

A reziliencia szomatikus forrásai

Fenomenológiai perspektívák

VERMES KATALIN

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar
Filozófia Tanszék
Egészségház u. 4., Eger 3300
vermes.katalin@uni-eszterhazy.hu

E tanulmányban a testi reziliencia témáját vizsgáljuk meg a fenomenológiai filozófia perspektívájából. A reziliencia szó használata, a téma kutatása az utóbbi évtizedekben futótűzként terjedt el számos diszciplínában az ökológiától a pszichológiáig, a gazdaságtudománytól a pedagógiáig, az episztemológiától az alkalmazott tudományokig. E tanulmányban először körvonalazzuk a rezilienciakutatásokban megjelenő ismeretelméleti szemléletváltást: hogyan képes e jelenség vizsgálata dinamikus rendszerekként összekötni természeti, társadalmi, illetve humán tudományos kutatásokat. A továbbiakban megmutatjuk, hogy a megélt test vizsgálata a fenomenológiai filozófia szerint hasonló ismeretelméleti jelentőséggel bír: testi lényként alanyi, tárgyi, természeti és társadalmi lények is vagyunk, a testtapasztalat fenomenológiai elemzése olyan „harmadik” dimenziót mutat fel, amely felszámolja a tudományos kutatás tudatot és természetet szétszakító karteziánus beidegződéseit. A testtapasztalatban megmutatkozó alkotóerő nemcsak a tudományos kutatások számára fontos, de alapvető forrása a jelentésképzésnek. A fenomenológia eszköztárával, konkrét elemzésekkel is bemutatjuk, hogy miképp működik a testi alkotás és jelentésképzés, amely a személyes és közösségi reziliencia forrása. Az utolsó részben felvázoljuk a humán kultúra testi fordulatának irányzatait és fő törekvéseit azt remélve, hogy a rezilienciakutatások kapcsolódni tudnak a testi fordulat filozófiáihoz, s e filozófiák is meríthetnek a reziliencia jelenségének dinamikus kutatásaiból.

Kulcsszavak: testi reziliencia, fenomenológia, testtapasztalat, alkotóerő

1. A reziliencia dinamikus fogalma

A reziliencia az Oxford English Dictionary egyik értelmezése szerint „az a tulajdonság vagy tényállás, amelynek fennállása esetén (valaki) képes gyorsan vagy könnyen felépülni egy szerencsétlenségből, sokkból, betegségből, vagy éppen képes ellenállni annak, hogy szerencsétlenség, sokk, betegség etc. érje”.¹ Lehetővé teszi, hogy egy személy kellemetlenségek, veszteségek után rövid időn belül regenerálódjon, jobban érezze magát.² A kifejezés eredetileg a mérnöki fizikából terjedt el gyorsan meghódítva számos tudományágat és alkalmazott tudományterületet (Békés, 2002, 217. o.). A fogalom a mérnöktudományban elsősorban statikai jelentéssel bír: például egy jól megtervezett épületnek ki kell bírnia kisebb földrengéseket, s rövid kimozdulás után helyre kell állnia korábbi egyensúlyának. Az élő és komplexebb rendszerek esetében azonban érdemes a reziliencia dinamikusabb fogalmaival dolgozni. Szokolszky és V. Komlói szerint a reziliencia kifejezetten rendszerjelenség, annak megmutatkozása, hogy működési zavar (perturbáció) esetén a komplex adaptív rendszerek hogyan tudják fenntartani önazonosságukat és funkcionális működésüket. A komplex adaptív rendszereknek meghatározó vonása az önszerveződés, ami azt jelenti, hogy a magasabb szinten megjelenő struktúra az alacsonyabb szinteken zajló lokális interakciókból bontakozik ki spontán módon (Szokolszky – V. Komlói, 2015b, 14. o.). E jelenség egyaránt megfigyelhető a természeti rendszerekben és a szociálisan, kulturálisan strukturált életvilágokban is. A spontán újraszerveződés nemcsak a korábbi egyensúly rekonstrukcióját jelentheti, de új típusú, fejlődő struktúrákat is létrehozhat. A komplex ökológiai, lélektani vagy társadalmi helyzetekben egyaránt előfordul, hogy szélsőségesen rossz helyzetek áldozatai meglepő öngyógyító, megbirkózó, fejlődő kapacitással rendelkeznek. E jelenség gyakran nem magyarázható meg egyetlen tudományos diszciplína keretrendszerében. Egyszerre utal komplexebb, összetettebb rendszerek működésére, ugyanakkor az egyedi helyzetekben megmutatkozó spontaneitásra is. A humán tudományok tapasztalata azt mutatja, hogy egy rezilienciens közösség vagy személy képes a belső „önszerveződésre”, kreatív válasszokra, új értelemadásra súlyosabb válságok idején is. Békés Vera megfogalmazásában: „A különösen reziliens személyiség átlagon felül hajlamos egy helyzetnek, eseménynek a jövőre nézve aluldeterminált voltát felismerni, a helyzetet újraértelmezni, és például a szükségből erényt kovácsolva a váratlan lehetőségeket megpillantani” (Békés, 2002, 7. o.). Példa nélküli új helyzetekben nem ragaszkodik görcsösen elővételezéseihez, kognitív elvárásaihoz, hanem saját forrásaira támaszkodva képes fellelni vagy megalkotni a sosem látott értelmes lehetőségeket.

