

A FIGYELEMTŐL A MEGFIGYELÉSIG: A FIGYELEM FOGALMA

Didier Houzel

A figyelem fogalmának minden meghatározása három lényeges tulajdonságot emel ki: a figyelemnek alárendelt észlelések felerősödését, a figyelem középpontjába került észlelések szelektivitását és azok tudatosulását. A két utóbbi tulajdonságot érdemes a pszichoanalitikus elmélet és technika fényében is megvizsgálnunk. Az észlelés szelektivitása a Freud által meghatározott *egyenletesen lebegő figyelem* fogalmával ütközik. Az észlelés tudatosulása pedig részben megkérdőjeleződik Bion elméletalkotásában. Ez utóbbi szerző gondolatmenetére támaszkodva később szeretnék a *tudattalan figyelemről* is beszélni.

Néhány klasszikus meghatározás

Herbart, aki, mint tudjuk, nagy hatással volt Freud elgondolásaira, úgy határozza meg a figyelmet, mint „a képzet felerősödésének képességét”.¹

Ribot *Psychologie de l'attention* (1889)² című munkájában a következő definíciót adja: „A figyelem olyan kizárólagosan vagy döntő túlsúlyban intellektuális állapot, melyet az egyén spontán vagy mesterséges alkalmazkodása kísér.”

William James számára a figyelem „egy tárgynak vagy gondolatsornak

¹ Herbart definícióját A. Lalande idézi *Vocabulaire technique et critique de la philosophie* című munkájában (Paris, P.U.F., 1985, 94).

² Ribot, Th., *Psychologie de l'attention*, Paris, Félix Alcan, 1889.

szellem általi világos és élénk birtokbavétele sok más egyidejűleg lehetséges tárgy vagy gondolatsor közül”.³

Lalande a következő meghatározással él: „A figyelem a spontán vagy akaratlagos intellektuális tevékenység fokozása, valamint annak egy tárgyra vagy tárgyak egy csoportjára való irányultsága, melyek e jelenség nélkül nem kerülnének a tudatmezőbe vagy annak csak egy igen kis részét foglalják el.”⁴

Théodule Ribot pszichológiai elmélete

Ribot igen lényeges és mindmáig érvényes megkülönböztetést tett az általa *spontánnak* vagy *automatikusnak* nevezett figyelem és az *akaratlagos* vagy *mesterséges* figyelem között.

A *spontán figyelem* kiváltó oka az alany érzelmi állapota és motivációi. Eredete biológiai. A spontán figyelem tárgya mindig belső erejével hat, akár a zsákmány a zsákmányszerző számára. Hatását az ingerek szelektív megerősítésével éri el, melynek Ribot általi meghatározása már sokban előlegezi Freud fejtegetéseit az *Egy tudományos pszichológia tervezete* (1895) című munkájában. Ribot elképzelése szerint egy izomműködésnek köszönhetően összpontosul a figyelem először egyetlen tárgyra, majd erősödik fel. „A figyelem mozgásának alapvető feladata a tudatosság állapotának fenntartása, illetve annak felerősítése.”⁵ Számára a motoros mozdulatlanság, a test és az arc egy meghatározott irányba fordítása, a figyelmet kísérő légzésváltozások nem pusztán külső, okozati jelek, hanem olyan megnyilvánulások, amelyek az észlelést és a tudatot ténylegesen a figyelem tárgyához kötik.

Ebből a pszichofiziológiai nézőpontból azonban már nehezebben tudja megmagyarázni az észlelés fokozott működését. Ezért azt feltételezi, hogy a motoros beidegzés valahogyan facilitálja az észlelés beidegzését. Hipotézisét alátámasztandó, Maudsley idézi: „Először a megfelelő képzeti út kerül izgalmi állapotba a külső, vagy a belső reprezentáció segítségével, ez-

³ W. James definícióját G. Edelman idézi *Biologie de la conscience* című munkájában (Paris, Edition Odile Jacob, 1992).

⁴ Lalande, A., *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*, Paris, P.U.F., 1985, 93.

