

A testi szelf és a testtelen

Fenomenológiai – etikai vizsgálódások

DOI: <https://doi.org/10.70510/mfsz.20376>

I. BEVEZETÉS: A SZELFÉRTELMEZÉS SZABADSÁGA

Írásomban a fenomenológiai filozófiai hagyományra támaszkodva vizsgálom a testi szelf alkotó működését, s rákérdezek arra, hogy e nyilvánvalóan jelenlévő testi alkotóerő miképp tűnhet el az öntapasztalásból, vagyis miképp képződik meg a „testtelen” tartománya? Merleau-Ponty, Leder, Lévinas, Mensch és Caldwell írásaira támaszkodva átgondolom, hogy a saját test fenomenológiai eszközökkel leírható eltűnésének és eltüntetésének milyen etikai konzekvenciái vannak, illetve milyen etikai lehetőségeket nyit meg a testi szelf elismerése, reflektálása.

Az utóbbi időkben rácsodálkozhattunk a szelfértelmezések sokasodására, s arra is, hogy a szelf vizsgálatával foglalkozó kutatások nem feltétlenül tartanak egy irányba, s nem mindig hangolhatók össze egymással. (Gallagher 2011. 1) Sokféle értelmes és adekvát szelfértelmezés lehetséges, hiszen a szelf nem valami kész, objektív realitás. Szabadságunkban áll a szelfet a testi öntapasztalás felől definiálni, de jogosult lehet egy olyan szelfértelmezés is, amely a „valódibb” önmagasságot éppenséggel a testélményektől való függetlenedésben, elhatárolódásban leli fel. Akárhogy is értelmezzük önmagunk tapasztalatát, szelfértelmezésünknek etikai értelme van. A szelf bármely koherens elméletének megalkotása nem csupán objektív tudományos munka, hiszen egyetlen elméletalkotó sem foglalhat el „szuperhumán” pozíciót. A szelf értelmezése mindig etikai aktus, amellyel állást foglalunk amellett, hogy mit tekintünk önmagunk, vagy mások lényegének és mit nem. James R. Mensch (2003. 12) szerint az etikailag érzékeny szelf elkerülhetetlenül meghasadt: képesnek kell lennie bizonyos távolságot tartani önmagától, saját szituációjától, ugyanakkor jelen is kell lennie e szituációban. Nem választhatja le magát teljesen arról az átélt szituációról, amelyből cselekedetei és megismerő aktusai fakadnak.

Számos vallási és teológiai hagyomány, csakúgy mint a filozófiai dualizmusok a valódi önmagasságot a testi szituáltság ellenében definiálják, mint a testtől, a testi hajlamoktól való megszabadulást, exkarnációt. Kifejezetten „rossz” test-

reprezentációkkal dolgoznak: olyan testreprezentációkkal, amelyek a szenvedés, tévedés, bűn, kontrollálhatatlanság, elszigeteltség, kiszolgáltatottság, tárgyiasítottság, halál, holttest, bomlás képeivel kötődnek össze. A testi szelf alkotó, spontán szabadságát, elementáris rezponzivitását nagyjából figyelmen kívül hagyják, vagy leértékelik. Általában úgy vélekednek, hogy a nyomorult testbeszorultságból csak a testi kötöttségektől megszabadult szellem szintetizáló vagy univerzalizáló ereje képes kiemelni, ez szabadságunk és moralitásunk valódi forrása. E hagyományoknak igazuk van annyiban, hogy testi integritásunk sérülékenysége veszélyezteti szelfünk integritását, de negligálják azt az összefüggést, hogy szelfünk integritása nem jöhet létre és nem újulhat meg mozgó, érző, értő testünk spontaneitása és rezponzivitása nélkül. Egy másik filozófiai hagyomány számára a valódi „önmagaság” nem a testtől megszabaduló exkarnációs mozgás eredménye, hanem éppenséggel a testiség elismerése, a testi önérzékelésbe való megérkezés biztosítja a szelf eredetiségét. Nietzsche például így fogalmazott a Zarathustrában: „Test vagyok egészen, semmi más; a lélek szó pedig azt mondja csupán: valami testi.” (Nietzsche 1891/2016. 38.) Vagy később: „Hatalmas parancsoló, ismeretlen böles áll testvérem, gondolataid és érzéseid mögött – őt nevezik úgy, hogy Önmaga, Testedben lakozik, ő maga a tested” (Uo. 39).

Akárhogy is gondolkodunk, az önmagunkról való vélekedésnek viszonyulnia kell valahogy a saját testhez: távolodunk tőle, vagy közeledünk hozzá, de mindenképpen benne vagyunk egy exkarnációs – inkarnációs mozgásban. A test közvetlenségétől való eltávolodás (exkarnáció) bizonyos mértékben szükséges a független gondolkodáshoz, ítéletalkotáshoz. A test közvetlen szituációjához való visszatérés (inkarnáció) azonban nélkülözhetetlen a felelős jelenlét szempontjából. E kétirányú mozgás eltérő hangsúllyal jelenik meg a különböző szelfértelmezésekben (Vermes 2023).

II. A TESTI SZELF FENOMENOLÓGIÁJA

Habár a megélt test alkotóerejéből kiinduló gondolkodás számos alakot öltött a filozófia történetében, a testi szelf vizsgálata a fenomenológiai hagyományban vált rendszeres programmá. Husserl maga is felbecsülhetetlenül értékes elemzéseket írt a testtapasztalat konstitutív jelentőségéről, de a testi szubjektivitásról való gondolkodás Maurice Merleau-Ponty filozófiájában került a középpontba. A megélt test itt immár az értelemképződés elsődleges forrásaként jelenik meg: letapogatja, látja, hallja, értelmezi környezetét, miközben mozgásban, érzésben, észlelésben viszonyul önmagához. E testélmények differenciálódásában, mintegy a „test üregében” képződik a psziché, a tudat. (Merleau-Ponty 1964/2006. 260). Fontos megjegyeznünk, hogy a fenomenológiai értelemben vett testi egzisztencia *nem pusztán „megtestesült” (embodied), hanem közvetlenül testi*

módon szerveződik. Az „embodiment” kifejezés, amelynek használata elsősorban a kognitív tudományok munkálkodása nyomán terjedt el, egy elsődleges elme testet öltésére utal. (Henry–Thompson 2011. 235) Merleau-Ponty vizsgolt a testi szubjektivitás közvetlenségéből indult ki: „A saját testem vagyok, (...) testem mintegy természetes szubjektum, totális létem mintegy átmeneti vázlata” (Merleau-Ponty 1945/ 2012. 223). A testi szubjektum természetesen nem materialista értelemben vett dolog, de pszichológiai objektumként sem rögzíthető. „Saját testem (...) nem előttem van, hanem benne vagyok, vagy inkább a testem vagyok” (uo. 174). A test maga mindig jelen van, mint saját perspektívám a világra. „Nem pusztán egy perspektivikusan adott tárgy, hanem ő maga teszi lehetővé számomra, hogy perspektívámból megtapasztaljak objektumokat” (Zahavi 2002. 21).

