

Vermes Katalin

TUDATTALAN ÉS TESTTELEN ÉNÁLLAPOTOK SZÍNEVÁLTOZÁSAI¹

Absztrakt

Amikor a tudattalan kifejezést használjuk, a pszichét a tudatos – nem tudatos tengelyen értelmezzük. A tudattalan tartomány tételes leírása a pszichoanalízisben a tudatos szubjektum újkori vezéreszméjével szemben bukkant fel, innen nézve vált témává, problémává. A tudatos szubjektum perspektívájából nézve csodálkozunk Freuddal együtt a tudat hézagosságán, s azon, hogy a psziché túlnyomórészt tudattalanul működik. Azonban, ha szubjektivitásunkat, önmagunkkal való azonosságukat nem az újkori *cogito* eszmény felől értelmezzük, hanem átél, alkotó testi egzisztenciánkból indulunk ki, akkor nem a tudattalan hatalmas tartományán, hanem a testtelen énállapotok lehetőségén kezdünk el csodálkozni. Miképp tudja egy primordiálisan érző testi szubjektum elveszíteni testi érzékenységét, testi alkotó kapacitásai átélését? Az írás szerzője a fenomenológiai perspektíva mellett pszichodinamikus mozgás- és táncterapeutaként is firtatja a „testtelen” problematikáját.

Kulcsszavak

Tudattalan; testi szubjektum, testtelen; pszichodinamikus mozgás- és táncterápia; bottom-up approach; szabadságtechnika

70

Bevezetés – egy ötlet

Amikor a tudattalan kifejezést használjuk, a pszichét a tudatos – nem tudatos dichotómiában/tengelyen értelmezzük. A tudattalan tartomány tételes leírása a pszichoanalízisben a tudatos szubjektum újkori vezéreszméjével szemben bukkant fel, innen nézve vált témává, problémává. A tudatos szubjektum perspektívájából nézve csodálkozunk Freuddal együtt a tudat hézagosságán, s azon, hogy a psziché túlnyomórészt tudattalanul működik. A freudi dinamikus tudattalan modellje elveti ugyan az egyértelmű alá-fölé rendeltséget tudat és tudattalan viszonyában, de *maga a tudattalan kifejezés a tudat kiinduló perspektívájára utal*.

Azonban, ha szubjektivitásunkat, önmagunkkal való azonosságukat nem az újkori *cogito* eszmény felől értelmezzük, hanem *átél, alkotó testi egzisztenciánkból indulunk ki, akkor nem a tudattalan hatalmas tartományán, hanem a testtelen énállapotok lehetőségén kezdünk el csodálkozni*. Miképp tudja egy primordiálisan érző testi szubjektum elveszíteni testi érzékenységét, testi alkotó kapacitásai átélését? Miképp képződik, s képződik újra a testtelen tartománya?

¹ A tanulmány a K 138745 számú NKFIH projekt keretében készült. E szöveg első változata a Debreceni Egyetem Filozófia Intézete által szervezett *A tudattalan színeváltozásai III. Romantika, pszichoanalízis és fenomenológia* című konferencián hangzott el 2023 június 16-án. A végleges, írott változatot szeretettel ajánlom kedves kollégámnak, barátomnak, Szili Katalinnak, akivel sok éve osztozunk a táncterápiás tapasztalatokban, csakúgy, mint a tapasztalatokról való gondolkodásban.

A testi szubjektum

Ha példának okáért a Nietzsche által megfogalmazott keretekben gondolkodunk, akkor a tudat kontra tudattalan perspektíva értelmét veszti, sőt, kifejezetten reaktív gondolatnak tűnik. Nietzsche egy új horizontot, a testi szubjektum horizontját vázolta fel, mikor így fogalmazott a Zarathustrában: „Test vagyok egészen, semmi más; a lélek szó pedig azt mondja csupán: valami testi.”² Vagy később: „Hatalmas parancsoló, ismeretlen bölcs áll testvérem, gondolataid és érzéseid mögött – őt nevezik úgy, hogy Önmaga, Testedben lakozik, ő maga a tested”³ A tudat, a szellem nem elsődleges, transzparens kiindulópont, hanem testi önmagunk kiterjesztése. „A teremtő test teremtett magának szellemet, hogy keze legyen az akaratának.”⁴ A test személyességéből kiinduló gondolkodás számos alakot öltött a filozófia későbbi történetében, a legegységértelműbben Maurice Merleau-Ponty filozófiájában jelent meg. „A saját testem vagyok, (...) testem mintegy természetes szubjektum, totális létem mintegy átmeneti vázlata.”⁵ A saját test tapasztalata megértő és alkotó magja minden további tapasztalásnak. „A test azért szimbolizálhatja az egzisztenciát, mert ő valósítja meg és ő az aktualitása”⁶

Lehetséges tehát olyan személyiségmodell, amely az önmagát, a szelfet elsősorban érző, cselekvő testi mivoltával azonosítja. *Ha pedig érző, alkotó testi önmagunkat tekintjük énünk eleven magjának, magmájának, akkor a csodálkozás, a kutatás tárgya nem a tudattalan, hanem a testtelen mező.* Vagyis azt a kérdést kell feltennünk, hogy miképp tud érző, alkotó testi önmagunk eltűnni, szinte hozzáférhetetlenné válni önmaga számára. Hogyan tudunk úgymond testtelen állapotokba kerülni.

