

# Petitmengin, Claire

---

## Ku źródłom myśli : gesty i transmodalność : wymiar przeżywanego doświadczenia

---

Avant 3/T, 115-146

---

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

# Ku źródłom myśli.

## Gesty i transmodalność: wymiar przeżywanego doświadczenia

**Claire Petitmengin**

*Centre de Recherche en Epistémologie Appliquée  
Ecole Polytechnique/CNRS, Paris, France*

przekład: Ewa Bodal i Adam Tuszyński

(tekst oryginalny pt. „Towards the source of thoughts. The gestural and transmodal dimension of lived experience” ukazał się w: *Journal of Consciousness Studies*, vol. 14, n° 3 (2007): 54-82<sup>1</sup>)

### **Abstract:**

The objective of this article is to study a deeply pre-reflective dimension of our subjective experience. This dimension is gestural and rhythmic, has precise transmodal sensorial submodalities, and seems to play an essential role in the process of emergence of all thought and understanding. In the first part of the article, using examples, we try to draw the attention of the reader to this dimension in his subjective experience. In the second part, we attempt to explain the difficulties and describe the interior process of becoming aware of it. Then we describe the structural characteristics of this dimension, and the different types of “interior gestures” which enable us to connect ourselves with it. Finally, we formulate a genetic hypothesis about the role of this dimension in cognition, on the basis of which we suggest some research paths in the neuroscientific, educational and existential domains.

**Keywords:** *interior gestures, pre-reflective, subjective experience, thought, transmodality.*

---

<sup>1</sup> Przekład publikowany za uprzejmą zgodą Autorki tekstu i *Journal of Consciousness Studies*. / The translation is published with a kind permission of the Author and the *Journal of Consciousness Studies*.

### Abstrakt:

Celem niniejszego artykułu jest zbadanie dalece przedrefleksyjnego wymiaru naszego subiektywnego doświadczenia. Wymiar ten zawiera gesty, jest rytmiczny, posiada precyzyjne transmodalne sensoryczne submodalności i wydaje się, że odgrywa kluczową rolę w procesie pojawiania się wszelkiej myśli i rozumienia. W pierwszej części artykułu, dzięki użyciu konkretnych przykładów, staramy się kierować uwagę czytelnika ku temu wymiarowi jego subiektywnego doświadczenia. W części drugiej podejmujemy próbę wyjaśnienia trudności i opisu wewnętrzznego procesu stawania się świadomym go.

Następnie przedstawiamy strukturalne cechy tego wymiaru i różne rodzaje „wewnętrznych gestów”, które umożliwiają nam wejście z nim w kontakt. Na koniec zostaje sformułowana genetyczna hipoteza o roli tego wymiaru w procesie poznawczym, na podstawie której sugerujemy niektóre z możliwych ścieżek badawczych w dziedzinach neuronaukowych, edukacyjnych i egzystencjalnych.

**Słowa kluczowe:** *myśl, przedrefleksyjny, transmodalność, subiektywne doświadczenie, wewnętrzne gesty.*

### Wstęp

Celem tego artykułu jest zbadanie głębokiej warstwy naszego subiektywnego doświadczenia, która wydaje się odgrywać kluczową rolę w powstawaniu wszelkiej myśli i rozumienia. W naszej zachodniej kulturze wymiar ten został rozpoznany i zbadany tylko przez garstkę myślicieli, takich jak William James, który nazywał go „obrzeżem” (ang. *fringe*) świadomości. Wymiar ten może być rozpatrywany jako „głęboki” z kilku powodów. Po pierwsze, na ogół jest on przedrefleksyjny<sup>2</sup>: pomimo tego, że stale nam towarzyszy, konieczne są szczególne okoliczności i/lub wewnętrzny trening, aby uczynić go świadomym. Po drugie, nie jest bynajmniej czymś czysto abstrakcyjnym i pojęciowym, lecz przeciwnie, jest konkretny i ucieleśniony. Wreszcie, będąc przedpojęciowym, przeddyskursywnym i wcześniejszym względem podziału na odrębne sensoryczne modalności, wymiar ten wydaje się być usytuowany *u samego źródła* naszych myśli.

---

<sup>2</sup> Posłużyliśmy się terminem „przedrefleksyjny” w celu podkreślenia faktu, iż nie jest to wymiar nieświadomy, ale jedynie jeszcze nieświadomiony. Lista autorów, którzy wprowadzili to pojęcie, jest podana poniżej.

Nasza metoda będzie praktyczna i empiryczna: nie jest to bowiem problem teoretycznego pytania o możliwość wymiaru doświadczeniowego tego typu, czy też o możliwość jego opisu, ale zastanowienia się nad podstawą *doświadczenia* tego wymiaru i nad podstawą *doświadczenia* jego opisu. Zachęcamy czytelnika do poruszania się raczej wzdłuż zakurzonej ścieżki niż do podróży po mapie.

Nasze badania będą opierały się na: 1) analizie „drugosobowych”<sup>3</sup> opisów uzyskanych dzięki pewnej metodzie [przeprowadzania] rozmowy, która umożliwia uświadomienie sobie swojego subiektywnego doświadczenia i jego precyzyjny opis<sup>4</sup>; 2) autobiograficznych świadectwach autorów (pisarzy, artystów i tłumaczy), którzy zdobyli wiedzę o tym wymiarze dzięki swojemu żywemu doświadczeniu; 3) pracy naukowców, którzy badali ten wymiar i jego funkcję bezpośrednio w procesie terapeutycznym (Eugene Gendlin) lub w rozwoju niemowląt (Daniel Stern); 4) wynikach badań, które przedstawiają „trzeciosobowe” potwierdzenie istnienia takiego wymiaru oraz jego charakterystykę.

W pierwszej części tego artykułu staramy się skupić uwagę czytelnika na tym wymiarze w perspektywie jego własnego subiektywnego doświadczenia, używając do tego przykładów, które pomagają nakreślić wymiar „odczuwany” lub wymiar „źródłowy”. W części drugiej próbujemy wyjaśnić trudności i opisać wewnętrzny proces stawania się świadomym tego wymiaru. Następnie przedstawiamy charakterystykę strukturalną tego wymiaru oraz różne rodzaje „gestów wewnętrznych”, które umożliwiają nam wejście w kontakt z tym wymiarem. Na koniec formułujemy genetyczną hipotezę o roli tego wymiaru w procesie poznawczym, na podstawie której sugerujemy niektóre z możliwych ścieżek badawczych w dziedzinach neuronaukowych, edukacyjnych i egzystencjalnych. Należy podkreślić, iż nie przedstawiamy tu wniosków, lecz heurystykę. Krótko mówiąc, jest to początek eksploracji ogromnej dziedziny wiedzy, do badania której, jak do tej pory, nie stworzyliśmy sobie narzędzi badawczych.

---

<sup>3</sup> Ta metoda (Petitmengin 2007a) umożliwia zebranie „pierwszosobowych” danych, tj. takich, które poprzez formę gramatyczną „Ja...”, wyrażają punkt widzenia samego podmiotu. Jako że są to dane zgromadzone przez inną osobę („Ty...”), została ona nazwana metodą „drugosobową”, gromadzącą opisy z perspektywy „drugiej osoby” (Varela i Shear 1999).

<sup>4</sup> Opis ten stanowi kontynuację Petitmengin-Peugeot 1999 i Petitmengin 2001; owe teksty poświęcone były przeżywanemu doświadczeniu, które towarzyszy pojawieniu się intuicji.

## 1. Przykłady wymiaru źródłowego

Nigdy nie byłem tak poruszony i niemal wzruszony widokiem wrzosu jak tego dnia, gdy znalazłem te trzy gałązki w drogim liście od ciebie. (...) Jakiż wspa-  
niały jest ten zapach. W żadnym innym przypadku, zdaje mi się, nie pozwala  
ziemia, dojrzała ziemia, wetchnąć się tak w jednym zapachu; zapachu, który  
w niczym nie ustępuje zapachowi morza, gorzkiemu tam, gdzie graniczy ze  
smakiem, i słodsze niż miód tam, gdzie czujesz, że jest bliski dotknięcia  
pierwszych dźwięków. Zawierającemu w sobie głębię, ciemność, niemal coś  
z grobu, a jednak znowu wiatr; smołę i terpentynę i herbatę cejlońską. Poważ-  
ny i uniżony jak zapach żebrzącego mnicha, a jednak pełny i żywiczny jak  
cenne kadzidło (Rilke 2002: 9).

Sugerujemy, aby podczas lektury następujących krótkich świadectw, fragmentów  
wywiadów lub sugestii doświadczenia czytelnik zwrócił swoją uwagę do wewnątrz,  
w stronę swojego własnego przeżytego doświadczenia, aby dostrzec w nim ten wła-  
śnie wymiar.

Zacznijmy od doświadczenia kontaktu z dziełem sztuki. Przykładowo, wyobraź so-  
bie, że jesteś w muzeum, które znasz i stoisz przed obrazem, który bardzo ci się  
podoba. Zamknij na kilka chwil oczy i podziwiał obraz tak, jakby znajdował się  
tuż przed tobą, jednocześnie kierując swoją uwagę na wrażenie, jakie on w tobie  
wywołuje. Jest ono niewyraźne, rozproszone, trudne do opisanego, niemniej jednak  
intensywne i specyficzne (byłoby ono zupełnie inne, jeśli wyobrażałbyś sobie inny  
obraz). To samo doświadczenie mogłoby zostać wywołane przez przypomnienie  
sobie wiersza czy nawet powieści, której sam już tytuł przywołuje złożony świat  
ulotnych wrażeń, które są niewyraźne, lecz pełne znaczenia.

Muzyka wydaje się być uprzywilejowanym sposobem na zetknięcie się z tym wy-  
miarem naszego doświadczenia. Utwór lub piosenka budzi i porusza w nas sferę,  
którą trudno jest zlokalizować, intymną i rozproszoną, bez określonych granic. W  
sytuacji, w której, przykładowo, zajmowaliśmy się przez długi czas pracą czysto po-  
jęciową, teoretyczną, możemy odnieść wrażenie, że sfera ta jest jakby odrętwiała,  
że zapomnieliśmy o jej istnieniu. Jednak bez względu na panującą tonację (gwał-  
towną, nostalgiczną etc.), ponowne otworzenie się na ten wymiar doświadczenia  
daje nam swoisty rodzaj poczucia bezpieczeństwa, wrażenie bycia wewnętrznie  
zjednoczonym, jednolitym.

Możemy odnaleźć ten wymiar również w pierwszym stadium niespodziewanego pojawienia się wspomnienia. Czasami wyłania i uszczegóławia się ono powoli: nikiła faza tego procesu stabilizuje się na kilka chwil, czasami nawet na parę godzin, co daje nam czas, aby skierować pełną uwagę ku temu doświadczeniu, tak wnikliwie opisanemu przez Prousta w powieści *W stronę Swanna*. Zanim jeszcze jesteśmy w stanie rozpoznać to wspomnienie i je nazwać, zanim pojawiają się w pełni określone, konkretne obrazy, dźwięki i emocje, jesteśmy obezwładnieni uczuciem, które mimo tego, że nie należy do żadnego zmysłowego rejestru, jest niezwykle silne i określone, wypełnione cielesną i gęstością przeżyć. Tak jak zauważa Gusdorf (1950: 193), „wartość jest często dana przed reprezentacją”.

Wewnętrzne, całościowe i złożone wrażenie odczuwane w obecności drugiej osoby lub nawet w przypadku, kiedy o niej jedynie myślimy, należy do tego samego wymiaru naszego doświadczenia. Często łatwiej jest nam uświadomić sobie to subtelne wrażenie, kiedy spotykamy daną osobę po raz pierwszy, lub też kiedy jej nie widzimy, a tylko czujemy jej/jego obecność, na przykład podczas nocnego spaceru. Podobnie czyjś głos, niezależnie od tego, czy widzimy daną osobę, czy nie, także wywołuje poszczególne „odczuwane znaczenie” (ang. *‘felt meaning’*)<sup>5</sup>.

