” aspektusát érinti – épp azt, amit leginkább rejtteni szeretnénk.

Ugyanakkor éppen ez a rejtettség hordoz terápiás lehetőséget is. Amikor a szégyen lassan tudatosíthatóvá válik, és a páciens képes megosztani testi élményeit, az már önmagában a gyógyulási folyamat része lehet. A szégyen így nemcsak akadály, hanem kapu is lehet: belépési pont a testhez és az identitáshoz való mélyebb kapcsolódáshoz.

A szégyen affektusának terápiás jelei

A testtel kapcsolatos szégyen a terápiában gyakran nem szavakban, hanem nonverbális jelekben bukkan fel. A páciens lesüti a szemét, megmerevedik, feszültté válik, kerüli a terapeuta tekintetét, vagy visszahúzódik a székébe. Máskor humor mögé rejt, túlzott racionalizálással vagy feszes kontrollal próbálja elkerülni, hogy kapcsolatba kerüljön saját testi érzeteivel.

Egy páciens például így fogalmazott egy online terápiás ülésen: „Utálok magam a képernyőn. Beállítom a kamerát, hogy ne látszódjon az arcom oldala, mert az borzasztó. Egyébként is, a testem szinte mindig kínos. Olyan, mintha nem az enyém lenne, inkább egy hibás burkolat.” Ez az élmény jól mutatja, hogyan fonódik össze a szégyen a testi és identitásbeli tapasztalatokkal: a testhez való torzult viszony megingatja az érzést is.

A klinikai gyakorlatban fontos felismerni, hogy ezek a jelek nem csupán akadályok, hanem a terápiás kapcsolat kulcsmozzanatai is lehetnek. A szégyen megnyilvánulásai egyben meghívások a kapcsolódásra: lehetőséget adnak arra, hogy a terapeuta finoman ráhangolódjon a páciens belső élményére, és olyan teret hozzon létre, ahol a testtel kapcsolatos érzések fokozatosan kifejezhetők és feldolgozhatók.

A terapeuta mint tükröző másik és affektív konténer

Winnicott (1971) óta tudjuk, hogy a pszichoterápiás tér lehetőséget ad a korai tükrözés újraélésére – különösen azoknál a klienseknél, akik testképzavarokkal vagy szégyen-alapú védekezésekkel küzdenek. Az „elég jó terapeuta” nemcsak értelmez, hanem visszatükröz, érzelmileg rezonál és nem ítélkezik. A „megtartó tér” (*holding environment*) gyógyító ereje eszerint abban rejlik, hogy a terapeuta képes észrevenni a

szégyen testi jeleit, és lehetőséget teremt ezek feldolgozására – még akkor is, ha a páciens erről nem beszél közvetlenül.

A terápiában gyakran a test az első, ami változik: a páciens mozgása fokozatosan szabadabbá válik, hangja oldottabb, tekintete nyitottabb lesz. Ezek a jelek azt mutatják, hogy a szégyen oldódni kezdett, és helyet ad egy hitelesebb testi jelenlétnek. Ugyanakkor a terapeuta pozíciója kényes: a túlzott figyelem, a direkt kérdések vagy akár a jó szándékú értékelések is könnyen újraaktiválhatják a szégyent. Ezért kulcsfontosságú az érzelmi hangolódás (*affective attunement*), az indirekt megközelítés és a test finom jelzéseire való érzékeny figyelem (Ogden, 2015). A tükrözés nemcsak a szégyen oldására szolgál, hanem új lehetőséget ad a páciensnek arra, hogy más szemszögből tapasztalja meg önmagát. Amikor a terapeuta elfogadó tekintetben, hiteles visszajelzésekben részesíti, a kliens gyakran először élheti át, hogy testi jelenléte nemcsak kínos, hanem értékes és kapcsolódásra képes. Ez a tapasztalat alapja lehet egy gazdagabb, biztonságosabb identitásformálódásnak.

A test „devirtualizálása” és a szelf újrarendezése

A közösségi média vizuális logikája gyakran elidegenített, töredezett, „szerepekben élő” testet eredményez. A terápiás kapcsolat azonban lehetőséget ad ennek a testnek az újraintegrálására: amikor a terapeuta a test tudatosítására, az érzések és érzetek verbalizálására ösztönöz, a test nem csupán tárgyként, hanem élő jelenlétként, kommunikációs eszközként és érzelmi forrásként jelenhet meg.

