

Thomas Fuchs

„TESTET BIRTOKOLNI VAGY MEGÉLT TESTKÉNT LÉTEZNI”¹

Összefoglalás: A tanulmány Helmuth Plessner „testet birtokolni” (Körper-Haben) vagy „testként létezni” (Leib-Sein) megkülönböztetéséből indul ki. Miközben a Leib a világhoz fűződő kapcsolataink hallgatólagos médiuma, addig a Körper a figyelem középpontjában áll, az ember által „birtokolt” konkrét tárgyként jelenik meg. A mindennapi életben a test megélése állandóan a látens és a kiismerhető testérzetek között oszcillál. A betegségekben, különösen a pszichés zavarokban a test ellenszegülő, autonóm és sebezhető aspektusa kerül előtérbe, mint ahogy a hypochondria és az anorexia példája mutatja. A tanulmány végül a modernkori testi megjelenésformákat tematizálja a Leib és a Körper polaritásának fényében.

Bevezetés

Testet birtokolni vagy megélt testként létezni – a filozófiai antropológia² közismert megkülönböztetése különbséget tesz nem csupán a fizikai test (*Körper*) és megélt test (*Leib*) között, hanem a birtokolni és a létezni viszonyok között is. Kezdjük a fizikai és a megélt testtel: etimológiai szempontból a Leib fogalma az élet szóval kapcsolódik össze (a középelnémet „*lip*” megélt testet és életet is jelent). A Leib tehát az élöre, a megéltre, az átérzetre utal, éppen úgy, mint a megélt jelenség, egy ember „megtestesült” jelenléte. A „*Körper*” szó ezzel szemben a latin „*corpus*” szóból származik – tehát a „*Körper*” „holttest” (*Leichnam*), ahogyan az angol nyelvben „*corpse*” – ezzel mintegy kijelöli az anatómia és a pszichológia tárgyát. A „*Leib*” szó a mai hétköznapi nyelvben – eltekintve a vallásos, filozófiai vagy ezoterikus összefüggésektől (Krisztus testétől, a test-lélek problémától és az asztrálesttől) – egyre kevésbé gyakori, a legtöbb esetben csupán Körperről beszélünk. Ez körülbelül a 18. századig még másként volt: az első német szinonima szótárban Samuel Stoch (1780) *Versuch in richtiger Bestimmung einiger gleichlautender Wörter der deutschen Sprache* című munkájában a „*Leib*” szó csak az élő, a „*Körper*” ezzel szemben az élettelen, fizikai dolgok vonatkozásában

¹ A fordítás alapjául szolgáló tanulmány: „*Körper haben oder Leib sein*“ In Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung 3/2015. [https://www.gwg-ev.org/sites/default/files/GPB_3-2015-Fuchs_0.pdf] A szerzőről: Prof. Thomas Fuchs, MD, PhD, Karl Jaspers Professor of Philosophy and Psychiatry, Psychiatric Department, University of Heidelberg, Voss-Str.4, D-69115, Heidelberg / Germany.

² A megfogalmazás Helmuth Plessnertől származik: „Egy ember mindig megélt testként létezik ... és ezt a testtapasztalatot organikus testként *birtokolja*.” (Plessner, 1941/1970, 43).

használatos. Az embernek megélt teste van, de a napnak fizikai teste – mondják. Csupán a „boncolás művészetében” nevezik az emberi testet Körpernek. Egyébként a testről minden esetben nem-tulajdonképpen, megfoghatatlan értelemben esik szó (uo., 1780). Az utóbbi időben ez szemmel láthatóan megváltozott. Az elmúlt kétszáz évben a test tárgyként, kézzelfogható eszközként van jelen, amit manipulálhatunk, szemben a szubjektíven megélt testtel. Hogy nem csak *altestről* (*Unterleib*), hanem *felsőtestről* (*Oberkörper*) is beszélünk, érdekes utalás arra, hogy a Leib egy mélyebb, az élet tudatelőtti vagy öntudatlan szférájához tartozik, miközben a Körper a tudatoshoz. Pontosabban – ez az én megélt testem, ami én egyszerűen vagyok, de ez az én fizikai testem is, amit eszközként birtoklok és célirányosan használlok.

Ezzel elérkeztünk a második fogalompárhoz, „birtokolni vagy létezni” (*Haben oder Sein*) Erich Fromm 1976-ban megjelent könyvében ezzel a kifejezéssel írja körül az élethez való viszonyulás két alapvető orientációját. A *Haben*, a dolgok vagy az emberek számszerű birtoklásának egy módját jelöli. Birtoklok valamit és többet akarok tőle, mert a birtoklás nem elégít ki ténylegesen. Ezzel ellentétben mást jelent a *Sein*. A létezés spontaneitására és eredendő működésére utal; az élet keletkezésének forrására, melyet az ember nem tud birtokolni. A *Sein* mint az élet mozgása, kifelé áramlik és egyben önmagában is nyugszik. Az életfolyamatok és tevékenységek nem birtokolhatók, uralhatók vagy létrehozhatók, hanem megélt és átélt folyamatok – úgy, mint például az elalvás és az ébredés, a járás és az állás, a beszéd és a tánc, a nevetés és a sírás, a szeretés és a gyűlölet.