Jak wskazuje wielu psychoterapeutów, to właśnie na tym poziomie rozgrywa się terapia. Pacjent jest w stanie w ciągu kilku godzin zrozumieć problem i go wyjaśnić, nie będąc jednocześnie od niego wolnym. Uwolnienie od problemu następuje podczas procesu doświadczenia, który jest znacznie dłuższy i podczas którego pacjent staje się świadomy „odczuwanego znaczenia” swojego problemu, aby móc nad nim stopniowo pracować. Odczuwane znaczenie tego problemu będzie stopniowo stawało się bardziej rozluźnione, rozszerzone i rozmyte. Jest to proces *quasi-cielesnego* zrozumienia i transformacji, który bardziej przypomina funkcjonowanie wewnętrznej destylacji niż systematyzacji pojęć. Użycie języka odegra w tym procesie bardzo ważną rolę, ale tylko na tyle, na ile wpłynie ono na tę alchemię, na tę gruntowną przemianę konkretnej materii naszego doświadczenia. Warto zauważyć, że wiele technik medytacyjnych, używając odmiennych środków, działa na tę konkretną materię: ich jedynym celem jest przemienienie jej w jeszcze bardziej gruntowny i radykalny sposób<sup>6</sup>.

<sup>5</sup> Wyrażenie to zapożyczone jest od Eugene’a Gendlina (1962).

<sup>6</sup> Por. Welwood 2000, gdzie znajduje się analiza tego wymiaru w procesie psychoterapeutycznym i medytacji.

Kiedy zaczynamy dostrzegać ten wymiar naszego doświadczenia, zdajemy sobie wkrótce sprawę z tego, że stale nam towarzyszy. Dla przykładu, jeśli miał/abyś teraz w dwóch zdaniach streścić zawartość ostatnich trzech stron, które przeczytała/aś, musiał/abyś z pewnością skorzystać z „odczuwanego znaczenia” (ang. *felt meaning*) odpowiadającemu twojemu rozumieniu tych stron. Nie jest to jedynie uczucie aprobaty niezgody, czy dyskomfortu, ale całościowe wrażenie, które jest zarazem niejasne, rozmyte, ale i specyficzne. Mogłoby zostać opisane jako swojego rodzaju wewnętrzny krajobraz lub konkretny smak. Jeśli nie posiadasz żadnego odczuwanego znaczenia, nie będziesz w stanie powiedzieć nic znaczącego lub spójnego. Przykładowo, mówiący, który „stracił wątek”, nie będzie w stanie kontynuować wypowiedzi. Będzie próbował go odzyskać przez skupienie swojej uwagi na wrażeniu tego, co chciał wyrazić, tak aby słowa mogły ponownie płynąć.

Być może właśnie wtedy, kiedy nie możemy znaleźć słów, stajemy się najbardziej świadomi korespondującego odczuwanego znaczenia. Dla przykładu, kilka minut temu szukałam słowa „destylować” (ang. *‘to distil’*). Miałam jego wewnętrzne, ogólne poczucie, bardzo trudne do opisanego, a zarazem bardzo precyzyjne, ponieważ kiedy tylko przyszło mi do głowy słowo o podobnym znaczeniu („fermentować”, [ang. *‘to ferment’*]), natychmiast je odrzuciłam<sup>7</sup>.

Odnajdujemy ten wymiar również w procesie pojawiania się pomysłu, na przykład w badaniu naukowym: bardzo często zanim nowy pomysł nabierze precyzyjną i w pełni zrozumiałą formę, ukazuje się na powierzchni świadomości jako niejasne, rozmyte wrażenie, przecucie lub kierunek myśli, wewnętrzna linia siły, która, jak zauważył to Einstein, po cichu wskazuje nam kierunek badań:

Przez te wszystkie lata miałem poczucie kierunku, podążania wprost ku czemuś. Jest to oczywiście uczucie, które bardzo trudno wyrazić w słowach. Posiadałem je jednak w swojego rodzaju zarysie ogólnym i, w pewnym stopniu, wizualnie (James 1890: 252)<sup>8</sup>.

Należy zauważyć, że to „poczucie kierunku” nie jest statyczne i ustalone, ale przekształcane w czasie, jako rezultat spotkań, dyskusji i tego, co badacz czyta. Jest to żywy (choć często przedrefleksyjny) materiał jego pracy. Dla Arnolda, astrofizyka, „uczucie przeniknięcia” tego samego rodzaju stosowane jest jako wewnętrzne kryterium oceny istotności nowego, powstającego pomysłu:

---

<sup>7</sup> Owo doświadczenie „czegoś na końcu języka” zostało ujęte przez Jamesa w słynnym opisie (James 1890: 252).

<sup>8</sup> Odpowiedź Einsteina na pytanie psychologa Maxa Wertheimera o „najdrobniejsze szczegóły zdarzeń w rozwoju jego myśli, które doprowadziły do powstania teorii względności” (Cytowane w: Holton, 1972).

Nie jest to jedynie uczucie spójności, ale przeniknięcia: jest to wrażenie, iż podmiot zostaje wzbogacony, że sam pomysł jest prawidłowy w znaczeniu, że... jest to trudne do opisania, ale istnieje tu wrażenie przejścia dalej. (...) Jest to uczucie głębi i bezmiaru, pojawienia się czegoś nowego, otwierania się nowego obszaru badań, który przekracza pytanie jakie sobie zadawałem, uczucie spotkania się z czymś znacznie bardziej rozległym<sup>9</sup>.

Co dziwne, można wskazać niewielu autorów, którzy w sposób bezpośredni odnieśli się do tego wymiaru, nazwali go i próbowali opisać. W historii myśli zachodniej to prawdopodobnie William James jest osobą, która zidentyfikowała go z największą precyzją. Przy wielu okazjach kieruje on naszą uwagę na moment, w którym myśl, zanim jeszcze się pojawi i ukształtuje, jest w fazie przygotowawczej, wciąż nie wyklarowana, bez określonej formy zmysłowej, co nazwał „skrajem” świadomości.

Można uznać, że ponad jedna trzecia naszego życia psychicznego składa się z nagłych, przeczuczanych perspektywicznych wglądów w schematy jeszcze nie artykułowanej myśli (...) W skrócie, pragnę zwrócić uwagę na potrzebę przywrócenia nieokreśloności właściwego jej miejsca w naszym życiu psychicznym (James 1890: 254-255).

Niedawno ten nieokreślony wymiar został zidentyfikowany także przez neurobiologów, takich jak Francisco Varela (1991) i Antonio Damasio (1999), zajmujących się badaniem cielesnych korzeni naszych myśli i emocji. Ten drugi nazywa te ulotne wrażenia (które uważa za źródło świadomości), wrażeniami położonymi niejako „w tle”, ponieważ mimo ich możliwej intensywności, nie są zwykle obecne na pierwszym planie umysłu.

Spośród psychoterapeutów, którzy zetknęli się z tym wymiarem i nad nim pracowali, niewielu sporządziło jego drobiazgowy opis fenomenologiczny<sup>10</sup>. Niemniej jednak, pionierskie badania przeprowadzone przez Eugene'a Gendlina dowodzą, iż możliwe jest stworzenie pojęć i słów odnoszących się do tego wymiaru i zbadanie różnych rodzajów funkcjonalnego związku pomiędzy odczuwanym znaczeniem a jego symbolizacją<sup>11</sup>. W tym samym duchu, chcielibyśmy w naszym artykule wykazać, że wymiar ten – pomimo tego, że jest on nieostry, rozproszony – posiada wyraźną strukturalną charakterystykę i że możemy mieć do niego dostęp dzięki użyciu określonych wewnętrznych gestów, które mogą być precyzyjnie opisane.

<sup>9</sup> Cytaty bez osobnego przypisu, takie jak cytat powyżej, stanowią wyjątki z wywiadów przeprowadzonych przeze mnie wcześniej wspomnianą metodą (Petitmengen 2007a).

<sup>10</sup> Wyrażenie „opis fenomenologiczny” zostało tu zastosowane bez ścisłego odwoływania się do pojęcia husserlowskiego, ale raczej do luźnego znaczenia „opisu przeżytego doświadczenia”.

<sup>11</sup> Por. Gendlin 1962 i jego liczne artykuły dostępne na stronie <http://www.focusing.org/>.



## 2. W jaki sposób można zdać sobie sprawę z istnienia wymiaru źródłowego?

Poczynając od bezpośredniego kontaktu z dziełem sztuki po pojawienie się abstrakcyjnej myśli, wydaje się, że ten wymiar doświadczenia leży u podłoża wielu procesów poznawczych. Jednak przez większość czasu nie mamy refleksyjnej świadomości jego obecności. Szczególne okoliczności, zastosowanie odpowiednich technik rozmowy<sup>12</sup> i/lub wyspecjalizowany trening<sup>13</sup> są konieczne, aby zdać sobie z niego sprawę. Główne „gesty wewnętrzne”<sup>14</sup> przedstawiają się następująco.

### *Stabilizowanie uwagi*

Po pierwsze, musimy nauczyć się stabilizować naszą uwagę. Trudno jest skupić się na stabilnym zewnętrznym przedmiocie przez więcej niż kilka sekund, a jeszcze trudniej na posiadającym nieokreślone granice ruchomym przedmiocie wewnętrznym, takim jak odczuwane znaczenie.

### *Zmiana skierowania uwagi z „co” na „jak”*

Musimy również odwrócić naszą uwagę od treści doświadczenia, tego „co”, które zwykle pochłania ją całkowicie, w stronę sposobów zjawiania się tej treści, czyli „jak”. Przykładowo, pisząc te słowa, jestem całkowicie pochłonięta treścią myśli, jaką chcę wyrazić, posiadam jednak minimalną świadomość procesów wewnętrznych, które umożliwią mi osiągnięcie tego celu. Aby nabyć ową świadomość, muszę skierować moją uwagę w inną stronę. W pierwszej kolejności staję się świadoma fizycznego kontaktu moich palców z długopisem, napięcia w moich plecach, a potem serii następujących po sobie wewnętrznych obrazów, sądów, porównań i emocji itd., które składają się na moją aktywność pisania i zazwyczaj są ukryte, jako że moja uwaga skierowana jest na treść tego, co piszę. Jednocześnie zdaje sobie sprawę z tego, że jeszcze kilka chwil wcześniej nie byłam świadoma mojego sposobu pisania, że umknęła mi ważna część mojego działania. Byłam świadoma, że piszę, ale tylko w pierwszym stopniu, „w działaniu” (jak określił to Piaget (1974)), w „nie-refleksyjny” lub „przedrefleksyjny” sposób (używając terminologii Husserla (1913), przejętej później przez Sartre’a (1936 i 1938) i Ricoeura (1949)).

<sup>12</sup> Prezentację tych technik, ich źródeł i warunków wiarygodności zbieranych opisów znaleźć można w: Petitmengin 2007.

<sup>13</sup> Takich jak samatha-vipasyana, zestaw buddyjskich technik medytacji umożliwiających naukę stabilizowania uwagi oraz obserwacji przepływu własnego subiektywnego doświadczenia (por. np. Wallace 1999 i 2003).

<sup>14</sup> Czytelnik może odnieść się do pracy Depraz, Vareli i Vermerscha (2003) w celu przeczytania szczegółowego opisu wewnętrznych gestów, które umożliwiają nam uświadomienie sobie wymiaru przedrefleksyjnego naszego podmiotowego doświadczenia w ogóle (a nie konkretnie w odniesieniu do „wymiaru źródłowego”).