Azonban saját testünk tapasztalata elemi ellentétekkel is szembesít. *Mindent általa érzünk (Leib), mégis külső, másoknak kitett idegenségként is beleütközünk (Körper)* (Husserl 1929/2000). Mozgó, észlelő testünk aktivitása az elemi „*képes vagyok*” (Ich kann) tapasztalata, ugyanakkor a testi önérzékelés *elválaszthatatlan a passzivitástól és elszenvedéstől*. A testi önérzékelés elkerülhetetlenül *reszponzív*. Látó, látható, halló, hallható, érintő, érinthető, fertőző, megfertőzhető lényekként ki vagyunk szolgáltatva másoknak, s mások is nekünk. Másokhoz képest, másoknak válaszolva tapasztaljuk meg testérzeteinket mint saját tapasztalatot, s azt, ahogy mi magunk is mozdítjuk, alakítjuk az interkorporális szituációt. Elemi szelférzeteink csak másokhoz képest, a másokkal való összehangolódásban-differenciálódásában ölhetnek alakot: függünk másoktól, hatunk másokra, válaszolunk mások igényeire. E spontán működő reszponzivitás az etikai tapasztalat forrásvidéke, ez alakítható át érett reszponzibilitássá, felelősséggé (Lévinas 1974, Waldenfels 2006/2011).

Egy etikailag releváns szelfértelmezésnek számolnia kell a testi egzisztencia kitettségével és *szingularitásával* is. Saját testünk perspektívája véges és szituált. A saját szemünkkel látunk, testünkkel érintünk, érintődünk, azt éljük át tapasztalatként, amiről saját érzékenységünk számot ad. Születésünk és halálunk is megváltoztathatatlanul a miénk. Nem csetünk, alhatunk, emésztethetünk egymás helyett. „Testünk egyedisége nyilvánítja meg önmagaságunk helyettesíthetetlen különlegességét. Ez az egyediség ugyanakkor mindig mások által újrászituálva képződik meg.” (Mensch 2003. 12.)

Merleau-Ponty szerint testi önérzékelés az élő jelentések magja, *az alkotás elemi tapasztalata* (Merleau-Ponty 1945/ 2012. 200), forrása, alapja minden további megértésnek, szimbolizációnak. A testi tapasztalás alkotó szabadságában gyökereznek a magasabb szintű jelentések, itt differenciálódik alany-tárgy, érző-érett különbsége, itt van a legelemibb terepe az alkotásnak. A mozgás és észlelés egymástól elválaszthatatlan élménye folyamatos motivációja a jelentésképzésnek. 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. Perspektívát válthatok, kiléphetek egy helyzetből, vagy éppen megragadhatok más helyzeteket. Testi lényként képes vagyok alakítani környezetemet, pozíciót, vagy ritmust váltva megváltoztatni önnön állapotomat, de mindeközben nem vagyok egyedül. Mozdulataimmal már eleve egy interkorporális szituációra válaszolok, miközben magam is hangolom, alakítom környezetemet. Elisabeth Behnke fenomenológus, pszichoterapeuta ír egy pácienséről, aki végre, hosszú idő után kihúzta magát. Kiegyenesedve nem csak saját perspektíváiban, testtartásában nyitott meg új dimenziókat, de áthangolta környezetét is, „változást idézve elő az interkorporális *status quoban*” (Behnke 2010. 245). Egy-egy hasonló elmozdulással *új perspektívái, motivációi nyílnak meg a jelentésképzésnek, szimbolizációnak, reflexiónak*. „A test azért szimbolizálja az egzisztenciát, mert ő valósítja meg és ő maga az aktualitása” (Merleau-Ponty 1945/2012. 188).

III. TUDAT – TUDATTALAN, TEST – TESTTELEN

A Nietzsche vagy Merleau-Ponty által megalkotott személyiségmodellek az ön-magaságot, a szelfet nem a tudatából, hanem érző, alkotó, megértő testi mivoltából kiindulva magyarázzák. Úgy tűnhet, hasonló törekvései voltak Freudnak is: míg a dualista hagyományok a szellemet, a tudatot a testi szelf fölé emelték, a dualizmust meghaladni kívánó pszichoanalitikus gondolkodás kétségbe vonta a tudat dominancia igényét, s megmutatta, hogy a tudat nagyon is „hézagos” (Freud 1940/1992. 414), nem úr a maga házában, a pszichét nagyrészt ösztönkonfliktusok által meghatározott tudattalan folyamatok motiválják. A pszichoanalízis megbolygatott egy klasszikus hierarchiát: a szelf testi forrásainak elismerésével, a testi forrású libidó emancipációjával, a tudat előjogainak kétségbevonásával forradalmi változásokat indított el a kultúrában.

Ennek ellenére Freudot nem érdekelte igazán a test a maga közvetlenségében, sokkal inkább az ösztönkésztetések, ösztönkonfliktusok szimbolikus megjelenései, reflexiói foglalkoztatták. A psziché, amellyel dolgozott nem csak túlnyomó részt tudattalan, de valójában testtelen is. A klasszikus 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 fekvé zajlik, csukott szemmel, mozdulatlanul – a legtehetetlenebb testi állapotban, a „páciens” háta mögött az analitikussal. Freud szerint a test maga nélkülözi azt az alkotóerőt, ami a szabad asszociáció szimbolikus terében működni tud.