A birtokviszonyban – mondja Fromm, a környezet objektiválódik, eltárgyasul. A létezni életformájában viszont az ember föloldódik a megélt testi cselekvések végrehajtásában. Emellett a *Sein* összekapcsolódik a nyugalom egy olyan beállítódásával, amelyben az embereket és a dolgokat létezni hagyjuk, úgy, ahogy azok vannak. Azonban a modernitásnak egy tipikus vonása, hogy azt, ami adott, nem hagyja létezni, hanem mindig birtokolhatóvá akarja alakítani (Böhme, 2001). A modern kor óta ez a természettudományos-technikai haladásprogram lényege, hogy hatalmába kerítse a világot, a természetet, az életfolyamatokat és végül a saját testet, melyeket tárgyakká lehet változtatni és így mindig eredményesen lehet manipulálni.

Párhuzamosan zajló jelenség az, hogy egyre több tárgy, ember és emberi tevékenység megvásárolható és birtokolható áruvá változik. Az árucikkek mennyiségileg meghatározott dolgok, minőségük csupán piaci értéküket szolgálja, különlegességük az általános összehasonlíthatóság miatt elvész a piacon. Mivel az árucikkeket elfogyasztjuk és elhasználódnak, ezért mindig újakat termelünk. Már Marx írásaiban is olvasható, hogy a kapitalizmus története során az élet egyre több

területe hódol be a termelési módnak és az eldologiasításnak. Az új elem az, hogy az egyének saját értékességüket a piaci értéktől teszik függővé, és ez érvényes nemcsak az egyéni képességekre, hanem a testre és a testképre is (*body image*). A lenni és a birtokolni viszonya a következőképpen alakítható át: *az vagyok, amit birtoklok*. Ez azt jelenti, hogy nem a saját testem vagyok többé, hanem egy test (Körper), amit piaci áruvá teszek.

Így találkozunk a megélt test eltárgyasításával, mely a tudományos-technikai előrelépés eredménye, önmagunk eltárgyasításával, ami a kapitalista áru-folyamat következménye (Honneth, 2005). Ebből a szempontból nem csoda, hogy ma már nem beszélünk többé Leib-ről, csupán Körper-ről: ez az instrumentalizált és technicizált, megjavítható és értékesíthető test, amin keresztül ma életünket éljük. Még csak most realizáltuk a szellem és a test dualizmusát, melyet Descartes 400 évvel ezelőtt dolgozott ki filozófiájában, amikor az Elmékedésekben a „testrészek egész gépezetéről” beszélt, „amelyet még a tetemben is megszemlélhetünk, és amelyet a test elnevezéssel illettem” (uo., II, 5).³ A saját test egy technikai testobjektummá alakulása nem nélkülözheti az önelidegenedés kulturális-történelmi folyamatát, mely napjainkban érkezik végpontjához. A továbbiakban megvizsgálom közelebbről a Leib és Körper kapcsolatát a mindennapi tapasztalat szintjén, majd a viszony néhány különös jelenségét járom körül egyrészt a pszichés megbetegedésekben, másrészt a jelenlegi társadalmi fejlődésben.

A megélt és a fizikai test a mindennapi tapasztalatban

Mindeddig a megélt és a fizikai testről egy átmenet nélküli szembenállásként beszéltem. De ezek valójában a mindennapi életünkben nem egy elválasztottságot, hanem egy polaritást képeznek, melyben állandóan ide-oda mozgunk a Leib-Sein és a Körper-Haben között. Ennek a mozgásnak az egyik pólusán találjuk a megélt testet (*gelebten Leib*) életfolyamatunk hordozójaként, amely médiumként közvetíti minden észlelésünket és mozdulatunkat, miközben ő maga a háttérben marad. A szem, a fül, és a lábak elrejtettségben maradnak a látás, a hallás, és a célirányult mozgás esetében anélkül, hogy felfigyelnénk rájuk. A megélt test csupán implicit, úgyszólván hallgatólagos mindezen életjelenségekben, úgy mint az élet természetességének és reflektálatlanságának alapja.

³ Magyar kiadás: René Descartes: *Elmékedések az első filozófiáról* (ford. Boros Gábor). Atlantisz, Bp. 1994. 35. o.