Egy klinikai példa jól szemlélteti ezt: egy 27 éves női páciens arról panaszkodik, hogy „képtelen normálisan kinézni” egy képen, ezért már nem mer semmit posztolni. A terapeuta finoman visszajelzi, hogy a beszélgetés közben nyugodtan ül, szemkontaktust tart, hangja kiegyensúlyozott. A páciens elérzékenyül, és így reagál: „Senki nem mondta még, hogy így is elég vagyok. Mindig csak a képeken múlik minden.” Ez a pillanat lehetőséget teremt arra, hogy a valós szelf megerősödjön, és a test ne csupán virtuális kép, hanem élő kapcsolati jelenlét legyen.

A „devirtualizálás” tehát nem visszatérés egy idealizált, „eredeti” testhez, hanem annak megtapasztalása, hogy a test sokkal több, mint online kép: érző, reagáló, kapcsolódó valóság. Ez a folyamat újrarendezi a szelfet is, hiszen a szégyen helyett egyre inkább a hiteles jelenlét és az elfogadhatóság érzése kerül előtérbe. Így a terápia nemcsak a szégyen oldására, hanem új identitásrétegek kibontására is teret ad.

Testtudati fókusz és terápiás megközelítések

A pszichoterápiás gyakorlatban a testi szégyen oldására többféle megközelítés kínálkozik. Az egyik a *testtudati fókusz*, amely során a terapeuta a páciens figyelmét az ülés közben megjelenő testi érzetekre irányítja – például a légzésre, az

izomfeszülésre vagy az apró mozdulatokra. Ezek tudatosítása segít abban, hogy a test ne csak külső megfigyelés tárgya legyen, hanem újra átélhető, élő valóság.

Fontos eszköz a *tükrözés és a normalizálás* is: amikor a terapeuta finoman visszajelez („Látom, most elfordultál, mintha nehéz lenne erről beszélni”), az segít szavakba önteni a szégyen affektusát. Ez nemcsak megkönnyíti az érzelmek feldolgozását, hanem megerősíti a páciens testi jelenlétének érvényességét is.

Egyre gyakrabban hasznosítható a *digitális narratívák integrálása* is. A páciens online énje – szelfik, posztok, kommentek – fontos terápiás anyaggá válhat. Ezek közös feltérképezése révén láthatóvá válik, hogyan alakítja a digitális tér a testhez való viszonyt, és hogyan fonódik össze az online kép a valós testi élménnyel.

Ezek a megközelítések nem csupán a szégyen oldásához járulnak hozzá, hanem a testtel való kapcsolat gazdagításához is. A páciens fokozatosan megtapasztalhatja, hogy teste nem kizárólag problémák forrása, hanem kreatív kifejezőeszköz és identitásformáló erő is lehet.

7. Új hipotézisek és terápiás megközelítések: a testi szégyen devirtualizálása

A pszichoanalitikus és a fenomenológiai elméletek világosan mutatják, hogy a szégyen nem pusztán érzelem, hanem az identitás és a testkép formálódásának alapvető dimenziója is. A digitális kultúrában azonban a szégyen új formákban jelenik meg: az algoritmikus tekintet, az idealizált testkép és a közösségi ítékezés olyan struktúrákat hoznak létre, amelyek eltérnek a klasszikus neurotikus vagy borderline mintázatoktól.

Egyre inkább látható, hogy a digitális énreprezentáció sajátos feszültségeket teremthet. A szégyen ma nem elsősorban az intraperszonális konfliktusból fakad, mint korábban, hanem abból a disszonanciából, amely a közönségnek szánt, gondosan szerkesztett énkép és a belső, megélt testélmény között keletkezik. A töredezett online jelenlét disszociatív testi tünetekben is megnyilvánulhat: énidegen élményekben, evészavarban, szomatizációban, vagy abban az érzésben, hogy valaki mintegy „kizuhan” az élő testéből.

Ugyanakkor a szégyen terápiás oldása a „devirtualizálás” elvén keresztül lehetővé válhat. Ez nem a múlt idealizált testélményének visszaszerzését jelenti, hanem annak a folyamatnak a támogatását, amely során a páciens újra kapcsolatba kerül élő testével, érzéseivel, és elkezdi differenciálni identitásának új rétegeit. A szégyen így paradox módon nemcsak akadály, hanem belépési pont is lehet a szelf gazdagításához és újrendezéséhez.