Ebben az írásban, mintegy gondolatjátékként szeretném felvetni a már oly megszokott és intézményesült „tudattalan” kifejezés mellett a „testtelen” fogalmát, azt remélve, hogy ez a nyelvjáték megmozdítja bevett evidenciáinkat. A tudattalannal való kapcsolatba lépés a pszichoanalízis útján egy szabadság technika. A testtelenhez való hozzáférés szintén egy szabadságtechnika, amit különböző szomatikus módszerek, illetve a mozgás- és táncterápia eszköztárával lehet gyakorolni.⁷ A pszichoanalitikus munka esetén a tudattalannal való kapcsolatba lépés, a szimbolikus alkotó kapacitás felszabadítása, átdolgozása zajlik. *A testtudati,*

² Friedrich Nietzsche, *Így szólott Zarathustra*, trans. Kurdi Imre (Budapest:Helikon Kiadó, 2016), 38.

³ Nietzsche, *Így szólott Zarathustra*, 39.

⁴ Nietzsche, *Így szólott Zarathustra*, 39.

⁵ Maurice Merleau-Ponty, *Az észlelés fenomenológiája*, trans. Sajó Sándor (Budapest: L'Harmattan Kiadó, 2012), 223.

⁶ Merleau-Ponty, *Az észlelés fenomenológiája*, 188.

⁷ E szöveg írója amellet, hogy a testtapasztalat fenomenológiáját kutató filozófus, gyakorló pszichodinamikus mozgás- és táncterapeuta is, a Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület kiképzője.

szomatikus műhelyekben, valamint a mozgás- és táncterápiás munkában a testtelen állapotokhoz való hozzáférés, a preszimbolikus testi alkotó kapacitás felszabadítása és átdolgozása a cél. Szomatikus és táncterápiás szakemberek alapvető kérdése, hogy hogyan lehet „testbe kerülni”, illetve hogyan lehet a testi önérzékelést, a test alkotó kapacitására való reflexiót fejleszteni. Mind a pszichoanalitikus, mind a mozgás- és táncterápiás praxisban valamely ismeretlen személyes tartomány meghódítása történik: ahol nem volt én, ott legyen én.

A „testtelen” és a „testi”

Azonban primordiális testi önmagunk átélése nem evidens, a testi öntapasztalás többféle dimenzióban is leárnyékolódik. A testtelenülés folyamata az egzisztenciális, szociokulturális és a személyes pszichodinamika szintjén is megragadható.

- *A testtelenség bizonyos értelemben egzisztenciálé.* A közvetlen testi jelenlétből való kihúzóadás minden tudatosulás, reflektálás lényegi mozzanata, feltétele. A szimbolizáció, a fogalmi gondolkodás a testi közvetlenség távolításával, egyfajta exkarnációval jár együtt. Merleau-Ponty szerint a lélek a „test ürege”⁸. Mikor reflektálunk, gondolkodunk, kihúzódnak testlényünk affektív telítettségéből, mintegy üreget, teret képezünk önérzékelésünk további rétegződésének. A „testtelenülés” a fejlődés, a szelfszerveződés kikerülhetetlen aspektusa, mint ahogy az is elkerülhetetlen, hogy mindig újra visszacsatoljunk a testi önérzékeléseink forrásaihoz. A felnőtt önérzékelés exkarnációs - inkarnációs mozgások sajátos ritmusában ölt alakot.⁹

- *A testtelenség jelentős mértékben szocio-kulturális dinamikák eredménye:* bizonyos testek, testi érzetek, tapasztalatok jogosultnak tűnnek, míg mások észrevehetetlenek, kimondhatatlannak, megengedhetetlenek. Eltűntetésük gyakran megelőzi a szocio-kulturális mezőben való alakot öltésüket. Különböző társadalmi csoportokhoz tartozó személyek más és más testet érezhetnek átélhetőnek.

- *A testtelen állapotok személyes pszichodinamikai történetünk kifejeződése is lehetnek:* a testlény töredezettségei, idegenségei vagy szabályozhatatlanságai személyes történetünk mintázatait hordozzák, ugyanakkor interkorporális folyamatokra adott válaszként is értelmezendők.

Ebben az írásban a „testtelen” szóval olyan állapotokat jelölök, amelyekben testi önmagunk működik ugyan valamiképp, de alkotó kapacitása hozzáférhetlenné válik számunkra. Amikor önmagunkat és tapasztalatainkat átélés híján csak

⁸ Maurice Merleau-Ponty, *Látható és láthatatlan*, ford. Farkas Henrik – Szabó Zsigmond, (Budapest: L'Harmattan, 2006), 260.