Amikor a Leib előlép ebből az elrejtettségéből, megélt (*erlebt*) és érzett (*gespürten*) testté válik. Ez a test mindenekelőtt az általános hogylét, az elégedettség vagy elégedetlenség, a vitalitás, frissesség vagy fáradtság, továbbá a feszültség vagy ellazulás, az éhség és a szomjúság és más testérzetek helye, és végül szintén a Leib minden hangulat és érzés rezonanciaterere, ami megragad minket, elenged vagy szorít, fölemel vagy nyomást gyakorol ránk. A megélt test tehát olyasvalami, ami által érintve vagyunk; afficiálható vagy pátosszal teli testként mutatkozik meg. Ugyanakkor vannak olyan tapasztalatok, amelyek által a természet jelentkezik bennünk – „természet” amennyiben az éhség, szomjúság, fáradtság, feszültség, izgalom stb., rezdüléseiként legtöbbször spontán és váratlan, nem ritkán pedig zavaró és nyugtalan módon lépnek fel (Schmitz, 1965). Minél többször lépek ki a megélt test közvetlenségéből és „eszközként” használom egy meghatározott mozgás elsajátításához vagy végrehajtásához, annál inkább veszítek közvetítő és spontán jellegzetességéből. Egy eszköz lesz belőle, amit uralhatok és célirányosan felhasználhatok, ám ki is tudja vonni magát az uralmam alól, ilyenkor bizonyos tekintetben az utamban áll. A Leib Körper-ré válik, amikor a megszokott életfolyamatokban zavarok lépnek fel, egy rossz mozdulatnál vagy esésénél, a kimerültség, a tehetetlenség vagy a fáradtság állapotaiban, végül pedig sérülésnél, benuulásnál vagy betegségben. A tudatossá válással az addig egyértelműen megélt test egy különös módon a saját testemmé válik, amihez kötve vagyok, mely lehetővé teszi az egzisztenciámat, egyúttal azonban a testtel együtt meg is szűnhet. A félelemben, a fuldoklásban vagy súlyos betegségben sebezhető, halandó lényként élem át magam.

A testnek vannak olyan tapasztalatai, amelyekben a Leib bizonyos mértékben eltávolodik, zavartnak, sérültnek mutatkozik, e tapasztalatok motiválták az orvosi kutatásokat, végül ezek állnak a test természettudományos eltárgyasításának hátterében is. Ezen a ponton a testiség másik pólusához érkeztünk, a Körperhez, mely az organikus struktúrák és pszichológiai folyamatok összeségeként az anatómia és a fiziológia perspektívájából tárgyasítható.

De van még egy formája annak, ahogy a megélt test objektív testté válik, mégpedig a másik tekintete által (*Blick der anderen*). Ennek során a Leib bizonyos mértékben egy külső burkot kap, így lesz másik-számára-való test, ahogy Sartre határozta meg a látva-lenni modalitásában. Továbbá a test a mások előtt való tudatos megjelenés és az önmegjelenítés eseteiben is eltárgyasul, legyen ez önkényesen felvett póz vagy ékszerek, kozmetika, tetoválás eredménye. A tükör, amelyben a saját test mint látható test jelenik meg, e tudatossá vált külső aspektus jelképe. Ebből

vezethető le a „testkép” (*body image*) fogalma, tehát a test szubjektív módon előállított képe, melynek torzulása különösen az evészavaroknál játszik fontos szerepet.

A mások előtt való megjelenés tudatosulása összekapcsolódik olyan személyes érzésekkel mint a szégyen, a gátlásosság vagy a büszkeség. A szégyen a látva-lenni érzés egy kellemetlen és kínos szituációban. Az égető szégyenben az ember gyötrelmek közepette viszonyul testéhez, testét legszívesebben elásná és „földbe süllyedne a szégyentől”. A teremtés paradicsomi történetében a tudatossá válás és a szégyen szorosan összefügg egymással: a tudás fájának gyümölcséből szakítva Ádám és Éva szeme fölnyílik s felismerik saját meztelenségüket, amit Isten előtt, úgyszólván a másik mindenütt jelenvaló tekintete elől elrejtene. A meztelenség szégyene az öntudatlan és koragyermekkori testi lét átalakulását jelenti, ami a test birtokbavételének tudatosodásával jár. A látva-lenni tudatával és a szégyen érzetével kezdődik a reflexió vagy öntudatosság (Fuchs, 2000). A gyermek bizonyos mértékben kiesik a világgal való primer testi összeköttetésből és visszaesik a saját testébe. Mások tekintete képes – különösen a megítélő, lenéző, a ridegen végigmérő vagy leselkedő tekintet – a megélt testet tárgyá merevíteni. A szégyen gyakran abból az élményből fakad, hogy valakit a *nevetség* tárgyává tesznek. Nevetséges például az ügyetlenség, abnormalitás: a test feletti ellenőrzés hiánya, például a dadogás vagy deformáció (sántítás, púposág). Bizarr vagy nevetséges egy személy mesterkéltséget, erőltetett vagy túlzó megjelenése, tehát mindaz, ami a fesztelen, spontán testiség természetességét és a báját csupán imitálja; éppen így mások utánzása és majmolása is. Nevetségre és szégyenre ad okot tehát az ügyetlenség, a nem megfelelő viselkedés, a modorosság, az imitáció, egyszóval: az eredendő testiség *elidegenedése*, amely hirtelen a banális és földies testiséget hagyja előbukkanni. A nevetségességben vagy a szégyenben határainkra leszünk figyelmeztetve, ami minket a fizika testbe helyez. Itt szintén az eltárgyasítás egy módjáról van szó, Bergson megfogalmazásával élve: „Mindig nevetünk, ha valaki eltárgyasítva jelenít meg minket.” (Uo., 1921, 38).

