Körülbelül két évtizede került forgalomba – vagy legalábbis vált gyakran használatossá – egy kifejezés, amely egyben Francisco Varela, Evan Thompson és Eleanor Rosch programadó könyvének (Varela–Thompson–Rosch 1991) is a címe: *embodied mind*, azaz „megtestesült elme" vagy „testet öltött elme". A szóösszetétel hamar meglehetősen nagy karriert futott be, és olyan, egymással csak laza kapcsolatban álló kutatások címkéjévé vált, mint amilyen George Lakoff és Mark Johnson munkái a kognitív szemantika területén, illetve ennek kiterjesztése a filozófiai elmélkedés területére (Lakoff–Johnson 1999; Johnson 2007); Andy Clark elgondolásai a technikai környezet és az intelligencia viszonyáról (Clark 1997; Clark–Chalmers 1998); Rodney Brooks hasonló témájú vizsgálódásai a mesterséges intelligencia ügyében (Brooks 1991; 1999); Hubert Dreyfus és Shaun Gallagher filozófiai reflexiói a fenomenológia és a modern viselkedéstudomány eredményeinek összekapcsolhatóságáról (Dreyfus 1992; 2002; Gallagher 1995; 2005; 2007). Természetesen megszülettek az ilyenkor szokásos gyűjteményes kötetek (például Bermúdez–Marcel–Eilan 1995) és összefoglalók (Gibbs 2005; Anderson 2003). Magyarul is napvilágot látott néhány olyan szöveg, amely áttekinti az irányzat főbb tematikus egységeit, eszmetörténeti kötődéseit és perspektíváit (Kampis 2001; 2002; Szigeti 2002). Ám, ahogy az gyakorta előfordul, a szövegbőség nem feltétlenül segít a teoretikus rend fenntartásban. Érdemes néhány fogalmi észrevétellel előhozakodni, azután pedig tisztázni, hogy miért került itt most elő ez az irányzat, mi köze az elmondottakhoz, és mit lehet kezdeni vele.

Először is: a „testi elme" kifejezést fogom használni az *embodied mind* megfelelőjeként, és a „testiség"-et az *embodiment* magyarítására. Azért nem a szó szerinti „megtestesült elme" és „megtestesülés" vagy „testet öltött elme" alakok mellett döntöttem, mert egyfelől tanácsosnak gondolom kizárni ezeknek a formuláknak a teológiai konnotációját (amit egyébként az angol verzió, sőt az annak alapjául szolgáló francia *incarnation* sem zár ki teljesen, de ez legyen az ő gondjuk); másfelől a „megtestesülés" azt sugallja, hogy az elme mintegy *utóbb* költözött volna a testbe, tehát, hogy volna egy önmagában álló, testetlen elme, amely aztán valamiképpen bekerül egy testbe. Ezzel szemben a testi elme kon-

cepciója éppen azt tartalmazza, hogy az elme eredendően és lényegileg testi természetű, működése testileg kondicionált, és nem lehet róla másmilyen, mint testi tapasztalatunk.

A testi elme gondolata számos elméleti törekvésre támaszkodik. Hivatkozásai között gyakran megtalálhatóak Husserl és Merleau-Ponty testfenomenológiai belátásai, valamint Heidegger tanítása az önmagát megértő emberi egzisztencia világ-involváltságáról – a fenomenológiai hagyomány mint filozófiai erőforrás jelenik meg, kisebb részben konkrét megoldások átvételével, nagyobb részben a beállítottság kiaknázására intő programként. Explicit célkitűzése, hogy megoldást találjon az elmefilozófiai rejtélyre, méghozzá általában az eredeti elmefilozófiai problematika fogalmi átrendezésével, kimutatván a hagyományos megközelítés homogenizáló tendenciáinak merevségét (Clark–Chalmers 1998; Gelder 2005). Ugyanakkor a tisztán filozófiai elmélkedés mellett az irányzat empirikusan elkötelezett: rengeteget merít a kognitív viselkedéstudomány kísérleti beszámolóiból, pszichopatológiai esetleírásokból, és erőteljesen támaszkodik a kortárs neurológiai kutatások eredményeire. Látható, hogy a testi elme szintetikus koncepció: jóindulatú megfogalmazásban interdiszciplináris kötődésű, rosszhiszeműbben megközelítve eklektikus teoretikus talapzaton áll.

