

Nagy Imola

UTAK A FENOMENOLÓGIAI TUDATTALANHOZ. MÓDSZERTANI TÖPRENGÉSEK A GENETIKUS FENOMENOLÓGIA KAPCSÁN

Absztrakt:

A genetikus fenomenológia tárgya a keletkezőben lévő értelem tettenérése. A keletkezés tudati szférájához való hozzáférés azonban úgy tűnik, nem lehetséges az Edmund Husserl által leírt, irányítottan végrehajtott fenomenológiai redukció során. Inkább csak véletlenszerűen, a rögzült értelmi sémák bizonyos tapasztalatok során bekövetkező felbomlásában és felfüggesztődésében. Ullmann Tamás *Láthatatlan forma* című könyvében azt hangsúlyozza, hogy a genetikus fenomenológiai elemzések szempontjából a retroaktív ébresztés tapasztalata kiemelt fontosságú, mert ebben érhetjük a leginkább tetten az értelem passzív keletkezését. Meglátásom szerint a trauma tapasztalata és a poszttraumás stressz zavar ezzel összefüggő testi, tudati és affektív állapotai szintén belátást nyújtanak a fenomenológiai tudattalannak tekinthető passzív értelemalakulás folyamataiba. Feltételezésem szerint a traumával összefüggő tudatállapotokban egy a Husserl epochéjához, illetve a Richir által leírt hiperbolikus epochához hasonló spontán folyamat megy végbe, mely rálátást enged a testi-affektív tudattalan működésmódjára. Tanulmányom során a spontán epochának ezt az elképzelését fejtem ki, majd a trauma és a poszttraumás stressz szindróma, illetve a szorongás elemzése kapcsán megpróbálom rámutatni arra, hogy ez hogyan visz közelebb minket az affektív-testi szinten zajló passzív folyamatok megértéséhez.

47

Kulcsszavak: fenomenológiai tudattalan, affektív-testi tudattalan, retroaktív ébresztés, trauma, spontán redukció, szorongás, poszttraumás stressz szindróma

A fenomenológiai tudattalan mint keletkezőben lévő értelem

A fenomenológia a tapasztalat filozófiája. A tudatos tapasztalat egyes szám első személyű leírása és elemzése. Ugyanakkor a tudat szerkezetének, értelemadó működésének vizsgálata. De úgy is fogalmazhatunk, hogy a tapasztalati értelem keletkezésének a tanulmányozása. A fenomenológia Brentanótól Husserlen át Merleau-Ponty-ig ívelő hagyománya a tudattalant olyan, az intencionális működést megelőző folyamatként, passzív szintézisként értelmezi, ami bár aktuálisan nem tudatos, mégis tudatosítható és legfőképp a testi dimenziójához tartozik.

Bár a husserli fenomenológia alapvető törekvése a tudatos tapasztalat, illetve az éber tudat módzatainak, struktúrájának és genézisének feltárása, Husserl munkásságában találunk olyan elemzéseket, amelyekben felmerül a tudattalan problémája.

Különböző gondolkodói korszakainak megfelelően a tudattalan különböző megközelítéseit azonosíthatjuk be a husserli életműben.¹ Husserl korai, statikus fenomenológiai írásaiban a tudattalan az éber, figyelmes tudat fókuszát körülvevő háttérként, horizontként merül fel. A figyelem középpontjában álló tárgy köré szerveződő, atematikus értelemhálózatoként. Ide tartoznak az észlelt tárgy nem látott oldalai, kontextusa, a funkciójával kapcsolatos asszociációk stb. A tudattalan egy másik aspektusa az időtudat kapcsán jöhet szóba. Egyrészt az időtudat kiterjedt retencionális és protencionális, azaz aktuálisan nem tudatos fázisokat is magában foglaló struktúrájaként, másrészt a retroaktivitás jelenségén keresztül, mely utóbbi már a genetikus fenomenológiai elemzések körébe tartozik, de az időtudat problémájával szoros kapcsolatban áll.² Eszerint a jelen fázisban aktuálisan tudatos tárgy vagy tartalom felismerhetőségét, megtapasztalhatóságát egy két irányban is kiterjedt, atematikus időbeli horizont teszi lehetővé, amely alapvetően tudattalan. A későbbi, *Bernau-i kéziratokban* kifejtett időkonceptió értelmében ez a retenciók és protenciók közötti összillációban, ide-oda mozgásban létrejövő, keletkező értelem dimenziójává válik.³

A harmadik megközelítés, a genetikus fenomenológiai elemzések passzív szintézisről szóló tana, ezzel szoros összefüggésben áll. Az ezekkel kapcsolatos elemzéseiben, amelyek utólag az *Elemzések a passzív szintézisről*⁴ címen jelentek meg, Husserl kimondottan azt tematizálja, hogy hogyan jön létre tapasztalati tárgy/értelem az éber tudat háta mögött zajló szintézisek eredményeként. Azaz, az affektusok és értelemképződmények kavargó sokaságából miként alakul ki egy egységes tárgy- és ténytudat? A tudattalan fogalma ebben az értelemben a rögzülés előtti állapotban, az alakulófélben lévő értelemkezdemények kavargó, egymásra tevődő sokaságát jelöli, azt a történést, amit majd Merleau-Ponty vad értelemképződésnek nevez.

Husserl tehát a tudattalant elsősorban az aktuális értelemkonstitúció horizontjaként fogja fel, egy olyan atematikus értelemhálózatként, amely létrehozza és fenntartja az éppen tudatos értelem lehetőségét. A fenomenológiai tudattalan ebben az értelemben egy érzéki mező vagy érzéki domborzat, amelyből az aktuálisan tudatosított értelemek kiemelkednek. Ezt genetikus elemzéseiben egy olyan passzív értelemkeletkezésnek gondolja el, amelyet az asszociáció és az affektivitás személytelen működései, illetve a retroaktív ébresztés fenomenjei dinamizálnak. A retroaktív ébresztés egy olyan, affektív visszahatás által megvalósuló, korábban

¹ Marosán Bence Péter: Az individuális és a kollektív tudattalan fenomenológiájáról Freud, Jung és Husserl nyomán. In *Magyar Filozófiai Szemle*, 64 (1), 2020.

² Uo.

³ Edmund Husserl: Die bernauer Manuskripte über der Zeitbewusstsein. (Husserliana XXXIII). Dordrecht-Boston. London, Kluwer, 2001.

⁴ Edmund Husserl: *Husserliana 11. Analysen zur passiven Synthesis. Aus Vorlesungs- und Forschungsmanuskripten 1918-1926*. Edited by Margot Fleischer. The Hague, Netherlands, Martinus Nijhoff, 1966. A továbbiakban HUA 11-ként hivatkozom.

látens értelemlehetőség megvalósulása, amely visszamenőleg is átírja jelenbeli vagy múltbeli tapasztalataink értelmét. Jellegzetessége az, hogy nem a kész intencionális vonatkozások mentén zajlik és nem is az idő tengelye, vagyis a retencionális idősor mentén, hanem azzal mintegy ellentétes irányban: azt megakasztva, felforgatva érvényesül. Ezért eredményez újdonságot. Ullmann Tamás meglátása szerint a retroaktív ébresztés Husserl által is leírt tapasztalata a genetikus fenomenológiai elemzések legfontosabb módszertani eszköze, hiszen rálátást nyújt a keletkezőben lévő értelem működésére.⁵ A továbbiakban bővebben is visszatérek erre.

A tudattalan fogalma Merleau-Ponty korai filozófiájában, *Az észlelés fenomenológiájában* a saját megélt test, illetve annak értelemalkotó tevékenysége kapcsán merül fel és alapvetően két irányban tematizálható.⁶ Egyrészt ennek a testnek az észlelésében, mozgásában, affektusaiban, kifejeződésében megnyilvánuló és a tapasztalt világba kivetülő, azt szervező passzív értelemképző működéseként, másrészt a test habituális dimenziójaként, amely az észlelés és viselkedés rögzült készleteit, mintáit öleli fel. Merleau-Ponty ebből a szempontból kiemelten az észlelést elemzi, kimutatva, hogy az észlelés világa képviseli azt a „harmadik dimenziót”, ahol a tapasztalat szubjektív és objektív mozzanatai még egymástól elválaszthatatlanul, egyetlen egység pólusaiként léteznek. Az észlelés eredeti szintjén a tapasztalati értelem képlékeny, többértelmű és spontán, a világ pedig meghatározatlan és befejezetlen, folyamatos alakulás. A tapasztalati értelemnek ezt a képlékeny, prereflektív, testi szintű szerveződését Merleau-Ponty későbbi filozófiájában vad értelemnek (*Wesen sauvage*) is nevezi, a testiség vagy intercorporeitás közegét pedig a hús dimenziójaként határozza meg. Merleau-Ponty szerint ez a testi, passzív, prereflektív, preperszonális, értelem-történet csak néha-néha, és akkor is csak utólag, a tudatosság hézagaiban tűnik fel. Összevissza cikázó, folyamatosan változó gondolati, fantazmatikus, érzetszintű szerveződésként, amiből néha kitisztul és rögzül egy-egy meghatározott értelem, de ami alapvetően folyamatos átalakulás.

Testünk észlelési, mozgási, viselkedési és affektív szokásmintázatait Thomas Fuchs Merleau-Ponty nyomán a test emlékezetént határozza meg és a fenomenológiai tudattalannal azonosítja.⁷ Amellett érvel, hogy a megélt test fenomenológiája szempontjából a tudattalan nem intrapszichés realitásként, hanem inkább olyan rejtett testi emlékezetként és cselekvési, érzelmi mintázatként értelmezhető, amely inkább körülveszi és áthatja a tudatéletet, mintsem alulról irányítja, és többnyire a másokkal folytatott testközi interakciókban nyilvánul meg. Leginkább az olyan kapcsolati mintázatokban, amelyekbe a személy újra és újra, akarata ellenére beleszúszik.⁸ A testi tudattalan az öntudatlanul elmulasztott tettekben, az elkerült területekben, az észre sem vett lehetőségekben mutatkozik

⁵ Ld. Ullmann Tamás: *A láthatatlan forma*. L'Harmattan, Budapest, 2010, 278.