A testi szelf közvetlen elismerésének hiányát a pszichoanalitikus gondolkodás középpontjában álló „tudattalan” kifejezés nyelvi logikája is tükrözi. *Mikor Freud nyomán a „tudattalan” kifejezést használjuk, a pszichét a tudatos – nem tudatos*

dichotómiában értelmezzük. A tudattalan tartomány hagyományos pszichoanalitikus kijelölése a tudatos szubjektum újkori vezéreszméjével szemben bukkan fel, innen nézve válik témává, problémává. A tudatos szubjektum perspektívájából nézve csodálkozunk Freuddal együtt a tudat hézagosságán. S habár a dinamikus tudattalan modellje elveti az egyértelmű alá-fölé rendeltséget tudat és tudattalan viszonyában, habár a pszichoanalitikus gondolkodás nagy utat tett meg a szelf testi forrásainak elismerése felé, maga a tudattalan kifejezés használata még mindig a tudatos szubjektum kiinduló perspektívájára utal. (Vermes 2024)

A későbbi pszichoanalitikus gondolkodásban a testi alkotóerőhöz való viszony jelentősen megváltozott. A tárgykapcsolatelméletekben helye lett a preszimbolikus jelentésképzésnek: Bálint Mihály (1933) rendelőjében megtörténhetett, hogy terápiája döntő pillanatában bukfencelt egy páciens, helyet csinálva a mozgásos jelentésképzésnek. A testi szelfszerveződés sterni modellje, a preszimbolikus jelentésképzés, az implicit kapcsolati tudás vizsgálata a nyolcvanas évektől forradalmasította a testi értelemképződéssel kapcsolatos pszichoterápiás gondolkodást (Stern 1985/2002). Azonban a tudattalan fogalmát középpontba állító pszichoanalízis csakúgy, mint az embodied mind vagy embodiment kutatások még mindig a tudatos szubjektum, a kiinduló horizontnak tekintett kogníció újkori eszméjétől rugaszkodnak el, s csak „kerülő úton” jutnak el a testi szelf eredetiségének elfogadásához.

Pedig ha szubjektivitásunkat, önmagunkkal való azonosságukat nem az újkori cogito eszmény felől értelmezzük, hanem közvetlenül átél, alkotó testi egzisztenciánkból indulunk ki, ha a testi szelf tapasztalatát tekintjük alapvetésnek, akkor nem a tudattalan hatalmas tartományán, hanem a testtelen énéllapotok sokaságán kell csodálkoznunk. Azon kell csodálkoznunk, hogy miképp tudjuk elveszíteni testi érintettségünk, alkotó kapacitásaink átélését? Miért tűnik el testi önmagunk elismerése a kultúrából? Miképp képződik meg, s képződik újra a testtelen tartománya?

Tudattalan folyamatainkkal kapcsolatba lépni – a pszichoanalízis által kidolgozott szabadság technika. „Testtelen” folyamatainkkal kapcsolatba lépni hasonló szabadságtechnika: a fenomenológiai filozófia kétségtelenül jelentős lépéseket tett meg ebbe az irányba; hasonlóképpen a korábban negligált testi szelférzeteket integráló pszichoterápiás irányzatok. Mind a fenomenológiai, mind a pszichoterápiás munkát megerősíthetik a szomatikus önreflexió gyakorlati műhelyei, testtudati praxisok, s mozgás- és táncterápiás módszerek kultúrája (Merényi 2004). A szomatikus gyakorlás összekapcsolja az alanyt a testi tapasztalatszerveződés szokásosan átéletlen mélységeivel. E kultúrákban egyaránt valamely ismeretlen személyes tartomány integrálása történik. *A cél közös: a testtelenből legyen testi szelf, ahol nem volt én, ott legyen én.*

IV. A TESTTELEN MEGKÉPZŐDÉSE – A HIÁNYZÓ TEST FENOMENOLÓGIÁJA

Habár mindent a testünkkel érzünk, észlelünk, a testünkben munkáló preszimbolikus alkotóerő meghatározza belső és külső világunkat, személyközi viszonyainkat, mégis többnyire úgy élünk, hogy testünk alkotó aktivitását észre sem vesszük. Habár mindent a testünkkel élünk át, a megélt test maga a tapasztalatszerzés folyamatában elrejtőzik előlünk. A látható test mögött mindig ott munkál a láthatatlan, amint megragadnánk testünk pozitivitását, megragadhatatlan élete kicsúszik kezeink közül, elrejtí magát (Merleau-Ponty 1964/2006). A test eltűnése a tapasztalatból, illetve a test eltüntetése a „valódi” szelfből nem pusztán a platonizmus vagy a karteziánus dualizmusok terhes öröksége, hanem egzisztenciális adottság, testi módon körvonalazódó, testi tapasztalatokkal magyarázható folyamat.

Ha meg akarjuk érteni, milyen fenomenológiailag is jól leírható dinamikák munkálnak a testi szelf eltűnésében és eltüntetésében, érdemes az orvos-fenomenológus Drew Leder *Absent body* (1990) című könyvének gondolatmenetére támaszkodnunk. A szerző – követve és továbbgondolva Husserl, Heidegger és Merleau-Ponty testfenomenológiáját – a testi szelf eltűnésének és eltüntetésének három modalitását különbözteti meg:

Eksztatikus eltűnés: elfeledkezünk saját testünkéről, mikor észlelésünk, aktivitásunk kívülre irányul.

Recesszív, mélységi eltűnés: zsigeri állapotok, alvás, ájulás, magzati lét, etc.

„*Rossz megjelenés*” (*dys-appearance*): a testtől való elhatárolódás fájdalom, kontrollvesztés, diszfunkció esetén.

Az alábbiakban felvázolom a test eltűnésének három típusát, a hiány képződésének sajátos dinamikáit. A testi szelf eltűnésének fenomenológiája pedig el fog vezetni minket a testi szelf eltüntetésével/elismerésével kapcsolatos etikai kérdésekhez.

1. A test extatikus eltűnése

A testi önérzékelés hiányának első, „felszíni” modalitása a test eksztatikus működésével magyarázható. Mikor észlelésünk, aktivitásunk kívülre irányul, testi önmagunkról elfeledkezünk. Ha olvasunk, s beleveszünk a gondolatainkba az utolsó dolog, ami eszünkbe jut a testhelyzetünk. E feledékenység nem csak a magas szintű gondolkodás esetében van így: akár egy labdajátékban vagy fizikai munkában is könnyen elfelejtkezünk róla, annak ellenére, hogy aktívan mozgásban vagyunk. Belefeledkezve egy látványba csak a látványt magát látjuk, nem érzékeljük saját szemünket, látóidegeinket. „A test éppen a Más felfedezésének

aktusában rejti el magát.” (Leder 1990. 22.) A természete szerint eksztatikusan megélt test mindig távol van önmagától.