Összefoglalva: A Leib médiumként funkcionál anélkül, hogy felfigyelnénk rá. Az öntudatlanul megélt test állandó kölcsönhatásban áll és beépül a természetes és szociális környezetbe. A Körper mindig ott jelenik meg, ahol ezekben a kölcsönös folyamatokban zavar keletkezik vagy éppen gátolva vannak. A test lehet egy ügyetlen eszköz vagy idegen észlelés tárgya. De azt is mondhatnánk, hogy a megélt test korántsem tárgyra utal, hanem maga az élet mozgása. A Körper ezzel szemben az, amihez a reflexióban visszatérek; tudatosítható, megragadható, egy pillanatban

megállítható és így már mindig egy elmúló, tovaszökkenő Leib-ról beszélhetünk. A Körper az életfolyamatokból folytonosan kifelé áramlik, leülepszik és megszilárdul, miközben a Leib mindig a jelenre és a jövőre irányul. A tiszta megélt testiség (*reine Leiblichkeit*) az élet kezdetén lelhető fel. A csecsemő abból építkezik, amit érez, érzel; a Leib és a világ még nincs elválasztva egymástól. Csak fokozatosan – az ellenállás, a kudarc és a fájdalom tapasztalataiban – keletkezik a Körper. A második életév második felében a gyermek felismeri tükörképét; azaz megtanulja mások nézőpontjából látni a testét. Megérti, hogy teste van, amire rámutatni, amivel valamit tenni, és ábrázolni lehet. Megtanul viselkedni, a spontán kifejezést gátolni vagy egy szerepet játszani. A test uralásának elsajátítása és az önfegyelem gyakorlása a kulturálódás folyamatának része. A test nevelése vagy kulturális átformálása, mely a társadalmilag meghatározott viselkedést, szokást és magatartást közvetíti, megszokott habitusként válik a „második természetünké”. Kétségtelen, hogy konfliktusba is kerülhet a Leib spontaneitásával – például, ha elveszítjük önuralmunkat és az irányítást, ahogy mondani szokás, „elveszítjük a fejünket”. A Leib természetes oldala ellenszegül bizonyos mértékig ennek az uralomnak, amit az ember a kulturális fejlődés során magán szintén végrehajt.

A felnőtt életben a Leib és a Körper egy feszültségviszonyt jelölnek, egzisztenciánk két pólusát, melyek közt állandóan ingázunk. Egyszer a Leib életfolyamatunk természetes és hallgatólagos médiuma, máskor Körperként válik tudatossá számunkra, legyen az sérülés, megbetegedés vagy korlátozottság, egy testrész néha képes teljes mértékben kivonni magát az integráció alól; ha például elfeküdjük a karunkat, akkor az azonnal zsibbadt és érzéketlen lesz, szinte egy materiális és halott objektumként jelenik meg. Egy amputáció esetén az átértett testrész lekapcsolódhat a térbeli anyagi testről mégpedig fantomvégtag vagy fantomfájdalom alakjában, amelyek a testháron kívül válnak érzékelhetővé. Az érzett test és a tárgyként észlelt test teljes elválasztottsága a testen kívüli élményben, például egy életveszélyes szituációban vagy sérülésben jöhet létre, ha az élményt átélő alanyok elhagyják a tudatosan megtapasztalt testet és fentről szemlélik azt, mint egy élettelen tárgyat. Természetesen ez a szokatlan testtapasztalat továbbra is állandósult organikus és neurológiai életfolyamatokhoz kötött. A Leib csak a halálban lesz igazán Körper, tiszta materiális tárgy.