¹ Oxford English Dictionary <https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=resilience>

² https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/resilience

2. A testi reziliencia fenomenológiai fogalma

Az eleven testi tapasztalatok kétségkívül igen fontos szerepet játszanak a személyes reziliencia dinamikus kibontakozásában. A környezettel, amelyben élünk, társainkkal, akikkel világot alkotunk – már minden szimbolikus, nyelvi jelentésadás előtt – a testünkön keresztül kapcsolódunk, rezonálunk. Fenomenológiai szempontból azt mondhatjuk: mindent testünkkel, testünkből kiindulva érzünk, ugyanakkor testünk mélyen ki van téve környezetünk hatásainak, a kívülről felbukkanó váratlan körülményeknek. A testi reziliencia dinamikus, alkotó viszonyt jelent a megélt test és a környezeti események között (*Elbers – Baur – Winkel – Duyndam, 2021*). A pszichogenezisben az érettebb kognitív és érzelmi viselkedési mintákat megelőzik a szomatikus tapasztalatok, az érettebb szelférzetek és tárgyrepresentációk egész életünkben benne gyökereznek mozgó, érző, észlelő testi valónk megélésében s a testünkhöz való viszonyulásban (*Stern 2002/1985*). A társadalom, a kultúra magasabb szintű reprezentációi beágyazódnak a szomatikus élményvilágba, onnan táplálkoznak, miközben vissza is hatnak a testi jelenlétre (*Buckley – Pulkanem – Ogden, 2018*).

A testi reziliencia kifejezést e tanulmányban kifejezetten fenomenológiai értelemben használom. Egy olyan énéllapotot értek rajta, amely lehetővé teszi, hogy a szubjektum kapcsolatban tudjon maradni testi alkotóerőivel, táplálkozni tudjon a testi forrásaiból, támaszkodni tudjon a test megélt spontaneitására olyankor is, amikor megrendülnek a hétköznapi normák, bejáratott jelentésstruktúrák. Bárhogy is nevezzük meg a kort, amelyben élünk, az bizonyos, hogy nap mint nap át kell élnünk korábban stabilnak tűnő életkereteink elbizonytalanodását, fogalmaink, értékeink új értelmezési keretekbe kerülését. A reziliencia terminus divatosává válása az utóbbi évtizedekben valószínűleg éppen a széles körben megtapasztalt instabilitásnak köszönhető. Nagy szükségünk van saját forrásainkra, arra, hogy válságok idején is képesek legyünk újraalkotni személyes életünk, életvilágunk jelentésségét. E mentalizációs munka (*Allen – Fonagy – Bateman, 2008*) egyik lényegi forrása a saját észlelésekre, affekciókra való támaszkodás, a szomatikusan hitelesített tapasztalatok mozgósításának képessége: hinni a szemünknek, fülünknek, s kreatívan támaszkodni saját tapasztalatunkra.

A szomatikus értelemképződés a fenomenológiai irodalom szerint nem csak individuális folyamat: Maurice Merleau-Ponty a jelentésképzést interkorporális (testközi) erőterbe helyezte. Testi szubjektumként már minden szimbolikus vagy verbális értelmezés előtt meghatározzuk, alakítjuk egymás tapasztalatát, érezzük, megválaszoljuk mások szomatikus kifejeződését, s képesek vagyunk mozgósítani és összehangolni interkorporális alkotóerőnket hirtelen kihívások esetén. A saját tapasztalat mindig másokhoz képest artikulálódik sajátként, testi lényként beágyazottak vagyunk egy másokkal megosztott szomatikus szövedékbe.

3. A rezilienciagondolkodás: új tudományos paradigma?

Békés Vera 2002-ben megjelent tanulmányában (*Békés, 2002, 215–228. o.*) a reziliencia fogalmának multidiszciplináris elterjedését egy új tudományos paradigma kiépülésének jeleként üdvözölte: szerinte e fogalom megjelenése számos, egymástól távol eső diszciplínában egy új, ökológiai gondolkodásmód felépülése felé mutat.

„Úgy gondolom, hogy az itt vázlatosan bemutatott reziliencia-jelenség, amely több tudomány kutatási tárgya manapság, nem mérhető ki sem egy naturalizált, sem pedig egy szociologizáló ismeretelmélet alapján. Szükség van az episztemológia – mondjuk így – ökológizálására, egy olyan szemléleti fordulatra, amelynek nyomán az episztemológia képes megjeleníteni és mintegy szinkronizálni mindazt a szemléleti változást, ami az utóbbi negyedszázadban különböző, egymástól távol eső tudományokban kiérlelődött” (*Békés, 2002, 228. o.*).