### *W głąb różnych warstw doświadczenia*

Badanie przedrefleksyjnego wymiaru naszego doświadczenia ukazuje jego różne „warstwy”, a uzyskanie świadomości każdej kolejnej warstwy staje się stopniowo coraz trudniejsze. Odczuwany wymiar, który badamy, jest bardzo głęboką przedrefleksyjną warstwą, która zazwyczaj ukryta jest pod wierzchnimi (dyskursywnymi, zmysłowymi i emocjonalnymi) warstwami. Przykładowo, w obecności drugiej osoby, percepcja wzrokowa wyrazu jej twarzy, ruchów, nawiązana wymiana zdań, wywołany nastrój emocjonalny i tak dalej, zajmują naszą uwagę, zakrywając tym samym wrażenie bardziej rozproszone, lecz całkiem szczególne (różniące się w zależności od osoby). Podobnie, kiedy podziwiamy krajobraz, fascynacja wizualnym widowiskiem ukrywa przed nami bardziej subtelne uczucie. Możemy również powrócić do doświadczenia pisania, gdzie poziom dyskursywny przyćmiewa przeddyskursywny „wątek”, za którym podążam podczas pisania. Zdziwiające jest to, że część naszego doświadczenia, która jest nam najbliższa i najbardziej intymna, jest jednocześnie tą, do której mamy najtrudniejszy dostęp.

### *Przyjmowanie określonej „postawy uwagi”*

Aby zdać sobie sprawę z istnienia tego rozległego wymiaru, konieczne jest przyjęcie odpowiedniej „postawy uwagi” (ang. *attention position*), która różni się od zwykłych trybów uwagi w kwestii swojego zakresu, nieobecności zmysłowej modalności i receptywnego charakteru.

- (1) Jest to tryb bez określonego rejestru zmysłowego. Cytat z jednej z prac Williama Jamesa rozjaśnia tę kwestię:

Przypuśćmy, że trzy osoby kolejno mówią do nas: „Zaczekaj!”, „Posłuchaj!”, „Spójrz!”. Nasza świadomość zostaje wprowadzona w trzy zupełnie różne rodzaje stanu oczekiwania, aczkolwiek w żadnej z tych trzech sytuacji nie styka się z jakimkolwiek określonym przedmiotem. Prawdopodobnie nikt nie zaprzeczy, że istnieje tu rzeczywista świadoma dążność, poczucie kierunku, z którego ma wyłonić się wrażenie, aczkolwiek nie ma jeszcze żadnego pozytywnego wrażenia. Jak dotychczas, nie dysponujemy innymi nazwami dla tych zjawisk psychicznych niż „słuchać”, „patrzeć” i „czekać” (James 2002: 105).

Proces stawania się świadomym wymiaru źródłowego wymaga również odpowiedniej „postawy wyczekiwania”, niezdeterminowanej jednak przez zmysły, nie do końca słuchowej, wzrokowej czy też dotykowej. Kilka z osób, z którymi zostały przeprowadzone wywiady, opisało to otwieranie uwagi jako związane ze zmianą lub przesunięciem tej strefy, którą na ogół postrzega się jako ośrodek uwagi kierowanej z głowy na ciało.

- (2) W odróżnieniu od uwagi skupionej na konkretnej treści, ten tryb uwagi jest panoramiczny, poboczny, „zmienny”, „holistyczny”, „boczny” (są to przymiotniki najczęściej używane do jego opisu). Ta rozproszona uwaga jest jednakże bardzo delikatna, wrażliwa na nawet najmniejszą nieciągłość.
- (3) Ten tryb uwagi jest również opisywany jako receptywny i niezależny od naszej woli: nie mamy tu bowiem do czynienia z kwestią starania się, aby go uchwycić i zrozumieć, ale otworzenia się na niego, powitania go, pozwolenia, aby w nas się zakorzenił lub też bycia do niego dostrojonym. Przypomina to raczej oglądanie obrazu w 3D: aby sprawić, żeby dany motyw ukazał nam się w swojej pełnej głębi i przejrzystości, nie trzeba tu nic wymuszać; koniecznym jest jedynie przyjęcie odpowiedniej postawy otwartości, a potem należy już tylko czekać. Jeden z naszych rozmówców tak opisuje tę receptywną uwagę:

Nagle poczułam, jak to jest tak naprawdę widzieć. Nie polega to na kierowaniu swojego spojrzenia w stronę czegoś, próbie określenia tej rzeczy, wzrokowemu przytrzymaniu i oczekiwaniu, ale na pozwoleniu owej rzeczy na odcisnięcie w nas swojego śladu. Jest się tutaj całkowicie pasywnym, pozwala się na to, aby kolor, krajobraz nadeszły do nas same. Nie będzie się ich poszukiwać a raczej gromadzić je w sobie. Znajdujesz się w konkretnej sytuacji i ją przyjmujesz. Odnosisz wrażenie, jakby kolor czy też krajobraz odciskały, odciskały na tobie swój ślad” (Monique)

Kiedy zaczynamy uświadamiać sobie istnienie tego wymiaru źródłowego naszego doświadczenia i uczyć się, jak dostroić naszą uwagę do jego częstotliwości, zdajemy sobie sprawę z tego, iż jest on zawsze obecny i możemy skierować na niego naszą uwagę w każdej chwili. Jesteśmy w stanie rozpoznawać go coraz szybciej w różnych obszarach naszej egzystencji. Formułując to bardziej precyzyjnie, możemy powiedzieć, iż identyfikujemy wiele różnych wariacji tego wymiaru, które mimo wszystko posiadają cechy wspólne.

### 3. Cechy strukturalne wymiaru źródłowego

Odczuwane znaczenie nie powinno być mylone z „tłem” („horyzontem”, „marginesem”) percepcji: kiedy skupiamy naszą uwagę na danym przedmiocie, niewyraźnie dostrzegamy również i jego tło – nieostre kształty i kolory – na którym jest usytuowany. Wystarczy tylko skierować swoją uwagę na którykolwiek z elementów tego tła, by dostrzec go wyraźnie, otoczonego swoim własnym tłem. Jednakże w przypadku nakierowania naszej uwagi na odczuwane znaczenie, nadal pozostaje ono rozmyte.

### 3.1. Cechy skali:

#### *Stopień precyzji:*

Odczuwane znaczenie jest na ogół rozmyte i nieostre. Nie oznacza to jednak, iż jest przelotne. Mimo, że te dwie cechy (rozmycia i przelotności) są połączone w naszym doświadczeniu wzrokowym – percepcja przedmiotu, który nagle pojawia się w naszym polu wizualnym jest często niewyraźna – są one od siebie oddzielone w przypadku odczuwanego znaczenia: może się ono utrzymywać przez długi czas, wciąż pozostając rozmytym (Mangan 2001: 27).

#### *Stopień intensywności:*

Pomimo bycia niewyraźnym, odczuwane znaczenie może być bardzo intensywne. Mimo, że te dwie cechy są często rozdzielone w naszym doświadczeniu, mogą zostać połączone w przypadku odczuwanego znaczenia.

#### *Stopień szczegółowości:*

Odczuwane znaczenie jest ogólnie rzecz biorąc bardzo specyficzne, tj. swoiste (inne dla każdej konkretnej sytuacji). Tak jak zauważyliśmy to już wcześniej, odczuwane znaczenie, które odnosi się do jednej osoby, jest całkowicie inne od tego, które odnosi się do innej; podobnie, kiedy szukam odpowiednich słów, aby wyrazić jakąś myśl, różni się ono w zależności od tego, co konkretnie chcę wyrazić.

A czy czytelnik nigdy nie zapytywał siebie, jakiego rodzaju faktem psychicznym jest jego zamiar powiedzenia czegoś, zanim to powie? Jest to całkiem określony zamiar, odrębny od wszystkich innych zamiarów, a wobec tego i absolutnie odrębny stan świadomości; w jakiej jednak mierze składa się on z określonych obrazów zmysłowych, czy to słów, czy rzeczy? Prawie wcale (James 2002: 106).

Niemniej jednak, niektóre z odczuwanych znaczeń, takie jak uczucia poprawności lub błędności, posiadania jakiejś wiedzy o danym przedmiocie, jego znajomości, zdają się czasami mniej określone, jako że podobne wrażenia mogą wystąpić w wielu różnych okolicznościach. Niemniej, wiadomość, jaką otrzymujemy, jest bardzo precyzyjna: „już wcześniej napotkane”, „odpowiednie” (Mangan 2001: 10). Dalsze badania prowadzone z pierwszoosobowej perspektywy pozwoliłyby nam na sprawdzenie, czy te odczuwane znaczenia są tak naprawdę ogólne, czy też mamy do czynienia z grupami podobnych odczuwanych znaczeń, nieznacznie różniących się od siebie w zależności od sytuacji.

## 3.2. Modalności zmysłowe

Analiza zgromadzonych opisów wykazuje, że słownictwo używane do opisu „treści” odczuwanego znaczenia odnosi się zwykle jednocześnie do kilku rejestrów zmysłowych: wzrokowego (kształt, cień, niewyraźny), ruchowego i dotykowego (wibracja, pulsacja, gęstość, waga, tekstura, temperatura, itp.), słuchowego (echo, rezonans, rytm, itp.), a nawet węchowego lub smakowego.

Bardzo dobrze znane opisy odczuwanych znaczeń potwierdzają ich wielozmysłowy charakter. Przykładowo, „uczucie kierunku”, które doprowadziło Einsteina do sformułowania teorii względności wydaje się jednocześnie ruchowe i wzrokowe. Strategia komponowania Mozarta wydaje się blisko łączyć słuchowe, ruchowe i nawet smakowe aspekty odczuwanych znaczeń (Hocquard 1958 i Dilts 1994). Ta wielozmysłowość charakteryzuje również subtelne wewnętrzne doznania, których swoich „trzecim uchem” słuchał psychoanalityk Theodor Reik, a które opisywane były jako wizualne („odcienie i ulotne cienie psychiczne”), słuchowe („prawie nieuchwytny półtony”), i dotykowe lub ruchowe („drobne niespójności, niewielkie nieregularności, które nie były widoczne, lecz możliwe do dotknięcia, w ten sam sposób, w jaki nasza ręka może ostrożnie i delikatnie przesunąć się po powierzchni tkaniny”, „niewielkie zmiany podziemne”) (Reik 1948: 289; 183; 438).

Ten brak określonej zmysłowej modalności został określony jako „niezmysłowy” z racji tego, że „każde doświadczenie, które zachodzi w więcej niż jednej modalności zmysłowej, nie jest zmysłowe” (Mangan 2001: 7). Naszym zdaniem termin ten jest niepoprawny, bowiem mimo tego, że nasza pierwotna percepcja nie odnosi się do tylko jednego z pięciu zmysłów, odczuwamy ją cieleśnie, czasami niezwykle intensywnie (Woody 2001: 2). Jak więc możemy nazwać tę cechę doświadczenia? Termin „synestezyjne” (złożone z jednocześnie zachodzących wrażeń różnych modalności zmysłowych), również nie wydaje się właściwy dla naszych potrzeb, jako że w synestezji: 1) doznawane jednocześnie wrażenia zmysłowe są precyzyjnie identyfikowane, 2) każde z tych wrażeń jest na ogół bardzo precyzyjne (Harrison i Baron-Cohen 2001), podczas gdy odczuwane znaczenie jest nie tylko rozmyte, nieostre, ale co więcej, nie odnosi się bezpośrednio do żadnego rejestru zmysłowego. Jest w nim jednak coś z obrazu czy też dźwięku, jako że różne jego opisy złożone z terminów odnoszących się wprost do tych rejestrów zmysłowych nie wydają się do końca niestosowne.