Betegnek lenni és a betegség

A következőkben megvizsgáljuk a Leib és a Körper néhány különös összefüggését, mindenekelőtt a betegség általános tapasztalatát. Annak érdekében, hogy szabadon irányuljak a világra megélt testemnek háttérben kell maradnia mint létezőm

hordozója és médiuma. Közte és köztem nem nyílhat szakadék. A természetes megélt testi létezés ebben az értelemben az *egészséghez* hasonló jelentéssel bír. Ezzel szemben a beteglét (*Kranksein*) tapasztalatában egy elidegenedés lép fel. Amikor testi létezésem kivonja magát irányításom alól, korlátozza a szabadságomat és életfolyamataimat is akadályozza. Erre utalnak a beteglétre vonatkozó mindennapi kijelentések olyan beszédfordulatokban mint például „nekem fáj”, „nyomást érzek”, „éget”, „elkaptam” valamit (kiütést, hasmenést, megfáztam) „hiányt” szenvedek valamiben, „nem bírom tovább”, stb. Ezekben a kifejezésekben az a tapasztalat tükröződik vissza, hogy valami a megélt testemre zavaróan hívja fel a figyelmet, önállósítja magát, a feszültségben hozzám lép vagy elvész számomra. A betegnek-lenni létmód tehát a Leib elidegenedésében és zavarában rejlik. Pontosan ezáltal válik Körper-ré, mellyel összekötetésben vagyok; a „létezésből” „birtoklás” lesz. Nekem „van” egy fájó testrészem, egy emésztési zavarom, egy beteg szívem stb. Egyrészt beteg vagyok vagy betegnek érzem magam testileg, másrészt van egy testi megbetegedésem vagy egy beteg szervem.

Az orvos és a páciens találkozásakor két dolog történik: egyrésztől megtörténik a betegség átruházása a panasz verbalizációján és az orvosi diagnózison keresztül, tehát a páciens távolságtartást tud kialakítani a tapasztattal szemben. Nyugtalanító idegensége az orvosi ismeretekben való elhelyezése által lesz leküzdhető az organikus testen keresztül. A megélt beteglét (*Kranksein*) tulajdonképpen így alakul először diagnosztizálható betegséggé (*Krankheit*).

A terápiában a betegség-tapasztalat elidegenítése egészen a „megtestesülésig” növekedhet, melyben a betegség egy idegen ágensként, egy anyagként vagy idegentestként értelmezhető, amit le kell hasítani vagy el kell távolítani – ahhoz hasonlóan, ahogy az az ősi gyógyító kultúrákban vagy egyéb gyógyászati rítusokban zajlik, gondolhatunk akár a korai európai érvágásokra vagy sebészeti-műtéti beavatkozásokra. A technicizált orvostudomány nagyszámú beavatkozási lehetőségeivel egyetemben a megélt testi tapasztalat átértelmezésén alapszik a mechanikus-materiális testfolyamatok révén. Az egészség a megélt test eltárgyasításának következtében olykor károsodhat is, hiszen nemhogy támogatnánk a szervezet öngyógyító folyamatait, hanem orvosilag gátoljuk vagy helyettesítjük. Vannak gyógyítási rendszerek, melyek sokkal inkább a megélt testtapasztalaton alapulnak, szemben a klasszikus, nyugati orvostudománnyal – gondolhatunk itt a kínai vagy az indiai orvostudományra, de a testélményekre irányuló terápiákra is a kortárs pszichoszomatikában.

A megélt test pszichopatológiája

Fentebb egy rövid áttekintését nyújtottam a testi megbetegedés tapasztalatáról. A lelki zavarok és patológiák, melyek összekapcsolódhatnak a Leib és a Körper feszültségviszonyával igen sokrétűek. A következőkben csupán a hipochondriát és az anorexiát szeretném megvizsgálni.

A hipochondria

A hipochonder elveszítette a bizalmát a természetes testi folyamataiban és testi funkcióiról az orvosi megfigyelés segítségével igyekszik bizonyosságot szerezni. Bizalmatlan önmegfigyelése megerősíti vagy generálja a szokatlan testérzeteket, melyeket aztán fenyegető szimptomaként értelmez. Például egy páciensem hónapokon át ok nélkül félt egy tumortól, ami miatt elveszíthette volna a látását. Állandóan saját látóképességét monitorozta és aggódva észlelte a látásérzékeléseit, melynek következtében járulékos görcsöket, kellemetlen érzeteket, és könnyeskréciót idézett elő. Egyre többen válnak így hipochonderré, az állandó aggodalom és önmegfigyelés tárgyává. Az érzékeny és sebezhető Körper birtoklása nagyjából egy autoerotikus kapcsolattá válik, miközben a másokhoz és a világhoz fűződő megélt testi kapcsolat lassanként eltűnik.

56

A hipochondria esetében az orvosi fejlődésnek egy példaszzerű dialektikája látható. Ahogyan a megélt test manipulálható testapparátussá válik, elveszíti mediális, látens-természetes karakterét és rendellenességre hajlamos testként lép a tudatosságba. A hipochonder a test feletti abszolút ellenőrzés természettudományos igényét képviseli, azonban a betegség illetve a halál tényét nem tudja tagadni. Az elveszített bizalom a természetesen működő megélt testben nem állítható vissza olyan módon, hogy az egészséget orvosilag határozzák meg és a betegségek kizárása által igazolják. Épp ellenkezőleg: a test ellenőrzése zavarja a szervezet autonóm működését. A test eltárgyasítása egy ellenőrizhető és manipulálható testté a magától értetődőség és önállóság megszűnését eredményezi, melyen a testi létezés alapul.