Ez a szintetikus (vagy szinkretikus) elméleti alapállás már a középponti fogalom, a *test* használati módjaiban is megnyilatkozik. A „test" fogalma ugyanis egyaránt kiterjed az agyi-idegi huzalozottság neurofiziológiájára, a világban tájékozódó és cselekvő, anatómiai lehetőségei által (is) meghatározott alkat viselkedésére, illetve az önmagát affektív módon megtapasztaló emberi test önfenomenalizációjára. Ez a háromrétegű testfogalom némely szerzőnél kissé zavaros egységkoncepcióként működik (Lakoff–Johnson 1999), másoknál azonban önálló problémafelvetés és magas szinten reflektált kontribúciók forrása (Hanna–Thompson 2003).

És ha már a fogalomhasználat ügyénél járunk: ahhoz, hogy higgadt mérleget készítsünk a testi elme gondolatában rejlő filozófiai lehetőségekről, el kell tekintenünk az elmélet kifejtésében hangot kapó mozgalmár, túlfűtött, időnként prófétikus retorikától. Ez magától értetődőnek tűnik, de aki beleolvasta magát az irányzat alapszövegeibe, azt hiszem, egyet fog érteni abban, hogy a megszövegezés módja két ellentétes veszélyt is megjelenít. Félő, hogy az olvasó vagy túlságosan komolyan vesz bizonyos hiperbolikus elméleti kirohanásokat (hogy minek az ideje járt le, mivel kell holnaptól felhagyni, és hogyan változik meg rövidesen úgyszólván minden a reflexióban), vagy ezek miatt éppenséggel semmit sem fog komolyan venni a mondottakból. A józan befogadói disztingválság e helyt feltétlenül gyümölcsöző.

A testi elme gondolatának bemutatásakor szót kell ejteni (1) a reprezentáció-kritikáról; (2) a szituatív kogníció teorémájáról; (3) a mozgásos konstitúció témájáról és (4) az affektivitás kezeléséről.

1. *Reprezentáció-kritika.* Az észlelés és a cselekvés viszonyának hagyományos rekonstrukciója (amit a klasszikus kognitivizmus is átvett) a mentális képek vagy tartalmak központi, koordináló szerepére épített. Az elképzelés szerint a külvilág tárgyairól és eseményeiről az érzékelés révén mentális képzetek (ideák) formálódnak az elmében, a gondolkodás ezeket a képzeteket manipulálja, majd utasítást ad a legmegfelelőbbnek ítélt cselekvés végrehajtására. Ezt az egy-az-egyben leképezést a kognitív tudományban egy olyan szimbólum-feldolgozás koncepciója váltotta fel, amelyben a mentális (előhuzalozott vagy integrált) szimbólumoknak nem kell morfológiailag a külvilág tárgyaira hasonlítaniuk, ugyanakkor a meghatározott szimbólumok továbbra is meghatározott dolgok, tények helyén állnak. A gondolkodás a szimbólumok szabályszerű transzformációját jelenti, majd a kiválasztott megoldás visszakódolódik efferens cselekvési utasítások formájába. A folyamat tehát a következő fázisokból áll: érzékelés, modellalkotás, tervezés, majd kivitelezés. Csakhogy ez az egész processzus, mondják (Brooks 1991; Gelder 1995; Clark–Chalmers 1998), túlságosan nehézkes; egyszerűen lekésik a valós idejű problémamegoldásról. A legtöbb habituális cselekvésünk esetében nincs is fenomenológiai fedezete a modellalkotás és tervezés fázisának, más szóval semmi nem támasztja alá a reprezentációs alapú mentális mechanizmust. Ahogyan Brooks fogalmaz híressé vált tanulmányában (Brooks 1991), célravezetőbb a világot használni önnön modellje gyanánt, vagyis helyesebb egy olyan rekonstrukció, amely szerint a sztereotip cselekvésekkor maga a test, a végtagok, az izmok és ízületek végzik el a feladatot, nincs szükség központi feldolgozásra. Ez nem jelent visszatérést a behaviorizmus programjához, nem arról van szó, hogy kiiktatnánk az elme „fekete dobozát" a viselkedésből, inkább arról, hogy a „fekete doboz" nem kizárólag az agyban, hanem a kézben, a lábban, a derékban, az egész testben lokalizálandó. A kezem megtanulja, hogyan fogja meg a kávéscsésze fülét, és ezt könnyen meg is teszi anélkül, hogy akár a csészét, akár a kezemet reprezentálni vagy modellezni kellene az elmében – a test diszpozicionális viselkedési begyakorlásáról beszélünk tehát.