⁹ Másutt bővebben foglalkoztam az önérzékelés exkarnációs inkarnációs mozgásainak ritmusával: Vermes Katalin, *A felelő(s) test. Exkarnáció és inkarnáció ritmusai*, (Budapest: L'Harmattan, 2023)

szimbolikus jelentéstartományban tudjuk beazonosítani, amikor saját testünkhöz mint valami énszerűségétől megfosztott tárgyhoz, organizmushoz viszonyulunk. Mikor eltűnik, átélhetetlenné, így alakíthatatlanná válik a szimbolikus azonosítást megelőző, kísérő testi értelemképződés folyamata. A „testtelen” kifejezés használatához azért is ragaszkodom, hogy jelezzem: semmiképpen *nem testtelen* tapasztalatokra vagy mentális jelenségekre gondolok. Sokkal inkább a közvetlen testi megélés valamiféle leárnyékolódására. Ezzel szemben *testinek nevezem a személyesen megélt alkotó testtapasztalás azon tartományát, amely megelőzi, meghaladja a tudat szimbolizációs folyamatait.*

A testi valóságkonstitúció mint primordiális alkotás

A husserli életművet végigkíséri az a törekvés, hogy leírja a testi valóságkonstitúció mozzanatait¹⁰. *Ezek a folyamatok passzív szintézisekként értelmeződnek, viszont a saját test tapasztalatától elválaszthatatlan az „Ich kann”, a „képes vagyok” élménye:* a legtöbb esetben képesek vagyunk arra, hogy a passzív folyamatokhoz aktívan is viszonyuljunk. Például a térélményünk passzív szintézis eredménye, testélményünkkel együtt szintetizálódó adottság, annak minőségeit azonban minden mozdulatunkkal alakítjuk. Ha megmozdítjuk a fejünket, vagy felgyorsítjuk/lelassítjuk a lépteinket, más lesz a tér, amelyben mozdulunk. Saját testünk minden orientációnk 0 pontja, alapvető itt, amelyhez képest minden ott van. Hozzá képest nyílik ki a fent, lent, kívül belül, miközben mozgásával a tér minőségeit alakítja. A test számos dimenzióban is alkotó forrása valóságélményünknek. A test ritmusai az időtapasztalat elemi forrásai. A légzés, a szívverés, keringésünk háttérben morajló áramlása, a fáradás, az alvás, az ébrenlét, saját mozgásunk ritmusai időélményünk primordiális alakítói, ki vagyunk téve e ritmusoknak, de a ritmus szabályozásának lehetőségeivel is testünkön keresztül rendelkezünk. Bármikor lelassulhatok, hogy észrevehessem testi önmagam mozgását, s alakíthatom is primordiális élményeimet másképp véve a levegőt, vagy felgyorsítva lépteimet. Hiszen mozgás és észlelés oly elválaszthatatlan, mint a levél színe, visszája.¹¹ Kimozdulhatok egy helyzetből, perspektívát válthatok, és megváltoznak a tapasztalataim. Mindent testemmel érzek, saját testem az átélt érzések hordozója. Ugyanakkor saját testem csak más testekhez való viszonyában saját, léte a par excellence érintettség, önérzékelése másoknak való válaszként ölt alakot. A saját test külső és belső, érintő és érintett, saját és idegentapasztalat differenciálódása, s e differenciálás az elképzelhető legelemibb alkotó folyamat. Merleau-Ponty szerint a megélt test az alkotás ősmintája, hiszen itt a kifejező, a

¹⁰ A testi valóságkonstitúció rövid leírásában támaszkodok Elisabeth Behnke összefoglalójára: Elisabeth A. Behnke, „Body”, in: *Encyclopedia of Phenomenology*. (Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 1997), 67–71.

¹¹ Merleau-Ponty, *Az észlelés fenomenológiája*, 172-177.

kifejezés és a kifejezett tartalom szétválaszthatatlan egymástól, illetve minden további reprezentáció és kifejezés épp a testélményeken keresztül differenciálódik.¹²

A mindennapi testtelenség és a redukció szükségessége

Azonban az alkotó testi jelenlét a hétköznapokban többnyire nem átél – testtelenek vagyunk. Miközben testi – interkorporális önmagunk folyamatos alkotásban van, ritkán vagyunk képesek ezt érzékelni. Hasonlóképpen, mint ahogy tudatunk folyamatosan működő alkotó kapacitását többnyire nem reflektáljuk, a testi affektív tapasztalásban alakuló preszimbolikus értelemképződést sem realizáljuk. Hajlamosak vagyunk a testünket instrumentumként, szimbolikus – nyelvi jelentések fényében, mások számára való testként értelmezni. Ilyenkor megfosztjuk személyességétől, vagyis testtelenítjük.