A rezilienciakutatásokhoz kapcsolódó szemléleti fordulat nyomán a tudományos kutatások megszabadulhatnak évszázadok óta rögzült episztemológiai előfeltevéseiktől. A tudományos kutatást még ma is súlyosan polarizáló berögzülés számos öko-filozófiai elemzés szerint a karteziánus dualizmus redukcionizmusa (*Jonas, 2001*). E 17. századból örökölt szemléletmód kettéhasítja a tapasztalati valóságot, szétválasztva az ember kognitív, szellemi és testi, természeti mivoltát. Az emberi ént mint gondolkodó szubjektumot, res cogitant szembeállítja az úgynevezett res extensával, vagyis a „külső” dolgokkal (*Descartes, 2000/1637*). Ilyen szellem nélküli, külső dolognak tekinti a természetet, a környező társadalmi valóságot s a gépiesnek elképzelt, személyességétől megfosztott emberi testet. A tudatos szubjektum – amely e modellben kívül áll a természetén, s mintegy páholyból figyeli az eseményeket – a természeti, testi és szociális valóságot tárgyiasítja, matematizálja, medikalizálja, s minden lehetséges módon kontrollálja. E dualista episztemológiát a filozófiai gondolkodás fejlődése régen meghaladta, a 17. század óta számos kísérlet történt integráltabb szubjektum- és tudományfelfogás kidolgozására. Ennek ellenére a karteziánus törés még mindig jelen van a természettudományok és a humán tudományok közötti súlyos kommunikációs nehézségekben. Az úgynevezett „ténytudományok” úgy vizsgálnak természeti és társadalmi tényeket, adatokat, folyamatokat, viselkedési struktúrákat, hogy kevésbé reflektálnak a tényeket és adatokat generáló szellemi aktivitásra, a tudományos technikai univerzumot létrehozó tudós felelősségére. A szellemtudományok reflektálnak ugyan eme aktivitásra, elvesznek azonban az eszmék és irányzatok belterjes csatájában, s alulmaradnak a technokráciákat könnyebben kiszolgáló viselkedéstudományokkal szemben.

E felvezetés után fel kell tennünk a kérdést: vajon milyen szerepe lehet a tudományos gondolkodás megújításában a reziliencia fogalmának? Békés szerint számottevő: a rezilienciakutatások képesek lehetnek felülírni a természet- és társadalomtudományokat szétphasító episztemológiai reflexeket. A reziliencia „konszubstanciális fogalom”-má vált (*Békés, 2002, 227. o.*), olyan fogalommá, amely közös lényegi működést fedez fel

természeti és humán rendszerek működésében. E fogalom egymáshoz képest távoli tudományokban bukkant föl – például biológia, pszichológia, pedagógia –, s összehangolván természet- és humán tudományos vizsgálódásokat a gondolkodás új, ökológikus mintázatait rajzolja ki. „Egy-egy ilyen szerencsésen működésbe lendült fogalom mintegy átcsoportosítja a tudományok korábbi rendszerét, azon hasonló új vizsgálódási tárgyak, célok és módszerek alapján, amelyeket éppen az ő segítségével lehetett minden korábbinál határozottabban megragadni” (Békés, 2002, 218. o.).

Szokolszky Ágnes és V. Komlósi Annamária 2015-ben megjelent közös tanulmányában szintén a reziliagondolkodás episztemológiai jelentőségét hangsúlyozta: „A reziliencia-gondolkodás abból indul ki, hogy az ember elválaszthatatlan kölcsönhatásrendszerben áll természeti és társadalmi környezetével. Az emberi társadalmak az ökoszféra szerves részét képezve léteznek, és a természeti és társadalmi rendszerek komplex működését nem érthetjük meg, ha izoláltan tételezzük őket” (Szokolszky – V. Komlósi, 2015b, 26. o.). A „szociálökológiai” rendszerek komplexitásának vizsgálata a tudományos gondolkodás új mintázatait, új ismeretelméleti kérdések sorát mozgósítja. A tudomány elsődleges feladata – eltérően a karteziánus hagyománytól – immár nem a tökéletes kiszámíthatóság és a kontroll biztosítása, hiszen ez legfeljebb nagyon egyszerű, mechanikus, illetve mesterséges rendszerek esetében működik. Az élő, komplex rendszerekben nem mindig lehetséges a rendszer egyik elemét izolálni, elszigetelten vizsgálni s messzemenő következtetéseket levonni az eredményekből: az igaz az egész, egy kutatásnál tekintetbe kell venni a rendszer teljes komplexitását. Ráadásul egy komplex rendszer működésére nem is lehet kívülről, a teljes objektivitás igényével rápillantani, hiszen a megfigyelés folyamata, a megfigyelő aktivitása formálja, alakítja a megfigyelt tapasztalatot, így a megfigyelő maga is része a szituációnak.