Kreatív hipotézisek a digitális szégyenről

A közösségi média által közvetített tekintet egy újfajta szégyenstruktúrát eredményez. Ez már nem elsősorban a tudattalan késztetések elfojtásából fakad, hanem abból a feszültségből, ami a nyilvánosságban szerkesztett és értékelt önkép, valamint a belső,

sokszor meg-nem élt testi tapasztalat között alakul ki. A szégyen így a performatív énrétegek közötti törésvonalakból születik: abból, amit kifelé mutatunk, és abból, amit belülről érzünk.

Ez a digitális identitásfragmentáció gyakran testi tünetekben is megmutatkozik: idegenségérzés a saját testtel kapcsolatban, evészavarok, szomatikus panaszok vagy a „kizuhanás” élménye az élő testből. A test ilyenkor elveszíti kapcsolati, szellemi és érzelmi jelenlétét, és inkább tárggyá válik – ezt a jelenséget nevezhetjük a *diszkarnáció* állapotának (Vermes, 2023), amely a szégyen egyik új, modern formája.

A „diszkarnáció” itt arra utal, amikor az egyén mintha „kivonódna” saját testéből: a test nem az élmény, az érzelem és a kapcsolódás hordozója többé, hanem külső tárgyként, hibás burkolatként vagy manipulálható felületként jelenik meg. Ezzel szemben az *inkarnáció* a testben-lét, a megtestesülés élménye: amikor a test nem idegen tárgy, hanem az én és a világ közötti élő közvetítő. Az *exkarnáció* – amelyről több kortárs fenomenológus ír (pl. Fuchs, 2018) – arra a folyamatra utal, amikor a test tapasztalata fokozatosan kiszorul a közvetlen élményből, például digitalizált, technológiai közegben.

A *diszkarnáció* ennek egy radikális formájaként értelmezhető: nem pusztán a test érzéki jelenlétének elhalványulásáról van szó (mint *exkarnáció* esetén), hanem a test „megtagadásáról”, szégyen általi tárggyá válásáról. Ellentéte az *inkarnációs* állapot, amikor a testben való otthonosság, az érzéki és érzelmi jelenlét helyreáll – amikor a test újra a kapcsolódás, az élmény és az identitás integráns részévé válik.

Mindez azonban nemcsak veszteséget jelenthet. A digitális tér gyakran kísérleti színtér is, ahol az egyén új szerepeket próbálhat ki, és identitásának eddig rejtett oldalait fedezheti fel. A szégyen terápiás oldása ezért nemcsak a „hibás test” elfogadását célozhatja, hanem annak megtapasztalását is, hogy a test újra élő, érző és kapcsolódásra képes tér. A „devirtualizálás” így nem visszatérés a múlthoz, hanem előrelépés: lehetőség egy gazdagabb, differenciáltabb én felé.

Ajánlott terápiás megközelítések

A digitális testképhez kapcsolódó szégyen kezelése több szinten történhet. Az első lépés a *biztonságos, elfogadó terápiás tér* megteremtése, ahol a páciens kockázat nélkül oszthatja meg testtel kapcsolatos élményeit. A terápiás kapcsolat ilyenkor „ellenpontja” lehet a közösségi média tekintetének: a terapeuta nem algoritmikus mércével értékeli, hanem elfogadással és tükrözéssel támogat. Tulajdonképpen egy új, biztonságos tekintetet hozunk létre: a terápiás kapcsolat során kialakuló „új első másik” tekintet – elfogadó, tükröző és nem ítélező – reparatív hatással lehet azokra a korai tekintet-traumákra, amelyek a szégyen alapélményeiben gyökereznek (Winnicott, 1971; Lemma, 2015).

A *testtudati fókusz* és a fenomenológiai megközelítés is kiemelten fontos. Amikor a páciens figyelme saját testi érzeteire irányul – a légzésre, a feszültségre, a mozgás

ritmusára –, újra kapcsolatba kerülhet azzal az élő testtel, amelyet a digitális képek gyakran eltávolítanak. Ez a folyamat segít helyreállítani a test és az én egységét.

A *narratív módszerek* is hasznosak lehetnek: a páciens online történeteinek, posztjainak, képeinek közös feldolgozása lehetőséget ad arra, hogy új jelentéseket hozzunk létre. Ahelyett, hogy a test kizárólag szégyen forrása lenne, a digitális narratívák beépülhetnek egy tágabb, fejlődést szolgáló élettörténetbe.

