

VIII. TÉMA: KITEKINTÉS

22. lecke:

Észlelés és etika

Az észlelés filozófiai elméletének áttekintése után érdemes feltenni azt a kérdést, hogy milyen gyakorlati vonatkozásai vannak / lehetnek annak, ha megértjük, milyen folyamatok zajlanak bennünk akkor, amikor észlelünk. Másként megfogalmazva a kérdést: milyen etikai vonatkozásai és haszna lehet annak, ha erőfeszítéseket teszünk annak érdekében, hogy tudatosuljon bennünk az az észlelési folyamat, amely minden pillanatban, spontán módon jellemzi létezésünket? Etikai szempontból milyen hozadéka van e kurzus elvégzésének?

Milyen etikai vonatkozásai vannak az észlelésnek?

Az állatok is érzékelnek és a legfejlettebb emlősök talán valamilyen szinten észlelnek is (még ha nem is közelítik meg az emberi tudatosságot). Ez az érzékelés vagy primitív észlelés azonban nem tudatos, nem tudatosul, az állati szubjektum nem reflektál magára az észlelés tényére, folyamatára, természetére. Az ember esetében is többnyire ez a helyzet. Az ember mindig „észlelésben van”, ami egy spontán folyamat. Lemegyünk az utcára, elmegyünk a boltba vásárolni, majd hazamegyünk. Egy ilyen út során folytonosan észlelésben vagyunk, folytonosan ingerek érnek, amelyeket automatikusan elemzünk (pl. nem lépünk a közeledő villamos vagy autó elé, megállunk a piros lámpánál, befogjuk a fülünket a szirénázó mentőautó mellett, visszafordulunk egy ismerősünk füttyére, a boltban nem veszünk kutyaeledelt, ha nincsen kutyánk, azaz nem keverjük össze a megvásárolandó árucikkeket másokkal, stb.), és ezekre automatikusan adekvát válaszokat adunk cselekvéseinkkel. Magyarán észlelésben vagyunk, de nem tudatosul bennünk sem az észlelés ténye, sem az észlelés hogyanja. Az észlelés folyamatának elemzése az egyszerű szenzitív ingerektől a tiszta észlelésig elsősorban arra szolgál, hogy felismerjük: természetünk az észlelés, folytonosan észlelésben vagyunk, sőt (fenomenológiai értelemben) **mi magunk észlelés**

vagyunk. A kurzus fő célja tehát az észlelés tudatosítása, azaz **az észlelés észlelésének** mint képességnek a kidolgozása.

Miért fontos az észlelés tudatosítása?

Az észlelés, mint láttuk, egy rendkívül összetett folyamat. A racionális döntések alapfeltétele az, hogy a külső valóságot észleljük, azaz a külső valóság tárgyairól elvont mentális reprezentációkat alkossunk, és e reprezentációkat belsőleg szemügyre vegyük. Tehát **az észszerű cselekvés alapfeltétel az észlelés.** Éppen ezért érdemes megérteni, mit is jelent pontosan az észlelés. Az észlelés észlelése felfüggeszti a spontán cselekvéseket. Nem mindig cél a spontán reakciók felfüggesztése, de vannak olyan élethelyzetek, amikor érdekesebb megfontoltan dönteni, nem pedig spontán válaszokat adni a külvilágból érkező ingerekre. Az észlelt ingerre adott megfontolt válasz sokszor lehet etikailag helyes cselekvés alapja, míg a spontán válasz sokszor (de persze nem mindig!) nem felel meg az etikai normáknak.

Minden észlelési tapasztalat, mint láttuk, belsőleg affektív (emocionális) színezetű. Vannak olyan észlelési tapasztalatok, amelyek nagyon erős effektusokat okoznak bennünk, mások gyengébbeket. Ezeket indulatoknak hívjuk. Az indulatok, akár tudatosak, akár tudattalanok, spontán reakciókat váltanak ki bennünk (pl. elfojtás, dühroham, szomorúság, öröm stb.) **Annak megértése, miként működik bennünk az észlelés, megtaníthat távolságot tartani ezektől az indulatoktól, és egyszerűen csak észlelni őket.**

