

A testtel kapcsolatos gondolkodás feltételezi, hogy felteszünk kérdéseket a test megértésével kapcsolatban. Az ember természetes vágya a világ megismerése, a sportszakember természetes vágya a test megismerése. Milyen a testem? Hogy látom a testem? Hogy érzékelem a testem? Hol van a testem tárgyához viszonyítva? Hol van a testem az érzékelt valósághoz viszonyítva? Ilyenkor elsősorban a test fizikai megismerésére gondolunk, de a történelem során filozófusok többféleképpen értelmezték ezt a filozófiailag is értelmezhető jelenséget.

A testről alkotott filozófiai gondolkodást nagymértékben befolyásolta két dualisztikus elmélet: a platonizmus és a kartezianizmus, melyek nyomait a mai napig felfedezhetjük gondolkodásunkban. A modern ember testértelmezését máig meghatározzák olyan dualizmusok, melyekben a test és a lélek, a test és a tudat, vagy a test és a szellem tapasztalata szembekerült egymással. E dualizmusok hatása jelen van mindennapjainkban: személyes életünkben éppúgy, mint a tudományban, vagy a fogyasztói kultúrában. A XX. századi gondolkodók viszont túllépnek a dualisztikus gondolkodókon és a fenomenológia újszerű értelmezéssel vont be a történelembe.

A testértelmezésben az ókori gondolkodók közül Platón a földi rendet az emberen kívüli természetet, az emberi testet, és magát az anyagot törvények nélkülinek, erkölcsileg hiányosnak tartja, amelynek létjogosultsága csupán annyi, amennyiben az értelem rendje átformálja. Platón szerint két fajtája van a létezőnek: az egyik látható, a másik láthatatlan. A láthatatlan mindig ugyanaz, a látható pedig soha nem ugyanaz. A test a láthatóval van rokonságban. Míg a lélek nem látható. A lélek az istenihez hasonlít, a test pedig a halandóhoz. Az isteni uralkodásra, vezetésre, a halandó alárendeltségre, szolgaságra képes. Ezért azok, akik a testi örömeket hajszolták életükben, nem tudnak testüktől elszakadni, lelkük át van itatva testiséggel. Ezek lelke számarfajzatba, vagy efféle vadakba költözik. E gondolatok alkotják alapját, a Földet és a világi dolgokat megvető, élettágadó gondolkodásnak, akárcsak a kereszténységnek. Az esendő, bűnös természetet az isteni Logosz (később az isteni tudomány) válthatja meg. A megszelídített „jó” és a „rossz” őstermészet kerül szembe egymással. Szembekerül egymással a test és lélek, hogy megvédje a lélek halhatatlanságát a test esendőségétől. A test és a lélek kettéhasítása a szellem jelentőségének kiemelése, a test értéktelensége nagyban hozzájárult a történelem későbbi gondolkodóinak elméletalkotásához.

A reneszánsz, s a kora újkor szellemileg színes időszak volt. A modern természettudományok születése időben egybeesett a legvadabb boszorkányégetésekkel. A XVII. századi filozófiák megpróbálták rendet tenni koruk szellemi káoszában. Arra a kérdésre keresték a választ, hogy milyen módszerrel lehet a legbiztosabb és legtermékenyebb módon tudáshoz jutni. E kérdésre kétféle válasz született: a racionalista és az empirikus. Mindkettő elvetette a dogmatikus gondolkodást, s azzal szemben új alapra kívánta helyezni a megismerést. A racionalizmus, mely elsősorban az európai kontinensen terjedt el, egyik legnagyobb alakja Descartes volt, aki olyan kétségbevonhatatlan igazságot keresett, amelyre rá lehet építeni az újkori tudományokat. A racionalizmus szerint az egyén a megismerés elveit önmagából, saját értelméből meríti. Az értelem, a racionalitás törvényei határozzák meg a külvilág tapasztalatát.

Minden tudás elsősorban saját, egyéni elménk világos működésére épül. E hagyomány megalapozza az individuум megismerésbeli függetlenségét, szabadságát, az értelem teljesen szabad használatát, és nem tesz engedményeket a tapasztalatnak. Descartes az igazságot az öntudatban találta meg, mely tökéletesen kontrollálható, kétségbevonhatatlanul evidens, s melyre rá lehet építeni az újkori tudományokat.