Ez az önmagunkról való extatikus elfeledkezés egészen addig tart, amíg mozgó, észlelő, munkálkodó testünk jól funkcionál, s nem ütközik valamilyen váratlan akadályba. Saját testünk gyakran hasonlóan működik, mint a Heidegger által leírt kalapács (Heidegger 1927/1989. 178). Amíg belefeledkezve kalapálunk nem vesszük észre a kalapácsot magát: a szerszám akkor válik észrevehetővé, ha nem működik, például, ha kitörik a nyele. Míg kalapácsoló kezem és a kalapács összhangban van, a kalapácsról, a kezemről, egész testemről is elfeledkezek, legalábbis addig, amíg nem történik valami diszfunkció, például rácsapok az ujjamra. Ilyen pillanatokban a saját testről való extatikus elfeledkezés helyébe tolakodik a fájó ujj, amely figyelmünk előterébe kerül.

Testünk extatikus működése nem csak individuális, de interkorporális tapasztalat is egyben: egy labdajáték esetében mindannyian a labdánál vagyunk, mégis egymással összehangoltan, közös belefeledkezésben mozgunk. Éppen ez az egymáshoz kapcsoló önmagunkon kívülre irányulás vagy eksztázis adja a játék örömet. A hétköznapiakban többnyire önmagunkon túl és másoknál vagyunk, mások tekintetén keresztül keresünk megerősítést, mások szemén keresztül látunk, mások hallásán keresztül hallunk, eksztatikusan kiterjesztve saját lehetőségeinket. Az interkorporális összehangolódás, tacit értelemképződés észrevétlen módon működik, míg nem történik valami törés, sérülés.

2. A test mélységi/recesszív eltűnése

A testtapasztalás nem csak kifelé figyelve veszíti el önmagát, de önnön tapasztalhatatlan mélységeibe is visszahúzódik. E mélységben működnek a zsigereink, a véráramunk, testünk többnyire észrevétlen belső folyamatai, amelyek mégis rejtett horizontját képezik az öntapasztalásnak. Összehasonlítva az eksztatikus szinttel, a recesszív testhez való hozzáférésünk, a testi interocepció korlátozott. A szájunk fölött – míg eszik, lélegzik, beszél, énekel, csókol, köp, fütyül – némi kontrollal rendelkezünk. De ha lenyelünk egy falat almát, annak útját már kevésbé ellenőrizzük, a zsigereinkhez való hozzáférésünk behatárolt. Míg a belülről kifelé figyelő eksztatikus test alaptapasztalata a „képes vagyok” az „Ich kann” tartománya, a recesszív test inkább már az „Ich kann nicht”-é. A testtapasztalat recesszív eltűnésének nem csak téri mélysége van, de temporális értelemben is beszélhetünk felszínről és mélyről. Ilyen dimenzió az álom nélküli alvás, amely kifelé irányuló, felületi, éber állapotaink mélységi horizontja. A szundítás mélyéből *felbukkanva* vagyunk éberek. Világon létünk mélységi horizontja magzati múltunk s világra jövetelünk. A test recesszív mélységei interkorporális beágyazottságunkra utalnak.

Recesszív mélységeink olykor hozzáférhetőbbek másnak, mint magunknak. Saját beleinket nem látjuk kívülről, ha valaki látja, az jó esetben az orvos a műtő-

asztalon: ilyen esetben mélyen ki vagyunk téve mások gondoskodásának. Recesszív állapotainkban, magzati, vagy csecsemőkorban, alvás, ájulás idején, betegségekben vagy életünk végén újra és újra a test mélységi folyamatai kerülnek előtérbe, s fokozottan szükségünk van mások táplálására, gondozására.

Leder szerint Merleau-Ponty testfenomenológiája nem elég érzékeny a test recesszív mélységeire. Az észlelés és a mozgás fenomenológiája, a testi *Ich kann* sokkal jobban érdekelte őt, mint az *Ich kann nicht* tartománya (Leder 1990. 64). A kései ontológiáját meghatározó „hús” fogalma – szélesebb értelemben – maga is a szenzomotoros felületekre, az extatikus működésre utal. A zsigerek, csontok, belek hús-vér valóságával nem nagyon foglalkozott, mintha ez a dimenzió kevésbé tartozna hozzánk, vagy legalábbis nem lenne filozófiai relevanciája. Ez tulajdonképpen egy karteziánus maradvány: megmutatja, hogy Merleau-Ponty a szelf tényleges, testi beágyazottságát még mindig operatív és felületi dimenzióban próbálta elgondolni. Pedig a test láthatatlansága – amelyet oly zseniálisan tematizált – nem csak az eksztatikus, kifelé figyelő, mozgó test rejtőzködésével vagy az észlelésben megmutatkozó elcsúszások-kereszteződések mélységdimenzióval függ össze, hanem recesszív testi állapotaink zsigeri kitettségével is! Ennek érzékeltetésére javasolja Leder a „hús” kifejezés helyett a „hús és vér” *flesh and blood* szavak együttes használatát. „Azt mondani, hogy hús és vér vagyok – azaz eksztatikus és recesszív létező is vagyok – a szelf operatív fogalmának radikális átalakítását jelenti” (uo. 68).

3. Sebezhetőség és túszállapot – kitekintés Lévinas felé

S valóban, ha a testi szelfet az *Ich kann* (képes vagyok) értelmében felfogott testtel, szenzomotoros aktivitások ágenseként azonosítjuk, megmaradunk egy karteziánus keretben: a testet még mindig instrumentálisan, a környezet feletti kontroll eszközeként értelmezzük. Eközben háttérbe szorul testi önmagunk szunnyadó magzati múltja, transzgenerációs horizontja, termékenység, szexualitása, illetve a haldoklás jövőendő perspektívája: az a testi állapotunkhoz kötődő zsigeri kitettség, ami miatt nem kontrollálhatunk mindent, mélyen egymásra vagyunk bízva, s amely mégis meghatározza egzisztenciális állapotunkat.

Nem könnyű beemelni a recesszív, mélységi testet a szelf fogalmába. Nem véletlen, hogy számos hagyomány „valódi” önmagunkat e sérülékeny, éhes, vágyódó, halandó, kontrollálhatatlan és rossz valamivel *szemben* definiálja. Míg a lélek, a szellem, az elme látszólag meg tud szabadulni az itt és most kötelmeitől, s fel tud emelkedni az eszményibe vagy általánosba, a test nem választható el a saját pozíciójából adódó külső-belső kitettségtől és végességtől. Zsigeri testünkhöz kötött szubjektumnak tekinteni magunkat olyan, mintha bemocskolódnánk, s elveszítenénk összekapcsoltságunkat a mindenséggel. A testi lét túszállapot – mondja Lévinas –, gyötrelmes érintettség, a menekülés lehetetlensége,

a végső *Ich kann nicht*, a halál bizonyossága. „Senki se lehet olyan képmutató, hogy azt állítsa, kihúzta a halál méregfogát (még a vallások sem)” – írja a *Másként mint lenni, avagy túl a léten* című könyvében. (Lévinas 1974. 166.) Azonban éppen a hús-vér test, e végességben elrekesztett túszállapot elfogadása nyitja meg egy nagyobb egzisztenciális őszinteség, s vele egy rezponzív etika lehetőségét. „A test nem akadály szemben a szeretettel, nem is sírkamra, amely bebörtönöz, hanem a test az, ami által a Maga (Soi) maga a fogékonyság. Az 'inkarnáció' extrém passzivitása – kitettség a betegségnek, a szenvedésnek, a halálnak, kitettség az együttérzésnek, a Magának, az adásnak.” (Uo. 139.)