⁶ Maurice Merleau-Ponty: *Az észlelés fenomenológiája*. L'Harmattan, Budapest, 2012.

⁷ Thomas Fuchs: *Body Memory and the Unconscious*. In D. Lohmar & J. Brudzińska (Eds.), *Founding Psychoanalysis Phenomenologically*. London & New York, 2012, 86-103.

⁸ Uo.

meg. Vagy éppen a gátlásokban, az érthetetlen affektív történetekben, a neurotikus és pszichoszomatikus szimptomákban.

Egy másik irány a fenomenológiai irodalomban a tudattalan jellemzésére az affektivitás vizsgálatán át vezet, és főként olyan szerzők elemzéseire köthető, mint Ullmann Tamás, Martin Heidegger, Marc Richir.⁹ Az affektivitás a testfenomenológia perspektívájában a testi-érzéki szféra egy regisztere, melyben közvetlen módon érezzük, éljük át önnön létezésünket. Az affektív tudattalanhoz azok az érzések, hangulatok tartoznak, amelyek tisztázatlan módon kísérik a tudatos életet, valójában azonban hangulatok és érzelmek láthatatlan hálózatáról van szó, amely minden tapasztalatunk mögött, alatt ott kísért, és meghatározza világban létünk milyenségét.

Az affektív tudattalan legfeltűnőbb megnyilvánulási formái a bizonyos helyzetekben megjelenő, érthetetlen érzelmi reakciók, hangulatok. Ullmann Tamás szerint ezt az affektivitást nem úgy kell elképzelnünk, mint ami homogén és világosan elkülöníthető érzésekben nyilvánul meg, hanem bonyolultan szabályozott, sematizált mintázatokként. E minták pedig egyáltalán nem nyilvánvalóak, csak sejtethetőek abból, ahogyan bizonyos szituációkban ismételten megmutatkoznak. Ugyanakkor az affektív tudattalant úgy is elképzelhetjük, mint a megnyilvánuló érzések affektív hátterét. Akként a rejtett mintázatként, ami hordozza és meghatározza affektív viszonyulásaink lehetőségét.

Ezzel összecseng Marc Richir affektív tudattalannal kapcsolatos elképzelése, illetve Martin Heidegger diszpozícióelmélete is. Marc Richir felfogásában az affektivitás egyrészt a teljes érzelmi életre vonatkozó fogalom, másrészt, a személy érzelmi világának legmélyebb dimenziója.¹⁰ A tapasztalatnak az a mélyrétege, amely nem tudatosítható és nem irányítható, ahol még minden, amiből később hangulat, érzelem vagy affektus lesz, differenciálatlanul és egymástól elválaszthatatlanul együtt kavargó, de amely alapvető hatással van testi és tudatos működésünkre. Heidegger az affektivitásnak ezt a mélyréteget a hangoltág fogalmában ragadja meg, és megnyilvánulási formáit, a hangulatokat, de főként a szorongást elemzi részletesen. Állítása szerint a szorongás élményében egy elidegenedési folyamat zajlik le, amelyben az érintett eltávolodik a természetes, hétköznapi beállítódástól, és elveszti a világban való otthonosság érzetét. Ez a spontán epochának is tekinthető állapot azonban visszavezeti őt alapvető létélményéhez, létérzékeléséhez és feltárja számára saját tulajdonképpeni létét.

⁹ Ld. Ullmann Tamás: A narratív, a traumatikus és az affektív szubjektivitás. In Bujalos István – Tóth Máté – Valastyán Tamás szerk: *Az identitás alakzatai*. Budapest, Kalligram, 2015. 31–37.; Marc Richir: Leiblichkeit et phantasie. In: *Psychoterapie Phénoménologique*. Wolf-Fédida – Coll. Psychopathologie fondamentale, Paris, 2006, 35-45; Marc Richir: *Phantasia, Imagination, Affectivité*. Jerome Millon, Paris, 2004, 9-34.; Martin Heidegger: *Lét és idő*. Osiris, Budapest, 2001.

¹⁰ Marc Richir: *L'écart et le rien. Conversations avec Sacha Carlson*. Millon, 2015, 225-228.

Összefoglalva, a testi-affektív tudattalannak a fenomenológiában különböző megközelítései léteznek, melyek egyrészt a testi-érzéki szinten zajló passzív, preperszonális értelemképződést írják le, másrészt az egzisztencia affektív dimenziójának a mintázataiként és azok működéseiként tárulnak fel. Azok a tapasztalatok, amelyekben ez a filozófiai tekintet számára is nyilvánvalóan megmutatkozik, változatosak, de kiemelten az affektivitás fenoménjeiben, a retroaktív ébresztésben, az észlelésben és ennek patológiás működésében érhető tetten. Annak érdekében, hogy rámutassak a testi-affektív tudattalan manifesztációjára, gondolatmenetem további részében a trauma, a szorongás és a skizofrén tapasztalat elemzésére térek ki.

A retroaktív ébresztés

Ullmann Tamás szerint a retroaktív ébresztés tapasztalata alapvető bizonyíték a tudatosság szintje alatt zajló, passzív értelemképződésre, ugyanakkor a genetikus fenomenológia egyik kitüntetett vizsgálódási terepe. 5

De mi is az a retroaktív ébresztés? Husserl ennek kapcsán folyamatosan a dallam felismerését hozza fel példának. Abban a pillanatban, hogy a háttérben szóló zene hangjait, ami korábban nem ragadta meg különösebben a figyelmem, hirtelen egy ismerős dallamként ismerem fel, retroaktív ébresztés történik. A dallamként való felismerés ugyanis feltételezi, hogy a zenét úgymond visszamenőleg is ekként a dallamként azonosítom. Hozzunk egy másik példát. Ülök a laptopom előtt és elmélyülten koncentrálni írok valamit. Egy idő után nagyon nehezemre esik a figyelmesség és feszültté, irritálttá válok, majd egyszerre csak meghallom, hogy a kutya nyüszít az ajtó előtt, mert ki szeretne menni. Akkor jövök rá, hogy azért érzem magam feszültnek, mert egy ideje már hallom ezt a nyüszítést. Tapasztalatom ettől a felismeréstől visszamenőleg is megváltozik. A retroaktivitás azonban nemcsak a kiterjesztett jelen vagy a közelmúlt kapcsán történik meg, hanem az is előfordul, hogy egy jelentőségteljes felismerés nyomán átíródik a távolabbi múlt egy egész szakasza, ezáltal pedig a jelen is. Vegyünk például egy szakítási helyzetet. Tegyük fel, hogy a barátom, akivel már hetek óta feszültebb viszonyban vagyunk, egy reggeli kávézás alkalmával közli, hogy ő tulajdonképpen nem akar velem párkapcsolatban lenni. Ettől a közléstől egyrészt értelmet nyer az elmúlt hetek feszültsége, távolságtartása, másrészt bizonyos korábban elhangzott mondatok és események is teljesen más fénybe kerülnek. Hirtelen világossá válik, hogy miért volt napokig elérhetetlen és miért nem válaszolt az üzeneteimre. A közelmúlt eseményei ezekről az új felismerésekről teljesen új értelmet nyernek, a hetek óta tartó feszültség és rossz előérzet alakot ölt.

Mi történik ezekben a helyzetekben? Amint Ullmann is felhívja rá a figyelmet, itt nem pusztán a múlt egy új értelmezése jelenik meg, hanem maga a múlt változik meg. Egy új múlt jelenik meg lelki szemeim előtt, ami nem szünteti meg, de érvényteleníti a korábbi. Egy paradox megfogalmazással élve, a jelen egy

eseményének a hatására új múlt keletkezik.¹¹ De hogyan történik mindez? Úgy, hogy a rejtett értelem már eleve is ott volt a történetekben. Ott vonult mintegy búvópatakként, ki nem mondott, fel nem ismert lehetőségként. Nem készen, ebben az alakjában, amit felismerek, hanem egy formálódó, alakuló sokértelműségként, ambivalens értelem-tendenciák kavargásaként. Az ébresztés fenoménjében az történik, hogy egy jelenbeli benyomás affektív ereje visszasugárzik a korábbi, affektíve gyengébb vagy semleges érzéki adatokra és azokat erővel, elevenséggel tölti fel. Husserl ezt a következőképp fogalmazza meg:

„Az elrejtett értelem implikációjához lényegszerűen tartozik hozzá az ébresztés ősfenoménje. Ez alatt két dolgot értünk és választunk le: a már önmagában tudott ébresztését és az elrejtett ébresztést (...) az eleven jelen az új affektív erő mindig új forrását hordozza, ami ébresztő módon átáramolhat az összefüggésekbe, a retencionálisan konstituált egységekbe, és ami minden koegzisztenciában lehetővé teheti az összeolvadás, az összekapcsolás és a kontraszt szintéziseit.”¹²

Az összeolvadás és összekapcsolódás Husserl által leírt passzív szintéziseinek a kulcsa tehát az affektív érintettség, a szónak a husserli és tágabb értelmében egyaránt. Figyelmünket mindig az kelti fel, ami érzékileg és érzelmileg megérint. E kettő valójában nem is szétválasztható. Az affektív visszasugárzás ugyanakkor – amint arra Ullmann szintén kiemelten felhívja a figyelmet – nem a kész intencionális vonatkozások mentén zajlik, és nem is az idő tengelye, vagyis a retencionális sor mentén, hanem azzal mintegy ellentétes irányban: azt megakasztva, felforgatva érvényesül. Egy úgynevezett harmadik tengelyen, amely, bár érintkezik és hatással van mindkettőre, megvannak a maga saját törvényszerűségei.¹³ Ezzel kapcsolatban tanulságos az *Elemzések a passzív szintézisről* következő passzusa:

„Az eleven jelenen belül egy egészen sajátos affektív teljesítménnyel kerülünk szembe, nevezetesen a rejtett, implicit intencionalitásában eltakart felébresztésével. Az affektív erőközlés révén, aminek az ősforrása természetesen az impresszionális szférában van, egy affektíve sajátos tartalomban szegény vagy éppen teljesen üres retenció képessé tehető arra, hogy újra visszaadja azt, ami benne rejlik, mint elködösült értelem-tartalom. Egy retenciót nem lehet úgy elemezni és feltárni, mint egy szilárd dolgot. Semmi szilárd nincs benne, és nem lehet rögzíteni, hiszen a retencionális folyamatot nem lehet feltartóztatni lefolyásának merev szükségszerűségében. Ha az áramlásban konstituált tárgy sajátos affektív erőre tesz szert, akkor

¹¹ Ullmann 2010, 279.