Ez az a gondolat, amely egyszerre alapozta meg a modern emberkép dualizmusát és individualizmusát. Descartes szerint kétféle létező lehetséges, vagyis a dolgok kétfélék lehetnek: a tudatos dolog – *res cogitans*, és a kiterjedt dolog – *res extensa*. Minden kiterjedt dolog gondolkodásom pusztja tárgya, semmi más. Így gondolkodásom nem lehet része a kiterjedt valóságnak, hanem lényegében kívül áll mindenben. Én, mint gondolkodó lény nem vagyok része a természetnek, pusztán vizsgálom azt, mint külsőséget. Számomra a testem is pusztja külsőség: a *res extensa* tartományába tartozik, s az elmém által vizsgált fizikai törvényeknek engedelmeskedik, mint bármely más fizikai tárgy a külvilágban.

Descartes elméletében testi érzéseim nem tartoznak hozzám, mint gondolkodó lényhez, csupán annyiban, amennyiben gondolkodásom tárgyai. Ugyanakkor az ő elmélete alakította ki az emberi testnek mint fizikai testnek a képzetét, amely nem én magam vagyok, amely a külső megfigyelés tárgya, s amely úgy működik, mint egy élettelen mechanizmus. Ilyen testképe van máig az anatómiának, s általában az orvostudománynak, éppúgy, mint a sporttudományok többségének.

A karteziánus dualizmus és több ókori gondolkodó úgy foglalkozott a testtel, mint a tudat maradékával. A XIX. század elején jelentek meg az első gondolkodók, akik a testet eredeti valójában értelmezik.

Nietzsche szerint racionális világunk pusztja reakció. A nyugati kultúra első nagy forrása, a platóni ideák világa, mely a testet nem eredetinek, hanem reakciónak tekinti, Ő foglalkozik először a testtapasztalattal. A kereszténységben, és a modern tudományokban is ugyanez a reakcionizmus jelenik meg. A tudóst nem maga az élet, hanem az életnek egy absztrakciója érdekli. Nietzsche szerint kalapáccsal kell filozofálni, le kell rombolni a nyugati kultúrát uraló test-lélek dualizmust. Szerinte az ember nem különálló test és lélek, hanem test egészen.

„Test vagyok és lélek.” A test nagy értelem, sokféleség egynemű értelemmel, háború és béke együttesen, egy akol és egy pásztor. Én vérem! Tested szerszáma a te kis értelmed is, a melyet „elmé”-nek hívsz, kis szerszáma és játékszere nagy értelmednek.”<sup>1</sup>

A test tapasztalata, eleven, érzéki, vágyai, energiái létünk legmélyéből fakadnak fel, értelemmel telítettek. Csak akkor válhatunk önmagunkká, ha minden ízében átéljük testi valónkat.

„Gondolataid és érzelmeid mögött, én vérem, áll egy hatalmas uralkodó, egy ismeretlen bölcs – kinek neve „magad”. Testedben lakik, maga a tested. Több értelem van testedben, mint legjobb igazságodban.”<sup>2</sup> Sem tudatunkkal, sem lelkünkkel nem vagyunk azonosak. A tudat gyakran csak árnyéka, szolgálja a test hatalmas érzékeinek, vágyainak, tudásainak. A bölcs ember támaszkodik testi érzékeire, e nagyobb bölcsességre.

Ezzel párhuzamosan Freud pszichoanalitikus elmélete is napvilágra kel, így elindul a test fogalom, testérzékelés megerősítése, értelmének megemelése.

Freud a platonikus és karteziánus nyugati hagyománnyal szemben azt állítja, hogy nemcsak a test, de a lélek is osztható, hiszen több erő munkál benne, eredendően konfliktusok terepe. Az ösztön a test bejelentkezése a lélekbe! A testet nem külső tárgyként, hanem belső, megélt élményként kezeli.

Kettőssége abban áll, hogy fenntartja a természettudományos, mechanikus modellt és testértelmezést, ugyanakkor a legsubjektívebb testi eredetű élményekbe való tapasztalásnak ad tudományos keretet. Bár az ént testi eredetűnek tartja, a test inkább szimbolikus reprezentációként jelenik meg elméletében, nem közvetlenül. Az újkori filozófiában a lélek helyett a tudat fogalmával találkozunk. Attól függően, hogy egy adott lelki folyamat a

<sup>1</sup> Nietzsche, *Im-igyen szóla Zarathustra*. Budapest, Grill Károly Könyvkiadó Vállalata. 1908. p. 41.