4. A test rossz megjelenése és eltűntetése (*dys-appearance*)

Testünk extatikus és recesszív folyamatait a hétköznapiakban többnyire negligáljuk. Amíg jól vagyunk, testi szelfünk eltűnik (*disappears*) számunkra, csak élvezzük működését, észre sem véve spontaneitását (Leder 1990. 69), ezért testi szelfünk alkotóerőire reflektálni egyáltalán nem triviális. *A testi alkotóerőnkkel való kapcsolatba lépés külön figyelmet, komoly önreflektív munkát, szomatikus szabadságtechnikákat igényel.* Vannak azonban olyan helyzetek, mikor nem csak szabadságunkban áll testünkre figyelni, de muszáj is, mert kényszerítően megragadja a figyelmünket. Sokan csak ilyenkor veszik észre, hogy egyáltalán testük van. Ilyen kényszer lehet a hideg, a meleg, az éhség, szomjúság, vagy a szexuális vágy tapasztalata, mikor a test – gyakran egyéb törekvéseink ellenére is – megköveteli az elismerést.

A figyelmet parancsoló testérzetek közül Drew Leder szerint kiemelkedik a fájdalom. A fájdalom az egyik legintenzívebb tapasztalatunk, kényszerítő ereje minden érzéki modalításban megjelenik. Minden egyéb testi állapotban nagyobb szabadsággal rendelkezünk önmagunk felett: többnyire mi döntjük el merre fordítjuk a fejünket, vagy hova fókuszálunk, még a szexuális vágy sem teljes mértékben kényszerítő, szexuális gyönyör közben is lehet másra gondolni. Az erős fájdalom esetén azonban létünk valósággal átorientálódik (Leder 1990. 78). Ilyenkor egyszerűen muszáj a testünkre figyelni, ugyanakkor önkéntelenül visszarándulunk tőle. A fájó részt igyekszünk körülhatárolni, eltávolítani „valódi” szelfünkötől, és megképződik egyfajta énhasadás. A fogorvosnál elidegenítjük magunktól a fogat, amit éppen fúrnak, kihúzatni is könnyebb énidegenként.

A fájdalom fókuszba hozza a testet azt az érzést keltve, hogy nem maradhat így, valahogy meg kell szabadulnunk a fájdalom okától. „Előhúzza a testet önmaga számára való elrejtettségéből és rossz testként teszi tematikussá” (Leder 78). Nem csak akaratumk ellenére erőlteti ránk magát, de még azokat a rutinokat és célokat is fenyegeti, amelyek által identifikálódunk. Ilyenkor a test extatikus – kifele irányuló – figyelme meggyengül. A diszfunkció kiköveteli figyelmünket, ugyanakkor idegen dologként bukkan elő: averzív, akaratlan, szétrepesz-

tő, előrevetíti a betegséget, a betegség pedig a halált, a végső *Ich kann nicht*-et. A fájdalom spontán távolító gesztusát szépen tükrözi a magyar nyelv: míg öröm esetén így fogalmazok: „én örülök”, fájdalom esetén nem mondom, hogy én fájok, inkább csak azt, hogy fáj a hasam, a lábam. Az öröm állapotában énazonosnak érezzük magunkat, másokhoz is könnyen kapcsolódunk, a fájdalom azonban testi szelfrészeink lehasításához vezet, saját testi forrásainktól és másoktól is elszigetel. „Bizonyos megkönnyebbüléssel szolgál és integritásunkat is helyreállítja a túlzott fenyegetéssel szemben, ha lényegi szelfünkől különböző tárgyként tapasztaljuk meg a fájó, beteg vagy haldokló testet” (uo. 77). Ennek folytán a saját test tárgyiasítása, elidegenítése nem a karteziánus dualizmus terméke, azt kell mondani inkább, hogy a fájó, diszfunkcionális, rossz testtapasztalattól való visszarándulás a karteziánus dualizmus tapasztalati eredetét képezi. A pusztá *res extensa*-ként értett, a szelfről teljesen leválasztott, szabadságától végképp megfosztott, karteziánus test pedig tulajdonképpen a holttest.

V. A „JÓ” TEST ELFEDÉSE. AZ ELHATÁROLÓDÁS KÉTÉRTELMŰSÉGE

A fájdalom, a betegség és a diszfunkció fókuszba hozza, a figyelem tárgyává teszi, rossz testként azonosítja, s a végső *Ich kann nicht* lehetőségeként jeleníti meg a többnyire tacit módon működő testet. Elfedi ezzel annak a „jó” testnek, eredeti testi szelfnek a működését, amely éber és szendergő állapotában is életünk hordozója, saját és idegen tapasztalataink megalkotója, világteremtő aktivitásunk és felelősségünk forrása. A szelf elhatárolása a testtől kétértelmű esemény: lehet természetes és jogos, de lehet kifosztó és ártalmas is. Amennyiben a szelf maradék ép részeit védi a fájdalommal, betegséggel, halállal szemben, addig e hasítás jogos, egészséges adaptáció, szabadságot növelő gyógyító erő (Wedell 2010). Mint láttuk a bevezetőben: a saját testi szituációnktól való távolságtartás képessége hozzátartozik egy etikailag releváns szelfértelmezéshez. Ha azonban túlságosan eltávolítjuk önazonosságunkat saját testünk eleven jelenlététől, jelzéseitől, még működő erőforrásaitól és alkotóerejétől, kifosztó és ártalmas folyamat is lehet. Saját testének túlzott tárgyiasítása elszigeteli a szenvedőt egzisztenciális szituációjának elemi átélésétől és az interkorporális megerősítésektől is. Van olyan helyzet, amikor nem visszarándulni kell a szenvedéstől, hanem elfogadni és vele haladni. Kisebb betegségből könnyebben gyógyulunk, ha teret adunk testünk recesszív folyamatainak: visszavonulunk a külvilágtól, átéljük és kiheverjük a bajt. De talán még jobb példa a gyermekszülés: ha az anya visszarándul a fájdalom megdöbbségtől, blokkolja gyermeke világra jövetelét. Ilyenkor a jó válasz nem a visszahúzódnak, hanem a fájdalommal való együtt haladás.