¹² HUA XI, 172. Az magyar fordítás Ullmann Tamás könyvében szerepel. Ld. Ullmann 2010, 279.

¹³ Ullmann 2010, 289-290.

ugyan a retencionális változás folyamata állandóan továbbléphet, ám az evvel kéz-a-kézben járó affektív elködösülés folyamata fel lesz tartóztatva.”¹⁴

Ullmann úgy gondolja, hogy a keletkezés folyamatáról kizárólag a retroaktivitás révén szerzünk tudomást, ez az a tapasztalatunk ugyanis, amelyben egyszerre tudunk belülről, az átéltség érzetével, és kívülről, a reflektív tekintet távolságával viszonyulni az általunk megtapasztalt változáshoz. A keletkezés csak egyes szám első személyből megélve és megfigyelve az, ami: alakulás, változás, valamivé válás, melyben a tárggyal együtt magam is változok.¹⁵ A retroaktív ébresztésnek ilyen értelemben döntő jelentősége van a genetikus fenomenológia számára, ez lehet ugyanis az alakuló értelem felmutatásának legfőbb módszertani eszköze. A keletkezést nem lehet steril, akaratos szemléleti redukciók végrehajtásával megközelíteni, csak a spontán módon megtörtént tapasztalatokban tetten érni.¹⁶ Ezt szeretném magam is a spontán epocé fogalmával érzékeltetni, melyet azokra a zavart vagy megtört intencionalitású tapasztalatokra alkalmazok, amelyekben a rögzült értelmi sémák egy bizonyos esemény hatására felbomlanak vagy felfüggesztődnek. Amint a bevezetőben már említettem, úgy vélem, hogy a trauma tapasztalata egy ilyen spontán epoché, és nem mellesleg a retroaktív ébresztés egyik jellemző megnyilvánulása - akár implicit, akár explicit formában valósul meg.

Spontán epoché

Állításom az, hogy az olyan nem szokványos tapasztalatok, tudatműködések során, mint amilyenekkel a trauma tapasztalatában és utóéletében találkozunk, egyfajta spontán epoché valósulhat meg.¹⁷ Hasonló ahhoz, amit Husserl az epoché címszava

¹⁴ HUA XI, 173. Az magyar fordítás Ullmann Tamás munkája. Ld. Ullmann 2010, 283.

¹⁵ Ullmann 2010, 284-285.

¹⁶ Uo.

¹⁷ A spontán redukció fogalmát, Sajó Sándor használja még a szerelem kapcsán. Érvelése szerint a szerelemben van egy olyan mozzanat, amelyben a másik tárgy-léte, a többiek léte és a világ, mint a tárgyak horizontja felfüggesztődik, azaz végbemegy egy spontán epoché. Ugyanakkor megkérdőjeleződik az én és a másik magától értetődő elválasztottsága. A szerelemben meglátása szerint nemcsak a szerelem tapasztalata, hanem egyidejűleg egy “transzcendentális redukció” is végbemegy, hiszen a szerelem esetében a reflektálás nem utólag történik meg, hanem az élménnyel egyidőben, azzal mintegy váltakozva: “A szerelmesek tekintetének egymásba hatolása úgy függeszti fel a világba vetett eredendő hitet, hogy közben elválaszthatatlan marad egymástól maga a “maga a szerelem” és a “redukció”: a kettő ugyanannak a két aspektusa, az előbbi és az utóbbi, a megalapozó és megalapozott viszonya nélkül.” Ld. Sajó Sándor: *Majdnem minden. A megtört totalitás dialektikája*. L’Harmattan, Budapest, 2014, 36. Jean-Luc Marion a szerelem kapcsán erotikus redukcióról beszél, melyet szintén egy spontán módon bekövetkező, radikális redukcióként ír le. Ld. Jean-Luc Marion: *Az erotikus fenomén*. Fordította Szabó Zsigmond. L’Harmattan, Budapest, 2013, 23-60. Saját fogalomhasználatomnak ezek szolgáltak mintául.

alatt mint alapvető fenomenológiai módszert határoz meg.¹⁸ Pontosabban fogalmazva azt állítom, hogy bizonyos mentális zavarokhoz tartozó tudatállapotokban, mint például a poszttraumás stressz zavarban, a szorongásos zavarban vagy a skizofrén elidegenedésben a spontán epoché különböző változatai következhetnek be, a trauma élménye pedig ennek egy paradigmatis esete képezi. Abban az értelemben beszélhetünk itt epochéről, hogy a hétköznapi evidenciáink, a világgal, másokkal és testünkkel való közvetlen és magától értetődő viszonyunk, egyszóval a természetes beállítódásunk felfüggesztődik és egyfajta elidegenedés zajlik le a korábban megélt világtól.¹⁹

¹⁸A *Karteziánus elmékedésekben* Husserl a következőképp határozza meg az epoché módszerét: „Végezzük el tehát – először is a létre vonatkozó állásfoglalások felfüggesztését (a lét, a látszat, a lehetséges, föltett, valószínű lét és hasonló) terén – az eleve adott objektív világot érintő állásfoglalások egyetemes érvénytelenítését („gátlását”, „játékból való kivonását”). E műveletet immár szokássá vált az objektív világ „fenomenológiai epochéjának”, „zárójelzésének” nevezni, ámde eredménye nem az, hogy a semmivel kerülnék szembe. Ami ezáltal hozzáférhetővé válik, vagy világosabban, ami ezáltal nekem, mint szemlélőnek hozzáférhető lesz, az önnön tiszta életem, valamennyi tiszta élményével és elgondolásával együtt, vagyis nem más, mint a fenoméneknek a fenomenológia által tág értelemben vett mindensége. Úgy is mondhatjuk, hogy az epoché egyetemes és radikális módszer, melynek segítségével magamat tisztán mint ént ragadom meg saját tiszta tudati élményeimmel együtt, amelyben és amelynek közvetítésével az egész objektív világ számomra fennáll, van és éppen úgy van, ahogyan számomra létezik. Minden világi létező számomra van, ami azt jelenti, érvényes számomra, mivel tapasztalom, észlelem, emlékezem és gondolkodom rá, ítéletet hozok fölé, kiértékelem, vágyom utána és így tovább. (...) Ha pedig fölé emelem magamat ennek az életnek, ha megtartóztatom magam bármilyen létezésre vonatkozó hittől – ami a világot létezőként veszem, ha pillantásomat magára az életre vetem, a világ bennem létező tudatára, úgy az, amire rátalálok, a tiszta ego, saját cogitatioim tiszta áramlása.” Ld. Edmund Husserl: *Karteziánus elmékedések*. Fordította: Mezei Balázs. Atlantisz Kiadó, Budapest, 2000, 31.

¹⁹Természetes beállítódás alatt Husserl a világba való aktív, cselekvő beleélést érti, melyben a reflexió nem kérdőjelezi meg a világgal kapcsolatos eleve adott hitek és doxák érvényességét. Ld. *Karteziánus elmékedések*. Atlantisz, Budapest, 2000, 45-49. A redukció kapcsán ugyanakkor fontos itt megjegyeznünk, hogy a fenomenológiai filozófiát művelő filozófus szabadon végrehajtható epochéja és a traumatikus élménnyel vagy hangulatzavarral küzdő személy világtól való elidegenedése között van pár fontos különbség. A hétköznapi evidenciák felfüggesztődése egy traumatikus élmény esetén például bár végbemegy magától – ezért hívom spontánnak - nem olyasmi, amit az érintett befolyásolni tud. A fenomenológussal elletében ő nem tud szabadon ki-be járni a megélt hétköznapi és a felfüggesztett világtapasztalat között. Ebbe beleesik az ember, akár a szerelembe, majd egyszer csak kikerül belőle. Az élményei érdekmentes megfigyelésének, értékelésének és elemzésének a munkáját pedig csak utólag tudja elvégezni. A legtöbb esetben véleményem szerint ez megtörténik, hiszen a nem szokványos élményeket az érintett kénytelen utólag integrálni. Annak viszont, aki egy ilyen hétköznapi evidenciákat felforgató, nem szokványos tapasztalatot átélte, a tudat működésébe való belátás olyan lehetősége nyílik meg, amely véleményem szerint az egyszerű fenomenológiai redukcióban nem adatik meg. Louis Sass a