Sokszor kommunikálunk másokkal. Mindennapi tapasztalat, hogy a kommunikáció során a másik akarva vagy akaratlanul megsért, fájdalmat okoz nekünk, de ezt észre sem vesszük, mert nem számottevő, és mert a kommunikáció folytatódik. De később, amikor már egyedül vagyunk, a rossz érzés megmarad, és nem is tudjuk pontosan honnan ered. Az észlelés tudatosítása lehetővé teszi, hogy megfigyeljem magamban a rossz érzést, és esetleg könnyebben be tudjam azonosítani a forrását. Ez segíthet abban, hogy pontos ítéletet alkossak a jelentőségéről, arról, hogyan reagáljak rá, stb. **Konfliktushelyzetekben az észlelés tudatosítása nagyon fontos lehet.**

Az **erőszakmentes kommunikáció** egyik alapja az, hogy a kommunikáció során tudatosítom magamban, milyen érzéseket kelt bennem a másik ember személye, verbális megnyilvánulásai. Alapvető elvárás, hogy ezekre az érzelmekre ne spontán módon reagáljak. Az erőszakmentes kommunikáció alapja az, hogy egy sértésre nem sértéssel válaszolok, hanem először is megfigyelem, milyen érzéseket vált ki bennem a sértés, majd **megfogalmazom ezeket az érzéseket**. Ehhez azonban **tudatosítanom kell magamban azt, hogy a másik ember viselkedésének észlelése milyen érzéseket kelt bennem**. Ehhez érdemes tudni, hogy minden észlelési tapasztalatunknak van affektív színezete.

Az észlelés tudatosítása megtanít a **figyelemre** is. A figyelmetlen ember nincsen tudatában annak, hogy észlel. A figyelem, mint láttuk, legelválaszthatatlanabb és legintimebb tulajdonunk. A figyelem tudatosítása és fejlesztése egyfajta összeszedettség és éberség kidolgozása. Aki éberen figyel, az valóban önmaga, és egyúttal figyelmes. Aki figyelmes, az tapintatos, jól felméri, mi a jó a másoknak, és hasznára tud lenni másoknak is, nem csak önmagának. Az észlelés tudatosítása tehát a figyelmisség erényének kidolgozásához is elvezethet.

Ajánlott olvasmány:

Marshall B. Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak: az erőszakmentes kommunikáció, Budapest, 2001 (ford. Bojtár Tamás).

Észlelés és önmagaság

A szubjektivitás előtérbe kerülése a modern gondolkodásban magával hozta az *egora*, az *énre*, a *selfre*, a személyességre, az önmagára, az önmagaságra, az önidentitásra vonatkozó reflexiókat. Az észlelés elemzése nem irányul közvetlenül az önidentitás kérdéskörére, de közvetve kapcsolatban áll vele. Ha komolyan vesszük az „Ismerd meg önmagad!” ősi apollóni-szókratészi parancsát, akkor végső soron nincs más út a számunkra mint az észlelésé. **Az észlelés észlelése az, ami saját**

szubjektivitásunkba bevezet bennünket. Ki vagyok én? Mindig önmagam számára adódom, a lehető legközvetlenebb intimitásban. Ám mikor foglalkozunk ezzel az önadódással, amelyben önmagunk ajándékoz meg önmagunkkal? **Az önmagunkra vonatkozó észlelés tudatosítása az önmagaság felé vezető út.** Annak megértése révén, miként adódik a tudatunk és miként válunk öntudattá az önreflexió számára – ahogy Descartes fogalmaz –, „mind közelebbi és egyre meghittebb ismeretségbe kerülök önmagammal”. Önmagunk észlelése elvezet ahhoz, hogy hitelesebben, autentikusabban éljük meg önmagunkat, vagy jobban elfogadjuk önmagunkat úgy, ahogyan önmagunk számára adódik. Az észlelés észlelése elvezethet egyfajta azonosuláshoz önmagunkkal, hiszen nem szükséges önmagunkat tárgyként (objektumként) megélni. Annak átélése, hogy öntudat vagyunk már eleve egyfajta önazonosság átélése.

Összefoglalás:

Az észlelés folyamatára vonatkozó megértés etikai következményekkel jár. Az észlelés megértése az észlelés tényének és folyamatának tudatosítása, azaz az észlelés észlelése. Az észlelés tudatosítása növeli az éberséget, az összeszedettséget, segít irányítani az érzelmeinket. Ennek etikai hozadéka egyrészt az önmagunkkal való azonosulás, másrészt a másokkal zajló interakciókban az önuralom és a másik emberre történő éberebb odafigyelés.

Kérdések:

- Miért fontos az észlelés észlelése az erőszakmentes kommunikációban?
- Milyen etikai implikációi vannak a figyelemnek?
- Miért jelent az észlelés észlelése önmagunkkal való azonosulást?