4. Fenomenológia, testfenomenológia: episztemológiai lehetőségek

A természeti és társadalmi rendszerek összekapcsolt, dinamikus működésének filozófiai megragadása nem új gondolat a kulturális hagyományban, már a 19. századi filozófiát is kiemelten foglalkoztatta, mozgósítva például Schelling vagy Hegel gondolkodását. A 20. század elején pedig számos filozófiai, tudományfilozófiai mozgalmat hozott lendületbe eme episztemológiai kihívás. Mivel ezen irányzatok részletezése meghaladná e tanulmány kereteit, csak a testi reziliencia témájának szempontjából fontos iskola, az Edmund Husserl által alapított fenomenológia témájára fókuszálok.

Edmund Husserl a tudományos és filozófiai gondolkodás megújításának lehetőségét a fenomenológiai fordulathoz kötötte. Azt gondolta, hogy a 20. század első harmadában megmutatkozó kulturális válság egyik fő oka a kultúra gerincét képező tudományos gondolkodás reflektálatlan működése (Husserl, 1998/1938.). A filozófiai és tudományos

gondolkodás rejtett előfeltevések, előzetes konstrukciók fogságába esett, s fejlődése ennek következtében eltorzult. A torzulás két fő formája a szemléletileg megalapozatlan fogalmi építkezés, illetve a tapasztalatok instrumentalizálása, naturalizálása, a teljesen objektív tudomány illúziója. A tudományos gondolkodás megújítása csak akkor lehetséges, ha „visszatérünk a dolgokhoz”, megvizsgáljuk, hogy magában a megélt tapasztalatban hogyan differenciálódik az átélt élmények szubjektív, illetve tárgyi pólusa.

A karteziánus dualizmus legyőzéséért való küzdelemben Husserl kiemelt jelentőséget tulajdonított a testtapasztalat fenomenológiai vizsgálatának. A saját testünk tapasztalata elkerülhetetlenül megjeleníti a szubjektívan megélt belső és a dologként szembejövő külső valóság kettősségét. A karteziánus dualizmus által szétszakított két dimenzió a testélményben együtt, összekapcsoltan jelenik meg. Husserl a *Karteziánus elmékedések* (Husserl, 2000/1929.) című munkájában írja le a testélmény kettősségének paradigmatis példáját. Ha jobb kezemmel megfogom a bal kezemet, sajátos megkettőződés jelenik meg tapasztalatomban: jobb kezem testi szubjektumként működik, bal kezem viszont tárgyként, ellenállásként jelenik meg érintő kezem számára. E viszonyt bármikor megfordíthatom. Mindent testünkkel érzünk, észlelünk (Leib), ugyanakkor saját testünk idegenként, külsőként, ellenállásként is megjelenik tapasztalatunkban (Körper). A testi önérzékelés elemi alany-tárgy, érző-érett differenciálódásban mutatkozik meg: egyik ujjunkkal érintjük a másikat, tenyerünkbe támasztjuk fejünket. Ez a magunkhoz való testi viszonyulás meghatározza létezésünk hogyanját: primordiális viszony önmagunkhoz, ugyanakkor elemi viszonyulás a külvilághoz – elemzésekor nem működik a gondolkodás és kiterjedés dualista szembeállítás.

Maurice Merleau-Ponty (2012/1945) *Az észlelés fenomenológiája* címmel megjelent művében a husserli gondolatokra támaszkodva kidolgozott egy rendszeres testfenomenológiát. Érvelése szerint *a tudományos gondolkodás megújításában kiemelkedő szerepet játszhat a megélt testi tapasztalatok elemzése*. Az észlelés és általában a testi tapasztalás fenomenológiai vizsgálata hidat képezhet a karteziánus szakadék fölött, feloldhatja a természettudományos és a humán tudományos vizsgálódások közötti módszertani ellentéteket. Testünk tapasztalata egyszerre hordozza természeti és társadalmi struktúrák lenyomatát. A két dimenzió olyannyira szétválaszthatatlan, mint egy levél színe és visszája. A megélt test egyfajta „harmadik dimenziót” képez, fenomenológiai vizsgálata kiszabadíthatja a megújuló gondolkodást a naturalista tudomány és reflexív tudatfilozófia börtönéből (Ullmann – Olay 2011, 206–207. o.). Merleau-Ponty filozófiájában „a természettudományos-pszichológiai és a fenomenológiai megközelítés egy közös terület felé konvergál, ami a tiszta szubjektumok és a tiszta objektumok világán túl megmutatja azt a harmadik dimenziót, ahol aktivitásunk és passzivitásunk, autonómiánk és függőségünk már nem mond ellent egymásnak”. A megélt test alkotó kapacitásának fenomenológiai vizsgálata a természeti és társadalmi rendszerek határvidékén felbukkanó spontán öngyógyító jelenségeket vizsgáló rezilienciakutatások számára is kulcsfontosságú lehet.