A fenomenológiai redukció Husserl által kidolgozott módszere egy olyan, az élményeink vizsgálata közben alkalmazandó perspektíva, amelyben felfüggesztjük az összes tapasztalatunk tárgyára vonatkozó léttételezést, értékítéletet és előzetes tudást – ez az epoché mozzanata –, hogy a számunkra adódó világot a lehető legtisztábban, mint tudatunk számára megjelenő fenomenösszefüggést szemlélhessük – ez a redukció második mozzanata.²⁰ Merleau-Ponty már idézett művében ennek kapcsán úgy fogalmaz, hogy a fenomenológiai redukció értelme

skizofrén elidegenedés és a pszichózis kapcsán úgy fogalmaz, hogy abban a gyermeki tudat, illetve a szubjektivitás születésének a folyamataira láthatunk rá. Azaz a keletkezés dimenziójára. Ld. Louis A. Sass: *Madness and Modernism. Insanity in the Light of Modern Art, Literature, and Thought*. Basic Books, 1992, 61. Itt persze felmerül még az a kérdés, hogy mondjuk egy laikus mennyire tud élni ennek a megfigyelésnek a lehetőségével, illetve ki az, aki a leginkább meg tudja figyelni ezeket a folyamatokat. A példákban, amiket majd elemzéseimben felhozok, az érintettek az önreflexió és az íráskészség tehetségével szerencsésen ellátott páciensek, akik nagyon pontos megfigyeléseket, leírásokat tudtak adni élményeikről, de azt hiszem, ez inkább ritka, mint gyakori jelenség. Ugyanakkor az érintett terapeutájában vagy a kísérőjében, vagy mondjuk a fenomenológusban, aki hallgatja, olvassa őt, végbe mehet egy párhuzamos spontán redukció, melynek során ráláthat, megérthet valamit abból a dimenzióból, amiben az érintett létezik. Annak, hogy R.D. Laing saját terápiás módszerét interperszonális fenomenológiának nevezte el, talán van köze ehhez a felismeréshez. Ld. R.D. Laing: *Az élmény politikája. Az édenkert madara*. Fordította Árkosszállás Zoltán. HVG Könyvek, Budapest, 2018, 42-49.

²⁰ Értelmezésem szerint a Husserli redukció lényege a naiv, hétköznapi világtapasztalat felfüggesztése, amelyben cselekvő módon beleéljük magunkat a világba, és egy érdek-, értékítéletmentes szemlélő pozíció felvétele által élményeink szerkezetének, áramlásának megfigyelése. Számomra ilyen jellegű epoché megvalósítása, megvalósulása csak a meditáció és a trauma tapasztalatában vált lehetővé, mely utóbbiról a továbbiakban bővebben is beszélek. Az előbbi praxis bár teljesen más kontextusból származik, szerintem sokban hasonlít ahhoz, amelyet Husserl leír, de azt is megkockáztatnám, hogy a fenomenológiai praxis, amennyiben tudatmegfigyelési módként fogjuk fel, egyfajta meditáció. A hétköznapi világtól való eltávolodás és a hétköznapi evidenciák felfüggesztődésének viszont sokkal erőteljesebb változatát éltem meg a trauma tapasztalatában, melyben ez nemcsak ártatlan gyakorlat volt, hanem valódi, egzisztenciális krízis. Eljátszani és megélni a „minden értelmének” a felfüggesztődését, nem ugyanolyan súlyú történés, és meggyőződésem, hogy az előbbinek, vagyis a filozófiai epochének csak attól van értelme és validitása, hogy az utóbbi, tehát a felfüggesztődés valóságosan is bekövetkezhet. E kettő szükségszerűen összefügg. Ha nem lenne előbb tapasztalatunk arról, hogy a mindennapi hiteink és evidenciáink egyik napról a másikra megrendülhetnek, és nem élnénk át azt, hogy a világunk és a vele kapcsolatos nézetünk egyik napról a másikra teljesen megváltozhat, akkor nem tudnánk arról, hogy tapasztalataink nem azonosak a valósággal és hogy végső soron tudatunk a tapasztalatunk hordozója és közege.

nem más, mint eltávolodás a hétköznapi világtapasztalattól, annak érdekében, hogy megmutatkozzanak a minket világhoz fűző szálak.²¹

Ugyanakkor fontos kihangsúlyozni, hogy a fenomenológiai epoché, illetve az ennek nyomán előálló fenomenológiai beállítódás nem ragadja ki a tapasztalatot a természetes összefüggéséből, és nem fosztja meg értelmétől, létvonatkozásától. A felfüggesztés annyit jelent, hogy csupán más perspektívából, más módon látunk rá a tapasztalatra. *Kontextus és fenomén* című könyvében Marosán Bence úgy fogalmaz, hogy a fenomenológiai redukció célja nem más, mint hogy a tapasztalatot a tiszta megjelenés és az értelem szempontjából tegye elemzés tárgyává.²² Jean-Luc Marion értelmezésére hivatkozva emellett érvel, hogy a tág értelemben vett redukció feladata a tapasztalat és a világ korábban láthatatlan dimenzióinak, elfedett rétegeinek és mozzanatainak a hozzáférhetővé tétele.²³ Ezzel magam is egyetértek, és a redukció fogalmát a továbbiakban ebben a tágabb értelemben használom. Emellett fontos pontosítanom, hogy akárcsak Husserl, az epoché műveletét a redukció első, úgymond negatív mozzanatának tekintem, amely létrehozza a fenomenológiai beállítódást. A redukcióhoz viszont hozzátartozik egy pozitív, konstruktív mozzanat is, ami a feltáruló fenoméneknek és tapasztalati struktúráknak a megfigyelése és leírása.

Azt szintén fontos megemlíteni, hogy Husserl a redukciónak nem csak egyetlen változatát, fogalmát alkotta meg, hanem egy komplex, egymással összefüggő hálózatát dolgozta ki. Ennek megfelelően különböző, speciális redukciótípusokat különböztetett meg, amelyeket mindig az adott a vizsgálandó fenoméntartományhoz igazított. A legalapvetőbb redukcióformáknak természetesen a transzcendentális redukciót és az eidetikus redukciót tekintette, de olyan redukciótípusokat is bevezetett, mint az imaginárius variáció, a saját testre vagy saját szférára való redukció, a szolipszista redukció és az interszubjektív redukció.²⁴

Amennyiben minket a keletkezés dimenziója érdekel, a prereflektív értelemek és értelemkezdemények alakulásban lévő tartománya, fel kell tennünk a kérdést, hogy ennek felfedéséhez milyen speciális redukcióra van szükség. Egyáltalán meg lehet-e a keletkezés fenoménjeit akaratlagos, az intencionális tudat szintjén végrehajtott redukcióval közelíteni?

Amint korábban említettem, Ullmann emellett érvel, hogy mivel a keletkezés, a passzív értelemképződés a tudatos én hozzájárulása nélkül működik, ezért ezt a szférát nem közelíthetjük meg egy akaratlagos döntéssel, előre meghatározott módszertani elvek alapján. A prereflektív fenomenális világba, csak úgy nyerhetünk

²¹ Maurice Merleau-Ponty: *Phénoménologie de la perception*. Gallimard, Paris, 1945. Magyarul: *Az észlelés fenomenológiája*. Fordította Sajó Sándor. L'Harmattan, Budapest, 2012, 15.

²² Marosán Bence: *Kontextus és fenomén I*. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2017, 39.

²³ I.m.: 42.

²⁴ I.m.: 43., 78-99.

belátást, ha olyan tapasztalatokat, élményeket keresünk, amelyekben ez magától feltárul.

Marc Richir azonban mégis felveti egy a keletkezés szférájához elvezető redukció lehetőségét.²⁵ Annak érdekében – érvel –, hogy eljussunk a pusztá fenoménekhez (phénomene comme rien que phénomène), egy olyan hiperbolikus epochéra van szükség, amelyben minden elképzelhető rögzítettséget, hitet és tétélezést felfüggesztünk. Még azokat is, amiket Husserl a transzcendentális redukció kidolgozása során érintetlenül hagyott. Egyrészt fel kell függesztenünk minden szimbolikusan instituált hitünket és elképelésünket, aztán a megjelenőkre (les apparaisants) és megjelenésekre (les apparitions), illetve az intencionális struktúrákra vonatkozó elképzelésünket is. Azaz a tudat és a tárgyiságok létre vonatkozó elképzelésünket, továbbá a tudat-tárgy korrelációjára vonatkozó hitünket.²⁶ A tiszta fenomenalitás szférájában, ahová ennek a hiperbolikus epochának a végrehajtásával eljuthatunk, az alakulóban lévő, vad értelemek keletkezését, szerveződését figyelhetjük meg: „a fenoméneket mint pusztá fenoméneket” (les phénomènes comme rien que phénomènes), illetve „a fenoméneket tér-és időviszonyoktól függetlenül”. Ezt az archaikus fenomenológiai mezőt – amelyet Richir fenomenológiai tudattalannak is nevez –, a vad értelemek „pislákolása” (clignotement), megjelenés és eltűnés közötti ingadozása, elillanása, fluktuációja, eredendő pluralitása jellemzi.²⁷ E lappangó, vad értelemek bármikor hozzákapsolódhatnak a rögzült intencionális struktúrákhoz, és azokkal együtt, az eredeti értelmet megváltoztatva nyilvánulhatnak meg. Részben ezzel magyarázható a fent említett, retroaktív ébresztés. Richir meg is jegyzi, hogy ezt a vad értelemeképződést mindannyian ismerjük, anélkül, hogy fenomenológusok lennénk, illetve azt hangsúlyozza, hogy a hiperbolikus epoché valójában metafora, hiszen a beteketés a keletkezésnek ebbe az archaikus szintjébe nem olyasmi, ami végrehajtható.²⁸ A fenoméneket mint pusztá fenoméneket nem mutatkoznak meg az

²⁵ Ld. Marc Richir: Sur l'inconstient phénoménologique: Épche, clignotement et réduction phénoménologiques. In *L'art du comprendre Nr 8, De l'inconstient phénoménologique*. Paris, 1999, 122 -124.