Sartre gyomorfájás példája segíthet megérteni a testtelenítés folyamatát. A gyomorfájás átél, de kimondhatatlan élményétől eltávolít a gyomorfájás megnevezése, amely mások számára való kategóriává gyengíti a fájdalom teljesen egyedi egzisztenciális tapasztalatát – ilyenkor felülírjuk a saját perspektívát, a mások számára való test dimenziójába menekülünk saját élményünkötől.¹³ De nem kell ahhoz fájdalom, hogy saját, egyedi testélményünkötől kiugorjunk, s a magunk számára való testi affekció helyébe csúsztassuk a mások számára való, beazonosított, megnevezett tartományt. A legtöbb hétköznap emberi interakcióban előbb játszunk le különféle szomatikus drámákat vagy komédiákat, mint hogy észrevennénk. A városi aluljáróban mindenki sodródik a tömeggel, van akit jól kikerülnek, van aki másokat kerülget, van akinek nekimennek, akit elsodornak, van aki akadályt képez, van aki mást érez akadállyal, s van, aki úszik, mint hal a vízben, s mindez többnyire észrevétlen, lejátszunk, de meg nem élünk valamely elemi egzisztenciális mintázatot. Mi is történik velünk egy ilyen interkorporális szituációban? Miképpen alkotjuk meg a tömegben való összehúzódot, kiterjedést, akadozást vagy szabad áramlást? Honnan jön saját mozgásmintánk? Fel tudjuk-e ismerni sajátként? Hogyan alakítja e mozgásminta személyes kapcsolódásainkat, vagy akár gondolkodásunk mintázatait? A tömegben való mozgásunk mintázódása addig tűnik személytelennek, míg át nem éljük, miképp alkotjuk meg e helyzetet mi magunk.

Ahhoz, hogy eljussunk a működő interkorporeitás személyesen átélhető tapasztalati rétegéhez, *szomatikus redukcióra* van szükség. A szomatikus redukcióban feltárul, miképpen alkotunk mozgásunkkal, testi jelenlétünk minőségeivel világokat. Hasonló ez a fenomenológiai redukcióhoz, de ami feltárul az nem a tudatfolyam bensősége, hanem a testi egzisztenciánk alkotó mozgásában képződő tapasztalat személyessége. A szomatikus munkában zajló redukció hasonlít a pszichoanalitikus redukcióhoz is. Azonban itt nem a szimbolikus nyelven kifejeződő dinamikus tudattalan válik átélhetővé elsősorban, hanem a

¹² Merleau-Ponty, *Az észlelés fenomenológiája*, 74-75.

¹³ Jean-Paul Sartre, *Lét és semmi*, trans. Seregi Tamás, (Budapest: L'Harmattan, 2006), 427.

hétköznapiakban a „testtelen” tapasztalás kezd el hozzáférhetővé válni. Alakot ölt testünk többnyire néma, de a szomatikus figyelem által átélhetővé tehető alkotó személyessége. Mindhárom redukcióban közös, hogy zárójelbe teszik a rögzült habitusokat, külső szándékokat, szimbolikus rögzüléseket, feloldják a megszilárdult jelentéseket, és segítenek nekünk újfajta bátorsággal kihajózni a nyílt tengerre.

Test, testtelen és pszichoanalízis

Az a psziché, amellyel Freud dolgozott, nem csak túlnyomó részt tudattalan, de valójában testtelen is. Igaz ugyan, hogy Freud testi eredetűnek tekintette a pszichét, s a *Pszichoanalízis foglalatosa* című munkájában még azt is leírja, hogy az ösztön a test betörése a lélekbe, valójában nem érdekelte őt a test maga, csak az ösztönkésztetések szimbolikus megnyilvánulásai, reflexiói foglalkoztatták.¹⁴ Az analízisben alapszabály a megcselekvés tilalma. A testi mozgás, illetve önaffekció nem közvetlenül, hanem csak a fantázia közvetítésével megengedett. Az érdemi munka kizárólag a szabad asszociáció, vagyis a tudattalan szimbolikus tartalmak logikájának való önátadás. A tipikus pszichoanalitikus folyamat háton fekvő zajlik, csukott szemmel, mozdulatlanul – a legtehetetlenebb testi állapotban, a „páciens” háta mögött az analitikussal. (A kiszolgáltatottságot csak fokozza, hogy az analízis folyamán illik a leginkább szégyenletesnek tűnő testi jelenségekről fantáziálni.) A test maga Freud szerint nélkülözi azt az alkotóerőt, ami szabad asszociáció szimbolikus terében működik. A test közvetlen érzékelése vagy kifejezése a pszichoanalízisben tilos, ez az *acting out* – kiugrás az érdemi munkából. Az *acting out*-ban a páciens nem visszaemlékszik valamire, hanem cselekszik valahogyan. Ezáltal ismételtet egy régi működést, anélkül, hogy felismerné, mit ismételt meg.¹⁵ A későbbi pszichoanalitikus gondolkodásban a preszimbolikus jelentésképzéhez való viszony megváltozott. Már Bálint Mihály beszélt jóindulatú regresszióról, szemben a rosszindulatú regresszióval. A rosszindulatú regresszió a Freud által leírt üres cselekvés. A jóindulatú regresszió esetén a páciens merít a szimbolizációt megelőző, testi érzékelés forrásaiból. Ez nem feltétlenül jelent ismétléskényszert, mint ahogy Freud gondolta - hanem éppenséggel az egész analitikus folyamatot kimozdító perspektíva-váltás lehetőségét hordozza magában. Bálint pszichoanalitikus rendelőjében még az is megtörténhetett, hogy egy páciense – felpattanva a díványról – bukfenchezett, s innentől vett az analízise menete új irányt.¹⁶

¹⁴ Sigmund Freud, „A pszichoanalízis foglalatosa”, trans. Binét Ágnes, In: Freud: *Esszék*. (Budapest: Gondolat) 1992, 407-475, 414.