Másrészt a reprezentációval kapcsolatban egy elvi probléma is felbukkan. Ha egy gyakorlati helyzet észlelési alapú modellezése folyik, akkor ennek a folyamatnak valamiképpen ki kell szűrnie a környezetből a szituáció szempontjából releváns paramétereket, és el kell azokat választania az irrelevánsaktól. Ám azt, hogy mi releváns és mi nem, csak akkor értékelhetem megfelelően, ha már felismertem, hogy mi az, amit a helyzet megkíván tőlem – viszont a helyzet felismeréséhez már el kellett választanom a relevánsat attól, ami nem az. Mindez nyilván nem jelent igazi problémát a helyzet *utólagos* mentális értékelésekor, de a valós időben gyakran irgalmatlanul gyorsan lefolyó akciók és reakciók áramában bénító hatású praktikus paradoxonként áll elő. Ezt a paradoxont tünteti el a testiség gondolatának pragmatikus hermeneutikája: mindig már benne vagyok egy helyzetben, csinálom azt, amit csinálok, és cselekvésem is már elkezdődött a számomra. Ennek a beágyazottságnak köszönhetően a testem ismeri fel azt, ami

számít – annyira fókuszálok a szememmel, annyira emelem fel a fejem, annyira zárom az ujjaimat, amennyire az éppen adott szituáció megkívánja.

Persze ez nem jelentheti a reprezentáció *teljes* kiiktatását a problémamegoldás folyamatából. Például ha elakad a cselekvéssor, ha korrekcióra van szükség, ha reflexíve át kell gondolni, mi is volna a helyesebb alternatíva, akkor explicit reprezentációkra, köztük a saját testről alkotott reprezentációkra és azok feldolgozására van szükség. De ezek is csak akkor működhetnek sikeresen, ha előzőleg már belehelyezkedtem a szituációba, és ez a belehelyezkedés mindig testi.

2. *Szituáltság.* A reprezentáció kritikája közvetlenül a szituáltság belátásához vezet át. Ez a filozófiailag Heideggertől és Merleau-Pontytól származó gondolat azt mondja ki, hogy minden egyes, még a legimmanensebbnek felfogott mentális folyamat is mindig valamilyen konkrét, feladatként is értelmezhető helyzetben bomlik ki. Ha felkapom a fejem valamire, ha szórakozottan dudorászom, ha logikai problémákkal kínlódom, ha kávéra vágyakozom, minden esetben egy praktikus, elemeit tekintve egymással örökösen keresztutalások hálózatában álló világ mint környezet orientálja a magatartásomat, és magatartásom e hálózat nélkül nem is értelmezhető. Márpedig ez a szituáltság elsődlegesen és eredendően testi: testem pozíciója határozza meg, hogy éppen mit jelent az, hogy *itt* vagyok, hogy valaminek a *közepette* vagyok itt. Az észlelés azért nem lehet pusztán a külvilág belső reprezentációja, immateriális és passzív recepció, mert az, hogy éppen milyen a testtartásom, merre fordulok, *hol áll a fejem*, eleve megmunkálja, preformálja az alakuló észlelési tartalmat. A világ perspektivikus és dinamikusan változó vázlatok formájában adódik, és a mindenkori perspektíva nem más, mint saját testem látószöge. Gibson ökológiai észleléselméletét integrálva (Gibson 1979) a testi elme gondolata az észlelést olyan kontextuális eseménysorként fogja fel, amely nem tétlen befogadóként, hanem exploratív operátorként éri tetten az észlelőt. Az elme, amely észlel, nem a *gondolkodó dolog* elszigeteltségében, hanem a testben való jelenlét aktivitásában működik. Ne hagyjuk félrevezetni magunkat a banális példamondatoktól („ez itt egy asztal", „az ott egy fűszál"), amit észlelünk, az nagyon ritkán egy természeti fajta példánya, az észlelés nagyon ritkán egyszerű tárgyfelismerés. Például a legkevésbé sem közömbös, hogy mekkora az észlelő test az észlelt tárgy viszonylatában. Egy fűszál az embernek valami, amit átlép vagy letapos, a hangyának ellenben lehetséges útvonal, amit végigjár vagy nem (Johnson 2007). A sajáttest az észlelésben afféle kiterjedt elmeként funkcionál; mindent a saját léptéke szerint tekint, a környezetét a maga igényeinek megfelelően konkretizálja. Még az is kérdéses, hogy hol ér véget ez a test. Észlelő-feltáró tevékenységében a test integrálja azokat a kiegészítőket, amelyeket szokásosan használ (szemüveg, görbebot, művégtag, kéziszerszám). Miért tekintjük az elme részének az emlékezetet egy átlagosan működő személy esetében, és miért nem a jegyzetfüzetet olyan valakinél, aki elveszítette középtávú memóriáját, de a jegyzeteiből remekül eltájékozódik a világban? Elvégre funkcionálisan és az eredmény szempontjából mindkettő ugyanoda vezet:

adatokra van szükség, ezeket rutinszerűen elő lehet hívni egy memóriatárból, és azonmód fel lehet őket használni (Clark–Chalmers 1998).

Az elmeként működő szituált test folytonos előre- és visszacsatolási viszonyban áll környezetével. Az exploratív észlelési szituáció nem egy kimerevített pillanat megjelenítése, hanem a viselkedés közvetlen jövőjének anticipációja és hatékonyságának korrekciója. Bateson példájával élve (Bateson 1972), a favágó minden egyes fejszecsapása erejében és ívében igazodik a megelőző csapások által hasított formához; a favágás önkorrekciós folyamat, amelyben a test mozgása és a környezet változása egyetlen, dinamikusan módosuló rendszert képez. Ahogy Bateson leszögezi, ez az egész fa–szem–agy–izom–fejsze–sújtás–fa kör egy önszervező struktúra, amely „az immanens elme jellemzőivel rendelkezik" (Bateson 1972. 317).

Ez a hús-vér elme a maga szituált, szituációfeltáró és adottságmódosító dinamikájában, azaz a test önmaga számára is megjelenik. A testem mint afficiált/afficiáló ágens része a perceptív tapasztalatnak. Ám ez az önmegjelenés nem homogén; különbséget kell tenni testkép és testséma között (Gallagher 1995; 2007) – mindkettőnek megvan a maga szerepe a szituált testi tapasztalatban. A testkép nem más, mint a saját test intencionális tárgyként való megjelenése az önátélésben, amely tartalmazza a szubjektum perceptuális tapasztalatát önnön testéről, konceptuális megértését e testről és emocionális attitűdjét a teste felé. A testkép úgy jelenik meg, mint ami a tapasztaló szubjektumhoz tartozik, irányulhat adott testrészre vagy testrészekre, de az egész alkatra is. A testkép a szándékolt és tervszerű cselekvésben játszik szerepet, a tudatos figyelemben és a viselkedés önkontrolljában. Ugyanakkor a testkép hajlamos eltűnni a reflexió elől: a sztereotip cselekvésekben felszívódik, egészen egyszerűen nem figyelünk rá. A testséma ellenben a test nem tudatos alanyisága mozgásai vonatkozásában; ő hajtja végre a cselekvéseket, amelyekkel a test mértéket vesz környezetéről és eligazodik benne. Szubperszonális és prenoétikus aktor. Még a tudatosan felügyelt, eltervezett mozgások esetében is a háttérben működik, hiszen minden gesztusunknak megvannak a tudattalan, készségszintű mozzanatai, kicsiny korrekciók a testtartásban, taglejtések, izomfeszítések. A testséma teljesítményei azok az apró, visszatérő megnyilatkozásformák, amelyek kinek-kinek egyedi megjelenési stílusát adják – egy-egy jellegzetes fejtartás, a gesztusok és pózok sorozata –, s amelyek anélkül egyénítenek, hogy szándékoltan kimunkáltak volnának. Testséma és testkép általában gördülékenyen együttműködik, a séma „alájátszik" a képnek, a kép besegít az új vagy bonyolult viselkedések begyakorlásában. Szétválásukról (és fogalmi elválasztásuk szükségességéről) bizonyos klinikai tapasztalatok révén szerezhetünk bizonyosságot. Híressé vált például Ian Waterman esete, aki egy idegrendszeri megbetegedés nyomán teljes egészében elveszítette proprioceptív tapasztalatát, vagyis a testséma tacit és megbízható működését, és a testképre támaszkodva kénytelen volt úgy megtanulni újra mozogni, hogy a legcsekélyebb mozgását is aprólékosan előre el kellett ter-