⁵ Th. Ribot i. m.

után a megfelelő motoros beidegzés kiváltotta új ingerlés megnöveli az első ingerlés energiáját, s végül a gondolatra újabb energianövekedés következik be, a többenél aktívabb percepciók központok reakciójának köszönhetően; így ezeknek a szenzoros és motoros faktoroknak kölcsönös egymásra hatása bizonyos mértékben felerősíti az észlelés működését.”⁶

Az *akaratlagos figyelem* a civilizáció és a nevelés gyümölcse. Figyelmünket akaratlagosan irányítjuk a természetes vonzerővel nem rendelkező tárgyak felé (innen a Ribot-féle *mesterséges figyelem* elnevezés). A gyermek vagy a vadember nem rendelkezik vele. „Az akaratlagos vagy mesterséges figyelem a művészet, a nevelés, a gyakorlás és a gyakoroltatás terméke. A spontán figyelemből fejleszthető ki...”⁷

A figyelem neuropszichológiája

Az orosz neuropszichológiai iskola több tagja, így például Vigotszkij, Lurija és Leontyev, visszatér Ribot *spontán* és *akaratlagos figyelem* közötti megkülönböztetéséhez, hogy kiemelhesse az utóbbi társas dimenzióját. E szerzők számára a spontán figyelem, vagy amit Lurija *orientációs rendszernek* nevez, biológiai eredetű, és olyan külső ingerek vezérlik, melyek a faj evolúciója során jelzés értékűek lettek. Az akaratlagos figyelem megjelenése ezzel szemben a neveléstől, a kultúrától és az egyéni életútától függ, azaz nem fajspecifikus. Ahogy Leontyev fogalmaz: „A szociális környezet megváltoztatásával az ember létrehoz egy olyan konvencionális ingerrendszert, melynek segítségével befolyásolhatja a többi ember viselkedését. Ezzel egyben megteremti a saját viselkedése feletti önuralom feltételeit is, radikálisan megváltoztatva viselkedésének fő mechanizmusát.”⁸

Ebben egyértelmű utalást találunk a pavlovi iskola kedvelt másodlagos jelzőrendszer fogalmára. Leontyev az olvasni tanuló gyermeket veszi példának. Az olvasni tanuló gyermek figyelme könnyen elkalandozik, érdeklődése a tanulás folyamatától idegen inger felé fordul. A gyermek viselkedését ilyenkor a spontán figyelem vezérli. A felnőtt azonban a jutalom ígéretével

⁶ Maudsley, H., *La psychologie de l'esprit*, 1876.

⁷ Th. Ribot i. m.

⁸ Leontyev, A., The development of voluntary attention in the child. In: *The Vygotsky reader*. R. Van der Veer és J. Valsiner szerk., Oxford (UK)–Cambridge (USA), Blackwell, 1994.

figyelmét ismét az olvasásra tereli. A tanulási folyamatban a felnőtt képviseli az akaratlagos figyelmet. A gyermek és a felnőtt által alkotott egység tartalmazza a figyelem mindkét szintjét, és azokat átjárhatóvá teszi. Leontyev szavaival: az akaratlagos figyelem beépül a spontán figyelembe. A felnőtt utasításainak és bátorításának belsővé tétele lassacskán lehetővé teszi a gyermek számára, hogy önállóan is képes legyen figyelme akaratlagos irányítására.

A figyelem neurofiziológiája

A figyelem mechanizmusával foglalkozó neurofiziológiai kutatások igen sokat fejlődtek az elmúlt húsz év során. Ez részben annak köszönhető, hogy egyre több figyelemzavarral kapcsolatos szindrómát írtak le, továbbá számtalan kérdés merült fel a gyermekek figyelmi funkciója fejlődésének vizsgálata során, ugyanakkor elterjedtek a központi idegrendszer vizsgálatára kifejlesztett modern technikák is.

Az első kérdés, amely felvetődik, a következő: Vajon az egyes figyelmi funkciók elkülöníthető neurofiziológiai mechanizmusokhoz köthetőek-e, vagy a figyelemfunkció az általános idegi működésen felül megjelenő sajátos mintázatnak csupán szubjektív élménye? Az első feltételezést továbbgondolva a figyelem oksági magyarázatához juthatunk el, s megkísérelhetjük az egyes mechanizmusok lokalizációját, azaz a figyelem moduláris elméletének felállítását, mely lényegében a lokalizációs elmélet modern formája lenne. A második feltételezés ezzel ellentétes, és a figyelem globális elméletéhez vezet.

Először szóljunk néhány szót a második hipotézisről, amelyet „hatáselméletként” is szoktunk emlegetni. William James (1890) a következő metaforával élt: „A gondolatok úgy áramlanak akár egy folyó. Az egyszerű hatások vannak túlsúlyban, a sodrást a gravitáció adja. Az általános szabály az erőfeszítés hiánya. Néha azonban egy-egy zátony vagy szűkület lelassítja, felkavarja a vizet. A folyó ilyenkor megáll és örvényleni kezd. Ha a folyó gondolkodni tudna, ebben a pillanatban érezné az erőfeszítést, érezné, hogy figyel.”⁹

A neuropszichológusok és a neurofiziológusok ma inkább a figyelem oksági magyarázatát és a moduláris elméletet részesítik előnyben. Posner és

⁹ W. Jamest E. Sieroff idézi *Attention et perception* című munkájában (in: *Perceptions et agnosies*, dir. B. Lechevlier, F. Eustache, F. Viader, Bruxelles, De Boeck, 1995, 102).