Lévinas szerint még a végső szenvedés tapasztalata sem csak elidegenítő, kifosztó, hanem etikai jelentéssel bíró esemény. „A szenvedés csúcspontját a

menekülés lehetetlensége jelenti, amikor önmagunkban önmagunk ellen védjük magunkat; egyszersmind elszakadunk minden élő forrástól. Meghátrálnunk lehetetlen.” (Lévinas 1961/1999. 202.) A menekülés lehetetlensége rögzít saját testi pozíciónkban, de éppen a saját testi pozíciónkban megnyíló, testünkben átélt hasadás tanít meg önmagunkon túl akarni a mást. Amikor már nincs menekvés, megnyílhat annak a lehetősége, hogy tagadás, ájulás nélkül legyünk jelen egy végső maghasadásban. A szenvedésben „az akaratnak van ideje a Másikért lenni és a halál ellenében értelemre lelni” (Uo. 200).

VI. A „JÓ TEST” LEHETŐSÉGE

Ha visszarándulva a fájdalomtól, haláltól, a rossz test bejelentkezésétől elhatároljuk „valódi szelfünket” testi önmagunktól, megfosztódunk a testi-egzisztenciális szituációnkban megnyíló érzékenységtől, a másokkal dinamikusan összekapcsoló, extatikus és recesszív horizontjaink elevenségétől, a testünkben munkáló alkotóerőtől. A testi szelf alkotóerejét akkor tudjuk mozgósítani, ha kapcsolatban maradunk vele és a testi szituációval még fájdalmak idején, betegen, öregén, haldokolva is. Kérdés, hogy ez lehetséges-e, kíváncsós-e? Egymásnak kitett testi lényként a testtől való visszarándulás és a testhez való visszatérés lehetőségeivel is rendelkezünk. Testtelenülés – testesülés, exkarnáció – inkarnáció mozgásai kísérik végig életünket. (Vermes 2023.) Mikor melyiket választjuk? Szabadságunk nem teljes természetesen, hanem mélyen szituáció függő. A tűztől reflexből visszarántjuk kezünket, de a legtöbb helyzet nem ilyen, többnyire van mozgásterünk. Ha kapcsolatban maradunk testi szelférzeteinkkel, ha elsajátítjuk a szomatikus jelenlét és önreflexió kultúráját, képesek lehetünk differenciálni testi állapotainkhoz való viszonyunkat.

1. Interkorporális megerősítések

A rosszmegjelenésű test „valódi” szelfunktól való elidegenítése, a test tárgyiasítása nem csak individuális, hanem interkorporális terekben is zajló esemény. Sartre *A lét és a semmi*ben érzékletesen írta le, miképp vagyunk személyközi terekben mindannyian kitéve mások tekintetének, a pillantásokban megjelenő tárgyiasításnak, elidegenítésnek, megsemmisítésnek, mint ahogy mások is ki vannak téve a mi tekintetünk távolító, elidegenítő hatalmának. A tekintetek csatája átjárja a mindennapokat. Sartre szerint csak akkor vagyunk szabadok, ha e harcban magunkhoz ragadjuk a kezdeményezést, ha nem engedjük át a kontrollt, ha saját testünk számunkra adódó perpektíváját nem veszítjük el mások kedvéért (Sartre 1943/2006. 422). Merleau-Ponty nem értett egyet Sartre harcias álláspontjával, szerinte a testközi összekötöttség eredendőbb, mint a tárgyiasí-

tás, az összehangoltság primordiálisabb viszony, mint a Sartre által leírt elidegenítő pillantás. Előbb osztunk meg hangulatokat, tapasztalatokat, minthogy sajátként birtokunkba vennénk, együtt-transzcendálva toljuk ki világunk határait. Intermodális, interkorporális szövedék hordozza individualitásunk tapasztalatát, hangoljuk, tápláljuk, tartjuk egymás állapotait, ehhez képest, ebből kidolgozódva lehetünk egyáltalán valakik. A tudatos jelentésadások folyamatát megelőző, megtartó néma értelemképződést észre sem vesszük a mindennapokban, szakadását annál jobban fájlaljuk. Ilyenkor az észre sem vett (disappearing) interkorporalitás helyét átveheti a dys-appearance, a hiányból rossz megjelenítés lehet. Ha a közeli emberek tekintete, mozgása nem erősít meg létemben, ha átnéznek rajtam, ha semmibe vesznek, az a saját test „rosszaságának” primér élményéhez vezet. A szenvedő, vagy hétköznapi normáktól eltérő testek könnyen lesznek efféle testtelenítés áldozatai.

A testi diszfunkció nem csak saját testünktől idegenít el, mások szenvedése, diszfunkciója vagy haldoklása is visszahőkölésre, menekülésre késztet. Nem azért rándulunk vissza, mert nem érint minket mások baja, hanem mert tacit módon, testünk extatikus működése révén *eleve ott vagyunk a másiknál*. Nem csak beleérezzük, hanem a zsigerekig, a rosszulletig érintve vagyunk mások állapotaiban. Sebezhető szelfünk védelme természetes reakció, ugyanakkor a testtelenítés rosszabb lehet a nyílt agressziónál: a szenvedő nem csak saját testétől kénytelen visszahúzódní, de másoktól is izolálódik. A fájdalom és a betegség megélt szolipszizmust teremt, megszakítva a kommunikációt a természeti és társadalmi környezettel. A betegek, haldoklók könnyen elveszítik a testük feletti kontrollt: nem mindig urai mozgásuknak, kinézetüknek, hangjaiknak, a szagoknak, amelyeket testük áraszt, nehezen figyelnek kifelé, könnyebben saját zsigereikre, s ez fokozza elszigeteltségüket. Pedig éppenséggel rászorulnak a gondoskodó közelségre, állapotuk elemi elfogadására. Gyógyító vagy legalábbis vigasztaló erő lehet, ha valaki osztozik a beteg állapotaiban, fogyatékaiban, annál is inkább, mert a szenvedés egy része az izoláció tapasztalatából származik. Az elidegenítő pillantás, hang, érintés megtetézi a szenvedést az elidegenítéssel, eltüntetéssel. Az együttérző, elismerő, bátorító, értéket adó pillantás, mozdulat, hang, érintés a testhez a jogosultság és elfogadás hangulatát kapcsolja.