5. A testi alkotóerő mint a reziliencia forrása

A személyes reziliencia képessége kétségkívül benne gyökeredzik a test önreflektív kapacitásában, alkotóerejében. Fenomenológiai szempontból azt mondhatjuk: testünkkel élünk meg mindent: a saját testi tapasztalat minden egyéb tapasztalat élő horizontja. A környezettel, társainkkal testünkön keresztül rezonálunk: mindent testünkkel, testünkben kiindulva érzünk, ugyanakkor testünk mélyen ki van téve környezetünknek, a kívülről felbukkanó váratlan hatásoknak és körülményeknek (*Elbers és szerzőtársai, 2021*). Az eleven test nemcsak passzív fogadója e stimulusoknak, de saját alkotóerővel is rendelkezik, amellyel alakítja és megválaszolja a váratlan tapasztalatokat. A test-tapasztalatban keletkező értelem se nem tisztán szubjektív, se nem objektív, sokkal inkább kettős, illetve köztes dimenziót képvisel. *A testi reziliencia belső és külső valóság dinamikus viszonya, amelyet a testi alkotóerő bizonyos fokig alakítani tud.*

Testünk primordiális alkotóereje, megértő kapacitása elemi kiindulópontja, forrása a külvilág tapasztalatának. Térélményünk benne gyökeredzik a tapasztalatban: a saját testünk mindig „itt” van, térélményünk örökös 0 pontja, minden további távolság, tériség testünk léptékeire támaszkodva absztrahálható. A tér minden közeli vagy távoli aktualitása és lehetősége a saját testünk észlelő és mozgó origójához képest nyílik meg számunkra. A külvilággal való dinamikus viszony minősége, például hogy szűkösnek vagy tágasnak érezzük-e mozgásterünket, hogy áttekintünk-e egy téri szituációt, vagy begubózunk – eredetileg ezek is mind testi tapasztalatok. Ha fölállunk, jobban rálátunk a dolgokra, mint a kanapén ülve. Testtartásunk, lépéseink ritmusa, pillantásunk, lélegzésünk személyes minősége mélyen meghatározza azt, ahogy a külvilágot – a teret, az időt, a környező valóságot – érzékelnünk tudjuk magunk körül. Ha tesztek néhány lépést, megváltozik a világ.

Maurice Merleau-Ponty szerint észlelő, mozgó testi lényként alkotói és újraalkotói vagyunk belső és külső világunknak: az élő testeket s különösképpen az emberi testet ez különbözteti meg a fizikai testektől. A megélt test az élő jelentések magja: a testi önvonatkozás a legelemibb terepe az alkotásnak, forrása, alapja minden további megértésnek, szimbolizációnak. Letapogatja, látja, hallja, értelmezi környezetét, miközben mozgásban, érzésben, észlelésben viszonyul önmagához. A környezetéhez és önmagához való viszony egy egészen egyedi minőséggel, stílussal rendelkezik. E mozgásában, jelenlétében megmutató stílus az, ami miatt felismerjük ismerősünket egy apró mozdulatról még akkor is, ha nagyon régen láttuk: már egy apró mozdulat is kifejezi az önmagához és a külvilághoz való viszonyulásának alapvető minőségét. Merleau-Ponty azt gondolta, hogy saját testünk sokkal inkább rokonítható a műalkotásokkal, mint a fizikai testekkel (*Merleau-Ponty, 2012/1945, 174. o.*). Mint ahogy a műalkotás esetében a kifejezés módja nem választható el a kifejezett tartalomtól – egy Mozart-szonáta vagy egy Cézanne-kép lényegi minősége nem választható el a hangoktól vagy színektől –, hasonlóképpen az eleven

testi kifejeződés is redukálhatatlan minőséget, egyediséget hordoz. A testi alkotás bizonyos értelemben még eredetibb, mint a műalkotás: itt ugyanis nemcsak a kifejezés és a kifejezett tartalom esik egybe, de a kifejezés egzisztenciálisan összekapcsolt magával a kifejezővel is! „A test azért szimbolizálja az egzisztenciát, mert ő valósítja meg és ő maga az aktualitása” (Merleau-Ponty, 2012/1945, 188. o.).

5.1. A testi reziliencia spontaneitása

Mikor a jelentések szimbolikus univerzuma kimerül, elfárad, megtörik, különösen fontossá válnak a testi spontaneitás megújító forrásai. Mint ahogy egy újszülött pillantása megújítja egy lakás elfakult, megszokott világát, a friss, verbalizációt megelőző testi tapasztalatok új alapokra helyezik, friss értelemmel telíthetik a fogalmi gondolkodást. A személyes reziliencia mélyen benne gyökeredzik a saját testünkhöz való viszony dinamikájában. Készen kapjuk testünket és testi környezetünket mint adottságot, ugyanakkor mozgásunkban, testérzeteinkben viszonyulunk magunkhoz, és alakítói vagyunk a számunkra adódó tapasztalásnak. Krízishelyzetekben, mikor szokásos értelmezési kereteink, bevett fogalmaink értelmét nem találjuk, szükség lehet a mozgó, észlelő, értelmező test elemi tapasztalatainak mozgósítására. Ha testhelyzetet váltok, máshogy érzem magam a bőrömben. Ha másképp veszem a levegőt, megváltozik a külső és belső világ vonatkozása. Ha elfordítom a fejem, mást látok. Ha fölállok, magasabbról látom a dolgokat. Bármikor megrázhatom magam, perspektívát válthatok, kiléphetek egy helyzetből, megragadhatok más helyzeteket, és új nézőpontokat kereshetek. Mozgásommal reflektálhatom, átírhatom a személyes és személyközi szituációt.