²⁶ I.m.: 122

²⁷ Richir a „fenomén mint pusztá fenomén” fogalma alatt a legarchaikusabb fenomenológiai regiszterben még minden intencionális iránytól és modalitástól független fenoméneket érti, az értelemkezdeményeket meghatározatlan, alakulófélben lévő állapotokban. Ezek a fenoméneket még nem utalnak, sem egy magamra, aki számára megjelennek, sem magunkra, sem az észlelt, felidézettelőrevetített, elképzelt világra egyszóval a transzcendentális szubjektumra sem. A keletkező, „vad” értelemeknek ezen a szintjén tehát még sem nincs intencionalitás, sem önvonatkozásként értett transzcendentális szubjektum. Másként fogalmazva, a hiperbolikus redukció egy olyan állapotban mutatja meg a fenoméneket, amelyben azok még csak „pislákolnak” (clignote) a megjelenés és megszűnés között. Ezt az állapotot Richir fenomenológiai pislákolásnak (clignotement phénoménologique) nevezi. Ld. i.m.:124.

²⁸ A Sacha Carlssonal készült interjúkötetében Richir úgy fogalmaz, hogy ez az epoché akkor megy végbe, amikor az észlelés során bizonytalanságot, ingadozást, „vibrálást” tapasztalunk

intencionális tudat számára, nem érzékelhetőek és nem is gondolhatók el. De tetten érhetőek a jelen pillanatban, amikor egy vélt értelem éppen felfüggesztődik – én úgy fogalmaznék, hogy a retroaktív ébresztés pillanatában – és helyébe egy új kerül. Továbbá felfedezhetőek a fantázia működésében.²⁹ Richir szerint a fenomenológus nem tehet mást, mint hogy tekintetét a spontán módon megjelenő fantáziaműködésére irányítja és annak változékony, tünékeny, tovaáramló fenoménjeit figyeli. Vagy az észlelésben működő perceptív fantázia játékát követi, mely a szeme előtt egy folyamatosan alakuló, változó világot rajzol ki. A fenomenológus annyit tehet, hogy megpróbálja tetten érni a változásban a keletkezést.

Retroaktivitás és trauma

A trauma, mint korábban említettem, a retroaktív ébresztés egy sajátos eseteként értelmezhető. Az alábbiakban megpróbálom alátámasztani, miért gondolom így.

A korai életévekben elszenvedett trauma retroaktív szerkezetére már maga Freud is felfigyelt. Egy szorongásos neurózisról szóló esetleírásában, amelyben egy főbiában szenvedő kislány, Emma számára egy ruhabolti jelent során válik nyilvánvalóvá egy korábbi szexuális zaklatás értelme, Freud szerint ebben a pillanatában traumatizálódik. A Farkasember kisfiúja esetén szintén egy korábbi esemény, a szülők feltehető coitusának a látványa realizálódik később a farkasalom-traumában. A visszamenőleges traumatizáció legjobb freudi példája azonban, véleményem szerint, Katharina esete a hisztériatanulmányokból.³⁰ Amikor Freud találkozik a lánnyal, az szorongással és pánikrohamokkal küzd. Szédül, mellkasi nyomást érez, halálfélelemei vannak. Tünetei akkor jelennek meg, amikor egy ablakon keresztül meglátja az unokahúgát és a bácsikáját intim szituációban. Az

és éppen tetten érzük az értelemváltozást, alakulást. A hiperbolikus epoché tehát az észlelés útkereséseiben, bizonytalanságaiban megy végbe. Fontos itt megjegyeznünk, hogy Richir szerint az észlelés eredendően a perceptív fantázia formájában nyilvánul meg, azaz a fantáziával egy működésmódjaként adott, és csak később, a szimbolikus institúció és a nyelv hatására válik a rögzült értelmeket és meghatározott tárgyakat felismerő intencionális működéssé. Richir szerint a fenomenológusnak a változás, alakulás ezen mozzanatit kell megfigyelnie a jelenben, mintegy megkettőződve az éppen változó értelem és a megfigyelő pozíciójában, ezt pedig úgy teheti meg, hogy a transzcendentális interfakticitás mezején a perceptív fantázia működésébe kell behelyezkednie. Az epoché valójában a perceptív fantázia ingadozásaiban, pislákolásában, vibrálásában megy végbe. Ld. Marc Richir: *L'Écart et le rien. Conversations avec Sacha Carlson*. Éditions Jérôme Millon. 2015, 156-161.

²⁹ Richir úgy fogalmaz, hogy „a fantáziavilág a közvetett bizonyíték arra, hogy létezik az archaikus, vad fenomenológiai mező”. Ld. Sur l'inconstient phénoménologique: Épche, clignotement et réduction phénoménologiques. In *L'art du comprendre Nr 8, De l'inconstient phénoménologique*. Paris, 1999, 128.

³⁰ Vö. Sigmund Freud, Joseph Breuer: Studies on Hysteria. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Volume II. The Hogarth Press, London, 1981, 125-135.

analízis során kiderül, hogy bár a rohamok megjelenése, vagyis a traumatizáció ebben a meglelési eseményben történik, ez valójában egy korábbi, a bácsikája és közte megesett intim helyzetre utal vissza, melynek a jelentése akkor világosodik meg számára. A korábbi esemény, melyben bácsikája őt zaklatta szexuálisan retrokatíve képződik meg traumaként.³¹ Husserl persze más tudattalanfogalommal dolgozik, mint Freud, de ebben a tekintetben összeegyeztethetőnek tűnik az elképzelésük, még olyan szempontból is, hogy az ébresztés affektív alapon történik meg, és úgy tűnik, hogy maga a traumatikus tünet is ezt az affektív érintettséget fejezi ki. Nem véletlen, hogy Thomas Fuchs ezt a tüneti kifejeződést implicit testemlékezetként definiálja.³²

A retroaktív konstitúciójú trauma Fuchs szerint szintén a testi emlékezet egy esetének tekinthető. Gondoljuk vissza a Freud által leírt traumatikus esetek tüneti manifesztációjára. A tünet ebben a felfogásban nem egyéb, mint a traumatikus eseményre adott testi válaszok mélyen rögzült, általános viselkedési módként habitualizálódott készlete. Valaki minden alkalommal összeressen, amikor a telefon megcsörren, és erős ijedtséget, fenyegetettségérzést él át. Vagy rettenetes szorongást keríti hatalmába, ha egyedül marad a lakásban. A trauma testi emlékezte kapcsán Fuchs a következőket írja: „A sérülés behatolt a szubjektum testébe és egy állandó rezponzivitást hagyott hátra, egy önvédelmi készenlétet. A traumatizált személy hiperérzékennyé válik a traumatikus eseményhez hasonló fenyegető, megszegyenítő szituációkra és megpróbálja elkerülni azokat, még akkor is, ha a hasonlóság tudatosan nem felismerhető.”³³

Fuchs illusztrálás céljából Aaron Appelfeld izraeli író és holokauszt-túlélőt idézi, aki a hetedik és tizenharmadik életéve között megtapasztalt második világháborús élményei utóhatásaira a következőképpen emlékezik:

„Sokat felejtettem, különösen helyeket, időpontokat és az emberek nevét, ugyanakkor egész testemben érzem ezt az időszakot. Valahányszor esik az eső, vagy amikor hideg vagy viharos az idő, visszakerülök a gettóba, a táborba vagy az erdőbe, ahol oly hosszú időt töltöttem. (...) Minden, ami akkoriban történt testem sejtjeimben hagyta a nyomát és nem az emlékezetemben. Úgy tűnik a test sejtjei jobban emlékeznek, mint maga az emlékezet. Évekkel a háború után nem a járda vagy út közepén mentem, hanem inkább mindig a fal mellett, mindig az árnyékban, mindig sietősen, mint aki menekül. (...) Néha

³¹ Horváth Lajos szintén ezt emeli ki a freudi életműből, mint példát a retroaktivitásra. Ld. Horváth Lajos: Retroaktív trauma és a retroaktivitás fenomenológiája. In *Elpis* 1-2/2022, 25-39.

³² A továbbiakban részletesebben kifejtem Fuchs elméletét. Ld. Thomas Fuchs: *The Phenomenology of Body Memory*. In Sabina C. Kock – Thomas Fuchs – Michaela Summa – Cornelia Müller ed.: *Body Memory. Metaphor and Movement*. John Benjamins Publishing Company, Philadelphia-Amsterdam, 2012, 9-22.

³³ I.m. 42.

egy étel szaga, a nedvesség a cipőben, vagy egy hirtelen zaj elég hozzá, hogy visszavigyen a háborúba.”³⁴

A trauma hatása Fuchs szerint elsősorban az érintett életterének torzulásaként értelmezhető és megfélelhető egy tudattalan elkerülő mechanizmusnak, amit az alany a szorongáskiváltó vagy „taszító zónákkal” szemben alkalmaz. A megélt tér e zónák körül bizonyos értelemben „elgömbül”, és az illető normális életvitelének az útjába gátakat állít. Az élettérben és a másokkal való kapcsolatban ugyanakkor megjelennek bizonyos „triggerek”, amelyek újra és újra kiváltják azt a bizonyos pszichés-szomatikus reakciót. Miközben egy fordított folyamat is lezajlik: az éritett attitűdjén, testtartásán, észleleti és affektív diszpozícióin keresztül újra és újra a világba vetíti a traumát. Fuchs szerint ez a testi emlékezet az, amit a pszichoanalitikus irodalom ismétlési kényszernek nevez. Például amikor valaki hasonló bántalmazó helyzetekbe és kapcsolatokba keveredik, mint amelyek számára a traumát okozták. Az abúzus típusai különbözőek lehetnek, de a testemlékezetben elraktározódott implicit viselkedési minták beteljesítik a személy előzetes elvárásait és előidézik az ismerős kapcsolati működés módjait.³⁵ A traumatikus helyzetre emlékeztető triggerek, amelyek újra és újra kiváltják az érintettben a szorongást és a traumára adott elkerülő mechanizmusokat egyfajta retroaktív ébresztésként működnek, amelyek újra visszaidézik az érintettben a trauma testi emlékét.