veznie (Cole 1995). A testséma által biztosított nyugalom és önbizalom affektív értékei ezek felbolydulása vagy elvesztése után reflektálódnak. A már Merleau-Ponty által is tanulmányozott fantomvégtag-jelenség a testi öntapasztalás e két komponensének lehetséges összeütközésére világít rá. Amputált kezű vagy lábú személyek gyakran számolnak be elveszített végtagjaikban érzett fájdalomról vagy viszketésről, akár évekkel az operáció után is, amikor testképük már régen igazodott új életformájukhoz. Még érdekesebb, hogy az elvesztett kézben egyesek olyan görcsöt éreznek, ami mintha valamilyen tárgy túlságosan erős megmarkolásából származna, és ettől az érzéstől semmilyen módon nem képesek megszabadulni. Amikor viszont egy olyan szerkezetbe helyezik ép karjukat, amely középen egy tükörlapot tartalmaz, és így saját látószögükből úgy látják, mintha két egészséges karjuk volna (noha persze reflektáltan pontosan tudják, hogy erről szó sincs), akkor az ép kar ellazítása a fantomkar görcsében is enyhülést okoz, legalábbis amíg a procedúra tart (Ramachandran–Blakeslee 1998). Itt egy szimulált testkép vesztegeti meg a testséma spontaneitását (mindenki hazudik – még a testképek is).

A testséma és a testkép megkülönböztetése fogalmi kulcsot adhat annak a furcsa fenomenális kettősségnek az értelmezéséhez is, ahogy a cselekvő én önmaga számára prezentálódik a testi tapasztalatban. Hiszen egyfelől kétségtelenül a szituációk sajáttest felőli koncentráltsága adja meg az alanyiság elemi evidenciáját (én vagyok ez a test, velem történik mindez, „én iszom kávét tüsténti). Másfelől azonban a testfenomén hajlamos a „fokális eltűnés" defenomenalizációjába hanyatlani, azaz a test mintegy kiveszi magát önnön tapasztalatából, a tárgyra és cselekvésre irányultság forgatagában az irányuló és cselekvő test visszahúzódik az állandó önmegjelenítésből, és testsémája csendjébe burkolózva tesz-vesz (mindaddig, amíg proprioceptív tapasztalata ép).

3. *Mozgásos konstitúció.* Szorosan a szituáltság gondolatához kapcsolódik, hogy a környezet felmérése, a tárgyak és események azonosítása, a világ és a világ dolgainak kvalitatív megjelenése a testi szubjektum saját mozgási lehetőségeinek megfelelően bontakozik ki. Odalépek a dolgokhoz, lehajolok hozzájuk, arrébb teszem őket (ha bírom), változásaikat saját mozgásom függvényében értelmezem (így szabom meg, például, mi számít gyorsnak vagy lassúnak, nehéznek vagy könnyűnek, közelinek vagy távolinak). A mozgás révén szerzem meg az erőkifejtés és a térbeliség fundamentális tapasztalatait; előbbi a testemnek ellenszegülő tömegek és ezek elrendezésének változtathatósága vagy változtathatatlansága nyomán az okozás kategoriális absztrakciójához vezet, utóbbi pedig az irány, a pálya, az előrehaladás és a tartalmazás kulcsmetaforáival kognitív sémákat generál, amelyek a reflexió számára mindvégig (tudattalanul) irányadók maradnak (Johnson 2007). Voltaképpen a fogalmi gondolkodás terminusait szerzem ilyen módon meg, amely terminusok, noha a testi szubjektivitás öntapasztalatából származnak, mégis típusosak, így interszubjektíve működtethetőek lesznek. Valamennyiünk teste nagyjából egyforma, valamennyien nagyjából azonos