Végül fontos a *kreatív szereprepertoár bővítése*. A terápia teret adhat annak, hogy a páciens ne csak a közösségi média idealizált mércéjéhez igazodjon, hanem kipróbálhasson új szerepeket, önkifejezési formákat és kapcsolódási módokat. Így a szégyen oldásán túl a test újra a fejlődés, az önismeret és az identitásgazdagodás forrásává válhat.

Digitális identitáskísérletek: négy eset a testkép poszthumán jövőjéről

A digitális környezet nemcsak fenyegetés, hanem kísérleti labor is, ahol a test és az identitás új formái próbálhatók ki. A virtuális valóság, az avatárok, a szelfikultúra és a mesterséges intelligencia által generált képek mind olyan tereket nyitnak meg, ahol az egyén szabadon kísérletezhet saját énjé különböző változataival.

- **Avatárok és online jelenlét** – A videójátékokban vagy a metaverzumban létrehozott testek lehetőséget adnak arra, hogy valaki eltávolodjon aktuális testi adottságaitól, és kipróbáljon más nemi, faji vagy életkori identitásokat. Ez gyakran segíthet az empátia fejlődésében és a szereprepertoár bővítésében.
- **Digitális szelfik és vizuális önkísérletezés** – A szelfik és a filterek nemcsak a valóságtól való eltávolítást jelentik, hanem kreatív eszközök is lehetnek: új hangulatok, arcok, pózok próbálhatók ki, amelyek az identitás játékos rétegeit hozzák felszínre.
- **Mesterséges intelligencia által generált önképek** – Az AI-eszközök lehetőséget adnak a test idealizált, fantáziált vagy radikálisan átalakított verzióinak megjelenítésére. Ez egyszerre hordozhat veszélyt (irreális elvárások) és fejlődési lehetőséget (önreflexió, kreatív identitásképzés).
- **Poszthumán testélmények** – A digitális test nem feltétlenül a biológiai test leképezése, hanem új, poszthumán dimenziókat is nyithat. Például a virtuális protézisek vagy kiterjesztett valóságban megélt testek hozzájárulhatnak ahhoz, hogy az identitás többdimenziós, nyitott és jövőbe mutató legyen.

Ezek a kísérletek egyaránt rejtenek veszélyt és lehetőséget: előidézhetnek szégyent és elidegenedést, de segíthetnek az önismeretben és az identitás gazdagításában is.

Az alábbiakban négy fiatal rövid esettörténete mutatja meg azt a spektrumot, amely mentén a test ma egyszerre válik vágynak, manipulált, szégyellt és algoritmikusan visszatükrözött felületté.

a. Az Insta-avatar

Egy 17 éves fiú így fogalmazott egy terápiás ülésen: „*Néha azt érzem, hogy nem a testemet edzem, hanem az Insta-avataromat.*” Naponta posztol edzős szelfiket, filterekkel árnyékolt izmokkal, és hónapok óta tesztoszteronfokozó hirdetések árasztják el a hírfolyamát. A szégyen nem magából a testből fakad, hanem abból a különbségből, ami a valós test és az általa létrehozott, hiperrealisztikus digitális másolat között feszül. Az idealizált kép épp elérhetetlensége miatt válik szégyenforrássá: a kamera előtt mindig „kicsit kevés”, a tükörben „túl emberi”.

b. Az androgün avatar

A második történet főszereplője egy 19 éves, nembináris fiatal. Egy online szerepjátékban női testtel rendelkező avatárként jelenik meg, míg a közösségi médiában „androgün” hibridként: letisztult arccal, digitálisan megnyújtott nyakkal, áttetsző bőrrel és nemsemleges hanggal. Ő így fogalmazott: „*Az egyetlen tér, ahol nem érzem magam hibásnak, az, ahol nem vagyok ember.*” A szégyen itt nem a test konkrét formáihoz kötődik, hanem a kategorizálhatatlansághoz: se férfi, se nő, se normának megfelelő, se lázadó – inkább valami „félkész” és „meg nem értett”. Az avatar így védekező konstrukcióvá válik: esztétikai válasz a szégyen elkerülésére.