A trauma és a poszttraumás stressz zavar mint a spontán epoché esete

Freud és Breuer a *Hisztériatanulmányokban* a traumát úgy jellemzi, mint „idegen testet” a tudatban, amely jóval behatolása után is hatást fejt ki. Amiről pedig ez az „idegen test” hírt ad, a traumatikus esemény, az én számára elfogadhatatlan, tapasztalatai homogén és koherens közegébe nem integrálható. Itt nemcsak csak arról van szó, hogy érthetetlen vagy megmagyarázhatatlan, hanem arról, hogy olyan erős érzelmi feszültséget kelt, amellyel a szubjektum egyszerűen nem tud megbirkózni. A rettegéssel, szorongással, lelki fájdalommal szemben a tudatos én védekezésre kényszerül, így a tagadás, az elfojtás útját kénytelen választani. A fenti példák talán jól illusztrálják, hogy a tagadásnak ezt a reakciója, ami valójában egyáltalán nem tudatos, közvetlen és automatikus. Az esemény, érzelmileg nem elfogadható. A trauma megszállja a tudatot, és annak funkcióit maga köré szervezi. Ahogy Freud fogalmaz, egyfajta múlthoz rögződés figyelhető meg ilyenkor, ugyanakkor legtöbb esetben egy olyan múltról van szó, amely – Emmanuel Lévinas szóhasználatával – nem is volt jelen. Hiszen a tudat számára nem befogadható, nem integrálható. A traumatizált személy küzd ezzel a múlttal: nem akarja elhinni, nem akarja tényként elfogadni. Nem akar tudomást venni róla, de mégsem tud előle

³⁴ Uo.

³⁵ Fuchs: i.m. 44.

elmenekülni. Pintér Judit Nóra megfogalmazásában, egy olyan jelennel van dolga, ami nem múlik el.³⁶

A trauma, legyen szó váratlan veszteségről, természeti katasztrófáról, egyszeri erőszakos cselekményről vagy az erőszaknak való krónikus kitettségről, beszűkíti a tudatunkat, kiszakít társas környezetünkől és elidegenít a jövőnkől, a jelenünktől, sok esetben pedig saját testünktől is.

Amint azt a pszichológiai irodalomból, illetve az egyes szám első személyű memoárokból tudjuk, az olyan tudatállapotokban, amelyek például a poszttraumás stressz zavar vagy a szorongásos zavarok diagnózisával előfordulnak, gyakran megfigyelhető tapasztalat korábbi, hétköznapi formájának a megváltozása. De úgy is fogalmazhatunk, hogy a poszttraumás stressz-zavarral, a szorongásos zavarokkal, a skizofréniával - és még folytathatnánk a sort – élő személyek tapasztalati világa jelentősen eltér az életvilág általánosan, interszjektíven osztott tapasztalati szerkezetétől. Ez az eltérés pedig a tapasztalat konstitutív mozzanatainak minden regiszterében jelen van: az idő- és térérzékelésben, a tárgytapasztalatban, a testtapasztalatban, a másik és a többiek tapasztalatában, a világ mint egész érzékelésében, illetve az önérzékelés vagy öntudat szintjén is.³⁷

Judith Herman amerikai pszichiáter *Trauma és gyógyulás* című könyvében arra, akövetkeztetésre jut, következtetésre jut, hogy a traumatikus esemény hatására nemcsak eltorzítjuk magunkban a világot, hanem sokszor el is szakadunk tőle, és védekezésképpen saját, párhuzamos világot kreálunk.³⁸ A tehetetlen ember ugyanis máshogy nem tud elmenekülni az őt fenyegető erőszak vagy katasztrófa elől, mint tudatállapota megváltoztatásával. Herman a traumatizált tudat alapjellemzőiként a rettegetés, a szorongás, a beszűkülés, az emlékbetörés, a disszociáció, az elidegenedés, a veszteség, a szégyen, illetve a büntudat tudatállapotait nevezi meg, melyeknek természetesen meghatározott világérzékelés felel meg.³⁹ Ezek természetesen nem mindenkinél és nem azonos összetételben jelennek meg, hiszen a traumára adott válasz mindig egyedi, az alábbi mozzanatok körvonalazása azonban kirajzolhat egy fantomképet a traumatikus világérzékelésről és arról a tudatállapotról, amelyet a pszichiátriai szakkönyvek poszttraumás stressz szindrómának (PTSD) neveznek.⁴⁰

³⁶ Pintér Judit Nóra: *A nem múltó jelen. Trauma és nosztalgia*. L'Harmattan, Budapest, 2014.

³⁷ Ld. Louis Sass, Josef Parnas: Schizophrenia, Consciousness and the Self. In *Schizophrenia Bulletin*, vol. 29, no. 3, 2003; Thomas Fuchs: Schizophrenia, Embodiment and Intersubjectivity. In *Towards a New Philosophy of Mental Health*, Cambridge Scholars Publishing 2015. Stangellini G., Manchini.M., Presenza. P., Di Bernardo L. Lardo P.P, Totaro S., Trisolini F., Vetrungo L.: The life-world of persons with schiophrenia: A panoramic view. In *Jornal of Psychopatology*, 20/ 2014, 424-434.

³⁸ Judith Herman: *Trauma és gyógyulás*. Háttér Kiadó. Budapest, 2011.

³⁹ Uo.

⁴⁰ A DSM-5., a nemzetközileg elismert pszichiátriai diagnosztikai kézikönyv a következő jellemzők és tünetek fennállása esetén állapítja meg a poszttraumás stressz-zavart: 1. Valós vagy fenyegető halál, komoly sérülés vagy szexuális erőszak megtapasztalása közvetlenül áldozatként vagy tanúként, vagy közvetve, családtag által. 2. Az alábbi tünetek

A kórosan felfokozott éberség és szorongás állapota Herman szerint annak az érzésnek az állandósulása, hogy a minket körülvevő világ – természeti vagy emberi – veszélyes hely, ahol bármikor bármi megtörténhet. Egy ilyen világban nincs biztonságérzet és nem lehet bízni senkiben De ha nem lehetséges a bizalom, akkor nincs összetartozás sem, és ha nincs biztonság, akkor elveszik az a hitünk is, hogy az élet irányítható. A trauma sokkoló élményétől sújtott személy nagyon nehezen tud kapcsolódni másokhoz. Azok vagy potenciális veszélyforrást jelentenek számára, vagy olyan kívülállók, akiknek fogalmunk sincs az élet borzalmairól, következésképp nincs amiről beszélni velük. A szorongás állapotában a test folyamatos készenléti helyzetben van, és sok esetben az is előfordul, hogy az érintett személy nem tudja, miért. Ezek a testi tünetek hajlamosak leválni eredeti forrásukról és önálló életre kelni. A poszttraumás stressz szindrómával élő emberek gyakran megtapasztalják, hogy nem urai érzelmi állapotaiknak, testi érzeteiknek és működésüknek.⁴¹ Rejtélyes rosszullétek, megmagyarázhatatlan fájdalmak és testi

valamelyikének vagy többnek a megléte és hosszan tartó fennállása az eseményt követően: visszatérő, betolakodó, nyomasztó emlékek; visszatérő, nyomasztó álmok; disszociatív reakciók, melyek során az érintett úgy érez és úgy viselkedik, mintha a traumatikus esemény megismétlődne; intenzív szenvedés olyan helyzetek, ingerek esetén amelyek a traumatikus eseményre emlékeztetnek; kifejezett élettani reakciók olyan kulcsingerek esetén, amelyek a traumatizáló eseményre emlékeztetnek. 3. A traumatikus eseménnyel összefüggő ingerek tartós kerülése: az ezzel szorosan összefüggő emlékek, gondolatok, érzések kerülése, és külső tárgyak, szituációk kerülése. 4. A traumatikus eseménnyel kapcsolatos gondolatok és hangulat negatív irányú változása: disszociatív amnézia, az önmagával és a világgal kapcsolatos túlzott negatív hiedelmek vagy elvárások, tartósan fennálló negatív érzelmi állapot, önhibáztatás, torz kogníciók, csökkent érdeklődés a mindennapi teendők iránt, másoktól való elidegenedés, közönyösség érzése, tartósan fennálló képtelenség pozitív érzelmek megélésére stb. 5. A traumatikus eseménnyel kapcsolatos éberség, reaktivitás megváltozása: irritábilis viselkedés, dühkitörések, hipervigiliencia, túlzott megriadás, féktelen öndesztuktív viselkedés, koncentrációs nehézségek, alvászavar. 7. Disszociatív tünetek: deperszonalizáció, derealizáció. Mindezen tünetek együttesének, vagy bizonyos kombinációinak fennállása csak akkor minősül PTSD-nek, ha legalább egy hónapon keresztül tartósan fennáll, illetve jelentős szenvedést, és zavart okoz az illető szakmai és társas életében. Ld. American Psychiatric Association: *DSM-5*, Oriold és Társai, 2013, 226-233.