<sup>2</sup> Nietzsche, *Im-igyen szóla Zarathustra*. Budapest, Grill Károly Könyvkiadó Vállalata. 1908. p. 42.

tudatossá válás mely szintjén található, Freud megkülönbözteti a tudatos, tudatelőttes, vagy tudattalan minőségeket.

A fenomenológia kifejezés jelentéstant, tünettant jelent. Minden dolgot félretéve Husserl szerint, az „én-tapasztalatom”, a szubjektív tapasztalat a jelenségek értelmezésének alapja, és kiindulópontja a magyarázatainknak.

A fenomenológiában egyre nagyobb hangsúlya van a szubjektív / saját tapasztalatnak, de megjelenik ezzel párhuzamosan a tárgytapasztalat. E szerint az elmélet szerint a test a legszubjektívebb és legobjektívebb is tud lenni egyszerre. A test és ennek megtapasztalása az első tárgy az ember életében. A test a legeredendőbb alany–tárgy viszony. Már a legelső tapasztalatokat szubjektíven és objektíven egyaránt megéljük. A test a legidegenebb és a legszubjektívebb is tud lenni egyszerre. A csecsemő életében ez a kettős tapasztalás köt össze a külvilággal, és ehhez képest képződik minden interszubjektív tapasztalás, elsőként az anyai, majd az egyre táguló környezetben.

A test átélt érzetek hordozója, minden érzés hordozója a test. Mozgás által tapasztaljuk meg a test valóságát. A testem mozgása az a világ, ahol már voltam, és ahová mehetek. A test mozgatásának normaképző funkciója van, szubjektív minták, mennyiségi és minőségi mértékek kialakulását eredményezi.

A testtapasztalat útján épül föl a valóság konstruáló ereje. A korai jelekre épülő, reflex-ingerlési, illetve reflex-gátló, úgynevezett reflexkorrekciós mozgásfejlesztő program a testtapasztalatokra épít. Nagyon fontos a test tudatos mozgatása, fontosak az érzések, testtapasztalatok, a visszajelzések. Azt hiszem, a fenomenológiai gondolkodók elméletei, az idegtudomány és a pszichológia kutatásai összekapcsolhatóak, ahogyan Horváth Lajos említi, egy „hibrid diskurzussal” állunk szemben. Horváth Lajos szerint a dinamikus rendszerszemlélet mellett a neurofenomenológia, leginkább az epokhé és a testi tapasztalat (propriocepció, kinestézisek) szerepét emeli ki a husserli filozófiából. „A fenomenális mező és az intencionális cselekvés pedig nem redukálható egyszerűen konkrét agyi területekre, hanem a testreguláció, a szenzomotoros kapcsolat és az interszubjektív interakció összefonódó közegében artikulálódnak ezek a sajátosságok.”<sup>3</sup> Ennek a mondatnak a megértéséhez fontos pontosítanunk fogalmakat. A fenomenális mező Rogers értelmezésében az ember folyamatosan változó, egyéni élményvilága. Ezt az élménymezőt nemcsak, hogy megtapasztalja, hanem saját szempontjából értékeli is, pozitív, negatív lenyomatként minősíti. Ezen tapasztalatok nem minden esetben tudatosak. Előző mondatunk Horváth Lajos neurofenomenológiai értelmezése szerint, az intencionális / szándékos cselekvés nem egy konkrét agyi terület irányításával működik, hanem a mozgató és érzékelő szervek összehangolásával a testszabályozás, az idegrendszer különböző területein egy kölcsönösen tudatos kölcsönhatás által összpontosulnak a szándékos cselekvés végrehajtására. Az egyéni élmények, a test koordinálása, a szenzomotoros lenyomatok csak valamilyen személy, tárgy vagy helyzet viszonylatában értelmezhetőek. Ennek a dinamikus, pillanatnyi állapotnak az értelmezése teszi újszerűvé a test értelmezését.