c. A chatbot érzéketlen tükrözése

A harmadik történetben ugyanaz a fiú egy AI-terápiás chatbotot használ. Leírja testképével kapcsolatos szorongását, mire az algoritmus sablonos választ ad: „*Fontos, hogy szeresd önmagad, a tested egyedi és értékes.*” Ahelyett, hogy ez megnyugtatóná, dühöt vált ki: „*Még ez se ért meg. A gép is csak azt tolja, amit mások: legyen már elég a motivációs bullsh...ból.*” A mesterséges empátia itt kudarcot vall: ahelyett, hogy oldaná a szégyent, tovább erősíti, mert átlépi a validáció és az érvénytelenítés határát. A szubjektum így nem támogatást kap, hanem még mélyebbre süllyed az izolációban.

d. Vandaliya, a harcos

A negyedik eset egy 31 éves, introvertált nő története. Több éve játszik egy online szerepjátékban, ahol Vandaliya néven egy karizmatikus, harcos nőt alakít: magas, atletikus, sötét bőrű karaktert, akire mindenki odafigyel, és akit senki sem néz le a neve miatt. Az online térben identitáskísérlet zajlott: más hangszínt, más nyelvezetet, erőteljesebb mozgásokat és domináns testtartást próbált ki. Kezdetben mindez játék volt, később azonban – terápiás feldolgozás során – felismerte, hogy Vandaliya egy vágyott szelf-aspektust testesít meg, amelyet a valóságban addig elnyomott. „*Olyan volt, mintha egy másik bőrbe bújtam volna, és végre kipróbálhattam, milyen, ha nem vagyok csendes és bizonytalan.*” A „Vandaliya-próbatér” azonban nem maradt pusztán virtuális. A terápiás munka és az online tapasztalatok hatására a fiatal nő a valóságban is változtatott: sportolni kezdett, vitakörbe járt, és egy ponton így fogalmazott: „*A testem is úgy áll már, mint az övé. Olyan, mintha visszajött volna belém valami belső tartás.*” A virtuális test tehát nem csupán projekció vagy menekülés terepe volt, hanem

szimbolikus gyakorlótér, ahol a szégyen visszahúzódhatott, és egy új testi-személyes szelf-aspektus megjelenhetett.

Ezek az esetek árnyalják a digitális testkép körüli diskurzust: nem minden avatár a valóságtól való menekülés vagy a nárcisztikus idealizáció terepe. Előfordul, hogy az avatár a vágyott én előfutára, amely fokozatosan beépül a valós testtartásba, hanghasználatba, identitásba. A digitális test tehát nem mindig hamis, hanem sokszor annak előtanulási tere, amit valaki a valóságban még nem mer megélni.

Ez a négy történet együtt mutatja meg, hogy a test a digitális korszakban egyszerre biológiai valóság, személyes kivetülés, szimbolikus hivatkozás és digitálisan szerkesztett tárgy. A szégyen itt már nem csupán a Másik klasszikus tekintetéből fakad, hanem a technológiai médiumok által megsokszorozott és algoritmizált önkép affektív élményéből. A szelfnek ma nemcsak a belső konfliktusaival kell megküzdenie, hanem az algoritmikus Másik szüntelen figyelmével is – ezzel a poszthumán, mindenütt jelenlévő tekintettel, amely sosem alszik, sosem érez, de mindig lát.

És miközben ez a tekintet sokszor szégyent, önmehtagadást és hasadást idéz elő, máskor – ahogy a negyedik történet is mutatja – lehetőséget teremt az identitás játékos, fokozatos kiterjesztésére, és a test újraértelmezésére mint performatív és integrálható struktúrára. A digitális test tehát nem pusztán a valóság árnyéka, hanem olykor annak előfutára is: egy virtuális próbatér, ahol az egyén megtapasztalhatja mindazt, amit a szégyen elnémított, és újraalkothatja azt, amit a tekintet kimerevített.

Test és tekintet a digitális térben: a szégyen új kontextusai

A digitális tekintet sajátos jelensége, hogy egyszerre személytelen és rendkívül intim. Az algoritmusok láthatatlansága miatt sokszor nem tudjuk, ki néz minket, miközben minden egyes poszt, kép vagy komment folyamatos értékelésnek van kitéve. Ez újfajta szégyenkontextust teremt: a test nemcsak az egyes emberek tekintetének tárgya, hanem egy globális, sokszor anonim közösségé is.

Ez a szégyenstruktúra különbözik a klasszikus pszichoanalitikus értelemben vett szégyentől. Nem egyetlen Másik ítékezése jelenik meg, hanem sok, széttöredezett tekintet, amely mégis homogén nyomást fejt ki. A test ennek következtében állandó készenléti állapotban van: mintha mindig „színpadon” lenne.