Rothbart¹⁰ a közelmúltban ismertetett elméletükben három specifikus funkcióval bíró hálózatot különböztetnek meg: az éberségi rendszert, a másodlagos és az elsődleges figyelmi rendszert.

Az *éberségi rendszer* a *locus coeruleus*ból kivezető noradrenerg kortikális pályákat használja. Valószínűleg mindkét figyelmi rendszerre hatást gyakorol, az elsődlegesre éppúgy, mint a másodlagosra, ami arra enged következtetni, hogy összeköttetésben áll az azoknak megfeleltethető agyi területekkel. Az éberségi rendszer működése fokozza a másodlagos rendszer aktivitását, míg az elsődleges rendszerét gátolja. A későbbiekben látni fogjuk, hogy miért.

A *másodlagos figyelmi rendszer* anatómiailag a talamikus területekkel kapcsolatban álló kéregben lokalizálható. Legfőbb feladata, hogy a figyelmet a tér egy adott irányába összpontosítsa. Funkciója tehát az orientáció.

Az *elsődleges figyelmi rendszert* a prefrontális-mediális területek alkotják. Szerepe elsősorban a tudatosítás és a figyelem kontrollja.

A két rendszer, vagyis a másodlagos és az elsődleges figyelmi rendszer összeköttetésben áll egymással. A neurofiziológiai kutatások azonban jól mutatják, hogy valamennyire függetlenek is egymástól. Figyelem és tudatosság tehát nem feltétlenül kapcsolódik össze.

Összességében azt mondhatjuk, hogy a másodlagos figyelmi rendszer, azaz az orientációs rendszer a Ribot által meghatározott spontán figyelemnek feleltethető meg, míg a tudatosításért és a kontrollért felelős elsődleges figyelmi rendszer az akaratlagos figyelemmel azonos. Az éberségi rendszer esetében egy két összetevőjű figyelmeztető rendszerről kell beszélnünk: az egyik összetevő folytonos, ez biztosítja az alany éberségét, a másik szakaszos, és akkor lép működésbe, amikor az illető új, váratlan eseménnyel találja magát szemben. Ilyenkor ez a rendszer aktiválja a másodlagos orientációs rendszer működését, az elsődleges kontrolláló rendszerét pedig gátolja.

A figyelmi rendszerek ontogenezise

Négy hónapos kortól a gyermek képes annak megtanulására, hogy bármilyen inger előre jelezheti egy jövőbeni esemény meghatározott irányú bekövetkezését. Orientációs rendszere tehát funkcionális. Érdeemes megjeg-

¹⁰ Posner, M. I., Rothbart, M. K., „Les mécanismes de l'attention et l'expérience consciente”, *Revue de Neuropsychologie*, 1991, 2, 1, 85–115.

gyeznünk, hogy Jérôme Bruner¹¹ erre az életkorra teszi az *együttes figyelemre* jellemző viselkedés megjelenését, melynek igen nagy jelentőséget tulajdonít a gyermek és környezete közötti interakciók kialakulásában. Együttes figyelmen a gyermeknek azon képességét értjük, mely lehetővé teszi, hogy figyelmét a felnőttel megegyező irányba és egyazon tárgyra irányítsa.

Négy és hat hónapos kor között alakul ki az ingerek iránya szerinti szelektálás képessége. Azonban csak kilenc hónapos korban jelenik meg az elsődleges figyelemhez kapcsolódó akaratlagos kontroll. Érdekes megjegyeznünk, hogy ebben az időszakban jelenik meg az ún. *pointing* [rámutató] viselkedés is, mely, mint tudjuk, fontos szerepet játszik a gyermek kommunikációs képességeinek fejlődésében. Egyébként valamivel későbbre tehető az első szavak megjelenése is.¹²

Posner és Rothbart feltételezése szerint az elsődleges figyelmi rendszer későbbi fejlődésének köszönhető, hogy a nevelő és kulturális környezet hatással lehet az akaratlagos figyelem működésére. Ebben lényegében Vigotszkij, Lurija és Leontyev elképzeléseit követik, akik az akaratlagos figyelem megjelenését anatómiailag is meghatározták.

A figyelem zavarai

Mindhárom neurofiziológiailag meghatározható figyelmi rendszer patológiás működés esetén sajátos zavarokat mutathat.