Dokładna obserwacja wykazuje, iż odczuwane znaczenie posiada określone zmysłowe submodalności, – przede wszystkim formę, intensywność, rytm i ruch – które posiadają wspólną cechę bycia „transmodalnymi”, tj. nie są przyporządkowane do określonego zmysłu, a mogą być pomiędzy nimi przenoszone (w odróżnieniu od, przykładowo, temperatury i tekstury, które właściwe są dotykowi, czy też natężenia dźwięku, właściwego dla zmysłu słuchu). Już Platon<sup>15</sup> i Arystoteles<sup>16</sup> zidentyfikowali te cechy, określając je jako “wspólne odczucia” (ang. *common sensibles*).

Bardziej współcześnie znaczenie tego transmodalnego wymiaru doświadczenia zostało podkreślone dzięki innowacyjnym badaniom Daniela Sterna (1985, 1989) nad subiektywnym wymiarem doświadczenia u niemowląt. Na podstawie bardzo szczegółowych obserwacji przebiegu interakcji matki i dziecka, wzbogaconych o „mikroanalityczne” rozmowy z matkami, Stern wysnuwa wniosek, że świat, jakiego doświadcza dziecko, nie składa się z obrazów, dźwięków i wrażeń dotykowych, ale z form, ruchów, intensywności i rytmów, innymi słowy, z transmodalnych jakości, które mogą być przenoszone z jednego rejestru zmysłowego na drugi, a które sam autor nazywa *uczuciami żywości* (ang. *vitality affects*) (innymi od uczuć kategorialnych (czy też odrębnych), takich jak radość, smutek, strach, gniew, obrzydzenie, zaskoczenie i wstyd).

### 3.3. Cechy dynamiczne

#### *Wariacje czasowe*

Odczuwane znaczenie może być niezwykle ulotne, lub przeciwnie, wykazywać pewną uporczywość<sup>17</sup>, tak samo jak uczucie, którego doznajemy podczas kontemplacji obrazu, czy to, które towarzyszy powolnemu pojawieniu się wspomnienia, czy „uczucie kierunku” Einsteina, które przez lata pomagało mu w badaniach.

#### *Gesty i rytm*

„Odczuwane znaczenie”, „uczucie żywości”, nie ma stałego i statycznego charakteru, lecz posiada swoją wewnętrzną dynamikę, stanowi delikatny, „wewnętrzny ruch.” Jest to, na przykład, bardzo specyficzna energia, jaka emanuje z Jean, kiedy wstaje ona z krzesła, czy kiedy podaje mi rękę na powitanie, minimalnie a jednak wyraźnie różna od energii, jaka emanuje z Nathalie, kiedy wykonuje te same czynności. Jest to bardzo specyficzna dynamika, emanująca z formy, grubości, kąta nachylenia i rytmu pisma ręcznego, tak różnego u różnych ludzi.

<sup>15</sup> *Dialogi: Teajtet* 185a-186a.1.

<sup>16</sup> *O duszy*, II, 6, 418 § 12 i 418 § 18-20.

<sup>17</sup> E. Norman (2001) proponuje tu rozróżnienie między „skrajem ulotnym” i „skrajem zamrożonym”.

To właśnie ten subtelny, dynamiczny wymiar naszego doświadczenia (a nie kategoriale uczucia) starają się wyrazić kompozytor, choreograf, poeta czy malarz. „Formy wzrastania i osłabienia, płynności i zastoju, konfliktu i rozwiązania, prędkości, zatrzymania, ogromnego podniecenia, uspokojenia, subtelnego pobudzenia czy też sennego zapomnienia”. Suzanne Langer (1953: 27) właśnie tak opisuje te delikatne ruchy, podstawowe tworzywo naszego doświadczenia (które nazwała „odczuwanym życiem”), niedostępne dla nas, jak twierdzi, poprzez użycie introspekcji, ale dzięki refleksji nad dziełem sztuki, które jest jego bezpośrednim odbiciem.

Ważne jest, aby odróżnić od siebie „mikro-ruchy”, teksturę odczuwanego wymiaru i „gesty”, które pozwalają nam go sobie uświadomić. „Gesty” są aktywne, a mikro-poruszenia pasywne. Zadaniem tych pierwszych jest utworzenie w nas wewnętrznej dyspozycji, pozwalającej na uświadomienie sobie pasywnego pojawienia się tych drugich<sup>18</sup>.

Jak pokazuje Stern, niemowlę doświadcza właśnie tego świata subtelnych, dynamicznych zmian intensywności i rytmu: nie postrzega działania jako takiego, tak jak czynią to dorośli (chwywania butelki dziecka, rozwijania pieluchy itp.), ale uczucia żywości powiązane z tymi działaniami (to w jaki sposób trzyma je matka, bierze butelkę do ręki, zwija pieluchę, czesze jego lub swoje włosy). Rytm wykonywania tych czynności pozwala również na „zestrojenie uczuć” pomiędzy matką a dzieckiem<sup>19</sup>. Z chwili na chwilę matka i dziecko, w sposób przedrefleksyjny, dostrajają do siebie swoje wewnętrzne rytmy: przykładowo, kiedy matka odpowiada na gaworzenie swojego dziecka pieśczętami charakteryzującymi się tą samą intensywnością i rytmem. Ta rytmiczna synchronizacja, która pozwala na przeniknięcie lub zestrojenie się tych dwóch wewnętrznych wszechświatów, jest podstawą afektywnej intersubiektywności.

Badania, które przeprowadził Stern, doprowadziły go wniosku, że dynamiczne i transmodalne doświadczenie świata, właściwe dla małego dziecka, nie odpowiada fazie rozwoju, która jest później porzucana, aby zrobić miejsce dla kolejnych sposobów funkcjonowania. Wręcz przeciwnie, owa warstwa doświadczenia pozostaje aktywna przez całe życie<sup>20</sup>, jednak na ogół pod progiem świadomości.

---

<sup>18</sup> Stajemy tutaj wobec uboższego zasobu słów, których możemy użyć do opisu naszego subiektywnego doświadczenia i co więcej, jego wymiaru źródłowego. Uważamy, że E. Gendlin, że nie jest to trudność, której należy doszukiwać się w istocie samego języka, ale w fakcie znikomej ilości badań tego wymiaru w naszej kulturze. Moglibyśmy stopniowo wzbogacać nasz język o nowe kategorie opisowe, które pozwoliłyby nam precyzyjnie odnieść się do tego wymiaru doświadczenia.

<sup>19</sup> Stern odróżnia to zjawisko od prostej imitacji, którą zajmuje się dzisiaj większość badań. Imitacja odnosi się do zachowania zewnętrznego, natomiast „dostrojenie się” do stanów wewnętrznych.

Pod powierzchnią wszystkich naszych doznań zmysłowych, emocji, myśli i działań, które składają się na nasze świadome doświadczenie, ten milczący wymiar jest zawsze z nami, będąc ścisłym tworzywem naszego doświadczenia.

Ten całościowy subiektywny świat wyłaniającej się struktury jest i pozostaje podstawową domeną ludzkiej subiektywności. Funkcjonuje w sposób nieuprzytamniany, jako doświadczeniowa matryca, z której powstaną później myśli, wszelkie postrzegane formy, rozpoznawalne działania i zwerbalizowane uczucia. Działa również jako źródło trwającej afektywnej oceny sytuacji. Wreszcie, stanowi fundamentalny zasób wszelkiego kreatywnego doświadczenia (Stern 1985: 67).

Nawet myśl abstrakcyjna zdaje się być zakorzeniona w tym transmodalnym i dynamicznym wymiarze. Tak jak widzieliśmy, idea często pojawia się jako kierunek, siła, rytm, motyw, wewnętrzne poruszenie, które staje się coraz bardziej sprecyzowane. Nawet kiedy idea zostanie już w pełni sformalizowana, ten wewnętrzny ruch jest wciąż obecny, to właśnie w nim myśl zyskuje znaczenie i istotę. Lise (epistemolożka) tak opisuje to wewnętrzne poruszenie związane z ideą, którą właśnie rozwija:

Ta idea, jeśli wolisz... posiada gęstość, strukturę i ruch charakterystyczne dla otwarcia. Zauważyłam, że często wykonuję ten gest (rozłożenie palców), aby wyrazić pewną myśl, gdyż to właśnie to, to coś takiego. Ten gest oznacza: jest coś jakby pfff... co się rozpościera, rozciąga.

Opisy takie, jak powyższy, potwierdzają z „pierwszoosobowej” perspektywy hipotezę o cielesnym zakotwiczeniu abstrakcyjnej myśli, która została sformułowana niezależnie, acz w bardzo podobny sposób, przez Lakoffa i Johnsona, a ponad pół wieku wcześniej przez francuskiego antropologa Marcela Jousse’a<sup>21</sup>.

---

<sup>20</sup> Stern zastępuje tradycyjny etapowy model, rozwinięty m.in. przez Piageta, modelem warstwowym.

<sup>21</sup> Lakoff i Johnson doszli do tego wniosku dzięki badaniu metafor w codziennym użyciu języka angielskiego i w zachodnim języku filozoficznym (Lakoff i Johnson 1980 i 1999) i (Johnson 1987 i 1991). Jousse również opierał się na badaniu metafor (w języku francuskim), ale także na studiowaniu źródeł języków indoeuropejskich, hebrajskiego i aramejskiego, na obserwacjach gestykulacji towarzyszącej mowie w tradycjach przekazu werbalnego i naśladownictwa (mimesis) u zwierząt i dzieci (Jousse 1974). Analiza porównawcza koncepcji Lakoffa i Johnsona oraz Jousse’a mogłaby stanowić temat osobnego artykułu.



Zgodnie z nią, nasze abstrakcyjne idee (nawet tak fundamentalne jak te o podmiotowości, czasie i związku przyczynowym) są niczym innym jak metaforyczną transpozycją konkretnych gestów, a swoje znaczenie zyskują tylko dzięki gestom, które leżą u ich podstaw. „To, co nazywamy „myślami abstrakcyjnymi”, to po prostu transpozycja gestów na słowa, o korzeniach których zapomnieliśmy. (...) Myślimy poprzez wszystkie włókna naszego ciała” (Jousse 1938). Dla Lakoffa i Johnsona te konkretne gesty stanowią transmodalne, sensomotoryczne schematy powiązane ze strukturą naszego ciała: przykładowo, schemat *źródło – ścieżka – cel, równowaga, wewnętrzny – zewnętrzny, postać – tło, pojemnik – zawartość, centrum – peryferie...* Dla Jousse’a gesty te są poruszeniami, tj. rytmem wszechświata, który uwewnętrzniamy, a później odtwarzamy przez całe nasze życie: lot ptaka, bieg zwierzęcia, ruch liści, światła lub wody... ruchy o nieskończonej różnorodności, które są zazwyczaj bardzo subtelne i ledwo dostrzegalne. Dla Jousse’a, tak jak i dla Lakoffa i Johnsona, to właśnie w tych gestach, przeddyskursywnych, ucieleśnionych strukturach naszego doświadczenia, należy doszukiwać się źródła znaczenia: nie tylko językowego, ale *znaczenia* w jego szerszym sensie<sup>22</sup>.