A fenomenológus és pszichoterapeuta *Elisabeth Behnke* (2010) ír egy pácienséről, egy nagydarab emberről, akinek örökösen fáj a háta. A hátfájása kapcsán lassan jött rá egy alaphelyzetre: mióta felnőtt, nem szokott rendszeren kiegyenesedni. Nem szeret teljes vertikális kiterjedésében megjelenni, nehogy valaki fenyegetőnek lássa. A szegény családból származó kliens lassan értette meg saját testéhez való viszonyának mintázatait. Mikor aztán végre képessé vált önmagát kihúzni, öntapasztalása, interkorporális szituációja, szociális helyzetének percepciója is dinamikus változásnak indult. Nem oldódik meg minden bajunk, ha kihúzzuk magunkat természetesen, de új perspektívák lehetőségét nyithatja meg egy új szomatikus állapot. Pozíciót váltani nem kockázatmentes. „Ha valaki, egy egyén megváltoztatja testi létezésének stílusát, a változás visszaverődik/ tovább visszhangzik a helyi társadalmi szövetékben, és bizonyos feszültséget vezet be a status quo-ba” (Behnke, 2010). A szomatikus változástól megmozdulhatnak az életünket keretező dinamikus rendszerek.

5.2. Egy példa: a lélegzés

A személyes reziliencia testi forrásainak alkotó működését számos példán keresztül bemutathatjuk, az egyik ilyen a lélegzés tapasztalatának fenomenológiai leírása. A lélegzés fenomenológiai értelemben elemi önérzékelés, az önmagunkhoz való viszony egyik

legelembb tapasztalata. Ugyanakkor kívülről motivált, a külső és belső valóság átélése, találkozása elválaszthatatlan e tapasztalástól. Nehéz megmondani, hol végződik a lehelet, és hol kezdődik a szél. Meghatározó háttértapasztalatként egész életünkön át velünk van: minden lélegzetvétel belégzés és kilégzés, inspiráció és expiráció pulzálása, zenéje. Az egyik oldalon készen kapott, természeti adottság, biológiai meghatározottságunk egyik alapvető megtapasztalása. Nem tudunk nem lélegezni. Ugyanakkor légzésünk minősége a legelembb módon hordozza azt a nagyon személyes minőséget, ahogy belső valóságunk a külvilághoz viszonyul. Kétségtelenül van interszubjektív, társadalmi vonatkozása is e szomatikus tapasztalatnak: kimondatlan, testi szinten hordozott társadalmi beidegződések szabályozzák, hogy milyen csoporthelyzetben ki lélegezhet szabadon, ki az, akinek lélegzet-visszafojtva kell figyelnie másokra, ki mikor tud fellélegezni, kinek szabad és kinek nem sóhajtani, ásítani társas helyzetekben.

A légzés szomatikus szabályozása szerencsére nemcsak biológiai és társadalmi kényszerekhez kapcsolódik, de az önmagunkhoz való viszony primordiális tapasztalata is. Kapcsolatban lenni a légzésünkkel, szabályozni tudni a légzésünket a legelembb pszichoszomatikus önszabályozás lehetősége: minden fontos élethelyzetben a vizsgastressztől a gyermekszülésig segíthet a személyes reziliencia megőrzésében, fejlesztésében. Ha változtatni tudunk a saját testünkhöz való viszonyon, a szomatikus önvonatközás szintjén zajló változás hatásokat idézhet elő pszichés állapotunkban és társas kapcsolatainkban egyaránt. Az alulról induló spontán változásokra való nyitottság – mint láttuk – a reziliens rendszerek sajátossága. Az tud nehéz helyzetekből könnyen kilábalni, aki nem blokkolja le az alulról jövő változás, testi spontaneitás erőforrásait, aki képes kapcsolatba lépni a test alkotóerejével.