A test nem csak biológiai, de társadalmi értelemben is a legnagyobb sebezhetőség helye. A hétköznapi normáktól eltérő testek fokozottan ki vannak téve az elidegenítő, olykor dehumanizáló pillantásoknak. Foucault a *Felügyelet és büntetés*-ben (1975/1990) kifejti, hogy a test miképp involvált a politikai mezőn. A hatalmi viszonyok közvetlenül megszállják, megjelölik, képezik, kínozzák, eldöntik milyen test jogosult, milyen nem. A mindenkori hatalmasok kevésbé vannak kitéve az elidegenítő tárgyiasításnak, mint a szegények, fogyatékkal élők, öregek. Viszont a kórházban ide-oda pakolt beteg, a prostituált, a megkínzott, futószalagszerűen dolgozó ember hajlamos olyan tárgyként tekinteni a saját testére, amelyet elragadtak, elidegenítettek tőle. *A társadalmi szintű testi kirekesztés a testi*

kiszolgáltatottságtól, a test rossz megjelenítésétől (dys-appearance) való visszahőkölést tükröző mechanizmus. Összefügg azzal a mozgással, ahogy „valódi” szelfünket a testünkől való elhatárolódásban azonosítjuk be.

VII. A TESTI SZELFÉRTELMEZÉS FELFORGATÓ LEHETŐSÉGEI

Eljutni az eltüntetett testtől az elismert testig, a testtelentől a testi szelfig önmagunkon való munkálkodást igényel. E szelfértelmezés nem a kognitív folyamatok felsőbbrendűségéből indul ki. Sokkal inkább felforgatja a tudatos tudattalan tengelyen rögzített viszonyokat, felszabadítva testi önmagunk interkorporális játéktérét. Christine Caldwell táncterapeuta szerint a testi szelf elismerése afféle *bottom-up approach*. A bevett hatalmi hierarchiák megremegnek, ha egy szomatikus változással kimozdítjuk sarkaiból a szimbolikus berögzültségeket (Caldwell 2022. 21). A hierarchikus, igazságtalan rezsimek szisztematikusan testtelenítik – „disembody” – az embereket. Ez nem csak azt jelenti, hogy hajlamosak eszközként, árucikként kezelni az emberi testeket, hogy negligálják a saját normáiktól eltérő megjelenést, a testi különbségeket nevezve meg mint veszélyforrást, mint saját problémáik gyökerét. Nem csak arról van szó, hogy hiteltelenítik a szexuálisan eltérő testeket, vagy averziót táplálnak a testi ideáloknak meg nem felelő, soványabb, kövérebb, öregebb, barnább testek iránt, arra kényszerítve egyes polgárait, hogy testi állapotaikat, érzeteiket tagadva, felülírva létezzenek. *A testtelenítés, disembodiment mindezen felül még azt is jelenti, hogy érzékeink nincsenek sokra becsülve, fölül vannak írva előre gyártott szimbolikus jelentésekkel, rögzített panelekkel.* „Mikor az érzékeink nincsenek sokra becsülve, mikor nem figyelünk rájuk – írja Caldwell –, élményeink belső demokráciája is erodálódni kezd, és létrejön egy olyan autoriter működés, amelyben a szomatikus tapasztalatokat marginalizáljuk és a kognitív folyamatok veszik át a hatalmat” (Uo. 22). E hierarchikus működésmód, amely eltünteteti a testi affekciókat, percepciókat, a konkrét szomatikus szituáció tapasztalatát a legitim öntapasztalás világából, bárkit megbetegíthet. A pszichés betegséget úgy is lehet értelmezni – akár az egyén, akár a közösség állapotáról beszélünk – mint a szomatikus információk szisztematikusan kizárását a jelentésképzés folyamatából. A saját testhez való viszonyulásnak pszichopatológiai jelentése van (Fuchs 2005). Mikor eleve irrelevánsnak tekintjük zsigeri állapotaikat, mikor ignoráljuk a fejfájást, amikor nem állunk föl, hogy perspektívát váltsunk, mikor nem bízunk természetes örömeinkben, mikor többet figyelünk arra, hogy hogyan néz ki a testünk, mint arra, hogy hogyan érzünk, mikor hamarabb medicalizáljuk minthogy átélnénk érzéseinket – mindezekben az esetekben „vákumot teremtünk magunkban. Ezt a vákumot könnyen kitöltik az előítéletek, magyarázatok, a kognitív alapú autoriter kontroll a testérzetek felett.” (Caldwell 2022. 24.) Önmagunk, a közelállók testtelenítése hozzájárul e vákuum generálásához, a hierarchikus hatalmi viszonyok erősödéséhez mikro- és makrokörnyezetünkben.

Nem csak a tudattalan erők által mozgatott tömegek lehetnek veszélyesek, de a testtelen, saját szemükben, érzékeikben nem bízó emberek is fokozottan ki vannak téve a manipulációnak. Nehéz helyzetekben eleven érzékeink hitelére, testünk kreativitására, a kimozdulás és perspektívaváltás személyes képességeire kell támaszkodunk. Nem csak egyéni érdek az, hogy ébren tartsuk testünket, átéljük, gondoljuk testi tapasztalatainkat, kreativitásunkat, de a közösségi felelősségvállalás és cselekvés szempontjából is lényeges. Kikerülhetetlen szabadságtechnika.

VIII. ÚT A TESTTELENTŐL A TESTI SZELFIG. ETIKAI KONZEKVENCIÁK

A testi szelf eltűnése, a testtelen megképződése – mint a fenomenológiai elemzésekből láttuk – spontán adottság. Azonban a testtől való tartós visszahúzóódás, a test rossz megjelenítésének (dysappearance) rögzítése, a rosszul megjelenő test szembeállítása a „valódi” szelffel megfoszthat minket moralitásunk forrásaitól. Olyan „önmagaság” vízióhoz vezet, amely kívül helyezi magát a szituáción. Sokféle értelmes és adekvát szelfértelmezés lehetséges; de akárhogy értelmezzük önmagunk tapasztalatát, akárhogy is ragadjuk meg a psziché lényegét, struktúráját, annak normatív, etikai jelentése van. *Testi szelfként tekinteni magunkra azt jelenti, hogy elfogadjuk: partikuláris helyen és időben létezőnk, egyedi történettel, és perceptuális mezővel, testi lehetőségekkel, zsigeri mélységgel rendelkezünk.* E partikuláris hely és idő általunk kel életre, de testi szituációnk eltéveszthetetlenül különbözőként jelöl meg minket. A testi szituáltság nem azonos az elidegenedéssel, elszigeteltséggel. Nem vagyok azonos a kórházi ágyon fekvő rokonommal, de képes vagyok (Ich kann) a magam pozíciójából válaszolni, rezonálni az ő szenvedéseire. A másik, mint másik szelf hozzám hasonlóan szituált, de éppen e pozicionális differencia által vagyunk nyitva az összekapcsoltságra.