¹⁵ Sigmund Freud, "Remembering, Repeating and Working-Through", in: *International Dictionary of Psychoanalysis*, Encyclopedia.com. (July 25, 2023). <https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/remembering-repeating-and-working-through>

¹⁶ Bálint Mihály, „A jellemanalízis és az újrakezés”, in: Freud, S.-Almásy Endre stb., *Lélekelemzési tanulmányok. Dolgozatok a pszichoanalízis főbb kérdéseiről*, (Budapest: Somló Béla Könyvkiadó, 1933), 65-79.

Napjaink pszichoterápiás gyakorlatában a klasszikus, freudi, elfojtásokból táplálkozó *dinamikus tudattalan* mellett az elméleti és terápiás munkában is egyre nagyobb hangsúlyt kap az *implicit tudattalannal, s az implicit kapcsolati tudással való munka*, ami tulajdonképpen a testi önérzékelés és interkorporális kapcsolódások alkotó kapacitását mozgósítja. Az implicit tudattalan a memóriakutatások szerint a születéstől kezdve tárolja a korai mozgásos-testi önérzékelés és kapcsolódási minták sajátos minőségeit.¹⁷ A korai testi szelférzetek felbukkanása megelőzi a fejlődésben a dinamikus tudattalant formáló szimbolizációs kapacitás kialakulását. A korai önérzékelési és kötődési minták és törésvonalak nem szimbolikus tartalmakban, maradnak fenn, hanem testi-affektív-kinesztetikus minőségekben, vitalitás affektusokban, amelyek egész életünkben alakítják minden további tapasztalásunk dinamikáját.¹⁸

Az implicit minták nem epizodikus emlékekben érhetők tetten, hanem a személy potenciális terének sajátosságaiként vagy korlátozottságaiként öltenek alakot. A testi és testközi tudattalant nem úgy kell elképzelni, mint valami bensőséget a tudat háta mögött, hanem inkább mint az interkorporális kapcsolódások hogyanját, stílusát. Ahogy Thomas Fuchs írja, továbbgondolva Merleau-Pontyt: „A múlt nyomai nem csak a psziché belső világának rejtőzködő tartalmaiban bújkálnak. Inkább a mindennapi élete vakfoltjaiban, üres tereiben manifesztálódnak (a figura – háttér viszonyhoz hasonlóan...). Olyan béna viselkedési mintákban, amelyekbe a személy unos untalan belefut, Olyan cselekedetekben, amelyeket rendszeresen elkerül, nem is véve észre az élet által felkínált lehetőséget, amelyeket nem mer megragadni, de még meglátni sem tud.”¹⁹

Út a testtelen éntől a testi éniig – a mozgás- és táncterápia folyamata

Ha testi alkotóerőnk zavartalan, természetesnek vesszük működését, nem reflektálunk rá, s úgy mozgunk közegében mint hal a vízben. Ha azonban töredezett vagy blokkolt ez a spontaneitás, öntapasztalásunk minden szintjét átjárja a hiánya. Hadd illusztráljam ezt egy példával. Mozcás- és táncterapeutaként szerzett gyakorlatom során gyakran megfigyeltem, ahogy a depresszióval diagnosztizált emberek járás közben erőtlensül lógatják kezüket a testük mellett: mintha nem találnának fogást a világon. Nem szimbolikus értelemben, hanem ténylegesen, közvetlenül: nehezen ragadnak meg felületeket, bizonytalanul, gyengén fognak

¹⁷ Karlen Lyons-Ruth: „Implicit relational knowing: Its role in development and psychoanalytic treatment”, *Infant Mental Health Journal*, 1998/19, 282–289.

¹⁸ Daniel N. Stern, *A jelen pillanat. Mikroanalízis a pszichoterápiában*, ford: Büti Etelka, (Budapest: Animula, 2010.)

¹⁹ Thomas Fuchs, „Body memory and the unconscious”. In D. Lohmar & J. Brudzińska (Eds.), *Founding Psychoanalysis Phenomenologically* (London & New York: Springer, 2012.), 69–82, 69-70.

kezet, akadozva tárul fel számukra a tapasztalat „megfogható” dimenziója. Ez egyfajta hiány, szakadás a testi jelenlétben. Nem az a gond, hogy e képességihiány tudattalan: a depressziós emberek gyakran kiterjedt tudással rendelkeznek saját tehetetlenségükről. A testi kezdeményezés élményének korporális dimenziója az, ami töredezett, vagy hiányos. E töredezettség nem feltétlen a kézzel kapcsolatos: kötődhet olyan érzetekhez is, mint a talpraállás, a megindulás, vagyis általában az önindította mozgás tapasztalata hiányos vagy töredezett.