5.3. Test dinamikus értelmezése és a humán tudományok testi fordulata

A szomatikus érzékenység és önreflexió egzisztenciális adottság, ugyanakkor kulturális mintáink is meghatározzák, mennyire tudunk testünk alkotó energiáira támaszkodni. *Maxine Sheets-Johnstone* (2009) *Corporeal turn* című könyve szerint olyan kultúrában élünk, amely kifejezetten odafordul a testhez: testi fordulat zajlik kultúránkban. A humán tudományokban a 20. század folyamán két alapvető fogalmi átrendeződés ment végbe: a Saussure elméletére alapozó nyelvi fordulat, illetve a fenomenológiára építő „testi fordulat” (*Sheets-Johnstone*, 2009, 2. o.). A nyelvi fordulat fejleményeiből megtanulhattuk, hogy a nyelv nem csak passzív eszköze a gondolat kifejezésének; a nyelvnek s magának a beszédnek is aktív, konstitutív szerepe van a gondolatok, jelentések, eszmék létrejöttében. A testi fordulat filozófiai hasonlóképpen megmutatták: a test sem csak instrumentum, hanem konstitutív szerepet játszik az önérzékelés, az idegentapasztalat s általában a tapasztalat létrejöttében, megújításában.

A humán tudományok testi fordulata – mint láttuk – a fenomenológiával indult: a fenomenológiai filozófiában bontakozott ki a testi öntapasztalás és az idegentapasztalat

konstitutív szerepéről szóló rendszeres gondolkodás, felépítve egy többé-kevésbé koherens hagyományt (Vermes, 2023). A fenomenológiai fejleményekkel párhuzamosan zajlott a pszichoanalízis által megindított testi fordulat: a test az ösztönök hajtóerőin keresztül bejelentkezett a lélekbe, a psziché inentől kezdve nem függetleníthető teljesen a testi affektusok dinamikáitól. Számos szállal kapcsolódik a fenomenológiai és pszichoanalitikus gondolkodáshoz a szociális konstruktivizmus testi fordulata is, amely a testi önértékelés személyközi aspektusát hangsúlyozza, s a saját test, a materialitás percepcióját is társadalmi identitásképző és kirekesztő gyakorlatok termékeként értelmezi. Újabban a kognitív tudomány is kitermelte a maga testi fordulatát. Habár eredeti kiindulópontja az elme vizsgálata, felfedezte annak „megtestesült” – „embodied” – vonásait: az utóbbi évtizedekben az embodimentkutatások hallatlan prosperitásának lehetünk tanúi. A testi fordulat irányzatait áttekintve szóba kell hoznunk a pragmatizmus viszonylag friss fordulatát, a mind divatosabbá váló szómaesztétikát. Shusterman – támaszkodva Dewey filozófiájára – némileg leredukálta a fenomenológiai hagyomány és a dekonstrukció testfilozófiáit. Ugyanakkor Feldenkrais testtudati oktatóként szerzett tapasztalataira támaszkodva megpróbálta összekapcsolni az esztétikai elméleti kutatást a gyakorlati testtudati szemlélettel.

5.4. A testi reziliencia helyreállítása

A testi fordulat filozófiai általában meghaladni kívánják a test instrumentális, a tudattal szembeállított, karteziánus értelmezését. A test egyoldalú tárgyiasításával, elidegenítésével és racionális kontrollálásával nemcsak az a baj, hogy alapvető filozófiai és tudományos tévedésekhez vezet, de súlyos emberi szenvedéseket is okoz: saját önértékelésünk megcsönkítésével, interkorporális érintettségünk eltüntetésével is együtt jár, s ezáltal lehetővé teszi, s megteremti a társadalmi kirekesztés változatos formáit. Habár egyéni és szociális jóllétünket mélységesen meghatározzák az érző testek személyes és személyközi dinamikái, a test a tömegkultúrában mégis személytelenített, tárgyiasított, instrumentálizált gyakorlatokban jelenik meg: medikalizálva, a teljesítményfokozás, a fogyasztás és csábítás médiumaként. Egy olyan korban, amikor a teljesítmény és fogyasztás fokozása még mindig korszakos evidenciának tűnik, óriási nyomás nehezedik az eleven testekre. Mivel a tömegkultúrát uraló praxisok elidegenítenek a testtapasztalás kreatív forrásaitól, a testi reziliencia helyreállítása külön erőfeszítéseket igényel.

A test alkotó kapacitásának reparálása nem csak a testi fordulat filozófiáinak s a fordulathoz kapcsolódó humán tudományoknak fontos: számos olyan szomatikus, testtudati technika, szomatoterápiás, mozgás- és táncterápiás módszer létezik, amely más-más úton, más-más szóhasználatban a testi alkotóerő feltárására, a testi reziliencia megújítására törekszik: ide tartozhat a légzéssel, a saját mozgás ritmusával, a súlyérzékeléssel vagy az interkorporális (testközi) társas tapasztalatokkal, például a távolság szabályozással való önreflektív munka. A Feldenkrais-módszertől a kontakt improvizációig, a Skinner release

technikától a Body Mind Centeringig számos praxis létezik, amely a testi önérzékelés különböző dimenzióit műveli. E kultúra célja nem a testi teljesítmény fokozása vagy a test külső átalakítása. Nem is a rövidere zárt testi élvezet. Sokkal inkább a testi megélés, a mozgás és észlelés önreflektív kapacitásának bővítése, a saját testtel való viszony javítása, a másokkal való összehangolódás érzékenyítése vagy a testhatárok, énhatárok reflexiója. Egy érzékenyebb, alkotóbb és felelősebb testi létezés kialakítása (Vermes, 2023).