⁴¹ A borderline személyiségzavar jellemzői a DSM-5 szerint a következők: „Fiatal felnőttkortól kezdve számos különféle helyzetben megnyilvánuló instabil interperszonális kapcsolatok, önkép és affektusok, valamint a kifejezett impulzivitás mindent átható mintázata”. Ezek konkrétan olyan viselkedésekben nyilvánulnak meg, mint: 1. kétségbeesett erőfeszítés a valós vagy képzelt elhagyatás elkerülésére; 2. instabil és intenzív interperszonális kapcsolatok, melyekre az idealizálás és lebecsülés szélsőséges mintázata jellemző; 3. instabil önkép és önkértékelés, impulziviás legalább két potenciálisan önkárosító területen pl. szex vagy szerabúzus; 4. ismétlődő szuicid viselkedés és gesztusok, fenyegetések, önsértő viselkedés; 5. affektív instabilitás és jelentős hangulati reaktivitás; 6. krónikus ürességérzés; 7. inadekvát, intenzív harag és a harag kontrollálásának képtelensége;

automatizmusok törnek rájuk, amelyek kiszámíthatatlanul jönnek, mennek. Olyan testben élni, amelynek nem vagy ura, olyan mintha folyamatosan ki lennél szolgáltatva egy láthatatlan belső ellenségnek. Abram Kardiner írja a harctéri neurózisok kapcsán, hogy amikor az embert legyőzi a rettegés és a tehetetlenség, „a kitartó, koordinált és célirányos cselekvésrendszer egésze összeomlik. Az észlelés pontatlanná válik, az ítélő és megkülönböztető funkciók kihagynak (...) még az érzékszervek működése is leállhat. Az agresszív késztetések szervezetlenné válnak, és nem igazodnak konkrét helyzetekhez. (...) A vegetatív idegrendszer működése úgyszintén leválhat a szervezet egészéről.”⁴² Herman ezt úgy fogalmazza meg, hogy „a traumát átélt emberek olyan módon éreznek és cselekednek, mintha az idegrendszerük levált volna a jelenről.”⁴³

A traumatizálók azonban nemcsak a testüknek és érzelmeiknek nem urai többé, hanem saját tudatuknak sem. A traumatikus esemény emléke ugyanis megszállja azt és emléketörések, rémálmok, fixa ideák képében teljesen maga köré szervezi a működését. Ezt hívta Freud a traumatikus élményhez való rögzítésnek. Az emlékek azonban, amelyek megszállják a tudatot, nem idézhetőek fel abban az értelemben, ahogy egy hétköznapi esemény felidézhető és elmondható, hanem éles képekként villannak be, amelyeket erős érzelmi intenzitás kísér, vagy rémálmok formájában kísértenek. Valahogyan megelőzik, de egyúttal meg is haladják a kimondhatóság regiszterét. A traumatikus emlékek ismételt és kényszeres betörése ugyanakkor a tudatot egy irreális múlt foglyává teszi vagy inkább egy olyan jelenné, ami nem múlik el. Ahogyan Freud is megfigyelte, a trauma rögzít minket életünk traumát megelőző időszakához, és teljesen érdektelenné válik számunkra a jelen meg a jövő. Ez nyilván összekapcsolódik azzal a veszteségérzéssel, amit megélünk. Sokan önazonosságuk, méltóságuk, önbecsülésük vagy önmaguk bizonyos részeinek, például korábbi érzelmeiknek vagy szeretetre való képességüknek az elvesztésével küzdenek, mások a hitük, értékrendjük, világméjük összeomlásával. A folyamatos múltban élés azonban nemcsak az időbeliség valós dimenzióitól idegeníti el a túlélőt, hanem a környező világ jelenétől és jövőjétől is. Számára megszűnnek a közös ügyek, tervek és célkitűzések, de elképzelhetetlennek tartja egy értelmes közösségi élet lehetőségét is. Ez a múlthoz rögzülés egyaránt jelenti a tudat és a világ beszűkülését.⁴⁴

Ilyenkor előfordul, hogy az észlelések eltorzulnak, elveszítik érzelmi dimenziójukat vagy teljesen elvesznek. Amint a fent leírt esetben is láhattuk, a beszűkült tudat sokszor egy tompa, szemlélődő állapotot eredményez, amelyben az elme, bár továbbra is regisztrálja a körülötte zajló eseményeket, úgy érzi, hogy azok

8. stresszhez kapcsolódó disszociatív tünetek. Ld. American Psychiatric Association: *DSM-5*, Oriold és Társai, 2013, 438-439.

⁴² Abram Kardiner – Herbert Spiegel: *War, Stress and Neurotic Illness*. New York, Hoeber, 1947. Az idézet és magyar fordítás Judith Herman könyvéből származik. Ld. *Trauma és gyógyulás*. Háttér Kiadó. Budapest, 2011. 52.

⁴³ Uo.

⁴⁴ I.m.: 60.

megfosztódtak szokásos jelentésüktől. Mintha egy lassított felvételt szemlélne, amelynek történései teljesen irreálisak. A többi, korábban ismerős ember tüsténkedése és célirányos tevékenysége teljesen fölöslegesnek és értelmetlennek tetszik. Az érintett személy sok esetben úgy érzi, mintha ez események nem is vele történének, hanem valaki mással, ő pedig mindezt a testén kívülről figyelné. Mintha mindaz, ami történik, csak egy rossz álom lenne, amiből hamarosan fel fog ébredni. Az érdektelenség érzése és az érzelmi eltávolodás egy mély passzivitást von magával, többé már nincs értelme sem a küzdelemnek sem bármiféle kezdeményezésnek. Az elidegenedés egyrészt a testtől, másrészt a saját fájdalmas vagy uralhatatlan érzésektől, harmadrészt a környező világtól olyan végletes magányba taszítja a traumatizálót, ahonnan nehéz őt kimozdítani. Ráadásul, mivel a megrázó esemény elkövetői sok esetben épp a közelálló személyek, szinte lehetetlennek tűnik újra felépíteni a másokkal való kapcsolódáshoz szükséges alapvető bizalmát.

A szorongás epochéja

Amikor az ember szorong – írja Heidegger *a Lét és időben* –, akkor „hátborzongató idegenséget” érez. A hátborzongató idegenség a világ elidegenedését fejezi ki, illetve a jelenvalólét elidegenedését a világtól. A szorongás „visszarántja a jelenvalólétet a világban való hanyatló feloldódásból”, és a mindennapi otthonosság összeomlik.⁴⁵ Ebben az otthontalanságban pedig a világ jelentéktelenné és jelentéstelenné válik, azaz a hétköznapi bizonyosságok és cselekvési módok értelme felfüggesztődik. Mindez ráadásul együtt jár az elszigeteléssel és a magánnyal. Heidegger az ittlét (Dasein) világban való, otthonos tevé-vevésését, önmagával, másokkal és a világ dolgaival való törődését a gondoskodás (Sorge) fogalmával nevezi meg. A szorongó kiszakad a gondoskodás megnyugtató otthonosságából, és nem látja már értelmét, hogy törődjön mindazzal, amivel korábban. Létét fenyegetve érzi, ez pedig minden figyelmét visszairányítja önmagára.

E gondolatmenetet tovább véve azt mondhatjuk, hogy a szorongás egy olyan állapot, amelyben spontán epoché következik be. Kérdés viszont, hogy mi az, ami ebben mint otthonosság és mint gondoskodás konkrétan felfüggesztődik, illetve hogy ez a felfüggesztődés milyen fenomenális mezőt tár fel számunkra? Heidegger az interszjektív életvilágba való cselekvő beleélést, a reflektálatlan mindennapi létezést az „akárki létmódjának” (das Man) nevezi, melyet meglátása szerint az ittlét (Dasein) nem tulajdonképpeni létviszonya jellemez.⁴⁶ Az „akárki” szerinti létezés az

⁴⁵ I.m.: 221.

⁴⁶ Az „akárki” fogalma Heideggernél az általános másik létmódját jelölő fogalom, amely az ittlét (Dasein) egyik általános létjellemzője, azaz egzisztenciálé. Az „akárki” létmódjában az ittlét a másoknak igyekszik megfelelni, a mások értékrendje, magatartásmódja, elvárása szerint él és cselekszik. Ezt a létmódot a következőképp jellemzi Heidegger: „Úgy élvezünk és úgy szórakozunk, ahogy akárki élvez: úgy olvasunk, úgy ítélünk irodalomról és művészetről, ahogy akárki lát és ítél. A nagy tömegeből is úgy vonulunk vissza, ahogy akárki

ittlét elől elfedi saját létét, de úgy is fogalmazhatunk, hogy mindennapi létezése során az ittlét önmaga elől az „akárkibe” menekül. Elmenekül, mert nem akar szembenézni léte végességével, sem azzal, hogy korlátozott lehetőségei között van egy elkerülhetetlenül végső. Nem akar szembenézni azzal, hogy az ő szabadsága és felelőssége, hogy hogyan használja ki a számára adott véges lehetőségeket, vagyis azzal, hogy az ő szabadsága és felelőssége, hogy mit kezd az az életével. A szorongás mint spontán epoché az ittlétet ebből az „akárki” létmódból emeli ki, ettől idegeníti el, és egyrészt végességével, másrészt szabadságával, harmadrészt pedig élete iránti felelősségével szembesíti.

Bár a szorongást Heidegger a jövővel és a saját lenni tudással kapcsolatos aggodalmaskodó magatartásként jellemzi, Sartre a *Lét és semmiben* felveti annak a lehetőségét, hogy nem csak a jövőtől, hanem a múlttól való szorongás is lehetséges. Ilyen például az absztinens függők szorongása. Egy ember például, aki korábban játékfüggő volt, és olyan helyzetbe kerül, ahol újra lenne alkalma játszani, szorongani fog. Hiszen a múltbeli döntés nem biztosíték arra, hogy a jelenben vagy a jövőben nem fog játszani, bármikor megszegheti az önmagának tett fogadalmát.⁴⁷ Ez esetben valójában attól szorong, hogy lehet olyan gyenge pillanata, amikor a múlt megismétlődését, múltbeli szokásának felszínre törését nem tudja megakadályozni.