exploratív aktivitást fejtünk ki környezetünkben. A világba való értelmes belehelyezkedés érdekében minden újszülöttnek meg kell tanulnia működtetni gesztusait, végtagjait, ujjait, hangképzését, hiszen mindez nélkülözhetetlen a kommunikáció, a tárgymanipulálás és a koordinált testmozgás szempontjából. Fontos, hogy mindezek nem nyelvi (részben nyelven kívüli, részben nyelv előtti) készségek, mégis az értelemkonstitúció feltételei.

A tárgykonstitúció is testléptékű, ám ez nem jelenti azt, hogy a testi elme elmélete valamiféle testfenomén-központú idealizmust építene fel, amely szerint az létezik, és úgy létezik, amit és ahogy a test megjelenít önmaga számára önnön alkati és önmegjelenítő képességei szerint. Az, hogy egy tárgy mi és miként jelenik meg, függ először is az élő test kifejlődő, önmozgató és önaffektív képességeitől, másodjára függ magától a tárgytól (hogy milyen szerkezetű, anyagú, állagú stb.), és függ a környezettől, a szituációtól, amelyben előkerül (Gibson 1979). Az a nem éppen új keletű filozófiai belátás, hogy a tárgy nem elmefüggetlen, ekképp új tónust kap: nem elmefüggetlen, értsd: nem test- és mozgásfüggetlen.

4. *Affektivitás.* Az affektusok (érzelmek, indulatok, hangulatok) nem a funkcionális kogníciókénti felfogott problémamegoldó aktivitás merő kísérőjelenségei. A mindenkori szituációk értékeléséhez (tehát a kompetens és releváns viselkedéshez) az affektusok nélkülözhetetlenek. Félelmet érzek egy nagy és ronda állat megjelenésekor, vonzalmat és nemi vágyat a potenciális partner láttán, untat, ha megint azt kell csinálnom, amit akkor szoktam csinálni, ha unatkozom, harci kedv támad bennem a vetélytárs jelenlétében, majd meghalok egy csésze kávéért – az élethelyzetek adta feladatok megoldásának az affektusok az elsőrendű motivációs tényezői. Nincs affektusmentes, azaz antikvalitatív helyzet; a közömbösség is csak érzelmi modalitás.

Az affektusok egyszerre kognitív, neurális és fenomenális testi folyamatok. Használjuk, működtetjük és érezzük őket, de ez utóbbi, az érzés, nem egy testetlen lélek intim birtoka, hanem azoknak a testi változásoknak a megtapasztalása, amelyek az affektusokat kinyilvánítják. A rémület esetében az izmok összehúzódása, a mimika elmerevedése, a gyomortáji feszülés, a szívdobogás, az egész testes lefagyás nem csupán a félelem velejárója, hanem *maga* a félelem mint érzés. Ez a fenomenális tapasztalat ízig-vérig a test tapasztalata (a kifejezés mindkét értelmében), és egyben annak tapasztalata, ahogyan a test reagál a helyzetére és módosítja azt. Úgy is lehetne fogalmazni, hogy az affektus a szituáció egészét jellemzi (a félelem azt jelenti, hogy félelmetes helyzetben vagyunk); alkotója és része a szituáció értelmének, és értelme végül is csak egy szituációnak lehet. A testi elme teoretikusai előszeretettel hivatkoznak Dewey megfontolásaira, aki az affektív élményekben előálló fenomenológiai minőségekben, a kvalitatív tapasztalatban azt a szintézisteremtő elemet fedezte fel, amely mintegy átfogja és lehatárolja az egyes szituációkat, elválasztja őket a többitől, és egyfajta koherenciát biztosít nekik (Dewey 1930/1988). Minthogy minden emberi

élethelyzet rendkívül komplex, heterogén – fizikai, társadalmi, kulturális, egyéni – összetevőkből álló struktúra, az, hogy egységes szituációként fenomenalizálódnak, korántsem triviális ügy. Az affektív kvalitás, amely velük jár, egyben egységteremtő erővel rendelkezik.

