

II. TÉMA:

AZ ÉSZLELÉS STRUKTÚRÁJA ÉS GYAKORLATA

6. lecke

Észlelési gyakorlatok

Az észlelés a maga aktuális adottságában mindig „kéznél van” a számunkra. Mivel minden tudatos pillanatunkban mindig észlelésben vagyunk, ezért elegendő figyelmünket az észlelési folyamataink felé fordítanunk. Ha ezt meg tesszük, akkor az előző leckében vázolt struktúrát lépésről lépésre végigkövethetjük. Azért érdekes az észlelésre vonatkozó filozófiai reflexiókat elemezni, mert minden egyes reflexiót összevethetjük saját tapasztalatainkkal. Az észlelés filozófiai vizsgálata minden észlelési szinten tudatosabbá teszi az észlelést. Ennek gyakorlati hozadékai is vannak.

Az a kiinduló pontunk, hogy minden észlelési állapot egységes. Az öntudat egysége biztosítja az észlelési állapotaink egységét. Eközben minden észlelési állapot (szinte) végtelenül összetett. Az összetettsége több szinten is megmutatkozik. Egy vizuális észlelés részletei sokkal összetettebbek, mint gondolnánk: sokmillió információegységet dolgoz fel az észlelő rendszerünk. És ez csak egy része az észlelési állapotunknak, hiszen más érzékszervi észlelés is átélünk ezzel párhuzamosan. Az észlelés egysége tehát (szinte) végtelen részből összetevődő egység. Az alábbi gyakorlatok egyik legfőbb célja az, hogy ezt az összetettséget tudatosítsuk magunkban, és észrevegyük, miként tapasztaljuk az egyes észlelési szinteket.

1. **feladat:** meghatározási gyakorlat: próbája meg röviden megfogalmazni, hogy mit ért ön észlelés alatt!

- a. Megjegyzés: érdekes
elgondolkodni olyan
kifejezések
meghatározásán, amelyet a
mindennapokban
használunk. Nagyon

gyakran értjük, hogy mit jelentenek, de ha pontosan meg kell adnunk a jelentésüket, akkor zavarba jövünk. Egy definíciós gyakorlatnak az a haszna, hogy ráébredünk egy kifejezés jelentésének összetettségére. Amikor meg akarjuk határozni (azaz besorolni egy nemfogalom alá és megadni a differencia specifikáit /lényegi megkülönböztető jegyeit/, akkor szembesülünk azokkal a filozófiai kérdésekkel, amelyeket az adott kifejezés, fogalom önmagában is felvet). Itt tehát most nem az a fontos, hogy végérvényes definíció szülessen az észlelésre, hanem az, hogy szembesüljön a meghatározás nehézségével.

2. **feladat:** érzékszervi észlelés (1): zenehallgatás. Hallgassa meg Bach G moll fűgáját zongorán! Csukja be a szemét, és csak a hangokra figyeljen! Nem kalandozzon el a figyelme! Mindig az éppen aktuálisan leütött billentyű hangjára figyeljen.

a. Kérdések: Miképpen észlelte a zenét? Mit észlelt, zajt, zenét vagy hangokat? Sikerült-e figyelmét folyamatosan a zene éppen aktuális hangján tartania? Ha elkalandozott, miért kalandozott el? A zene elhangzása után fel tudja-e idézni az elhangzott zenét? Ha megpróbál rá visszaemlékezni, mi történik? Vajon egy ön által jól ismert dallamot fel tud-e idézni magában? Milyen hosszán tudja azt belső észleléssel hallgatni anélkül, hogy dúdolná belül?

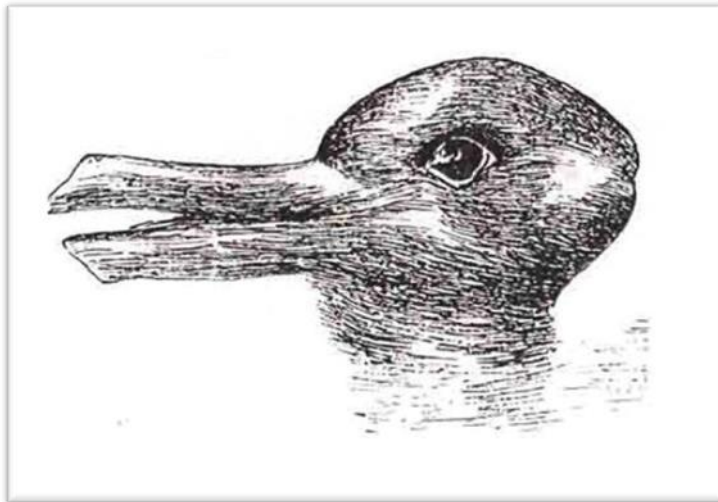
3. **feladat:** érzékszervi észlelés (2): szaglás. Tegyen maga elé több fűszert zacskóban! Csukja be a szemét, keverje össze a zacskókat. Továbbra is csukott szemmel, szagolja meg egyenként a zacskók tartalmát!

a. Kérdések: Meg tudja-e különböztetni egymástól a fűszereket? Vajon vissza tudja-e idézni a gyakorlat végén bármelyik fűszer illatát? Egy ön számára kedves illatot fel tud-e idézni emlékezetében? Képes-e ennél az emléknél elidőzni úgy, hogy folytonosan észlelje ezt az emléket? Hogyan működik ön szerint a szagok emlékezete?

4. **feladat:** érzékszervi észlelés (3): látás. Figyelje meg azt a folyamatot, ahogy egy túlságosan nagy felbontású képet, amely pixelekre esik szét, és amelyen nem kivehető, mit ábrázol, fokozatosan kisebb felbontására húzunk össze. E folyamat során egy ponton

hirtelen a homogén foltok egységekbe állnak össze.