Ehhez hasonló módon a saját testi természet spontaneitásába vetett bizalom is eltűnik. Elcsökevényesedett a képesség, hogy rábizzuk magunkat a megélt testünkre és életünkre, hogy valamit úgy hagyjunk, ahogy azt megkaptuk. A helyükre lépnek az életfolyamatok irányításának és ellenőrzésének orvosi technikái. Az altatók, nyugtatók és fájdalomcsillapítók, stimulánsok és teljesítménynövelőszerek növekvő használata arra a tehetetlenségre utal, hogy már nem engedjük át magunkat a testi és érzelmi állapotok jövés-menésének. Ennek következtében a hangulatot föl kell

vidítani, a szellemi tevékenységet növelni kell, az impotenciát gyógyszeresen kell kezelni, a születést programozni, az öregedés folyamatát fel kell tartóztatni és a halált meg kell gyorsítani. A (megélt) testiség nem természetes alapja többé az életfolyamatnak. Ehelyett az elidegenedett testet műtétileg szépítik, feszesítik, edzik, a technika segítségével kiegészítik.

Anorexia

Az étvágytalanság vagy az anorexia esetében is a Leib-Sein és a Körper-Haben dialektikája a rendellenesség magjává válhat. Az anorexiás tagadja a függőséget saját testétől, annak kontrollálhatatlan természetétől, különösen az éhségtől és nemi ösztönöktől, valamint a nőiességétől. Számára ez az önhatalmú és rászoruló, megtelt és duzzadt test elidegenedett, visszataszító és undorító testtárgy lesz. Az étel is idegen testté válik, amit már nem élvezettel fogyaszt el, hanem legyűr vagy újra kihány. A saját testtől függetlenné válni, irányítani és alávetni, a győzelem érzéseinek nagyszerű forrásává válik: nem érzem magam éhesnek többé, nincs vágy; vagyis önellátó vagyok és nincs szükségem semmi külsőre.

Kultúránkban a zavarok és rendellenességek keletkezésében a test dominanciájának számottevő szerepe van, és a testkép (*body image*) torzulása a pácienseknél csupán az általános torzulás tetőpontja. A karcsúság az anorexiás nők számára nem a szexuális vonzerővel függ össze, hanem sokkal inkább az aszexualitás és angyalszerű lét eszményével és végül az elenyésző testtel. Az anorexiás elsődleges, természetes-ösztönös testi létezése elidegenedik és egy extrém, bizonyos tekintetben karteziánus dualizmusba torkollik – a megélt test a platonizmus és részben a keresztény tradíció meghatározásaihoz hasonlóan a lélek börtönévé válik, fizikai testté, amihez az ember oda van láncolva és ezért fegyelmezi, megbünteti és a halálra kitéheti: „Olyan volt, mintha meg kellene büntetnem a testem. Gyűlölöm és iszonyodok tőle. Ha egy pár napig normálisan bántam vele, újra nélkülözni kellett. A testemben fogva tartva éreztem magam – amíg szigorú ellenőrzés alatt tartottam, nem tudott engem rászedni.” (idézve Kaplan után, 1988, 330).

Modern testi megjelenésformák

Vessünk egy utolsó pillantást a test-fenoménekre jelenlegi kultúránkban. Azáltal karakterizálhatók, hogy a spontán és pátosszal teli testi létmódok instrumentális létmódokra cserélődnek fel. Az edzett és sztájlíngolt test az önértékesítés eszközeként szolgálja az egyént. A társadalmi konkurenciaharcban a külső áruvá,

tökévé alakul, egy a médiától és kultúripartól, reklámtól és marketingtől meghatározott nyilvános terméké. Történetileg tekintve egyáltalán nem magától értetődő, hogy a vonzó test ennyire a középpontba került. Ez a megjelenés más formáinak elhalványuló jelentőségén nyugszik, melyek évszázadok óta meghatározták a kultúrát – például a viseletet, a díszet, a nyilvános rituálékat és ünnepeket, és a személyeket testükkel nem csupán a ruhák diszébe, hanem egy átfogó közösségi atmoszférába burkolták. Anélkül, hogy a burka mellett emelnék szót, mégis csak ez volt a test első mediális megjelenési formája a meztelenséggel bezárolag. A ruházat provokatív jellege, extravaganciája és a szupermodellek diadalmenete, mindezen jelenségek voltak azok, melyek a testi megjelenés eredendő szépségét manapság ma teljes egészében a fizikai testre redukálták, az úgymond csupasz valóságra, amelyet az emberek többé vagy kevésbé felismerhetően magukból megmutatnak. Ezzel lépést tartani, állandó munkát követel meg a testtől, időbe és pénzbe kerül. A test már nem egyszerűen az ember készen kapott sorsa többé, hanem projekt.