Mindez ugyanakkor nemcsak sebezhetőséget, hanem lehetőséget is jelent. A digitális térben sokan megtapasztalják a támogató tekintet erejét: a közösségi validáció, a pozitív visszajelzés vagy az azonosulási lehetőség segíthet abban, hogy valaki megerősödjön saját testében és identitásában. Ez a megerősödés – utalva Kernberg perverziófogalmára – többnyire aktuális és átmeneti jellegű, s ennél fogva inkább a dependens viszonyulást alapozza meg, mintsem az identitás stabilizálódását. Így a digitális tekintet kettős természetű: egyszerre hordozza a megszégyenítés és az elismerés lehetőségét.

Konklúzió

A digitális kultúrában a test már nem csupán biológiai valóság, hanem nyilvánosan értékelt és algoritmikusan szabályozott reprezentáció is. Ez a helyzet új szégyenstruktúrákat hoz létre: a páciens gyakran nem önmagát szégyelli, hanem azt az eltérést, amit a közösség vagy az online tekintet lát rajta. Különösen kamaszkorban vagy traumatikus háttérrel lehet kifejezett ez a jelenség. A szégyen így nem pusztán belső konfliktus, hanem kollektív affektus, amely a közösségi normákhoz való viszonyból születik.

Mindez komoly klinikai kihívást jelent, de egyben terápiás lehetőséget is. A szégyen tudatosítása, megosztása és feldolgozása lehetőséget ad arra, hogy a páciens újra kapcsolatba kerüljön élő testével, és megtapasztalja, hogy jelenléte nem csupán értékelés tárgya, hanem kapcsolódásra képes valóság. A „devirtualizálás” folyamata nem visszatérés a múlt idealizált testélményéhez, hanem előrelépés: új, rétegzettebb identitás kialakítása, amelyben a test egyszerre válik a hiteles jelenlét, az önkifejezés és a fejlődés forrásává.

Így a digitális testkép és a hozzá kapcsolódó szégyen nemcsak fenyegetésként értelmezhető, hanem a pszichoterápia számára olyan kihívásként is, amely új utakat nyit az identitásformálás, a kapcsolódás és a gyógyulás irányába.

A szégyen, különösen testi formáiban, nem csupán szenvedést okozó érzelem, hanem kulcs a szubjektum mélyebb megértéséhez. A digitális világ új kihívásai – az idealizált testkép, az algoritmikus megfigyeltség, a kollektív megszégyenítés – ugyan új formákat adnak a szégyennek, de egyben új lehetőségeket is nyitnak: a szégyen érzékelése, megértése és elfogadása révén az én és a test közti viszony újrendezhető, az „élő test” visszanyerhető.

A pszichoanalitikus és a fenomenológiai megközelítések közötti párbeszéd, kiegészülve a kortárs testelméletekkel és klinikai gyakorlatokkal, lehetőséget ad egy olyan holisztikus szemlélet kialakítására, amely nemcsak elemzi, de terápiásan is megragadhatóvá teszi a testi szégyen új arcait a digitális korban.

Felhasznált irodalom

- Ahmed, S.** (2004). *The Cultural Politics of Emotion*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Benjamin, J.** (1995). *Like Subjects, Love Objects: Essays on Recognition and Sexual Difference*. New Haven – London: Yale University Press.
- Bordo, S.** (1993). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. Berkeley: University of California Press.
- Butler, J.** (1997). *Excitable Speech: A Politics of the Performative*. London – New York: Routledge.