Az elsődleges figyelmi rendszer zavarára jellemző az úgynevezett *idegen kéz szindróma*, amikor a páciens úgy érzi, hogy az agysérülésével ellentétes oldalon lévő keze felett elvesztette a kontrollt.

A másodlagos figyelmi rendszer zavara a *heminegligencia szindrómája*. Ekkor a páciens figyelmen kívül hagyja az agysérülésével ellentétes oldalú térfélből érkező ingereket. Ebben az esetben a figyelem térbeli zavaráról van szó.

Vajon van-e sajátos zavara a harmadik rendszernek, az éberség rendszerének? A kérdés igen nagy vitát kavart, s máig szembeállítja a francia és az amerikai gyermekpszichiátereket. Arról a zavarról van szó, amelyet a mentális zavarok amerikai osztályozása (DSM-IV, 1994) a „figyelem zavarai”

¹¹ Bruner, J., *Le développement de l'enfant. Savoir faire, savoir dire*, Paris, P.U.F., 1983.

¹² M. I. Posner és M. K. Rothbart i. m.

(ADD – *attention deficit disorders*) néven határoz meg, s amely leggyakrabban hipermotilitással együtt jelenik meg.

Meg kell jegyeznünk, hogy ebben az esetben a zavar jellege teljes mértékben funkcionális. Ez pedig felveti a zavar értelmezési nehézségének problémáját, nevezetesen azt a kérdést, hogy vajon a megfigyelhető, enyhe fiziológiai rendellenességek okai vagy okozói-e a mentális zavaroknak? A DSM IV az ADD-t olyan tünetegyüttesként határozza meg, mely eleget tesz az itt felsorolt öt kritériumnak: (A) figyelmetlen, illetve hiperaktív magatartás, gyakori és heves indulatkitörések; (B) a tünetek hétéves kor előtt kezdődnek (bár a diagnózist sokszor csak évekkel később állítják fel); (C) a tünetekből fakadó zavar legalább két területen jelenik meg (például otthon és az iskolában); (D) egyértelmű bizonyítékaik vannak annak, hogy zavarok jelentkeznek a szociális működésben, az iskolai vagy más hasonló foglalatosságok során nyújtott teljesítményben; (E) s végül annak ténye, hogy a zavarok nem kizárólag valamely fejlődési zavarral, skizofréniával vagy más pszichotikus zavarral összefüggésben jelentkeznek, illetve nem egyéb más mentális zavar következményei, mint amilyen például a kedélybetegség, a szorongás, a disszociatív vagy a személyiségzavar.¹³

Ennek fényében jobban látjuk a probléma lényegét. Hogyha a figyelem gyengülésével járó zavarok közül – akár jellemző rájuk a *hipermotilitás*, akár nem – ténylegesen kizárunk minden olyan esetet, amikor a gyermek bár labilis, de sem pszichózisban, sem szorongásos betegségekben vagy kedélybetegségben nem szenved, akkor az előbbi kategóriában lényegében alig marad valaki. Talán csak néhány agykárosodást szenvedett gyermek felel meg a diagnózisnak, de semmi esetre sem az a több millió gyermek, akiket az Egyesült Államokban ezzel a címkével látnak el, s akiket ezért minden iskolai napon egy amfetaminhoz hasonló anyag bevitelére köteleznek, melynek nemrégiben toxikomán hatását is kimutatták. Már Franciaország is célpontjává vált egy nagyszabású piaci offenzívának, mely a francia gyermekeket hasonló veszélyekkel fenyegeti. Ha vannak is olyan esetek, amikor valóban ajánlott a kemoterápiás kezelés, ez igen ritka, és mindenképpen a gyermekneurológusok és a gyermekpszichiáterek elbírálására vár. A zavarok igen gondos feltérképezése, a családi és iskolai kontextus felmérése s a pszichopatológiai jegyek megítélése csak szakember feladata lehet.

¹³ *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fourth Edition (DSM-IV), Washington, American Psychiatric Association, 1994.

Figyelem és pszichoanalízis

A figyelmi funkció régi pszichoanalitikus fogalom, mely érdemes arra, hogy újra előtérbe kerüljön. Meglepő, hogy a pszichoanalitikus irodalom mégis milyen ritkán hivatkozik rá. Véleményem szerint ennek két oka van. Egyrészt napjainkra a fogalom a metapszichológián kívül is igen széles körben elterjedt, s a pszichoanalitikusok húzódoznak attól – egyébként teljes joggal –, hogy más területek által definiált fogalmat használjanak. Másrészt a figyelmet általában a tudattal hozzuk kapcsolatba, márpedig a tudatos pszichés tevékenység nem tartozik a pszichoanalízis legkedveltebb vizsgálódási területei közé. De mint azt a későbbiekben látni fogjuk, én a *tudatlan figyelem* fogalmát javaslom.