Dodajmy wreszcie, że gestykulacje, które często towarzyszą naszym wypowiedziom, stanowią coś w rodzaju otwartego okna dla omawianego przez nas transmodalnego wymiaru gestów. Gesty równowagi, wahania, rozwijania, zapętlenia, płynięcia, cięcia, nagłego wybuchu, zaciśnięcia, poruszania się w obrębie i pomiędzy płaszczyznami, etc. są bezpośrednim wyrazem wewnętrznych gestów, które leżą u podłoża myśli mówiącego. Liczne obserwacje przeprowadzone z „trzecioosobowej” perspektywy potwierdzają tę hipotezę. Na przykład możemy wymienić tu obserwacje wskazujące na to, że gesty poprzedzają werbalizację tego, na co wskazują (Calbris 2001) lub że im bardziej skomplikowany i złożony komunikat, tym gęstsza staje się gestykulacja, która mu towarzyszy (Rimé 1984 i McNeil 1992), potwierdzające, że gestykulacje są bezpośrednim wyrazem przeddyskursywnego znaczenia opartego właśnie na języku gestów. Fakt, który wskazuje na to, że gesty pojawiają się nawet wtedy, kiedy słuchający ich nie dostrzega (Rimé 1984; Iverson i Goldin-Meadow 1998), pokazuje, że ich funkcją nie jest przekazywanie informacji drugiej osobie, ale że połączone są z wewnętrznym procesem uzyskiwania dostępu do znaczenia. Fakt, że nawet osoby niewidome posługują się gestami (Iverson i Goldin-Meadow 1998), potwierdza, iż gestykulacje nie są imitacją gestów zewnętrznych, ale wyrazem gestów wewnętrznych. Potwierdza to również, że nasze wewnętrzne doświadczenie nie jest wzrokowe, ale wywodzi się z głębszego, bardziej pierwotnego transmodalnego doświadczenia, do którego dostęp mają ludzie niewidomi.

<sup>22</sup> Porównaj na przykład badanie znaczenia w muzyce (Johnson 1998).

### 3.4. Cechy „przestrzenne”

#### *Oslabienie granicy wewnątrz / zewnątrz*

Odczuwane znaczenie może być zlokalizowane w określonych miejscach wewnątrz naszego ciała (klatki piersiowej, brzucha, głowy). Jednak przez większość czasu transmodalności naszego doświadczenia towarzyszy pewne wrażenie przenikalności granicy odczuwanej zazwyczaj pomiędzy przestrzenią wewnętrzną i zewnętrzną. Doświadczamy tego czasami podczas kontemplacji, podziwiania obrazu: tworzy się w nas świat ulotnych wrażeń intensywności, kontrastu i wspomnień, które nie są ani obiektywne, ani subiektywne. Możemy zetknąć się z tym doświadczeniem również podczas słuchania muzyki:

Odczuwam muzykę w przestrzeni, która nie jest ani przestrzenią cielesną, ani pozacielesną. Nie ma rozdziału pomiędzy tym, co jest wobec mnie zewnętrzną, a tym, co wewnętrzne (Gérôme).

To uczucie przenikania się świata zewnętrznego i wewnętrznego, które wydaje się być związane z pewnym rodzajem ich rytmicznego zestrojenia, pojawia się również w naszych intersubiektywnych relacjach. Przykładowo, kilkoro psychoterapeutów opisuje to zjawisko jako cechę charakterystyczną niektórych szczególnych momentów podczas trwania terapii:

To tak, jakbym rozciągnął się nie tylko do wnętrza pacjenta, ale do objętości, jaką zajmuje powietrze w tym pokoju. (...) Ma się wrażenie stworzenia jedności między pacjentem, sobą i przestrzenią, w której jesteśmy (Alain, psychoterapeuta)

To tak, jakbyśmy nagle wszyscy zaczęli oddychać razem. Jakbyśmy stali się, w danej chwili, na poziomie rytmicznym, jedną i tą samą osobą (Sylvie, psychoterapeutka)

To wrażenie przenikania i synchronizacji można odczuć również podczas kontaktu z naturą:

W takich chwilach nie ma żadnych barier pomiędzy mną a rzeczami wokół. To tak, jakbym nie posiadała już skóry. Na przykład ta topola, o tam, zdaje się czymś promieniować, wydobywa się z niej jakby szelest, rozproszone, przytłumione światło, bardzo cichy i delikatny dźwięk, który dochodzi do mnie i dotyka mnie w nieopisany sposób. Wszystko staje się tak poruszające. To tak, jakby przestrzeń pomiędzy rzeczami stała się bardziej zwarta, jaskrawa, żywa, tak jakby nie istniało nic poza tą właśnie przestrzenią (Lara)

Warto również wspomnieć wyznaniu Marcela Jousse, dla którego nasze ciało, niczym „elastyczne i żywe lustro” (1933)<sup>23</sup>, rozbrzmiewa rytмами istot żywych i przedmiotów nieożywionych całego świata.

Bardzo wyraźnie odczuwam w sobie płynącą rzekę, pnącą się wysoko topolę, topolę kołyszącą się na brzegu rzeki Sarthe, kiedy mocno wieje wiatr. (...) Prawdę mówiąc, nie widzę tej strzelistej topoli, czy płynącej rzeki. Czuję przepływ tej rzeki w sobie. Czuję stojącą prosto topolę (Jousse 1938)

### *Transformacje uczucia tożsamości*

Takiemu uczuciu przenikania często towarzyszy transformacja uczucia jednostkowej tożsamości: uczucie bycia wyodrębnioną „jaźnią” staje się „lżejsze” a nawet zanika. Doświadczeni praktycy medytacji samatha-vipasayana opisują taką chwilę braku rozróżnienia na progu percepcji, której pojawienie cechuje się początkową chwilą, bardzo krótką i zwykle zupełnie przedrefleksyjną, gdy świat wewnętrzny i zewnętrzny, podmiot i przedmiot, są od siebie jeszcze nieodróżnione. Ta chwila jest łatwiejsza do rozpoznania, gdy jest się zaskoczonym, lub przy przebudzeniu, lub gdy jest się wyjątkowo rozluźnionym, na przykład podczas spaceru po lesie. Dobiega cię dźwięk i przez chwilę nie wiesz, kim jesteś, gdzie jesteś, nie wiesz nawet, że jest to *dźwięk*.

Ta poluzowanie lub wręcz zanik poczucia jednostkowej tożsamości jest wyraźny w zebranych przez nas opisach (Petitmengin 1999; 2001) nieoczekiwanego wyłaniania się myśli zwykle określanej jako intuicyjna (rozwiązania problemu, myśli naukowej, terapeutycznego wycucia, twórczej intuicji). Wszystkie te opisy wspominają o uczuciu nieobecności kontroli: „zdarza mi się to”, „nie zależy to ode mnie”, „jest mi to dane” czy „wymyka mi się”...

<sup>23</sup> Jousse, Cours à l'Ecole d'Anthropologie du 13 février 1933: „La mimologie ou langage des gestes”.

W tych chwilach „poczucie sprawstwa” (ang. *sense of agency*), tj. „poczucie, że to ja jestem osobą, która generuje pewną myśl w strumieniu mojej świadomości” (Gallagher 2000: 15) jest zmienione. Wydaje się to być potwierdzone przez analizę struktur językowych, użytych do opisu tego doświadczenia: strona czynna jest często zastępowana przez bardziej bierne formy. Osoba opisująca to doświadczenie nie mówi „ja mam myśl, ja widzę obraz” ale „myśl *przychodzi* do mnie, *objawia* mi się obraz”. To „poczucie własności”, tj. uczucie, że ta myśl jest moją myślą wydaje się również zmienione, co potwierdza brak pierwszoosobowego zwrotu w wielu z tych opisów. Osoba ta nie mówi nawet „przychodzi do *mnie* myśl, objawia *mi* się obraz”, ale „pojawia się pewna myśl, *istnieje* pewien obraz.” Doświadczenie nie jest odczuwane jako będące bezpośrednio moim, jako moje doświadczenie, nie jest odczuwane jako *osobiste*. Zarazem jednak myśl ta, to uczucie, pojawia się w przestrzeni niebędącej ani podmiotową, ani przedmiotową.

Zauważamy, że te doświadczenia, w których uczucie bycia odrębnym „ja” jest nieobecne, wydają się bliskie temu, co James nazywał „czystym doświadczeniem” lub „domością” (ang. *sciousness*), czyli świadomością bez świadomości jaźni, która dla niego była nie tylko rzeczywistością, ale pierwotną rzeczywistością (James 1890, 1904, 1905)<sup>24</sup>.

By opisać ten wymiar doświadczenia, w którym rozróżnienia wewnątrz/zewnątrz i podmiot/przedmiot są luźne lub wręcz nieobecne, nie możemy już mówić o doświadczeniu „podmiotowym” czy „wewnętrznych” gestach lub „cielesnych” doznaniach. Nawet przymiotnik „głęboki” musi być traktowany ostrożnie, ponieważ sugeruje istnienie określonego, odrębnego bytu (ciała lub jaźni) zawierającego różne warstwy czy poziomy. Jak zauważa D. Galin, w dziedzinie doświadczenia subiektywnego, zwłaszcza doświadczenia granicznego, „metaforyczny język często niesie niechciane konotacje, które mogą być mylące” (Galin 1994: 381). Brakuje nam tu znowu słownictwa, co jednak powstrzymuje nas przed tworzeniem nowych słów?

### *Odczuwana przestrzeń*

Różne odczuwane zmysły, ze swoimi własnymi przedłużeniami i tymczasowościami, mogą pokrywać się w naszym doświadczeniu. Ulotne odczuwane zmysły są zatem postrzegane w tle bardziej stabilnej intymnej „przestrzeni” lub „krajobrazu”, który możemy nazwać „odczuwaną przestrzenią”. Jakość tej odczuwanej przestrzeni, jej atmosfera, struktura/faktura, zasięg, głębia, gęstość i jasność, zmienia się wraz z upływem czasu. W niektóre dni, w pewnych okresach naszego życia, może być ona otwarta, rozległa, płynna, lekka, głęboka, świetlista. W inne dni lub w innych okresach, może być skurczona, ciężka, płaska, wyblakła, sucha lub pusta.

<sup>24</sup> Zob. analizę związków między domością Jamesa i jego radykalnym empiryzmem w Bricklin 2003.

Oto opisy trzech bardzo różnych odczuwanych przestrzeni:

(...) i ów czas (...) krążył przezroczysty i zimny w jego myśli, gdzie podtrzymał smutek, ale bez zbytnich cierpień. Ale ta utajona przyszłość, ta bezbarwna i płynna rzeka, ścinała się w sercu Swanna od jednego słowa Odety; ścinała się jak martwy i twardy kawał lodu; i Swann czuł nagle w sercu olbrzymią, niepodobną do skruszenia masę, która rozpierała ściany jego istoty tak, że groziły pęknięciem (Proust 2004: 318).

W całym tym okresie (żałoby), moja przestrzeń wewnętrzna została zredukowana, w środku mej klatki piersiowej, do ostrza cierpienia, które intensyfikował najdrobniejszy ruch (Joëlle)

Przypominał sobie godziny spędzone w innym południowym ogrodzie (Capri), gdy śpiew ptaka na zewnątrz i w jego wnętrzu był jednym i tym samym śpiewem, nie załamywał się w pewnym sensie na granicy ciała, łączył wszystko w jedną nieprzerwaną przestrzeń, w której istniało tylko jedno miejsce najczystszej i najgłębszej świadomości, otoczone tajemną ochroną. Zamknął wtedy oczy, aby kontur ciała nie zakłócił mu tego hojnego doświadczenia, a nieskończoność przechodziła w niego ze wszystkich stron tak swobodnie, że czuł w piersi – wolno mu było wtedy w to wierzyć – lekki ciężar pojawiających się tymczasem na niebie gwiazd (Rilke 2010: 142)

## 4. Wewnętrzne gesty docierania do wymiaru źródłowego

Jak zobaczyliśmy w części 2, konkretne gesty umożliwiają nam *uświadomienie sobie* wymiaru źródłowego naszego doświadczenia, który zwykle jest przedrefleksyjny. Ale mikro-opis nawet najzwyklejszych procesów kognitywnych, takich jak proces wypowiedzania się słownego, pokazuje, że możemy też osiągnąć, chwila po chwili, ale zwykle w sposób *przedrefleksyjny*, bardzo precyzyjne gesty wewnętrzne, by *wejść w kontakt* z odczuwanym wymiarem naszego doświadczenia i by się nim zajmować. Podajmy kilka przykładów.