A testi önérzékelés zavarai sokfélék lehetnek, de a személyes történet szintjén legtöbb esetben a korai anyai/gondozói tükrözés sérüléseinek, illetve korai és későbbi traumáknak hordozzák nyomait.²⁰ Ugyanis a szelfszerveződés korai, a szimbolikus gondolkodást megelőző szakasza interkorporális folyamatokban, testi-mozgásos folyamatokban, illeszkedésekben, törésekben, szerveződik. Ha problémás a korai gondozói tükrözés, ha nem reflektálódnak megfelelő minőségben a gyermek testi állapotai, akkor a későbbi szimbolizációs folyamatok is szegényesebben mennek végbe. Merényi Márta megfogalmazása szerint a belső mentális feldolgozás elégtelensége nehezen reflektálható testi állapotokban rögzül, „a testre terhelődik”, a „testbe zárt érzések” alaktalanul hatnak a személyközi térben: disszociáltak, dezintegráltak, s határtalanságukban erotizáltak is lehetnek.²¹ A testi önérzékelés korai deficitjei egészen ellentétes állapotokban is megmutatkozhatnak, az átélt testi érzés néha túl sok, máskor túl kevés. „A páciensek testélményében az egyik véglet a teljes testbe vesztettség, testbe zuhanás, az erős szorongások, a vegetatív izgalom aktíválódása. A másik véglet a testtől való elválasztottság, az agyban maradás, az élettelség hiánya”.²² Mindkét esetben közös, hogy a testélmény integrálhatatlan marad az én számára.

A testi tudattalan – vagy inkább testtelen állapotok nem csak az egyéni élet deficitjei, sokkal inkább az interkorporális eseményekre adott válaszok. Nehezen közelíthetőek meg a klasszikus pszichoanalízis eszköztárával; nem szimbolizált tartalmak, ezért nem elég asszociálni róluk, hogy előbukkanjanak. Közvetlenül átélni sem könnyű őket. Sajátos kultúrára, a testi-mozgásos figyelem fölépítésére van szükség ahhoz, hogy a test énszerűsége és alkotóereje átélhetővé váljon²³. Ahogy a pszichoanalízis teret ad tudattalan asszociációknak a szabad asszociáció eszközeivel, a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia teret ad a testi önérzékelés átélésének, a

²⁰ Merényi Márta, „A testtudat lehetőségei az analitikus pszichoterápiában”, in: *Lélekelemzés*, 2019/2, https://psychoanalysis.hu/lelekelemzes/20192/a_testtudat_lehetosegei_az_analitikus_pszichoterapiaban, 1-12, 1.

²¹ Merényi Márta, „A testtudat lehetőségei”, 1.

²² Merényi Márta, „A testtudat lehetőségei”, 11.

²³ Szili Katalin, *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához*. Doktori Disszertáció, Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Doktori Iskola Elméleti Pszichoanalízis Program, 2010.

testi alkotás mozgásos megtapasztalásának egy terápiás csoport közegében. Eszköztára elsősorban a testtudati vagy szomatikus gyakorlás, a kapcsolati munka és az alkotás.²⁴ Hosszú folyamat vezet el odáig, míg az integrálatlan testi érzetek és impulzusok alakot öltenek, míg a kezeit csüggedten vonszoló ember karjai életre kelnek, amíg a változó szomatikus érzetek helyet kapnak a saját történetben. Azonban az önindította mozgás átélése, a másokkal való összehangolódás, széthangolódás, tükrözés játéktere, egy jóindulatú figyelemmel teli csoporttér meg tudja teremteni az interkorporális értelemképződés új lehetőségeit.

Mozgás közben nem a szimbolikusan instituált önmagunk felől, mintegy fölülről nézünk lefele testi önmagunkra, hanem egy interkorporális térben hozzuk játékba a test alkotó képességeit. Mikor a depressziós ember keze megragadja végre mozgáslehetőségeit, fölébredő szomatikus alkotóereje elkezd átírni önélményét, s megnyitja a jelentésképződés új, felforgató lehetőségeit. *Ha valaki felfedezve egy új dimenziót megváltoztatja a tartását, az nem csak saját életében idézhet elő változást, de áthangolhatja a környezetét is.* Elisabeth Behnke²⁵ ír egy pácienséről, egy nagy darab emberről, akinek örökösen fáj a háta, és azért fáj a háta, mert mióta felnőtt, nem szokott kiegyenesedni: nem akar teljes vertikális kiterjedésében jelen lenni, s esetleg fenyegetőnek látszani. Aztán egyszer csak kihúzza magát és öntapasztalása elkezd dinamikusán átíródni. Önmagukat kihúzni – nem old meg persze mindent, de új perspektíva lehetőségét nyitja meg: „Ha valaki, egy egyén megváltoztatja testi létezésének stílusát, a változás visszaverődik/ tovább visszhangzik a helyi társadalmi szövedékben, és bizonyos feszültséget vezet be a status quoba”²⁶