Freud az *Egy tudományos pszichológia tervezete* (1895) című munkájában megalkotja a figyelem elméletét. Emlékeztetni szeretnék rá, hogy az általa használt modell neuronmodell. Freud különbséget tesz az izgalom mennyiségére érzékeny neuronok – ezeket *Y-neuronoknak* nevezi – és az izgalom minőségére érzékeny neuronok között – ez utóbbiak az *w-neuronok*. A figyelmet a következőképpen definiálja: „A percepció felébreszti W-ben (a w-neuronok rendszere) a tudatot (az izgalom minőségének tudatát), s ennek a perceptív izgalomnak a kisülése olyan információt szolgáltat Y-nek, mely lényegében minőségi jegy. Feltételezem, hogy ezek a minőségjelzések azok, amelyek a percepció során ténylegesen érdekelhetik Y-t. Úgy vélem, ebben áll a figyelem mechanizmusának lényege.”¹⁴

Freud tehát úgy határozza meg a figyelmet, mint a minőségi jegyek túlmegszállását. A minőségi indexeket az w-neuronok észlelik, de a túlmegszálláshoz szükséges energiát a Y-neuronok szolgáltatják. Itt közel járunk a Maudsley–Ribot-féle modellhez, melyben a túlmegszállásért a motoros neuronok voltak felelősek. Freud a figyelemnek várakozó funkciót tulajdonít: feladata az, hogy felfogja a percepcióból jövő minőségi jegyeket, s ezzel megelőlegezze a vágymegszállást.

Freud ebből a modelltől kiindulva tesz különbséget „köznapi gondolkodás” és „megfigyelő gondolkodás” között. A köznapi gondolkodás a vágy kielégítésének tárgyát keresi. A megfigyelő gondolkodás a figyelmi funkcióra támaszkodik, mely ez alkalommal nem a külső világ és a percepció, ha-

¹⁴ Freud, S., *Esquisse d'une psychologie scientifique* (1895), in: *La naissance de la psychanalyse*, Paris, P.U.F., 1969, 371. Németül: Entwurf einer Psychologie. In: *Aus den Anfängen der Psychoanalyse*, London–Frankfurt a. M., 1962.

nem a belső világ felé fordul. A megfigyelő gondolkodás a kutató magatartásával rokon, aki a legkisebb észlelésnél is felteszi magában a kérdést: Mit jelent ez? Hova vezet ez engem? Freud így írja le a jelenséget. Amikor egy neuront egy kívülről, tehát a percepció felől érkező energiamentiség izgalomba hoz, ez az energia „a legjobban járható út mentén halad, átlépve számos akadályt (kontaktusakadályt), az ellenállás és a kérdéses energiamentiség függvényében”.¹⁵ Így más neuronok is megszállás alá kerülnek. „Néhány akadályt azonban nem lehet átlépni, mert az őket elérő energia mennyisége nem elegendő ehhez.”¹⁶ Hogyha azonban a külső energiához a figyelemből származó belső energia is hozzáadódik, akkor ezek a korábban átléphetetlen akadályok mégiscsak átléphetők lesznek, egyre több és egyre távolabbi neuronnál jelenik meg facilitáció [*Bahnung*]. Egyébként ez esetben már nem percepcióról kell beszélünk, hanem „a kezdeti neuronhoz asszociatív kapcsolódó mnemonikus megszállásról”.¹⁷

Freud tehát a figyelmi funkciót a perceptív megszállásokkal asszociatív kapcsolatban álló mnemonikus megszállásokra is kiterjeszti. Rávilágít, hogy a kifelé irányuló funkció mellett a figyelemnek van egy befelé, az intrapszichés világ felé irányuló funkciója is: a belső világ megismerését célzó értelemkereső funkció. Freud a későbbiekben sosem fog ilyen messze menni a figyelem elméletében.

Freud az *Álomfejtés*ben (1899–1900) a figyelemnek azt a funkcióját hangsúlyozza, mely átjárást biztosít a tudatelőtesből a tudatba. „A motorikus póluson elhelyezkedő legutolsó rendszert tudatelőtesnek nevezem, jelezvén, hogy a benne végbemenő ingerfolyamatok akadálytalanul bejuthatnak a tudatba, ha bizonyos feltételeknek megfelelnek. Ilyen feltétel például az, hogy el kell érniük bizonyos intenzitást, és hogy a figyelem nevű funkciónak egy bizonyos módon meg kell oszlania...”¹⁸ Itt lényegében a figyelemnek már csak egyetlen funkciójával találkozunk: a pszichés jelenségek felerősítését célzó funkcióval. Freud szerint tehát a figyelem specifikus feladata, hogy pszichés tartalmakat juttasson a tudatelőtesből a tudatba. Ez azonban összeegyeztethetetlen a tudattalan figyelem gondolatával, s minden bizonnyal ezzel magyarázható – mint azt a *Tervezet* francia fordítója is kiemeli –, hogy Freud végül is elveti a figyelemről alkotott korábbi elméletét.