Az affektív szintézis a verbális kifejezésben is megnyilatkozik (Johnson 2007). Beszéd- vagy írásfolyamatainkat gyakran kíséri a siker vagy a sikertelenség érzése, az, hogy most végre fején találtuk a szöget, vagy éppen az, hogy nem igazán azt mondtuk el, amit mondani szándékoztunk. A kifejezéskeresés – valamint az elégedettség vagy elégedetlenség – forrása a kvalitatíve egységes szituáció és a kifejezésmintázatok között *érzett* feszültség. A nyelvben készen álló panelek, sztereotip fordulatok, vagyis a kész formák dolga az, hogy feldolgozzanak és kommunikálhatóvá tegyenek egy olyan helyzetet, ami még nem kész, nem zárult körülírható mintává – hiszen éppen benne vagyunk –, kvalitatíve azonban határozott arculattal bír. De a tapasztalati minőségek sokat hangoztatott kifejezhetetlensége elhamarkodott diagnózis. A megélt affektus és a kifejezési adekvátság elcsúszása adja a verbális közlés dinamikáját, stilisztikai és retorikai exploratív potenciálját. A kvalitatív tapasztalat nem szétfolyó, hanem nagyon is precíz: éppen ezért utasíthat el kifejezésformákat, ezért érezhetjük határozottan, hogy most valamit rosszul fejeztünk ki. A kijelentés az értelmet igyekszik megragadni; az értelem nem más, mint kvalitatíve egybefogott szituáció, a szituáció mindig egy test beágyazódása a világba – és ha az értelem testi, akkor a kijelentés értelme is testi eredetű (Johnson 2007).

A testi elme gondolata értelmében az, hogy történetesen éppen ilyen testtel rendelkezünk, és azt ilyen módon tapasztaljuk meg (és persze azért ilyen módon tapasztaljuk meg, mert ilyen testtel rendelkezünk), meghatározza mindazt, amit mentális tartalomnak, mentális állapotnak, tudatnak vagy elménk nevezünk. Sőt, a viszony valójában nem is a meghatározásé. A testi elme tétele szerint a test, a megjelenő test önmegjelenítési módjaiban kimeríti az elme fogalmát, annak minden tulajdonságával együtt. Még az elvont racionális gondolkodás is visszavezethető a fenomenális testtapasztalat kínálta kognitív metaforikára (Lakoff–Johnson 1999; Johnson 2007), mi több, a logikai formalizmusok sem képesek maguk mögött hagyni a testi tapasztalattal terhelt származásukat. Nincsen tehát test–elme probléma, egyedül test–test probléma van, nevezetesen az, hogy a fizikai mikrostruktúrákkal (is) jellemezhető és szaktudományosan kutatható test milyen viszonyban áll a magát holisztikusan és szituáltan megjelenítő fenomenális testtel. (Persze ez nem egyeduralkodó álláspont, Robert Hanna és Evan Thompson például egy elme–test–test problémát szerkeszt, amelyben a fenomenális test az, ami egyfelől mentális, másfelől fizikai aspektusokat hordoz (Hanna–Thompson 2003). A kvália kérdése azzal nyer megoldást, hogy mivel a fenomenalitás testi, a testtapasztalat pedig kvalitatív, a test egyszerű megjelenéséből következik, hogy *legyen neki valamilyennek lenni*, azaz hogy rendelkezzen minőségi élményekkel. A mentális okozás kizárási problémájára a testi elme eszméje azzal felel,

hogy mivel nincs miért azt gondolni, hogy az elme és a mentális tulajdonságok mások volnának, mint a test, ezért magától értetődő, hogy testi tulajdonságok és események oksági hatással lehetnek testi tulajdonságokra és eseménvekre.