

I. TÉMA: AZ ÉSZLELÉS MEGHATÁROZÁSA

3. lecke:

A belső észlelés

Mi a belső észlelés?

A belső észlelés nem érzéki tapasztalat, azaz nem az érzékszervek benyomásaira támaszkodik. Ha az elme figyelmét elfordítjuk az érzékszervi tapasztalattól, azaz becsukjuk a szemünket, és nem a hallásunkra, szaglásunkra, ízlelésünkre, tapintásunkra figyelünk, azzal még nem szűnik meg az észlelés. Ha befelé tekintünk, akkor is számos dolog magára vonja a figyelmünket, azaz tudatosan bennünk.

Ilyenek: (1) A TESTÉSZLELÉS, (2) A MENTÁLIS ÁLLAPOTAINK ÉSZLELÉSE.

(1) A testészlelés

A testünk majdnem minden pontja idegvégződéseken és idegpályákon keresztül kapcsolódik a központi idegrendszerhez és az agyhoz. Ennek köszönhetően a testünkben végbemenő folyamatok maguk is reprezentálódnak az elmében. Bizonyos értelemben folytonosan érezzük a testünk egészét. Ez is az észlelés része. Ez az észlelés mintegy a tudatos észlelés „háttérben” van jelen, azaz nem tudatosan folytonosan. De ha figyelmünket a testünk különböző része felé fordítjuk (az érzékszervek nélkül), akkor tudatosítjuk magunkban ezt az észlelést. A testészlelés egyfajta félig-tudatos észlelés. Ha nem érzünk fájdalomérzetet, vagy erősebb kellemes érzést (simogatás, túl hideget, túl meleget stb.), akkor nem tudatosan bennünk a testünk érzése. De ha annak az ingernek a hatásfoka, amelyet a külvilág folytonosan a testünkre gyakorol, egy bizonyos küszöböt átlép, akkor ez az érzés rögtön tudatossá válik, azaz magára vonja a figyelmünket. A testézés mindig részét képezi az észlelésnek.

A testészlelés összefügg a tapintás érzékével. Hiszen, ha az ujjunkkal

hozzáérünk egy jégtömbhöz, akkor hideget tapintunk, és az érzékelés az ujjbegyünkre ható ingereket közvetíti a számunkra. Ha azonban nem érünk hozzá semmihez, akkor is érzékeljük az ujjbegyünket. Hiszen a testünk minden pontjára hat a külvilág. Tehát a **testérzékelés tapintás**. Ám az, hogy csikar a hasam, már nem a tapintás módozataként érzékelem, sem azt hogy fáj a fülem. **A testérzékelés a testem éppen aktuális állapotáról tudósít**. A szomjúság például arról, hogy a sejtjeimnek vízre van szükségük, a fizikai fáradtság, hogy a szervezetünknek regenerálódásra van szükségünk, az izomláz az izomrostokban felhalmozódó tejsav által keltett ingerekből származik. A testészlelés elvezet bennünket az érzelmekhez, az affektusokhoz. Az érzékszervi észlelés önmagában még nem affektus, de elválaszthatatlan az affektusoktól.

(2) Mentális állapotaink észlelése

Mentális állapotainkat nemcsak tudatosan észleljük, hanem mindig érezzük magunkat valahogyan. Azaz mindig valamilyen érzelmi állapotban vagyunk. A belső észlelés tehát nemcsak a tudatállapotainkra, hanem az érzelmeinkre, emócióinkra és affektusainkra is vonatkozik. Az észlelés időbeli folytonossága révén egy **belső tudatfolyamat** képez. (Így a tudathoz mindig hozzátartozik az időtudat is.). De nemcsak tudatfolyam jellemzi az észlelést, hanem egy **ézésfolyam** is. Bennünk az érzelmek folyton változnak. Abban, ahogy éppen érzem magam, számos ézés, affektus benne rejlik. Ha belső észlelésről beszélünk, akkor ez az összetett affektus-komplexum is az észlelés tárgya. Az ézések a testi állapotaink leképezései. De nemcsak a testi állapotainkat tükrözik, hanem a mentális állapotainkat is: szorongás, félelem, düh, indulat, öröm, vágy stb. Az észlelési tapasztalat azért is rendkívül összetett, mert ezek az affektusok is benne vannak a háttérben. Nincsen észlelési tapasztalat bizonyos affektus átélése (azaz tapasztalata) nélkül.

Mi a tiszta észlelés?

Végezetül meg kell említeni a tiszta észlelést. A tiszta észlelés olyan, amikor nem érzékszervi tapasztalatokat élünk át, nem képeket vetítünk, nem dallamokat hallunk, és nem is a testészlelésre figyelünk, hanem az elmét megtisztítjuk

az érzéki benyomásokból származó tartalmaktól, és az elme önmaga felé fordul, azaz befelé. Nem a testészlelésben van, és nem is az affektusokat észleli, hanem magát a jelenlétet, tisztán, megtisztítva minden belső tartalomtól. Ezt a tiszta észlelési állapotot nem könnyű elérni, nem kevés *gyakorlat* szükséges hozzá. Ez a belső tapasztalat vezethet el a *cogito ergo sum* tiszta tapasztalatához, a pozitív végtelen belső észleléséhez, valamint a figyelem és a tudat (öntudat) megkülönböztetéséhez. Ez számos filozófiai hagyományban kimondatlanul is fontos szerepet tölt be (kartezianizmus, kanti transzcendentalizmus, fenomenológia). Vannak ennek ugyanakkor olyan technikái, amelyek a gyakorlatban igyekeznek ilyen észlelési tapasztalathoz jutni és juttatni másokat. Ezek a filozófiai hagyománynak is részei, ám ma inkább a vallási gyakorlatokból ismertek. Ezeket kontempaltív-meditatív hagyományoknak nevezzük, amelyekben fontos a szemlélődés, a meditáció vagy az ún. belső ima módszerei.

Összefoglalás:

Melyek az észlelést megelőző fokozatok?

- Receptivitás → válaszreakciók a környezeti ingerekre
- Érzékelés → érzéki benyomások
- Észlelés → az érzéki benyomások tudatosulása

Milyen az észlelés alapvető struktúrája?

- Érzékszervi észlelés
 - látás, hallás, tapintás, ízlelés, szaglás
- Testészlelés
- Belső észlelés:
 - mentális állapotok (tudatállapotok: hitek, akarat, kétely stb.)
 - érzelmi állapotok (vágy, affektusok)
- Tiszta észlelés: a tiszta öntudat, jelenlét, végtelen stb.

Kérdések:

- Mit nevezünk belső észlelésnek?
- Mit nevezünk testészlelésnek?
- Miként észleljük saját mentális állapotainkat?
- Mit nevezünk tiszta észlelésnek?