### 4.1 Proces wyłaniania się i dojrzewania pomysłu

Idea (nowy pomysł naukowy, intuicja artystyczna, rozwiązanie prywatnego lub zawodowego problemu) wyłania się czasem nagle w świadomości w precyzyjnej, skończonej formie. Niemniej jednak, najczęściej pokazuje się on na powierzchni świadomości jako niejasne i rozmyte wrażenie, nakierowanie myślenia. To odczuwane znaczenie nie wskazuje, że coś innego, myśl, ma się wyłonić, ale rozwijająca się z niego myśl jest jego dopracowaniem. Określone gesty albo zatrzymują proces dojrzewania pomysłu, albo doprowadzają go do końca.

Pierwszy gest polega na natychmiastowej próbie klasyfikowania rodzącej się myśli do znanej kategorii, zinterpretowania go i wysłowienia: wszystkie te próby skutkują zatrzymaniem lub zamrożeniem jej rozwoju.

Drugi możliwy gest polega na zachowaniu kontaktu z niejasnym i ulotnym odczuwanym znaczeniem, które stanowi załączek myśli i pozwoleniu jej na stopniowe, samodzielne, niewymuszone doprecyzowanie z biegiem czasu. Cierpliwym pozwoleniu, by myśl dojrzała i otworzyła się w czyimś wnętrzu. Jak stwierdził Roland, astrofizyk: „Była to na swój sposób *kontemplacja* samodzielnego rozwoju myśli” (Petitmengin-Peugeot 1999: 72). Niektórzy ankietowani opisywali subtelne wewnętrzne kryteria umożliwiające im zweryfikowanie, czy proces dojrzewania odczuwanego znaczenia dobiegł końca i czy ostatecznie jest gotowy do wyrażenia.

## 4.2. Proces wyrażania<sup>25</sup>

Odczuwany wymiar łączy i prowadzi cały proces wyrażania, niezależnie od tego, czy chodzi o wyrażanie w mowie, piśmie, obrazkowo czy muzycznie. Zidentyfikowano cztery główne gesty umożliwiające odniesienie się do niego<sup>26</sup>.

### 4.2.1. Nawiazywanie kontaktu z odczuwanym znaczeniem

Pierwszy gest polega na wejściu w kontakt z odczuwanym znaczeniem, które ma zostać wyrażone. Ten gest jest niezbędny dla procesu wyrażania w mowie, chociaż nieraz ukrywa go spontaniczność czy natychmiastowość wyrażania. Na przykład, by opowiedzieć jakąś historię niezbędne jest, by opowiadający odnalazł w sobie „krajobraz” opowieści, tzn. nie tylko ogólną atmosferę opowiadania, ale też „kamienie milowe” formujące jego punkty artykulacji, odczuwane znaczenia, które przeprowadzą go poprzez historię. By opisać abstrakcyjną myśl, mówiący czy piszący musi odkryć na nowo, poza słowami, których być może używał dotychczas, by odnosić się do danej myśli, „to”, co chce powiedzieć, co nie zostało jeszcze powiedziane, ten konkretny ruch, tę żywą i wibrującą rzecz, którą jest jego myśl.

<sup>25</sup> Niniejsza część artykułu jest wyraźnie inspirowana szczegółowymi opisami tego procesu autorstwa Eugene’a Gendlina.

<sup>26</sup> Zauważmy, że wewnętrzne gesty umożliwiające opis słowny odczuwanego znaczenia są subtelnie, lecz wyraźnie różne od tych, które umożliwiają jego wyrażenie. Opis, w przeciwieństwie do wyrażenia, zakłada świadomość odczuwanego znaczenia i nadłożenie drogi poprzez proces nabierania świadomości (opisany w drugiej sekcji tego artykułu). Tutaj opiszemy wyłącznie proces wyrażania.

To wchodzenie w kontakt z wymiarem niewerbalnym jest wyjątkowo dobrze ukazane w procesie tłumaczenia. Bliska obserwacja tego procesu wykazuje, że nie polega on na operacji zmiany kodu dwóch języków (polegającej na znajdowaniu w jednym języku słów i struktur odpowiadających tym znajdującym w drugim języku), ale raczej składa się z trzech etapów: słuchania lub czytania oryginalnej wypowiedzi - oddzielania jednostek znaczenia od słów - wyrażania tych jednostek w nowym dyskursie. Dobry tłumacz nie tłumaczy słów, ale „robi objazd” poprzez leżące u ich podłoża niewerbalne *znaczenie*. Jak powiedziała Danuta Seleskovitch, dyrektorka Ecole Supérieure d'Interprètes et de Traducteurs de Paris (Wyższej Szkoły Tłumaczeń Ustnych i Pisemnych w Paryżu, przyp. tłum.) „[j]eśli chcesz być zrozumiany, za punkt wyjścia weź to, co wychwyciłeś, a nie język z którego tłumaczysz” (Seleskovitch i Lederer 2001: 73).

Słowa opierające się wyłącznie na pamięci werbalnej, oderwanej od ich gestykalnego i głębokiego znaczenia, są puste i odcieleśnione. Zestaw subiektywnych kryteriów (zwykle przedrefleksyjnych) umożliwia mówiącemu czy piszącemu ukazanie, że jest zestrojony z odczuwanym wymiarem swojego doświadczenia. „[U]cieleśniona pozycja wypowiedzi” (Vermersch 1994) może być też rozpoznawana przy użyciu zestawu obiektywnych kryteriów, takich jak kierunek spojrzenia, obecność gestów współwerbalnych czy konkretne znaczniki kontekstu (miejsca i czasu), użycie czasu teraźniejszego itd.

Ten „objazd” przez odczuwane znaczenie jest również niezbędny w sztukach wizualnych. Na przykład Anne-Marie, malarka uczestnicząca w wywiadach, przy użyciu formy, przestrzeni i koloru usiłuje przedstawić na płótnie właśnie wewnętrzny stan, specyficzną atmosferę. W całej swojej pracy używa subtelnych wariacji tego uczucia, na które pozostaje wyczulona chwila po chwili jako na wewnętrzny punkt odniesienia przy ewaluacji jakości swojego obrazu.

To świadectwo potwierdzają analizy pracy współczesnego malarza autorstwa Merleau-Ponty'ego na przykładzie Cézanne'a. Dla Cézanne'a namalowanie pejzażu nie polegało na próbie reprodukcji możliwie najwierniej stojącego mu przed *oczami* widoku dzięki użyciu wyrafinowanych procesów malarskich umożliwiających stworzenie iluzji głębi, ciężaru czy różnych form światła i tekstury, ale na sugerowaniu pierwotnego, transmodalnego doświadczenia jego spotkania z tym pejzażem. Próbuje on „sprawić byśmy *zobaczyli*, jak nas to dotyka. (...) Malarz ujmuje i przemienia w przedmiot widzialny to, co bez niego pozostałoby zamknięte w oderwanym życiu każdej świadomości: wibrację kształtów, która jest kolebką rzeczy” (Merleau-Ponty 1996: 84). „To, co usiłuję dla ciebie przetłumaczyć - powiedział Cézanne - jest bardziej tajemnicze, splecione w korzeniach istnienia, w nieuchwytnym źródle doznań” (Gasquet 2002: 242).

Przed namalowaniem pejzażu kontemlował go długo, nieruchomy, z rozszerzonymi oczami. Był przezeń zapładniany, „kiełkował” z nim, usiłując schwycić jego strukturę „jako rodzącego się organizmu” (Merleau-Ponty 1996: 83), by wykryć jego nieodłączny ruch, który określał jako jego „motyw”. Wtedy ten właśnie motyw usiłował przetłumaczyć na nieruchome płótno.

#### **4.2.2. Przenoszenie odczuwanego znaczenia**

Początkowe transmodalne uczucie jest następnie przenoszone na konkretną - wizualną, słowną lub muzyczną - formę. Wydaje się to być umożliwiane przez transmodalność (tzn. „wspólne odczucia”, które ją charakteryzują). Na przykład Cézanne używał transmodalności kształtów i kontrastów intensywności, by przenieść na płótno motyw, linię siły, specyficzny rytm pejzażu. Dla Walta Disneya animacja nie polegała na najdokładniejszym jak to możliwe kopiowaniu zewnętrznego, wizualnego aspektu postaci, ale na uchwyceniu osobowości, esencji tej postaci i następnie użyciu transmodalności ruchu, by przenosić ten „afekt żywości” na animowane kreskówki (Dilts 1994).

#### **4.2.3 Porównanie wyrażania z odczuwanym znaczeniem**

W toku całego procesu to właśnie konfrontacja z odczuwanym znaczeniem pozwala na ewaluację trafności wyrażania. Na przykład chcesz wyrazić kiełkującą w sobie myśl i przychodzi ci do głowy pewne wyrażenie. Kiedy porównujesz je jednak z tym czymś wewnątrz, co pozostaje jeszcze niewyrażone, zdajesz sobie sprawę, że nie jest ono odpowiednie i odrzucasz je. Nie, „to coś, co nie zostało jeszcze powiedziane” jest bardziej precyzyjne. To właśnie to coś w tobie wie, co musi zostać powiedziane i wie, że to wyrażenie nie formułuje tego precyzyjnie. Nieadekwatne słowa mogą nawet sprawić, że zgubisz to „coś”, odczuwane znaczenie swojej myśli. Zamiast pozwalać, by nieadekwatne słowa pozbawiły cię z tym czymś kontaktu, lepiej zatem wymawiać czy pisać obce wyrażenia, które nie mówią jednak nic, poza tym, co chcesz powiedzieć<sup>27</sup>.

---

<sup>27</sup> Proces ten opisany jest szczegółowo przez E. Gendlina, na przykład w „Introduction to thinking at the edge” i „Making concepts from experience” (<http://www.focusing.org>).



## 4.2.4 Przekształcanie odczuwanego znaczenia

Co dzieje się z odczuwanym znaczeniem, gdy odnalezione zostają właściwe słowa, by je wyrazić? Nie znika ono, pozostawiając na swoim miejscu słowa, tak jakby znalazło w nich swoje osiągnięcie i prawdziwe istnienie. Staje się natomiast bardziej intensywne i precyzyjne. Wyrażenie nie tylko czyni je bardziej precyzyjnym, ale też powoduje jego ewolucję, pozwalając nam na odkrycie jego nowych aspektów. Jakość tej sytuacji, tego problemu, myśli czy związanego z nią wewnętrznego pejzażu przechodzi metamorfozę. Przekształcenie to jest szczególnie wyraźnie w procesie terapeutycznym, gdzie zostało ono szczegółowo zaobserwowane i opisane przez Gendlina (1962, 1996). Odnajdujemy je jednak również w innych dziedzinach, takich jak filozofia czy nauka: słowa pomagają doprecyzować i umiejscowić odczuwane znaczenie myśli, niezbędny i leżący u jej podstawy ruch.

To ku temu odczuwanemu znaczeniu zwracam się, by na nowo połączyć rozproszone myśli. To odczuwane znaczenie jest bardzo ulotne. Słowa umożliwiają mi zbliżenie się do większej precyzji i finezji. Ale co staje się bardziej precyzyjne i finezyjne? Właśnie odczuwane znaczenie, leżące u podłoża słów (Lise, filozofka)

Raz wyrażone, odczuwane znaczenie kontynuuje swoje podziemne życie. Jest ono wciąż płynną i cichą materią, gdzie słowa nabierają znaczenia i bez której istnieją tylko dźwięki.

Wyrażanie w żywy, uosobiony sposób oznacza zatem wchodzenie w kontakt z dynamicznym i transmodalnym wymiarem naszego doświadczenia i poświęcanie całkowitej uwagi zachodzącym w nim z chwili na chwilę subtelnym zmianom. I przeciwnie, właściwe zrozumienie oznacza wchodzenie w kontakt z tym wymiarem źródłowym znajdującym się poniżej ekspresji dzięki konkretnym gestom (podobnym do tych, które wykonuje tłumacz, kiedy dewerbalizuje), które nie zostały jeszcze szeroko zbadane.