A testi szelf univerzális abban az értelemben, hogy valamilyen teste mindenkinek van. Mégis az elkülönülés helye, amit nem hagyhatunk magunk mögött: nem hagyhatjuk el őrhelyünket, hiszen e pozicionális differenciából táplálkozik, innen bukkan elő személyes életünk. Testi pozíciónk megkülönböztet mindenkiket egymástól, ezáltal a felelősség különleges pozíciójába helyez. Senki nem láthat úgy ahogy én, senki nem érezhet úgy ahogy én, senki sem felelhet helyettem az engem érő megszólításokra. Mikor hozzám fordul egy hasonlóképpen kivételes közelálló, új etikai szituáció képződik, amelyre ott és akkor kell felelni. Az elme univerzalizálása, morális fogalmaink általánossága nem nélkülözheti a szituatív, szomatikus őszinteség balanszát. Nem a testi differenciát kell tehát tagadni, hanem az interkorporális összekapcsoltság szomatikus igazságát kell elismerni. Nem akkor vagyunk szabadok, ha megszabadulunk a rossz megjelenésű testtől, hanem ha képesek vagyunk személyes hitellel válaszolni a szomatikus szituációra.

IRODALOM

- Bálint Mihály 1933. A jellemanalízis és az újrakezdés. In Sigmund Freud – Almásy Endre et al. *Lélekelemzési tanulmányok. Dolgozatok a pszichoanalízis főbb kérdéseiről*. Budapest, Somló Béla Könyvkiadó. 65–79.
- Behnke, Elisabeth, A. 2010. The Socially Shaped Body and the Critique of Corporeal Experience. In K. J. Morris (szerk.) *Sartre on the Body*. Basingstoke, Palgrave Macmillan. 231–255. https://doi.org/10.1057/9780230248519_15
- Caldwell, Christine 2022. Grace and Grit: A Meditation Dance Movement Therapy’s Location and Aspirations. In Laura Downey – Susan Kierr (szerk.) *Social Justice in Dance Movement Therapy*. Chicago, Springer. 19–30. https://doi.org/10.1007/978-3-031-19451-1_3
- Foucault, Michel 1975/1990. *Felügyelet és büntetés*. Ford. Fázsy Anikó. Budapest, Gondolat.
- Freud, Sigmund 1940/1992. A pszichoanalízis foglalatja. Ford. Binét Ágnes. In Freud *Esszék*. Budapest, Gondolat. 407–475.
- Fuchs, Thomas 2005. Corporealized and disembodied minds: A phenomenological view of the body in melancholia and schizophrenia. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 12/2. 95–107. <https://doi.org/10.1353/ppp.2005.0040>
- Gallagher, Shaun 2011. Introduction: A Diversity of Selves. In Shaun Gallagher (szerk.) *The Oxford Handbook of the Self*. Oxford, Oxford University Press. 1–30. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199548019.003.0001>
- Heidegger, Martin 1927/1989. *Lét és idő*. Ford. Vajda Mihály. Budapest, Gondolat.
- Henry, Aaron – Thompson, Evan 2011. Witnessing from Here: Self-Awareness from a Bodily versus Embodied Perspective. In Shaun Gallagher (szerk.) *The Oxford Handbook of the Self*. Oxford, Oxford University Press. 228–250. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199548019.003.0010>
- Husserl, Edmund 1929/2000. *Kartezianus elmélkedések*. Ford. Mezei Balázs. Budapest, Atlantisz.
- Leder, Drew 1990. *The absent body*. Chicago and London, University of Chicago Press.
- Lévinas, Emmanuel 1974. *Autrement qu’être ou au-delà de l’essence*. La Haye, Martinus Nijhoff. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-015-1111-7>
- Lévinas, Emmanuel 1961/1999. *Teljesség és végtelen – Tanulmány a külsőről*. Ford. Tarnay László. Pécs, Jelenkor.
- Mensch, James R 2003. *Ethics and Selfhood. Alterity and the Phenomenology of Obligation*. New York, State University of New York. <https://doi.org/10.1353/book4681>
- Merényi Márta 2004. Mozgás- és táncterápia. *Pszichoterápia*. 13/1. 4–15.
- Maurice Merleau-Ponty 1945/2012. *Az észlelés fenomenológiája*. Ford. Sajó Sándor. Budapest, L’Harmattan.
- Merleau-Ponty, Maurice 1964/2006. *A látható és a láthatatlan*. Ford. Farkas Henrik – Szabó Zsigmond. Budapest, L’Harmattan.
- Nietzsche, Friedrich 1891/2016. *Így szólt Zarathustra*. Ford. Kurdi Imre. Budapest, Helikon.
- Sartre, Jean-Paul 1943/2006. *Lét és semmi*. Ford. Seregi Tamás. Budapest, L’Harmattan.
- Stern, Daniel N. 1985/2002. *A csecsemő személyközi világa*. Ford. Balázs-Piri Tamás, Budapest, Animula.
- Vermes Katalin 2023. *A felelő(s) test: Exkarnáció és inkarnáció ritmusai*. Dasein Könyvek, Budapest, L’Harmattan. <https://doi.org/10.56037/9789634149545>
- Vermes Katalin 2024. Tudattalan és testtelen éniállapotok színváltozásai. *Nagyerdei Almanach: Bölcséleti Évkönyv* 2024/1. Debrecen. 70–81 http://nagyalma.hu/container/volume/2024/2024.01.VK_70-81p..pdf
- Waldenfels, Bernhard 2006/2011. *Phenomenology of the alien*. Basic concepts. Evanston, Northwestern UP. <https://doi.org/10.2307/j.ctv47wfh3>

Zahavi, Dan 2002. First-Person Thoughts and Embodied Self-Awareness: Some Reflections on the Relation between Recent Analytical Philosophy and Phenomenology. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 1, 7–26. <https://doi.org/10.1023/A:1015568518276>