¹⁵ I. m. 374.

¹⁶ I. m. 374.

¹⁷ I. m. 374.

¹⁸ Freud, S., *Álomfejtés*. Helikon, Budapest, 1985, 337.

Freud az *Észrevételek a lelki történések két alapelvéről* (1911) című munkájában tér vissza nagyobb részletességgel a figyelem fogalmára: „Létezik egy olyan sajátos funkció, amelynek feladata a külvilág adatainak időnkénti összegyűjtése, hogy azokat előre ismerhessük: ez a funkció a figyelem. E tevékenység elébe megy az érzékek benyomásainak, s nem várja passzívan azok megjelenését. Valószínű, hogy vele párhuzamosan megjelenik egy olyan jelrendszer is, melynek feladata, hogy e periodikus tudati tevékenység eredményeit elraktározza: részeként annak, amit emlékezetnek hívunk.”¹⁹ Freud itt a *Tervezetben* kifejtett elméletéhez képest némileg visszalép: ez alkalommal kevés szerepet szán az intrapszichés világ megismerésének. Ki kell emelnünk azonban észrevételeinek egy igen lényeges pontját, a figyelmi funkció aktív jellegét, amely „elébe megy az érzékek benyomásainak, és nem várja passzívan azok megjelenését”

A figyelem egy másik aspektusára Freud munkáiban az általa *egyenletesen lebegő figyelemnek* keresztelt fogalom világít rá, amellyel az analitikus ülések alatti pszichés magatartását jellemzi. Úgy vélem, van némi kétértelműség ebben a fogalomban, vagy legalábbis annak néhány értelmezésében. Freud a fogalommal kapcsolatban két fontos megállapítást tesz:²⁰ egyrészt az analitikusnak túl fárasztó lenne figyelmét órákon keresztül egyetlen tárgyra összpontosítania, másrészt az adatgyűjtés elengedhetetlen feltétele, hogy kiküszöböljük az előzetes szelektálást. Ezzel a kettősséggel magyarázható tehát az egyenletesen lebegő figyelem fogalmának némileg paradox volta. Valójában Freud a fogalom második aspektusára helyezi a hangsúlyt: el kell kerülnünk a kapott anyagon belüli szelektálást. A fáradtság elkerülése valójában ennek csak egy igen hasznos következménye. Freud itt egy-

¹⁹ Freud, S., *Formulations sur les deux principes du cours des événements psychiques* (1911). In: *Résultats Idées Problèmes I*, Paris, P.U.F., 1984., 137. Eredetileg (1911b) *Formulierungen über die zwei Prinzipien des psychischen Geschehens*. In: *G. W.*, Bd. 8. S. 230–238.

²⁰ „A hallottakból semminek nem szabad kiemelt figyelmet szentelnünk, de mindent ugyanazzal az általam egyenletesen lebegőnek nevezett figyelemmel kell fogadnunk. Így megtakarítjuk azt a figyelemre fordított erőfeszítést, melyet úgysem tudnánk nap mint nap órákon keresztül fenntartani, s egyben elkerüljük az akaratlagos figyelemmel járó veszélyt, a kapott anyagon belül a szelektálás veszélyét. Ugyanis elkerülhetetlen a szelektálás, amikor figyelmünket akaratlagosan irányítjuk egy tárgyra: az analitikus egyes, őt megérintő elemeket az emlékezetébe vés, másokat elfelejt, s választásában kizárólag saját várakozása, törekvései vezérlik. (Freud, S., *Conseils aux médecins sur le traitement psychanalytique*, in: *La technique psychanalytique*, Paris, P.U.F., 1967, 61–71. Eredetileg [1912e] *Ratschläge für den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung*. In: *G. W.*, Bd. 8. S. 376–387.)