- a. Kérdés: Mi okozza ezt az észlelési jelenséget? Mit jelentenek az egységek megjelenései a vizuális észlelés szempontjából? Mit jelentenek az egységek megjelenései a kép jelentése szempontjából? Mit jelent, hogy képet észlelünk?
5. **feladat:** érzékszervi észlelés (4): látás: fogalmak. Figyelje meg az alábbi képet!
Milyen állatot lát rajta?



- a. Kérdés: Milyen állatot lát a képen? Kacsát vagy nyulat? Ha első pillantásra az egyiket látta, akkor most igyekezzon a másik állatot látni a képen! Mitől függ, milyen állatot lát a képen? Mi történik, amikor megváltoztatja a képet? Gondolkodjon el azon, mi történik az elmében, amikor az egyik kép észleléséről áttérünk a másik kép észlelésére?
- b. Figyelje meg az alábbi képet! Ezen a képen, attól függően, hogyan látja, két különböző női alakot lehet látni, éppúgy, mint a kacsanyúl képen.



- c. Találja meg mindkettőt, majd változtassa, mikor melyiket látja! Mitől függ, melyiket látja? Milyen szerepe van az észlelésben annak az értelemösszefüggésnek, amely meghatározza a látvány tárgyát?
6. **Feladat:** Érzelmek észlelése: Nézze egy ideig az alábbi képeket. Próbálja megfigyelni, milyen érzelmeket keltenek önben ezeknek a képeknek az észlelése. Nem az a kérdés, milyen érzelmeket fejeznek ki a képek, hiszen meglehet, hogy valaki felismer ilyen érzelmeket egy képen anélkül, hogy átélné őket. A kérdés az, hogy a képek észlelése során tetten tudunk-e érní olyan érzelmeket, amelyeket a képek észlelés vált ki bennünk. (Képek forrása: fortepan.hu)





- a. Magától értetődő, hogy vannak olyan látványok, amelyekről azt mondjuk, hogy felkavaróak. Mit jelent ez? Próbáljuk megfigyelni, miként kapcsolódik össze egy érzelmi állapot egy-egy kép észlelésével.
 - b. A fent látható képek már magukban is érzelmeket fejeznek ki. Meg tudja-e különböztetni a képen kifejezett érzelmeket azoktól az érzelmektől, amelyek önben a kép észlelésekor születnek. (Pl. egy kép szomorúságot fejez ki, miközben nagyon mély és szép, aminek az észleléséhez egy belső öröm társul).
 - c. Ugyanezt a gyakorlatot el lehet végezni zenehallgatással is. Köztudott, hogy a zene érzelmeket közvetít. Hallgassunk meg egy Chopin nocturne-t vagy egy Satie zongoradarabot!
7. **Feladat:** testészlelés (1). Ülünk egyenesen. Gondolatban menjünk végig minden testrészünkön a talpunktól egészen a fejünk búbjáig. Minden egyes testrész észlelésénél álljunk meg néhány pillanatra, és figyeljük meg, miként érezzük, észleljük ezt a testrészünket. Megfigyelhetjük azt is, miként érintkezik testünk bizonyos pontja a talajjal, a székkal, hol szorít a ruha, milyen hőérzetünk van, stb.
- a. Megjegyzés: a testészlelés minden észlelési aktus háttérében meghúzódik. Amikor nem érzünk fájdalmat, vagy túl erős hatást a testünkön, ez az észlelés tudattalan marad, és nem kerül a figyelem terébe.
8. **Feladat:** testészlelés (2). A lélegzés észlelése. Kövessük végig a lélegzetünk útját az orrlyuktól egészen a tüdőig.
- a. A légzés észlelése is minden észlelési tapasztalatunk háttérében meghúzódik, de nem vesszük észre, hacsak valami meg nem zavarja a légzést.
9. **Feladat:** Tiszta észlelés. Ehhez bizonyos meditációs technikák szükségesek, amelyek itt nehezen megvalósíthatóak.
- a. Megjegyzés: Aki jártas valamilyen meditációs technikában (jóga, mindfulness, zazen, belső ima stb.), az tudja, hogy a tiszta észlelés azt jelenti, hogy az elmét „lecsendesítjük”, azaz megtisztítjuk a képektől. Az elme ugyanis, ha nem éri erős inger kívülről, folyamatosan gondolkodik, azaz képeket

vetít, asszociál. A meditációs technikák egyrészt azt igyekeznek elérni, hogy az elme figyelme először is egyetlen dologhoz kapcsolódjon, annál időzzön, majd pedig azt, hogy minden gondolati tárgy eliminálódjon az elméből. Az elmét ilyenkor tiszta észlelés jellemzi: a figyelem teljesen nyitott, éber figyelemmé, azaz éberséggé válik, minden belső tartalom nélkül. A tiszta észlelés állapotának elérése egyáltalán nem könnyű, hosszú gyakorlást igényel, és akkor is csak igen rövid időszakokig tartható fenn.

Összefoglalás: Miért van szükség az észlelési gyakorlatokra?

Az észlelés fenomenológiai vizsgálata mindig a saját tapasztalatra épül. Az észlelés minden pillanatban jellemez bennünket, de ritkán tudatosítjuk, mennyire rendkívüli módon összetett esemény. A fent elvégzett gyakorlatok arra szolgálnak, hogy bátran tudatosítsuk magunkban az észlelés tényét és folyamatát. A kurzus további részében pedig mindig figyeljünk arra is, miként zajlanak az észlelési folyamatok bennünk. Mint korábban hangsúlyoztuk, az észlelés tudatosságának növelése fontos gyakorlati hozadéka lehet a kurzusnak.