6. Konklúzió. A testi reziliencia helyreállítása – túl a dualizmuson

E tanulmányban a fenomenológiai filozófia, s kiemelten a testfenomenológia perspektívájából próbáltunk rátekinteni a reziliencia fogalmára. Először körvonalaztuk a rezilienciakutatásokban megjelenő episztemológiai lehetőséget, megmutattuk, hogy a természet- és társadalomtudományokat átkötő dinamikus fogalom új tudományos paradigma ígérését hordozza. Ezután körvonalaztuk a testi reziliencia fogalmát a testfenomenológiai kutatások szempontjából. Husserl és Merleau-Ponty nyomán megmutattuk, hogy a testtapasztalat elemzése mint „testi harmadik” vizsgálata olyan episztemológiai lehetőséget nyit meg, amely a rezilienciakutatások számára is releváns lehet: kivezetheti a tudományos kutatást a karteziánus dualizmus válságokat generáló csapdájából. A fenomenológia eszköztárával, konkrét elemzésekkel is bemutattuk, hogy miképp működik a testi alkotás és jelentésképzés, amely a személyes és közösségi reziliencia lényeges forrása. A fenomenológiai értelemben vett testi rezilienciát elhatároltuk a fogyasztói kapitalizmus kultúrájának instrumentalizált testértelmezésétől. Értelmezésünk szerint a testi reziliencia nem azt jelenti, hogy végső testi erőforrásainkat feltárva fokozni tudjuk a tempót a termelésben és fogyasztásban. Sokkal inkább azt, hogy a test alkotóerejére és intekorporális érzékenységére támaszkodva új értelmeket tárjunk föl a személyes és személyközi szituációkban. Írásomban felvázoltam a humán kultúra testi fordulatának irányzatait és fő törekvéseit azt remélve, hogy a rezilienciakutatások kapcsolódni tudnak a testi fordulat filozófiáihoz, s e filozófiák is meríthetnek a reziliencia jelenségének dinamikus kutatásaiból.

Hivatkozások

- ALLEN J. G., FONAGY P., BATEMAN W. (2008): *Mentalizáció a klinikai gyakorlatban*. Ford. Bulath Máté. Oriold és Társai, Budapest.
- BEHNKE E. A. (2010): The socially shaped body and the critique of corporeal experience. In: Morris K. J. (ed.): *Sartre on the Body*. Palgrave Macmillan, Basingstoke, 231–255. https://doi.org/10.1057/9780230248519_15

- BÉKÉS V. (2002): A reziliencia-jelenség, avagy az ökológizálódó tudományok tanulságai egy ökológizált episztemológia számára. In: Forrai G., Margitay T. (szerk.): *Tudomány és történet*. Typotex, Budapest, 215–228.
- BUCKLEY T., PUNKANEM M., OGDEN P. (2018): The role of the body in fostering resilience: a Sensorimotor Psychotherapy perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 13. 4. 225–233. <https://doi.org/10.1080/17432979.2018.1467344>
- DESCARTES R. (2000/1637): *Értekezés a módszerről*. Ford. Szemere Samu. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- ELBERS E., BAUR V., WINKEL B., DUYNDAAM J. (2021): Embodied resilience: A phenomenological perspective. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 21. 1. <https://doi.org/10.1080/20797222.2021.1965857>
- HUSSERL E. (1998/1938): *Az európai tudományok válsága*. Ford. Egyedi András, Ullmann Tamás. Atlantisz, Budapest.
- HUSSERL E. (2000/1929): *Kartezianus elméletek*. Ford. Mezei Balázs. Atlantisz, Budapest.
- JONAS H. (2001): *The Phenomenon of Life. Toward a Philosophical Biology*. Northwestern University Press, Evanston.
- MERLEAU-PONTY M. (2012/1945): *Az észlelés fenomenológiája*. Ford. Sajó Sándor. L'Harmattan – Fenomenológiai Egyesület, Budapest.
- SHEETS-JOHNSTONE M. (2009): *Corporeal Turn*. Imprint Academic, Exeter.
- STERN D. N. (2002/1985): *A csecsemő személyközi világa*. Ford. Balázs-Piri Tamás. Animula, Budapest.
- SZOKOLSZKY Á., V. KOMLÓSI A. (2015a): A reziliencia mint rendszerjelenség – szerkesztői előszó. *Alkalmazott Pszichológia*, 1. 7–10.
- SZOKOLSZKY Á., V. KOMLÓSI A. (2015b): A „reziliencia-gondolkodás” felemelkedése – ökológiai és pszichológiai megközelítések. *Alkalmazott Pszichológia*, 1. 11–17.
- ULLMANN T., OLAY Cs. (2011): *Kontinentális filozófia a XX. században*. L'Harmattan, Budapest, 206–207.
- VERMES K. (2023): *A felelő(s) test. Exkarnáció és inkarnáció ritmusai*. L'Harmattan, Budapest.