## 5. Hipotezy interpretacyjne i dziedziny badawcze

Opis odczuwanego wymiaru i gestów, które pozwalają nam odnosić się do niego, pokazuje, że odgrywa on kluczową rolę w naszej aktywności poznawczej. Z tych opisów wyciągamy następujące hipotezy interpretacyjne. Nie są to wnioski, lecz hipotezy robocze, które wydają się niezbędne tak w nauce o świadomości, jak do sugerowania kierunków badań w naukach eksperymentalnych

Opisy, które zebraliśmy od dorosłych, zdają się potwierdzać wniosek Sterna, że ta transmodalna, gestowa i przenikalna warstwa nie odpowiada etapowi rozwoju dziecka, który musiałoby ono opuścić, aby odkryć „prawdziwą rzeczywistość” różnicowania, lecz że pozostaje *podstawą* naszego doświadczenia poprzez całe nasze istnienie. Co to znaczy, że jest *podstawą* naszego istnienia?

Po pierwsze, jest ono *przedrefleksyjne*: jak widzieliśmy w części 2, musimy osiągnąć specyficzne wewnętrzne gesty, by sobie go uświadomić.

Ale także w dynamicznym znaczeniu *pierwszeństwa*: stawiamy hipotezę, że świat zróżnicowanych obiektów, obrazów, emocji i pojęć, w którym zwykle porusza się nasza świadomość, wyłania się z tej płynnej i niezróżnicowanej warstwy. Z tego punktu widzenia, połączenie między tymi dwoma wymiarami byłoby *genetyczne*. Istotnie, wyłanianie się postrzegania, pamięci czy myśli wydaje się charakteryzować fazą wstępną, w której pięć zmysłów nie jest jeszcze zróżnicowane, przestrzenie wewnętrzna i zewnętrzna nie są jeszcze rozdzielone, podmiot i przedmiot są wciąż nieodróżnialne. Ta wstępna faza byłaby początkiem procesu różnicowania, którego mechanizmy są wciąż słabo znane.

Zwykle w naszej świadomości pojawia się jedynie rezultat późniejszych faz tego procesu, w formie świata stałego i posegmentowanego (ang. *compartmentalized*). Niemniej jednak niektóre gesty wewnętrzne umożliwiają nam obniżenie progu świadomości i, im częściej są one ćwiczone, tym wcześniej i bliżej źródła wyrasta uprzytomnienie. Z tego punktu widzenia rola tych gestów nie polegałaby na wywoływaniu specyficznego, niezwykłego trybu świadomości, ale na wywoływaniu uprzytomnienia sobie pierwotnych faz bardzo zwyczajnego procesu, powtarzane-go chwila po chwili<sup>28</sup>.

Jednak podobnie jak w rozwoju dziecka, fazy te nie są „pierwotne” w znaczeniu, że mogą zostać porzucone po to, by ich miejsce zajęły inne (obrazowe, dyskursywne czy konceptualne) tryby funkcjonowania. Wymiar „źródłowy” pozostaje stale aktywny. To w tym wymiarze odnajdujemy znaczenie. To zakotwiczenie w tym wymiarze ucieleśnia myśli i słowa i ożywia je. Jak napisał Francisco Varela: „Konkret<sup>29</sup> nie sposobem ujęcia czegoś: ale to jak dotarliśmy i gdzie zostaniemy” (1995: 11-12).

---

<sup>28</sup> Hipoteza ta może pozwolić nam zrozumieć, dlaczego praktykowanie medytacji rozwija synestezję, jak pokazują nam pewne badania: w rzeczywistości, nie wywołuje ono synestezji, lecz *świadomość* transmodalnego doświadczenia pojawiającego się w każdej chwili. Jak sugeruje Walsh (2005) w podsumowaniu niedawnego artykułu: „Rozwój synestezji u osób medytujących może brać się, przynajmniej po części, ze zwiększonej wrażliwości percepcyjnej na uprzednio podświadomy proces”.

<sup>29</sup> Zakładając, że konkretne doświadczenie nie jest ograniczone do „stałego” cielesnego i zmysłowego doświadczenia, którego jesteśmy zwykle przytomni.

Nasza hipoteza jest zatem bardzo różna od postawionej przez Mangana (2001), redukującej „uczucia skraju” (ang. *fringe feelings*) do pasywnych znaczników, których jedyną funkcją jest wskazywanie, „wywoływanie” bardziej artykułowanego, informującego i znaczącego doświadczenia (niczym paski menu na ekranie komputera). Naszym zdaniem odczuwany wymiar nie wskazuje na coś innego, ale stanowi źródło, z którego wywodzi się i czerpie swoje znaczenie doświadczenie<sup>30</sup>.

Jak w tym ujęciu tworzy się rozróżnienie (pomiędzy zewnętrznym i wewnętrznym, pomiędzy podmiotowym i przedmiotowym biegunem, i pomiędzy odrębnymi modalnościami zmysłowymi)? Naszą hipotezą jest, że podział ten nie zostaje „dany”, ale utworzony i utrzymany chwila po chwili poprzez przedrefleksyjną mikroaktywność, składającą się z drobnych gestów rozróżnienia, identyfikacji, rozpoznania, kategoryzowania, doceniania, itd. Ponieważ gesty te są bardzo subtelne, zazwyczaj pozostają one nierozpoznane. Ignoruje je większość zachodnich filozofów, poza Jamesem, dla którego uczucie „siebie” (ang. *feeling of self*) nie jest dane, ale wytworzone przez „pulsujące życie wewnętrzne” rezonujących uczuć „witających lub sprzeciwiających się, zawłaszczających lub wywłaszczających, walczących po naszej stronie lub przeciwko nam, mówiących tak lub nie” (James 1890: 286-287).

W toku tego procesu wyłanianie się przedmiotu i „ja” wydają się być powiązane. Im bardziej stabilny i solidny staje się przedmiot, tym bardziej potwierdza się „moje” istnienie. To wzajemne potwierdzenie, mające źródło w drobnych początkowych gestach, utrzymuje się na ostrzejszych poziomach przy użyciu dyskursywnych<sup>31</sup>, konceptualnych i emocjonalnych przyrządów łatwiej dostępnych świadomości. Buddyjskie techniki vipasyana (rozpoznawanie, wgląd) usiłują zaobserwować właśnie ten proces: jak chwila po chwili podmiotowe i przedmiotowe bieguny odróżniają się zarazem konstytuując się wzajemnie<sup>32</sup>.

Te hipotezy podtrzymują, z pierwszoosobowej perspektywy, dynamiczne, enaktywne podejście, zgodnie z którym poznanie nie jest bynajmniej reprezentacją danego uprzednio świata, ale stanowi proces współkonstruowania tego, co wewnątrz i na zewnątrz, znanego i nieznanego, umysłu i świata (Varela i in. 1991)<sup>33</sup>.

---

<sup>30</sup> Niemniej jednak, nie odrzucamy faktu, że pewne odczuwane znaczenia mogą odgrywać rolę subtelnych wewnętrznych wskaźników lub kryteriów.

<sup>31</sup> Jako nieprzerwany wewnętrzny dialog, rozpoznawany jako niezbędny do tworzenia „narracyjnego ja” (Gallagher 2000).

<sup>32</sup> Wstęp do tej perspektywy dynamicznej w myśli indyjskiego buddyzmu oraz przypisy bibliograficzne znaleźć można w Petitmengin 2007b.

<sup>33</sup> Kwestia istotności pierwszoosobowej perspektywy w teorii enaktywistycznej opisana jest w Petitmengin 2006.

Co istotne, z hipotez tych wynikają następujące pytania:

- (1) Jak dokładnie wzmacniane są mikrodynamizmy ożywiające wymiar źródłowy, aby wywołać narodziny stałego i posegmentowanego świata, w którym się zwykle poruszamy? Jakie są mechanizmy i etapy tego procesu?
- (2) Jak rozwija się „abstrakcyjna” myśl? Za pomocą jakich procesów możemy się odciąć od wymiaru źródłowego aż do tego stopnia, że o nim zapominamy?
- (3) Czy ten przedartykulacyjny wymiar naszego doświadczenia, który na chwilę obecną jest niemal *terra incognita*, ma różne warstwy, różne stopnie rozróżnienia?
- (4) Jak daleko wstecz można przesledzić źródło myśli? Czy warstwa, którą omawiamy, nie obejmuje innych? Czy nie jest tylko bramą do wymiaru, który jest jeszcze bardziej płynny, przestrzenny i otwarty?

Dalsze testowanie tych hipotez wymagałoby bardzo szczegółowego i czułego opisu przedrefleksyjnej mikrodynamiki przeżywanego doświadczenia. Zgodnie z uwagami Galina (1994), projektowanie precyzyjnych „protokołów z doświadczenia” umożliwiłoby identyfikację różnych typów odczuwanych znaczeń i opis właściwych im fenomenologicznych cech i funkcji. Ta praca nad mikroopisem wymaga współpracy badaczy i osób, z którymi przeprowadzano wywiady; obie strony musiałyby być ekspertami w technikach pierwszoosobowego badania świadomości. Nabycie takiej umiejętności wymaga znacznego osobistego wkładu. Zakłada też przełamania, zarówno na poziomie akademickim, jak i osobistym, tabu, które do tej pory powstrzymywało badaczy od odnoszenia się do przeżywanego doświadczenia.

Hipotezy te mogłyby również otworzyć liczne drogi badawcze, zwłaszcza w dziedzinie egzystencjalnej, neuronauce i edukacji.

*Klucz dla neurofenomenologii.*<sup>34</sup>

Wydaje nam się, że możliwość szczegółowego studiowania transmodalnego i rytmicznego wymiaru przeżywanego doświadczenia może przyczynić się do zredukowania pozornie nieprzekraczalnej luki dzielącej je od procesów neurobiologicznych.

---

<sup>34</sup> Ideą założycielską programu neurofenomenologicznego jest „połączyć zdyscyplinowane podejście do ludzkiego doświadczenia (w kursie kontynentalnej tradycji fenomenologii) i współczesną neurokognitywistykę” (Varela 1996: 330).

Na przykład przeprowadzona niedawno „neurodynamiczna” analiza funkcji korowych sugeruje, że wylanianie się aktu poznawczego ma u swego podłoża nie aktywację konkretnego obszaru mózgu, ale przejściową synchronizację oscylacyjnej aktywności odległych neuronów (Varela et al. 2001). Można by tu użyć porównania z orkiestrą: grupy odległych instrumentów zaczynają nagle wygrywać ten sam rytm. Korelowanie modulacji tych neuroelektrycznych rytmów z subtelnymi wariacjami wewnętrznych rytmów leżących u podłoża naszego świadomego doświadczenia, które zdają się być umiejscowione pomiędzy tym, co fizyczne i tym, co psychiczne, wydaje się stanowić obiecującą dziedzinę badań. Takie korelacje doprowadziły nas już do odkrycia zarówno na fenomenologicznym, jak i neuronalnym poziomie konkretnego stanu poprzedzającego rozpoczęcie się ataku epileptycznego (Martinerie et al. 1998; Le Van Quyen et al. 2001; Petitmengin et al. 2005; Petitmengin et al. 2006).

Co więcej, kilka lat temu odkryta została nowa kategoria neuronów, tak zwane „neurony lustrzane” (ang. *mirror neurons*), nazwane tak z powodu ich zdolności do „odbijania” aktywności kogoś innego, których nadzwyczajną cechą jest multimodalność (są zarówno wzrokowe, jak i somatosensoryczne, słuchowo-wizualne czy węchowo-wizualne)<sup>35</sup>. Wydaje nam się, że szersza „pierwszoosobowa” wiedza na temat transmodalności i gestów jako wymiaru źródłowego doprowadzić by mogło do lepszego zrozumienia roli tych neuronów w skomplikowanym procesie koderminowaniu [podziału] ja/inny, udoskonalenia eksperymentalnych protokołów używanych w badaniu tych neuronów i interpretowaniu wyników.