A „testtelenítés” hierarchikus rezsimekben. A táncterápia felforgató lehetőségei

Testi önmagunk játékba hozása – ami a táncterápia lényeges eleme - Christine Caldwell amerikai táncterapeuta megfogalmazása szerint egyfajta *bottom-up approach*²⁷. Nem a kognitív folyamatok felsőbbrendűségéből indul ki (mint a kognitív terápiák) nem is a tudattalan szimbolikus tartományból (mint a pszichoanalízis). Inkább felforgatja a tudatos tudattalan tengelyen rögzített viszonyokat, felszabadítva testi önmagunk interkorporális játéktérét. Ez egyben a szokásos hatalmi hierarchia felrúgását is jelenti, amennyiben kimozdítja a szimbolikus tartományt a sarkaiból.

A napjainkban még mindig domináns pszichoterápiák a mentális betegséget intrapszichikus jelenségnek tartják: a betegség benne lakozik a személyben. Azonban személyes önérzékelésünk ránk jellemző minősége vagy sérülése nem csak

²⁴ Merényi Márta: „Mozgás- és táncterápia”. *Pszichoterápia*, 13/ 1, 2004, 4-15.

²⁵ Elisabeth, A. Behnke, *The Socially Shaped Body and the Critique of Corporeal Experience*, in *Sartre on the Body*, ed. K.J. Morris, (Basingstoke: Palgrave Macmillian, 2010), 231-255.

²⁶ Behnke, *The Socially Shaped Body and the Critique of Corporeal Experience*, 245.

²⁷ A kifejezés jelentése magyarul: „lentől-fel”. Christine Caldwell, „Grace and Grit: A Meditation Dance Movement Therapy’s Location and Aspirations”, in: *Social Justice in Dance Movement Therapy*, (Chicago: Springer, 2022), 19-30, 21.

intrapaszichés folyamatokkal magyarázható. Szelférzetünk sajátos hangoltságai interkorporális folyamatokban formálódnak életünk hajnalán. E minőségek egész életünkben, a verbalitáson túl is alakítják a további jelentésképződést. Azonban későbbi testi-interkorporális helyzeteink, mozgásos érzeteink valamilyen módon mindig újrahangolják önérzékelésünk belső zenéjét, a tapasztalat sokkal szélesebb tartományából merítve, mint a szimbolizálódó, verbalizálódó tartalmak világa. Testtelenített állapotokban az „újrahangolás” észrevétlen marad, személyes lehetőségeinket nem éljük át, s így roppant kiszolgáltatott helyzetekbe keveredhetünk. Előfordul, hogy – a szimbolikus tartomány által elbűvölve – nem érzünk meg egy közelgő veszélyeket. Máskor meg befeszülünk, beszorulunk olyan személyközi szituációkba, amelyeket néhány mozdulattal, vagy mozgásos attitűdváltással megváltoztathatnánk.

Caldwell szerint²⁸ a *hierarchikus, igazságtalan rezsimék szisztematikusan testtelenítik* – „disembody” – az embereket. Ez nem csak azt jelenti, hogy a hierarchikus hatalmak hajlamosak eszközként, árucikként, kezelni az emberi testeket. Nem csak azt jelenti, hogy negligálják a normától eltérő testeket, a testi különbségeket nevezik meg, mint veszélyforrást, mint saját problémáik gyökerét. Hiteltelenítik a szexuálisan eltérő, például nem heteró testeket, vagy averziót táplálnak a testi ideáloknak nem megfelelő, kövérebb, soványabb, öregebb, barnább testek iránt, arra kényszerítve egyes polgáraikat, hogy testi állapotaikat, érzeteiket tagadva, felülírva létezzenek.²⁹

A testtelenítés, disembodiment mindezen felül azt is jelenti hogy érzéseink általában véve nincsenek sokra becsülve, fölül vannak írva előre gyártott szimbolikus jelentésekkel, rögzített panelekkel. „Mikor az érzéseink nincsenek sokra becsülve, mikor nem figyelünk rájuk, - írja Caldwell – élményeink belső demokráciája is erodeálódni kezd, és létrejön egy autoriter működés, amelyben a szomatikus tapasztalatokat marginalizálni kell, és kognitív folyamatok veszik át a hatalmat. Thomas Hanna ezt szomatikus amnéziának nevezte.³⁰ Akár intrapaszichikus, akár társadalmi erőkről beszélünk, a pszichés betegséget lehet úgy értelmezni, mint a szomatikus információk szisztematikusan kizárását a jelentésképzés folyamatából.”³¹ Mikor zsigeri válaszainkat eleve irrelevánsnak tekintjük, mikor ignoráljuk a fejfájást, amikor nem állunk föl, hogy perspektívát váltsunk, mikor nem bízunk természetes örömeinkben, mikor többet figyelünk arra, hogy hogy néz ki a testünk, mint arra, hogy hogyan érzünk, mikor hamarabb medikalizáljuk mint átéljük érzéseinket – mindezekben az esetekben „információs vákumot teremtünk magunkban. Ezt a vákumot könnyen kitöltik az előítéletek, magyarázatok, a kognitív alapú autoriter kontrol a testérzetek felett.”³² Ezért épp olyan fontos dolgozni a test

²⁸ Caldwell, „Grace and Grit”, 22.