Az első mozdulatokban, elmozdulásokban, levegővételben, reakcióban megjelenik a felfedezés játéka. A látható és láthatatlan. „Az emberek világában és egymásban való benne foglaltsága, még ha nem is képes másképp kialakulni, csupán az észleleteken és tetteken keresztül, mégis merőleges irányt képez az aktualitások tér-időbeli sokaságához képest.”<sup>4</sup> Az észleleteken keresztül reagál a gyermek először – ösztönösen – reflexek segítségével, majd elindul ezen reflex válaszok tapasztalatain keresztül, a mozgásfejlődés rögső útján.

Miután nem szakítható ki a gyermek – Merleau-Ponty szavaival – a Másik számára való léteimből, illetve az interszubjektív interakciókból, így nem zárható ki a fejlődés során a környezet. A fejlődést dinamikus rendszerszemléletben kell vizsgálnunk. A rendszer része a gyermek teljes személyisége, fizikai és mentális adottsága, személyes és tárgyi környezete, stb... Az ingerek hiánya, sokasága, túlzása, egyszóval kiszámíthatatlan egyensúlytalansága, követ-

<sup>3</sup> Horváth Lajos, *Neurofenomenológia és a megtestesült elme*. Magyar Tudomány, 2011/11. pp. 1306–1315.

<sup>4</sup> Merleau-Ponty, Maurice, *A látható és láthatatlan*. Budapest, L'Harmattan, 2007. p. 162.

kezményekkel járhat. A gyermek fejlődésében nagyon fontos szerepe van a környezet ingereinek, de nem a túlingerlésnek és nem is az alulingerlésnek. Ebben az értelemben fontos az életkor első időszakában a dinamikus egyensúly állapota, mind a környezet (család, barátok, játékok, média, hangingerk, stb.), mind a gyermek önmaga tekintetében. Az első ingerekre adott válaszok a primitív reflexválaszok, amelyek nem tudatos cselekvések, erre épülnek a posturális reflexek, majd egyre több mozgástapasztalat által a tudatos mozgások. A reflexek fejlődését vizsgálva Boda Domokos gyermekgyógyász a következő fejlődési fokozatokat különbözteti meg: 1. Primitív reflexek, 2. Primitív mozgásreakciók, 3. Posturalis reflexek. Az első reflexmozdulatok a gyermek számára idegennek is tűnhetnek, de ezzel egy időben ez „saját” testtapasztalat, az első szubjektív jelenség.

Merleau-Ponty megállapításainak összefüggéseit végiggondolva eltűnődhetünk, „amikor azt állítjuk, hogy a másik nem egyéb, mint az én látott-létem ismeretlen eredete. Ekkor azonban azt is hozzá kellene tennünk, hogy a másik csak azért lehet az én látott-létem forrása, mert látom, hogy néz engem és csak azért nézhet engem, a láthatatlant, mert az önmagáért-való létnek és a másik-száma-ért való létnek ugyanahhoz a rendszeréhez tartozunk, ugyanannak a mátrixnak vagyunk mozzanatai, ugyanazzal a világgal számolunk, ugyanabból a Létből emelkedünk ki.”<sup>5</sup>, nagy jelentőséget kell tulajdonítanunk az élet fogantatástól számított Létének! Feltételeznünk kell, hogy a környezet az észlelés, érzékelés, tapintás, mint a környező világ és az önvilág, a Lét megismerésének alapvető formája meghatározó minden időpillanatban az idegrendszer fejlődése szempontjából.