Transmodalność doświadczenia źródłowego może nam również pomóc, by zrozumieć pewne niewyjaśnione zjawiska, takie jak ślepo widzenie, tzn. szczątkowe zdolności widzenia posiadane przez niektórych niewidomych, nieświadomych tych zdolności (Weiskrantz 1986).

#### *Ponowne odczarowanie sali lekcyjnej?*

Jeśli nasze myśli czerpią znaczenie z przedwerbanego wymiaru naszego doświadczenia, nie ma wówczas prawdziwego zrozumienia, które nie sięgałoby do tych poziomów. Zrozumienie idei oznacza docieranie do odczuwanego znaczenia leżącego u jej źródeł dzięki konkretnym gestom.

---

<sup>35</sup> Na przykład neurony te aktywowane są w dokładnie ten sam sposób, gdy zaangażowana osoba wykonuje działanie i gdy widzi ona kogoś wykonującego owo działanie; albo przez przyjemny lub nieprzyjemny zapach oraz widok kogoś odczuwającego ten zapach. Podsumowanie tych badań znaleźć można w: Buccino i in. 2004.

Czy z takiego punktu widzenia nasze metody nauczania są dobrze przystosowane? Obecnie bowiem nauczanie polega najczęściej na przekazywaniu pojęciowych i dyskursywnych treści wiedzy. Celem jest tu ustalenie znaczenia, nie zainicjowanie ruchu. Które metody nauczania, zamiast przekazywać treści, mogłyby wywołać gesty pozwalające na dostęp do doświadczenia źródłowego dającego tym treściom spójność i znaczenie? Takie podejście w nauczaniu, oparte raczej na inicjowaniu niż przekazywaniu, pozwalając dzieciom i uczącym się wejść w kontakt z głębią ich doświadczenia, mogłoby odczarować szkolne ławki.

Wreszcie, przestrzeń, w której rodzą się myśli, leży w centrum naszego doświadczenia bycia człowiekiem. Tam właśnie odgrywa się nasz związek ze światem, a zatem tak może być zmieniany. Jeśli szczęście leży w specyficznej jakości otwartości „odczuwanej przestrzeni”, to jakie wewnętrzne gesty mogą uwolnić lub upłynnić tę przestrzeń? Ponowne odkrywanie kontaktu z wymiarem źródłowym naszego doświadczenia może zdecydowanie zmienić nie tylko nasze rozumienie poznania, ale też nasze życie w świecie.

## Podziękowania

Chciałabym podziękować anonimowym recenzentom za bardzo wnikliwe komentarze w odniesieniu do poprzedniej wersji tego artykułu. Jestem też bardzo wdzięczna Peterowi Thomasowi, Shirley Thomas i Jamesowi Armstrongowi za pomoc w wyrażeniu moich myśli po angielsku.

## Bibliografia

- Buccino, G., Bindkofski, F., Riggio, L. 2004. The mirror neuron system and action recognition, *Brain and Language* 89: 370-376.
- Bricklin, J. 2003. Sciousness and Con-sciousness: William James and the prime Reality of Non-dual Experience, *Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 35, n° 2: 85-110.
- Calbris, G. 2001. Principes méthodologiques pour une analyse du geste accompagnant la parole, *Mots*, N° 67: 129-148.
- Damasio, A. 1999. *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt Brace.
- Depraz, N., Varela, F.J., Vermersch, P. 2003. *On Becoming Aware: A Pragmatic of Experiencing*. John Benjamins Publishing Co.
- Dilts, R. 1994. *Strategies of Genius (1): Aristotle, Sherlock Holmes, Walt Disney, Wolfgang Amadeus Mozart*. Meta Publications.

- Gallagher, S. 2000. Philosophical conceptions of the self: implications for Cognitive Science, *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 3, n° 1: 14-21.
- Galin, D. 1994. The Structure of Awareness: Contemporary Applications of William James's Forgotten Concept of "The Fringe", *The Journal of Mind and Behavior*, Vol. 15, n° 4: 375-402.
- Gasquet, J. 2002. *Cézanne*. Éditions Encre marine.
- Gendlin, E. 1962. *Experiencing and the Creation of Meaning*. Northwestern University Press.
- Gendlin, E. 1996. *Focusing Oriented Psychotherapy*. The Guilford Press.
- Gendlin, E. Introduction to thinking at the edge. Source: <http://www.focusing.org>.
- Gendlin, E. Making concepts from experience. Source: <http://www.focusing.org>.
- Gusdorf, G. 1950. *Mémoire et personne*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Harrison, J., Baron-Cohen, S. 2001. *Synaesthesia*. Oxford: Oxford University Press.
- Hocquard, J.V. 1958. *La pensée de Mozart*. Paris: Seuil.
- Holton, G. 1972. *The Scientific Imagination*. Harvard University Press.
- Husserl, E. 1913/1977. *Ideen zu einer reinen Phaenomenologie und phaenomenologischen Philosophie*. Kluwer Academic Publishers.
- Iverson, J.M., Goldin-Meadow, S. 1998. Why people gesture when they speak, *Nature*, Vol. 396 (6708): 228.
- James, W. 1890. *Principles of Psychology*. New York: Henry Holt.
- James, W. 2002. *Psychologia: kurs skrócony*. PWN
- James, W. 1904. Does Consciousness Exist?, *Journal of Philosophy, Psychology, and Scientific Methods*, 1: 477-491.
- James, W. 1905. La notion de conscience, *Archives de Psychologie*, vol. V: 1-12.
- Johnson, M. 1987. *The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Johnson, M. 1991. Knowing Through the Body. *Philosophical Psychology*, Vol. 4, N° 1: 3-18.
- Johnson, M. 1998. Embodied Musical Meaning, *Theory and Practice*, 22-23: 95-102.
- Jousse, M. 1933. La mimologie ou langage des gestes, Cours à l'Ecole d'Anthropologie du 20 février 1933. CDROM edited by the Association Marcel Jousse.
- Jousse, M. 1938. Le jeu manuel de l'enfant', Cours à l'Ecole d'Anthropologie du 24 janvier 1938. CDROM edited by the Association Marcel Jousse.
- Jousse, M. 1974. *L'anthropologie du geste*. Paris: Gallimard.
- Lakoff, G. and Johnson, M. 1980. *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.

- Lakoff, G. and Johnson, M. 1999. *Philosophy in the Flesh. The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.
- Langer, S. 1953. *Feeling and Form*. New York: Scribner's.
- Le Van Quyen, M., Martinerie, J., Navarro, V., Boon, P., D'Havé, M., Adam, C., Renault, B., Varela, F., Baulac, M. 2001. Anticipation of epileptic seizures from standard EEG recordings, *Lancet* 357: 183-188.
- Mangan, B. 2001. Sensation's Ghost: The Non-Sensory "Fringe" of Consciousness, *Psyche* 7(18).
- Martinerie, J., Adam, C., Le Van Quyen, M., Baulac, M., Clémenceau, S., Renault, B., Varela, F. 1998. Epileptic seizures can be anticipated by non-linear analysis, *Nature Medicine* 4: 1173-1176.
- McNeill, D. 1992. *Hand and Mind: What Gesture Reveals about Thought*. Chicago: University of Chicago Press.
- Merleau-Ponty, M. 1996. *Oko I umysł. Słowo/obraz/terytoria*
- Norman, E. 2001. Subcategories of "Fringe Consciousness" and their related nonconscious contexts, *Psyche* 8 (15).
- Petitmengin-Peugeot, C. 1999. The Intuitive Experience: 43-77. Ed. F.J.Varela and J. Shear. *The View from Within. First-person approaches to the study of consciousness*. London: Imprint Academic.
- Petitmengin, C. 2001. *L'expérience intuitive*, preface by Francisco Varela. Paris: L'Harmattan.
- Petitmengin C. 2005. Un exemple de recherche neuro-phénoménologique, l'anticipation des crises d'épilepsie, *Intellectica* 2005/2: 40: 63-89.
- Petitmengin C., Navarro, V., Baulac, M. 2006. Seizure anticipation: Are neuro-phenomenological approaches able to detect preictal symptoms? , *Epilepsy and Behavior*, Vol. 9 (2): 298-306.
- Petitmengin, C. 2006. 'L'énaction comme expérience vécue', in press at *Intellectica*.
- Petitmengin, C. 2007a. 'Describing one's subjective experience in the second person: an Interview Method for the Science of Consciousness', in press at *Phenomenology and the Cognitive Sciences*.
- Petitmengin, C. 2007b. *Le chemin du milieu. Introduction à la vacuité dans la pensée bouddhiste indienne*. Paris: Dervy, in press.
- Piaget, J. 1974. *La prise de conscience*. Paris: PUF.
- Proust, M. 2004. *W stronę Swanna*. Mediasat Poland.
- Reik, T. 1948. *Listening with the third ear: the inner experience of a psychoanalyst*. Farrar, Straus and Giroux.



- Ricoeur, P. 1949. *Philosophie de la volonté. Le volontaire et l'involontaire*. Paris: Aubier.
- Rilke, R.M. 2010. *Druga strona natury*. Warszawa: Sic!
- Rilke, R.M. 2002. *Letters on Cézanne*. New York: North Point Press.
- Rimé, B. 1984. Langage et communication: 417-448. Ed. S. Moscovici. *Psychologie Sociale*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Sartre, J.P. 1936. *L'imagination*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Sartre, J.P. 1938. *Esquisse d'une théorie des émotions*. Paris: Hermann.
- Seleskovitch, D., Lederer, M. 2001. *Interpréter pour traduire*. Paris: Didier Erudition.
- Stern, D. 1985. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.
- Stern, D. 1989. *The Diary of a Baby*. New York: Basic Books.
- Varela, F.J., Thompson, E., Rosch, E. 1991. *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge: MIT Press.
- Varela, F. J. 1996. Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem, *Journal of Consciousness Studies*, 3: 330-335.
- Varela, F. J. 1995. The re-enchantment of the concrete: 11-22. Ed. L. Steels, R. Brooks. *The Artificial Life Route to Artificial Intelligence*. Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Varela, F.J., Shear, J. 1999. First-person Methodologies: What, Why, How?: 1-14. Ed. F.J. Varela, J. Shear. *The View from Within. First-person approaches to the study of consciousness*. London: Imprint Academic.
- Varela, F.J., Lachaux, J.P., Rodriguez, E., Martinerie, J. 2001. The brain web: phase synchronisation and large scale integration, *Nature Review Neurosciences* 2: 229-239.
- Vermersch, P. 1994. *L'entretien d'explicitation*. Paris: Editions ESF.
- Wallace, A. 1999. The Buddhist Tradition of Shamatha: Methods for Refining and Examining Consciousness: 175-187. Ed. F.J.Varela, J. Shear. *The View from Within. First-person approaches to the study of consciousness*. London: Imprint Academic.
- Wallace, A. 2003. *Buddhist With an Attitude: The Tibetan Seven-Point Mind-Training*. Snow Lion Publications.
- Walsh, R. 2005. Can synaesthesia be cultivated?, *Journal of Consciousness Studies* 12:4/5: 5-17.
- Weiskrantz, L. 1986. *Blindsight*. Oxford: Oxford University Press.
- Welwood, J. 2000. *Towards a Psychology of Awakening. Buddhism, Psychotherapy and the Path of Personal Spiritual Transformation*. Boston: Shambala Publications.
- Woody, E., Szechtman, H. 2001. The Sensation of Making Sense. Motivational Properties of the "Fringe", *Psyche* 8 (20).