²⁹ Az állandó, hatalmaskodó testtelenítés/disembodiment pedig bárkit megörjíthet. Caldwell, „Grace and Grit”, 22.

³⁰ Thomas Hanna, *The body of life*, (New York: A.P. Knopf, 1987.)

³¹ Caldwell, „Grace and Grit”, 24.

³² Caldwell, „Grace and Grit”, 24.

implicit alkotó folyamataival, mint a szimbolikus tudattalan jelentésképzésekkel. Nem csak a tudattalan erők által mozgatott tömegek lehetnek veszélyesek, de a testtelen, saját szemükben, érzékeikben nem bízók emberek is fokozottan ki vannak téve a manipulációnak. Nehéz helyzetekben eleven érzékeink hitelére, a kimozdulás és perspektívaváltás személyes képességeire kell támaszkodunk. Ébren tartani testünket, átélni, gondozni testi tapasztalatainkat, kreativitásunkat nem csak egyéni érdek, de a közösségi felelősségvállalás és cselekvés szempontjából is lényeges. Kikerülhetetlen szabadságtechnika.

Irodalom

- Bálint Mihály „A jellemanalízis és az újrakezdés”. In: Freud, S.-Almásy Endre stb., *Lélekelemzési tanulmányok. Dolgozatok a pszichoanalízis főbb kérdéseiről*, 65–79, Budapest: Somló Béla Könyvkiadó, 1933.
- Behnke, Elisabeth A. „Body”. In: *Encyclopedia of Phenomenology*, 67–71, Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 1997.
- Behnke, Elisabeth, A. „The Socially Shaped Body and the Critique of Corporeal Experience”. In *Sartre on the Body*, edited by K.J. Morris, 231-255, Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2010.
- Caldwell, Christine „Grace and Grit: A Meditation Dance Movement Therapy’s Location and Aspirations”. In: *Social Justice in Dance Movement Therapy*, 19–30 Chicago: Springer, 2022.
- Freud, Sigmund „A pszichoanalízis foglalatja”, trans. Binét Ágnes, In: Freud: *Esszék*. Budapest: Gondolat, 407-475, 1992.
- Freud, Sigmund "Remembering, Repeating and Working-Through", in: *International Dictionary of Psychoanalysis*, Encyclopedia.com, July 25, 2023. <https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/remembering-repeating-and-working-through>
- Fuchs, Thomas „Body memory and the unconscious”. In *Founding Psychoanalysis Phenomenologically*, edited by D. Lohmar & J. Brudzińska, 69–82, London & New York: Springer, 2012.
- Hanna, Thomas *The body of life*, New York: A.P. Knopf, 1987.
- Lyons-Ruth, Karlen „Implicit relational knowing: Its role in development and psychoanalytic treatment”. *Infant Mental Health Journal*, 1998/19, 282–289.
- Merényi Márta „Mozgás- és táncterápia” *Pszichoterápia*, 13/ 1, 2004, 4-15.
- Merényi Márta, „A testtudat lehetőségei az analitikus pszichoterápiában”, *Lélekelemzés*, 2019/2
https://psychoanalysis.hu/lelekelemzes/20192/a_testtudat_lehetosegei_az_analitikus_pszichoterapiaban, 1-12,
- Merleau-Ponty, Maurice *Az észlelés fenomenológiája*, trans. Sajó Sándor, Budapest: L’Harmattan Kiadó, 2012
- Merleau-Ponty, Maurice *Látható és láthatatlan*, ford. Farkas Henrik – Szabó Zsigmond, Budapest: L’Harmattan, 2006.

- Nietzsche, Friedrich *Így szólótt Zarathustra*, trans. Kurdi Imre, Budapest: Helikon Kiadó, 2016.
- Sartre, Jean-Paul *Lét és semmi*, trans. Seregi Tamás, Budapest: L'Harmattan, 2006.
- Szili Katalin, *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához*. Doktori Disszertáció, Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Doktori Iskola Elméleti Pszichoanalízis Program, 2010.
- Stern, Daniel N. *A jelen pillanat. Mikroanalízis a pszichoterápiában*, ford: Büti Etelka, Budapest: Animula, 2010.
- Vermes Katalin, *A felelő(s) test. Exkarnáció és inkarnáció ritmusai*, Budapest: L'Harmattan, 2023.