ben az akarat és az akarat hiányának kérdésére is utal, emlékeztetve bennünket Ribot spontán és akaratlagos figyelem közötti megkülönböztetésére. Freud az akaratától mentes figyelmet részesíti előnyben, egyfajta spontán figyelmet. Ennek legfőbb jelentőségét minden bizonnyal abban látja, hogy az analitikust közvetlenebb kapcsolatba hozza a páciens ösztönéletével, hogy felismerje az ösztönélet megnyilvánulásait a diskurzusban. Véleményem szerint az egyenletesen lebegő figyelem fogalmát nem a figyelem lankadásaként kellene értelmeznünk, mint azt többen is tették. Igaz, hogy az analitikus néha csak nehezen tudja fenntartani figyelmét, s azt az ülés anyagára összpontosítani. Ekkor azonban a figyelem ingadozásának lehetséges jelentésére kell rákérdeznie. Lehet, hogy éppen figyelemfunkciója ellen intézett tudattalan támadásról van szó. Az analitikus gyakran éppen saját viszontlátételének feldolgozásán keresztül jut el a probléma megoldásához. Talán éppen figyelemfunkciójának megszűnése az a latens üzenet, melyet dekodeálnia kell.

Bion figyelemfelfogása

Bion a figyelemfunkciót az érzékelhető valóságon túl a pszichés valóságra is kiterjesztette, melyet már nem lehet az érzékszervek által felfogott adatokra redukálni. Erről szól *Attention and Interpretation* című 1970-ben megjelent munkája.²¹ A figyelmet itt olyan mátrixnak írja le, amelyben a pszichikum elemei összegyűlhetnek, szabadon kombinálódhatnak, hogy egy koherens egész hozzanak létre. A figyelem tehát Bion értelmezésében dinamikus jelentéssel bír.

Bion emellett a figyelemfunkciónak még egy interperszonális aspektusáról is ír. Ez az a figyelem, amellyel az anya fordul gyermeke felé, hogy felfogja a neki küldött üzeneteket, azokat a tudattalan üzeneteket és projekciókat, melyek beleérző képességének segítségével válnak értelmezhetővé.

Tudjuk, hogy Bion az anya és a gyermek pszichés kapcsolatát tekintette az analitikus–analizált kapcsolat prototípusának. S valóban, az analitikus kapcsolatban a figyelemnek ugyanezzel a szerepével találkozunk: ez az, ami felfogja és befogadja a páciens tudatos vagy tudattalan üzeneteit, hogy az

²¹ Bion, W. R., *Attention and Interpretation*, Paris, Payot, 1974.

analitikus figyelmének pszichés olvasztótégelyébe összekapcsolódjon mindaz, ami korábban különálló vagy szétválasztott volt. S most szeretnék a tudattalan figyelem korábban már említett fogalmáról bővebben szólni. *Attention and Interpretation* című munkájában Bion az analitikusnak azt javasolja, hogy feledkezzen meg emlékeiről és vágyairól. Mindamellett ha kissé figyelmesebben olvassuk a szöveget, azt is észrevesszük, hogy Bion a tudatos emlékek kizárására szólít fel, különbséget téve a tudatos és az általa *onirikusnak* nevezett emlékek között. Ha egy analitikus ülés kezdetén felidézzük a páciens történetének egyes eseményeit, s az új anyagot ennek fényében próbáljuk értelmezni, akkor így könnyen elhomályosíthatjuk az ülés során küldött tudattalan üzeneteket. Ellenben ha az ülés során a páciens figyelmesen hallgató analitikusnak eszébe jutnak bizonyos események, s ha ez a visszaemlékezés spontán módon történik, ha az emlékek az asszociációs folyamat részeként idéződnek fel, akkor onirikus emlékekről kell beszélnünk, melyek igen hasznosak lehetnek az analitikus feldolgozó és értelmező munkája szempontjából.

Azt szeretném ezzel érzékeltetni, hogy a tudatos figyelem mellett létezik egyfajta tudattalan figyelem is, egyfajta passzív receptivitás, amely lehetővé teszi, hogy az analizált latens üzenetei lassacskán összegyűljenek és egységbe rendeződjenek az analitikus pszichikumában.

A figyelem szerepe gyermekek pszichoanalízisében

Úgy vélem, hogy a pszichoanalízis gyermekekre való kiterjesztése nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a hangsúly ne kizárólag az én elhárító mechanizmusainak analízisében legyen, és hogy a ráfigyelés terápiában játszott szerepe minél inkább előtérbe kerülhessen. A gyermekek valóban hihetetlenül szomjazzák a felnőtt figyelmét, s néha önmagában a nekik szentelt figyelem is elegendő ahhoz, hogy patológiás folyamat késleltette pszichés fejlődésük ismét meginduljon. Ebből a szempontból a néha nyugtalanító autisztikus megnyilvánulásokat mutató csecsemők vizsgálata igen tanulságos lehet: a pszichiáter és az általa támogatott szülők figyelmének köszönhetően szinte kivétel nélkül igen rövid időn belül sikerül változást előidézni a csecsemők állapotában, s időszakosan megszüntetni a nyugtalanító jelenségeket.