Miután az idegrendszer is inger és ingerválasz függvényében fejlődik, így a csecsemő mozgásfejlődése mindannyiunk számára jelzés-jelentésértékű. „Az idegrendszer nem csupán input-output kapcsoló, hanem jelentésprodukáló rendszer.”<sup>6</sup> Ha fenomenológiai szemüvegen keresztül vizsgáljuk az idegrendszert, amely Horváth Lajos szerint „jelentésprodukáló rendszer”, akkor az idegrendszer a fenomenológia egyik alapköve a testértelmezés szempontjából. A mozgásfejlődést nevezhetjük a megismerés első formájának. Játék a csecsemő és környezete, a környezet és a csecsemő, a csecsemő és a csecsemő belső világa között. Biztosan mindenki előtt megjelenik az a kép, amikor a gyermek néz a messzeségbe és nyugalom és elégedettség sugároz belőle. Feltételezhetjük, hogy ez is egy játék önmagával, vagy valamivel? Mondhatnánk, hogy a semmibe néz, de van semmi? Vagy azt feltételezzük, hogy az valami és történik is ilyenkor valami a gyermekben és a gyermek körül. Ez az interszubjektív interakció járul hozzá a gyermek fejlődéséhez. Ebben a hiperérzékeny időszakban történt bármilyen deficit, hiányosság, stressz maradandó lehet a gyermek számára. Boda Domokos állításában az újszülött- és csecsemőkori primitív reflexek és reakciók életkorhoz kötötten válhatnak ki a normális mozgásfejlődés során. Perzisztálásuk az idegrendszer, a piramispálya érzésének késlekedését jelzi. Ha nem is maradandó, de lemaradásokat okozhat. Sally Goddard szerint ha „[a] csecsemőkori reflexek teljesen soha nem tűnnek el, csak az élet első pár hónapjában a magasabb agyi központok fejlődésével legátolódnak. Aktívak maradhatnak azonban, ha a korai életszakaszban ezek a magasabb központok károsodnak (pl. Little-kór), ha későbbi életkorban baleset, sérülés történik, (pl. agyvérzés után, fejsérüléskor) illetve a központi idegrendszer degeneratív betegségei hatására (sclerosis multiplex, Alzheimer-kór). Az orvosi elmélet szerint a csecsemőkori reflexek nem maradhatnak aktívak az emberek többségénél 6 hónapos kor után, és ha mégis elő lehet hívni őket, akkor az valamilyen lappangó patológiás állapotot jelez. Azonban egyre több bizonyíték utal arra, hogy a primitív reflexek nyomai (fennmaradó reflexek) sok embernél aktívak maradhatnak felismerhető kór nélkül is. (McPhillips et al. 2000; Goddard Blythe, 2001; McPhillips and Sheehy, 2004; Taylor et al. 2004; Goddard Blythe 2005; McPhillips and Jordan–Black, 2007). „Egy fejlődéstani szűrővizsgálat kérdőíve – amelyet a chesteri INPP-ben (Neuro-Fiziológiai Pszichológia Intézet) állítottak össze és több

<sup>5</sup> Merleau-Ponty, Maurice, *A látható és láthatatlan*. Budapest, L'Harmattan, 2007. p. 99.

<sup>6</sup> Horváth Lajos, *Neurofenomenológia és a megtestesült elme*. Magyar Tudomány 2011/11. pp. 1306–1315.

mint 30 éve használják – következetesen azt mutatja, hogy ha bizonyos körülmények csoportosan fordulnak elő (terhesség és szülés alatti orvosi probléma, késedelmes fejlődés az első 12 hónapban stb...), akkor a gyermeknek nagyobb esélye van a korai reflexek megtartására, ami befolyásolja majd iskolai teljesítményét. (Goddard Blythe and Hyland, 1998).” Tehát a hat hónapostól idősebb gyermekeknél a primitív reflexek perzisztáló jelenléte a neuromotoros éretlenség mutatója, mely mind egyesével, mind csoportosan a tanulást akadályozza.”

„Az első látás, az első érintés, az első gyönyör beavatása nem valamilyen tárgyi tartalmat tételez előttünk, hanem megnyit egy dimenziót, amely ezután már soha nem zárulhat be, kifeszít egy síkot, egy hátteret, amelyhez viszonyítva elhelyezzük minden későbbi tapasztalunkat.”<sup>7</sup> Ha ez a tapasztalat hiányos vagy sérül, maradandó, vagy újra felbukkanó, nehézségeket okozhat a gyermek életében.