A szerencsés emberhez szép test tartozik, akinek nincs szép teste, nem tartozik a szerencsések közé. „Fitness” és „Outfit” határozzák meg a „sikert” vagy a „sikertelenséget”. Ennélfogva a testet edzeni, formálni, feszesebbé és divatosabbá kell tenni. „Ahol a szépség teljesítménnyé válik, ott a szépség hiány a teljesítménygyengeség jele” (Böhme, 2003, 203). Németországban az ezredfordulón 350.000 plasztikai műtétet hajtottak végre, 2006-ban ennek száma 400.000-re nőtt (Gesellschaft für ästhetische Chirurgie Deutschland bejegyzett társulat, www.mybody.de). A kozmetikai-sebészeti ipar ugrásszerű növekedése, a Life-Style és a Helath-Magazin hisztérikus és hipochonder testkultúrája, a tréning általi énfomálás, a diéta és az Anti-Aging hormonok, a testpiercing vagy a tetoválás egy olyan kultúrának a kifejeződése, amely a szépséget, a fiatalságot és a sportot (Fitness) választotta a vitathatatlanul irányt adó értékének. A teststilizálás egy további formájaként találjuk a test-építést és ezt olyan korszakban, amikor a férfias erőgyakorlat egyre feleslegesebbé válik – az emberi munka túlnyomórészt gépek ellenőrzésében és kezelésében áll. Gernot Böhme szerint csak a sport a fizikai erő igazi alkalmazási területe (Böhme, 2003). A testépítésnél nem atlétikáról van szó, hanem az atletikus megjelenésről, nem a teljesítmény növeléséről és szolgálatáról, hanem az izomzat megmutatásáról.

Ezzel egyre inkább áthelyeződik a hangsúly a test birtoklására a létezéssel szemben, amely elvezet a mindenütt jelenlévő *képek* világába. Ezek egyenesen azt a hiányt hagyják maguk után, amit a szépség és az erotika tulajdonképpen alkot,

mégpedig a megmutatkozás egy meghatározott módját, mely az élő test mozdulatában és a kifejezésében van; egy a fizikai megjelenéshez köthető kisugárzás atmoszférát teremt, ami hatalmába kerít és megragad. Az erotika a mozdulatokban és a célzásokban fedezhető fel, például egy gesztusban, egy tekintet játékában, egy közös táncban; ez tehát az időben játszódik le és csak veszteséggel örökíthető meg a képekben. Az érzékiség fogékonyságot jelent atmoszférikus érzetek, benyomások és ingerek (vonzerő) iránt.

A mozgékony és kifejező test átalakulása a stilizált és szexualizált testképpé redukálja a kulcsingerekre való vágyat és az erotika eltűnéséhez vezet. Amennyiben eltűnik az a képesség, hogy magunkat erotikusan afficiáljuk és leereszkedünk a saját megélt testiségünkbe, akkor válnak szükségessé a pótingerek és pótszerek, hogy mesterségesen hozzuk a megfelelő formába magunkat. „Ami erotikus vágy és báj volt, a viagra által bekapcsolható mechanizmussá degradálódott” (Böhme, 2002, 95). Egy technicizált, többé már nem az erotikába és az érzékiségbe ágyazott szexualitás végül az érzéketlenségbe, fásultságba, anhedóniába vagy impotenciába torkollik. Jelképül szolgál erre a szupermodell mint teljesen szexualizált és tökéletesen sztájlíngolt, de ezzel egyidejűleg totálisan aszexuális és steril alak. Minden fáradsággal teli munka a saját testkép megteremtéséért végül csak egy mechanikus, élettelen eredmény, mert az organikus test nem pusztán jelenvaló-lét, hanem befejezett-lét; egy rögzített, birtokolható lét és nem az átélt élet.

Vissza a megélt testhez?

Kultúránkat a megélt test eltárgyasítása jellemzi, mely egy instrumentalizált és manipulált organikus testhez vezet. Ez egyrészt a gazdasági-technikai haladáson alapszik, másrészt az egyének önértékesítésén az árutársadalomon. Az önobjektiváció folyamatának néhány eredményét bemutattuk. A karteizianizmus, a kiterjedt test és a gondolkodó szubjektum, a természet és a szellem elválasztása a posztmodernizmusban már nem egy filozófiai elmélet, hanem egy életforma – egy kulturális fejlődés eredménye, mely a megélt test emancipációját és annak megváltozását az elérhető organikus testben tűzte ki célul. Ez az instrumentalizált, technicizált, és tőkeként áruba bocsátható organikus test, amivel ma élünk. Éppen ezért kultúránkban a megélt testként való létezés nem természetes már, amibe egyszerűen csak vissza kellene térnünk. Ez sokkal több, ahogy Gernot Böhme állítja, maga is feladattá válik. Bármilyen paradoxnak tűnik, a természetességet újra be kell gyakorolnunk.