Természetesen a ráfigyelés önmagában nem elegendő, még a gyermekek pszichoanalitikus kezelésében sem. A tudattalan fantáziák és az elhárító mechanizmusok feldolgozása szintén nélkülözhetetlen, azonban azt más-

ként kell értelmeznünk, mint korábban tettük. Az elsődleges cél nem az, hogy feltárjuk az elfojtott fantáziákat és vágyakat, s ezáltal fényt derítsünk az igazságra, hanem az, hogy segítsünk a gyermeknek kikerülni abból a zsákutcából, amelybe a patológiás folyamatok juttatták. Így a gyermek újra elindulhat a pszichés fejlődés útján, s kikerülhet önpusztító *circulus viciosus*-ából. Ez egyben azt is jelenti, hogy az elhárító mechanizmusok felismerésének és értelmezésének csak akkor van terápiás jelentősége, ha olyan bensőséges kapcsolat részeként jelenik meg, melyben az analitikus teljes figyelmével vesz részt.

A figyelem terápiás szerepére támaszkodva a kisgyermekkorai pszichoterápiák következő csoportosítását javaslom:

1. Az első csoportba azok a pszichoterápiák tartoznak, amelyek szinte kizárólagosan a terapeuta figyelemfunkciójára épülnek:
 - a) otthoni kezelések, melyeket úgy jellemeztem, mint Esther Bick csecsemőmegfigyelési módszerének alkalmazása, és
 - b) bizonyos anya-csecsemő, illetve szülő-gyermek pszichoterápiák.
2. A második csoportba kerülnek azok a pszichoterápiák, amelyek a figyelemfunkció mellett az elhárító mechanizmusok és a tudattalan fantáziák értelmezését is segítségül hívják:
 - a) a gyermek egyéni pszichoterápiája,
 - b) a család analitikus pszichoterápiája.

Összegzés

Arisztotelész az általa *sensus communis*-nak nevezett fogalom meghatározásával adott választ arra a kérdésre, hogy hogyan gyűlnek össze az érzékszerveink által felfogott adatok, hogyan összegezzük őket és adhatunk nekik értelmet. „Minden érzék az érzékelésnek őt megillető tárgyára vonatkozik. Az érzékszervben mint érzékszervben van jelen, és az érzékelés tárgyának különbségtevő minőségeit ítéli meg. Például a látás a fehéret és a feketét, az ízlelés az édeset és a keserűt, és a többi esetben ugyanez a helyzet. De mivel a fehéret, az édeset és az érzékelhető mindegyikét mindegyikük viszonyában ítéljük meg, ezért valamivel érzékeljük azt is, hogy különböznek. Márpedig szükségképpen érzékkel, mert érzékelhető. Így az is világos, hogy a hús nem a végső érzékszerv, mert ha az volna, akkor az ítélő érzékszerv csak akkor ítélne, ha a tárgya hozzáér. Egymástól különböző érzékek-

kel nem lehet megítélni, hogy az édes különbözik a fehértől, hanem kell lennie egyvalaminek, amiben mindketten megnyilvánulnak.”²²

Ez a végső érzék, amely testünknek egyetlen érzékszervére sem redukálható, nem maga a figyelem? Ez először az a figyelem, amellyel az anya fordul csecsemője felé, s amely lehetővé teszi, hogy a csecsemő összegezze érzéki és érzelmi tapasztalatait. Később a két szülő együttes figyelme, akiket a gyermek pszichés és testi fejlődésével való törődés köt össze. S végül néha a terapeuta figyelme, aki segíti a gyermeket, hogy ismét elinduljon pszichése fejlődés útján, ha bizonyos akadályok feltartóztatták.

Egy másik filozófus, René Descartes – nemrég ünnepeltük születésének 400. évfordulóját – szintén felismerte a figyelem alapvető fontosságát. Ő, aki tizenhárom hónapos korában veszítette el édesanyját, s így igen korán megfosztott az anyai figyelemtől, úgy gondolta, hogy bár a földön minden, így maguk az élőlények is a fizika törvényei, a „mechanika” szerint működnek, létet egyedül az isteni gondolat adhat nekik. Ebben az elméletben, melyet *folytonos teremtésként* is emlegetünk, ha Isten akár csak egyetlen pillanatra is elfordítaná figyelmét a világegyetemről, akkor az mindörökre megsemmisülne.

Csajbók Sarolta fordítása

²² Arisztotelész, *A lélek*. In: *Lélektfilozófiai írások*. Budapest, Európa Könyvkiadó, 1988, 112–113.