- Dolezal, L.** (2015). *The Body and Shame: Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*. Lanham: Lexington Books.
- Freud, S.** (1905). Három értekezés a szexualitás elméletéről. Ford. Ferenczi Sándor. In: *A szexuális élet pszichológiája* (31–131). Budapest: Cserépfalvi, 1995.
- Freud, S.** (1914). A nárcizmus bevezetése. Ford. Berényi Gábor. In: *Ösztönök és ösztönsorsok. Metapszichológiai írások* (15–39). Budapest: Filum, 1997.
- Freud, S.** (1921). Tömegpszichológia és én-analízis. Ford. Szalai István. In: *Tömegpszichológia. Társadalomlélektani írások* (185–248). Budapest: Cserépfalvi, 1995.
- Freud, S.** (1923). *Az ősválami és az én*. Ford. Hollós István és Dukes Géza. Budapest: Hatágú Síp, 1991.
- Fuchs, T.** (2012). The phenomenology of body memory. In: S. C. Koch, T. Fuchs, M. Summa, C. Müller (eds.), *Body Memory, Metaphor and Movement* (9–22). Amsterdam – Philadelphia: John Benjamins.
- Fuchs, T.** (2013). The phenomenology of shame, guilt and the body in body dysmorphic disorder and depression. *Journal of Phenomenological Psychology*, 44(1): 95–108.
- Fuchs, T.** (2018). *Ecology of the Brain: The Phenomenology and Biology of the Embodied Mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Fuchs, T.** (2021). *In Defence of the Human Being: Foundational Essays in the Philosophy of the Body*. Oxford: Oxford University Press.
- Gallagher, S.** (2005). *How the Body Shapes the Mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Hinshelwood, R. D.** (1989). *A Dictionary of Kleinian Thought*. London: Free Association Books.
- Husserl, E.** (1913). *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy*. Second book. Trans. R. Rojcewicz, A. Schuwer. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 1989.
- Incze A. – Ajkay K. – Merényi M. – Szili K.** (2020). Testi nézőpont. *Lélekelemzés*, 15(2): 30–50.
- Incze A.** (2025). A filozófiai „testi fordulat” a pszichoanalízis történeti szálai mentén. *Lélekelemzés*, 20(2): 75–101.
- Irigaray, L.** (1985). *This Sex Which is Not One*. Ithaca: Cornell University Press.
- Kernberg, O. F.** (1976). *Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis*. New York: Jason Aronson.
- Kernberg, O. F.** (1992). *Aggression in Personality Disorders and Perversions*. New Haven – London: Yale University Press.
- Klein, M.** (2000). *Irigység és hála: Tanulmány a tudattalan forrásokról*. Ford. Beran Eszter, Unoka Zsolt. Budapest: Animula.

- Kohut, H.** (1971). *A szelf analízise*. Ford. Pintér Ferenc. Budapest: Animula, 2001.
- Kohut, H.** (1977). *A szelf helyreállítása*. Ford. Balázs-Piri Tamás. Budapest: Animula, 2007.
- Kristeva, J.** (1982). *Powers of Horror: An Essay on Abjection*. New York: Columbia University Press.
- Lacan, J.** (1949). The mirror stage as formative of the I function. Trans. B. Fink. In: Lacan: *Écrits* (75–81). New York: Norton, 2006.
- Lemma, A.** (2010). *Under the Skin: A Psychoanalytic Study of Body Modification*. London – New York: Routledge.
- Merleau-Ponty, M.** (1945). *Phenomenology of Perception*. Trans. C. Smith. London – New York: Routledge, 2002.
- Morrison, A. P.** (1989). *The Culture of Shame*. New York: Ballantine Books.
- Ogden, T. H.** (2015). *The Analytic Third: Working With Intersubjective Clinical Facts*. New York: Routledge.
- Santamato, C. – Forestal, J.** (2020). Shame, shaming and social media: The threat to democratic deliberation. *European Journal of Social Theory*, 23(3): 345–364.
- Sartre, J.-P.** (1943). *A lét és a semmi: Egy fenomenológiai ontológia vázlatja*. Ford. Seregi Tamás. Budapest: L'Harmattan, 2006.
- Sebő T. – Sárga N. – Treuer T.** (2024). Mesterséges intelligencia a tanácsadás és az esetmegbeszélés szolgálatában: Chatbotok és szupervízió bontakozó viszonya. In: Szenes Márta (szerk.), *Életvezetési tanácsadás legfelsőbb fokon: 30 éves az SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ* (113–123). Szeged: Szegedi Tudományegyetem.
- Segal, H.** (1973). *Introduction to the Work of Melanie Klein*. London: Hogarth Press.
- Treuer T.** (2024). *A mesterséges intelligencia és a szociális média hatása a szelf-érzetünkre és virtuális önreprezentációnkra*. Előadás a Magyar Pszichoanalitikus Egyesület konferenciáján, Budapest, 2024. október 19.
- Vermes K.** (2023). *A felelő(s) test: Exkarnáció és inkarnáció ritmusai*. Budapest: L'Harmattan.
- Winnicott, D. W.** (1965). Ego distortion in terms of true and false self. In: D. W. Winnicott, *The Maturation Processes and the Facilitating Environment* (140–152). London: Hogarth Press.
- Wurmser, L.** (1981). *The Mask of Shame*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.