Egy új táplálkozástudományt, a testi életvezetésnek egy művészetét kellene újra megtanulnunk, belemerülni a test spontán létezésébe, ahelyett, hogy mindent akarattal csinálnánk; és a létezést újra a birtoklás fölé kellene helyeznünk. Csak arról van szó, írja Böhme, hogy elfogadjuk azt, ami az embernek megadatik és történik vele: „...a testalkatot, amivel rendelkezünk, a fiziognómiát, de a fájdalmat is, amit megtapasztalunk, a betegséget, amit elszenvedünk” (Böhme, 2003, 169); aztán az életkedvet és az ittlétet, a dolgok csábítását, az éhséget, a vágyat is, de mindezt mégsem abból a célból, hogy öntudatlanul kiéljük, hanem inkább kultiváljuk és élvezzük ezeket, ahelyett hogy a testet instrumentalizálnánk. A lényeg tehát az, hogy tudatosan szálljunk bele ismét a testbe, a test nyilvános láthatósága helyébe lépjen inkább az élet megélése, beteljesítése. Az, hogy testileg jelenvalók vagyunk, azt jelenti, hogy figyelemmel fordulunk az egyszerű mindennapi testi működések felé: lélegzés, étkezés, fekvés, fürdés, kirándulás, várakozás, hallgatás felé. Mindehhez hozzátartozhat a test saját, megélt testként történő felismerése olyan gyakorlatokon keresztül, amelyek nem a sportos csúcsteljesítményekre irányulnak, hanem magukban hordozzák az értelmet és expresszivitást – a keleti kultúrából például a Csi Kungot, a nyugatiból a bioenergetikát vagy a Feldenkrais-módszert említhetjük.

A teljesítményelv dominanciája a technikai civilizációban, a kép és a média mindenre kiterjedő jelenléte, mely vizuális és digitális jelekre szűkíti az észlelést és nem utolsósorban az idő rohamos csökkenése – mindez ellentétes a testi létezésben zajló étellel. A megélt testiség konzervatív és nem forradalmasítható tetszőlegesen. Saját időrendek, ritmikusan és periodikusan visszatérő folyamatok jellemzik. A be- és kilégzésnek időalakja van; ezt nem lehet „csinálni”, tökéletesíteni vagy felgyorsítani, anélkül, hogy fulladáshoz vagy légszomjhoz ne vezetne. Mindez értelmetlen és káros lenne. Az egészséges lélegzés a testi létezésnek és a benne létnek egy módja, amely meditációval olyan szintre fejleszhető, hogy az emberben egyre inkább ez tartja az erőt, működteti a testet. Mert a megélt test hordoz minket, miközben az organikus test, mint egy bálvány állandó szolgálatot és áldozatot igényel. Mindenesetre nincs visszaút a tiszta megélt testiségbe számunkra reflektív módon, és a lehetőségeket tekintetbe véve, gondoljuk például az orvostudományra, aligha lenne kívánatos. Az öntudatra ébredt embernek képességében áll elidegenedés nélkül a test birtoklása és a megélt testi létmód közti feszültséget kézben tartani az ő saját megélt testében és testével.

Fordította: Balázs Katalin

Irodalom

- Bergson, H. (1921). *Das Lachen*. Jena: Dieterichs.
- Böhme, G. (2001). *Einführung in die Philosophie. Weltweisheit – Lebensform – Wissenschaft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Böhme, G. (2002). *Die Natur vor uns. Naturphilosophie in pragmatischer Hinsicht*. Kusterdingen: Die Graue Edition.
- Böhme, G. (2003). *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*. Kusterdingen: Die Graue Edition.
- Kaplan, L. (1988). *Abschied von der Kindheit: eine Studie über die Adoleszenz*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fromm, E. (1976). *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*. Stuttgart: DVA.
- Fuchs, T. (2000). *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Honneth, A. (2005). *Verdinglichung. Eine anerkennungstheoretische Studie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Plessner, H. (1970). Lachen und Weinen. In H. Plessner (Hrsg.), *Philosophische Anthropologie*, (S. 11-171). Frankfurt: Fischer.
- Schmitz, H. (1965). *System der Philosophie*. Bd II/1 Der Leib. Bonn: Bouvier.
- Stosch, G. J. F. (1780). *Versuch in richtiger Bestimmung einiger gleichlautender Wörter der deutschen Sprache*. Berlin: August Mylius.