A fenomenológiai nézetekben a test objektivitása önmagában nem létezik, csak a szubjektív testtel együtt, kölcsönhatásban. Milyen érdekes, hogy a gyermek élete első időszakában ugyanezt, az „interszubjektív konstitúció” (Husserl) állapotát éli meg. Ez az első tapasztalás az ÉLET-ben. A saját testének felfedezése, az ’én testem, nem én testem’. Már ismerem, még nem ismerem, napról napra egyre többet ismerek, s mégis ismeretlen. Ez egy labda. Megfogtam. A kéz megfogta. A kezem fogta meg? Mi a kezem? Ez az én kezem? Ez az én kezem. Ebben a megismerési folyamatban segítenek a reflexek. Először ezek az önkéntelen mozgások, mint jelenség, segítik hozzá a gyereket a tapasztaláshoz, amely majd szétválik a test, mozgás, kéz, láb, mozdulat, emelés, ugrás, tárgy, labda, külvilág stb kifejezésekre. A test normaképző funkciója, a fogalmak, a mértékek így nyernek értelmet, ezáltal válnak belsővé. Képes vagyok arra, hogy az egyik kezemmel a másikat, kezemmel a szememet észleljem, aminek következtében a működő szerv tárggyá, a tárgy pedig működő szervvé alakul át, említi Husserl azt a játékot, amit a gyermek az élete első éveiben, majd talán egy életen keresztül gyakorol. Az INPP gyakorlatprogram© ezt a megtapasztalást felhasználva a csecsemőkori mozgásfejlődés mozzanatainak gyakorolása, tudatos újra átélése és tudatos testgyakorlása által egyre pontosabb megismerést eredményez a testtel kapcsolatosan, a szubjektív-sajátszerű és az objektív-idegenszerű valójában. Illetve egyre mélyebben megismeri a test önmagát. „...az én, önkibontakozása során, „belülről” fogja föl saját „világát”, és másfelől a világot áthatva a világ „külsődlegességeinek” tagjaként ismer magára, és különbséget tesz önmaga és a „külvilág” között.”<sup>8</sup> A mozgásprogram során a tudatos újratanulás során ezek a tapasztalatok – szubjektív/sajátszerű és az objektív/idegenszerű – kerülnek megerősítésre, ami a tudatosság útja, és egyben ilyen értelemben is egy tanulást segítő program, az idegrendszer tréningje saját kinestetikus tapasztalása által. Tanulás a saját testemben és a testemről. Ez a játék egy idő után egyre kevesebb jelentőséggel bír az emberek életében. A gyermekkorra jellemző cselekvéses tanulás – ami nem a hagyományosan értelmezett tanulás – egy folyamatos, játékos, spontán tapasztalatszerzés, ahol az objektív és szubjektív világ összemosódik. Ez a test, testrészek, szervrendszerek játéka a külvilággal. A testtapasztalatok, a külvilágból szerzett ingerek ebben az életkorban nagyrészt spontán, játékos módon kerülnek feldolgozásra, majd az iskolai környezetben válnak nyomatékosan irányítottá, szervezetté. A reflexkorrekciós mozgásprogram során a csecsemőkori mozdulatsorok átélésével az emlékezés, felidézés, újratanulás, kioltás mozzanatait éli át újra a gyermek.

Mint már említettem, a testreguláció, a szenzomotoros kapcsolatok és az interszubjektív interakció együttes játéka eredményezi a motoros képességek fejlődését. Nem hasítható szét a folyamat. Ez egy dinamikus rendszer, ami biztosítja az testtapasztalat szubjektivitását és a mozgás legideálisabb fejlődési menetét.

<sup>7</sup> Merleau-Ponty, Maurice, *A látható és láthatatlan*. Budapest, L'Harmattan, 2007. p. 171.

<sup>8</sup> Husserl, Edmund, *Karteziánus elmékedések*. Budapest, Atlantisz, 2000. p. 115.

## SZAKIRODALOM

BODA DOMOKOS *Gyermekgyógyászat*. Budapest, Medicina könyvkiadó, 1985. ISBN: 9632413644

EDMUND HUSSERL *Karteziánus elmékedések*. Budapest, Atlantisz, 2000. ISBN: 963916545X

HORVÁTH LAJOS *Neurofenomenológia és a megtestesült elme*. Magyar Tudomány, 2011/11.

MAURICE MERLEAU-PONTY *A látható és láthatatlan*. Budapest, L'Harmattan, 2007. ISBN: 963968323X

Nietzsche *Im-igyen szól a Zarathustra*. Budapest, Grill Károly Könyvkiadó Vállalata, 1908. ISBN: 9360192616

SALLY GODDARD *Reflexek, tanulás, viselkedés*. Budapest, Medicina, 2006. ISBN:963 226 071 6

SALLY GODDARD *A kiegyensúlyozott gyermek*. Budapest, Medicina, 2009. ISBN:978 963 226 258 1