Felmerül tehát, hogy a jövőtől való szorongás lehet egy olyan múlttól való szorongás is, amelyre nem emlékezünk. Egy olyan múlt emléke, ami számunkra sosem volt jelen, vagy jelen volt, csak nem mertük tudomásul venni. Véleményem szerint erről szól a pszichoanalitikus és patológias irodalom jó része. A Freud által neurózisnak nevezett kondíció tulajdonképpen nem egyéb, mint a szorongás legyőzésére tett sikertelen kísérlet. Freud páciensei általában erősen szoronganak, főbiával, kényszeres viselkedéssel és egyéb neurotikus tünetekkel küzdenek, melyek valójában – Freud értelmezésében – a háttérben rejlő, kasztrációs vagy szeparációs szorongás kezelésére, elfedésére tett kísérletek. Az elfojtó és énvédő mechanizmusok, melyekkel Freud szubjektuma megvédi magát, valójában a szorongás előli menekülés eszközei.

Ha visszagondolunk a *Kis Hans*-ra, a *Farkasember* és a *Patkányember* pácienseire, akiknél Freud fő diagnózisként a traumás neurózist és a főbiát állapította meg, vagy a hisztériás neurózisban szenvedő betegekre, nyilvánvaló, hogy tüneteik a szorongással állnak kapcsolatban. A Farkasember kisfiújának állatfőbiája Freud szerint valójában az apától való kasztrációs szorongás leplezett megnyilvánulási formája, miután kiskorában feltételezhetően tanúja lehetett az ősjelenetnek, amely pár évvel később négyéves kora körül a farkasálommal egyidőben traumatizálta őt. E szorongás előli meneküléssel kapcsolja össze a fiú későbbi vallási obszesszióját is.⁴⁸ A kis Hans problémáját, aki a lovakkal kapcsolatban él át főbiás szorongást, az

visszavonul: felháborítónak találjuk, amit akárki felháborítónak talál.” I.m.: 154., lásd továbbá, I.m.: 153-158.

⁴⁷ I.m.: 69.

⁴⁸ Sigmund Freud: *A Farkasember. Klinikai esettanulmányok II.* Akadémiai Kiadó, 1999.

apa és a ló pénisze közötti asszociációs kapcsolat alapján szintén a kasztrációs szorongásra vezeti vissza, holott beszámol arról a vélhetően traumatikus jelenetről is, amikortól a kisfiú tünetei datálódhatnak: a kis Hans egy nagy terhet cipelő lovat látott összeroskadni az utcán. A *Patkányember* kényszerneurózissal diagnosztizált betegének alapvető szorongása azzal a sejtéssel állt kapcsolatban, hogy az apjával és élettársával valami szörnyű dolog fog történni, és ezt összekapcsolta egy kínai kínzási módszerről hallott, patkányokkal kapcsolatos rémtörténettel. Hogy szabaduljon az obszesszív gondolatoktól és fantáziáktól, melyek hozzátartozói patkányok általi kínhalálról szóltak, kényszeres viselkedési módokat fejlesztett ki, hogy figyelmét elterelje ezekről. A hisztériatanulmányok korábban ismertetett szereplői, Anna O., Katharina és Emma szorongása szintén egy traumatizáló eseményhez kapcsolódik, utóbbi kettő esetén a retroaktív traumatizációhoz. Elemzéseiben Freud világosan kimutatja, hogy a neurotikus tünetek valójában annak a szorongásnak a csökkentésére szolgálnak, amely a traumatikus esemény óta a páciensek életébe folyamatosan visszatér. Úgy érvel, hogy bár az esemény maga elfojtásra kerül és törődik, kizáródik az emlékezetből, az érzelmi komponense mégis tovább él és áttolódik más, a traumatikus esemény elemeivel lazább asszociációs viszonyban lévő képzetekre.⁴⁹ A szorongás ezekben az esetekben tulajdonképpen a trauma manifesztációja, de úgy is lehet fogalmazni, hogy a traumatizáló esemény érzelmi emléke. Azaz, felvéve az előző fejezet gondolatmenetében elhagyott szálát, egy olyan múlttól való szorongás, amely az érintett tudatába lehet, hogy nem is jutott el. A szorongás, mint ahogyan a fent felidézett esetek kapcsán is láthattuk, többnyire olyan helyzetekben tör fel intenzíven, amelyek emlékeztetnek az eredeti traumatizáló helyzetre – például ruhaboltban, lovak vagy állatok jelenlétében, szexuális jellegű jelenet kapcsán. Az érintett ezekben az esetekben a múlt újra bekövetkezésétől szorong, mint a Sartre által említett játékfüggő esetében. Emlékszik valamire, csak már – vagy még – nem tudja, hogy mire, és attól fél, hogy ez a meghatározhatatlan valami újra be fog következni. A Merleau-Ponty- és Fuchs-féle testfenomenológia szellemében úgy is fogalmazhatunk, hogy a teste emlékszik egy traumatikus eseményre, és az eredetihez hasonló helyzet fennállása vagy arra emlékeztető körülmények esetén, várakozás szintjén újra előrevetíti ezt az eseményt. Egy konkrét példával élve, tegyük fel, hogy valahányszor hangos veszekedést hallok szorongás fog el. Mindez pedig azért történik, mert gyerekkoromban a szüleim sokat veszekedtek, és mert számomra sok esetben elviselhetlenné fokozódott a helyzet. Így ha meghallom a hangos szót, máris elkezd összeszorulni a gyomrom, mert a testem, idegrendszerem arra számít, hogy valami rossz fog bekövetkezni. Ilyenkor menekülni szeretnék, legtöbbször már azelőtt, hogy felismerem a helyzetet. Amint viszont felismerem, egyfajta implicit, retroaktív ébresztés zajlik le bennem, rájövök, hogy nem ebben a helyzetben van a veszély, nem itt van a fenyegetés, hanem a

⁴⁹ Sigmund Freud, Joseph Breuer: *Studies on Hysteria*. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume II*. The Hogarth Press, London, 1981, 7-8; Sigmund Freud: Bevezetés a pszichoanalízisbe. Gabó Kiadó, 2016, 203-207.

múltamban, ami most újra felelevenedett. Ez a szorongás ugyanakkor rávilágít az individuális érzelmi tudattalanom mintázatára. A helyzetek, amik szorongással töltenek el, egy olyan részletre utalnak vissza az interperszonális, interaffektív vagy interkorporeális múltamból, ami számomra traumatikus volt.

Konklúzió

Összegzésképp elmondhatjuk, hogy – amint azt a fent bemutatott fenomenológiai elemzések demonstrálják – a szorongás és a poszttraumás stressz-zavar tudatállapotaiban egy spontán módon bekövetkező epochának lehetünk tanúi. A szorongásban és a poszttraumás stressz zavar tudatállapotában felfüggesztődik a világban való otthonosság, a hétköznapi bizonyosságok és tevékenységek megkérdőjelezőnek, értelmüket veszítik, a világ dolgai pedig jelentéktelenné válnak ahhoz az egzisztenciális fenyegetéshez képest, amit ilyenkor az ember átél. Egyszóval, a szorongásban és a poszttraumás stressz-zavarban felfüggesztődik a hétköznapi beállítódás. A szorongás a szorongót visszazárja önmagába és kizárólag saját létére, saját jövőjére és túlélésére fókuszálja. A poszttraumás stressz zavar esetén hasonlóképpen, csak akkor az érintett teljes mértékben múltja foglya marad, a jövő perspektíváját elveszíti. Az ezekben a tudatállapotokban bekövetkező epochét azért tekinthetjük spontánnak, mert többnyire hirtelen, a tudat számára kontrollálhatatlanul és irányíthatatlanul következik be. A szorongásban és a trauma hatására fellépő stressz-zavarban ugyanakkor nemcsak a szorongó affektív hangoltsága változik meg, hanem az a mód is, ahogyan a világot tapasztalja. Az ember ilyenkor riadtta és nyugtalanra válik, a világ pedig fenyegetéssel teli, veszélyes helyé. A testben felhalmozódik a feszültség, az izmok befeszülnek, a gyomor összeszorul, a szív hevesebben ver, a légzés szaporábbá válik – az egész test készültségi állapotba kerül. A mozgás bizonytalan, menekülő jelleget ölt vagy tehetetlenül megbénul. A tér és a mozgástér beszűkül és különböző veszélyességi zónákra osztódik. Az időtapasztalatot a jövőre orientáltság határozza meg, a jelenben létezés nehézzé válik vagy a trauma hatásaként éppen fordítva, a múlt egy eseményére rögzül, amelytől nem tud szabadulni. A szorongó folyton a közel- vagy távolabbi jövőben bekövetkező eseményeken és azok kivédésén, elkerülésén, túlélésén töpreng. Saját jövője miatt aggódik. A szorongó tehát a jövőtől és a saját jövőtől mint választási, döntési lehetőségtől szorong, de amint Sartre rávilágít, szoronghat a múlt újra bekövetkezésétől is. Ekkor traumatikus vagy neurotikus szorongásról beszélhetünk. Ami ilyenkor megmutatkozik, az a trauma testi és érzelmi emléke. Nem véletlen tehát, hogy a patológiás szorongás különböző változataiban, mint például a szeparációs szorongásban, a főbiákban vagy a kényszerbetegségekben a szorongásos vagy a pánikrohamot mindig egy meghatározott tárgy, helyzet vagy jelenet váltja ki. A szorongás érzése hosszabb távon elviselhetetlen, ezért menekülési és védekezési stratégiák sokasága szolgál arra, hogy ezt el lehessen kerülni. A menekülés individuálisan nagymértékben változó és sok mindent megmutat az „emlékezet előtti” múltból. Az, hogy valaki

mitől és milyen helyzetekben szorong és hogy hogyan próbálja elfojtani, elkerülni, tagadni, racionalizálással, projekcióval stb. hatástalanítani vagy átalakítani, interperszonális-interaffektív-interkorporeális múltjára és az abban elsajátított megbirkózási stratégiákra, érzelmi-viselkedési-gondolkodási mintázatokra vezethető vissza. Utóbbiakat tekinthetjük az illető individuális, testi-affektív tudattalanjának.