

## EXTEROCEPCIÓ – INTEROCEPCIÓ „Akinek van füle a hallásra, az hallja”

Az ember érzékeli a külső és a belső világot is. A belső világunkat testünk és saját lelkünk érzékelése jelenti. A külső és belső érzékelés mélysége, lényeglátó volta csak *egymással* együtt tud működni.

Technikai civilizációnk modern embere a külső és belső természetétől egyre jobban eltávolodik, denaturalódik, és egyre inkább egy saját maga által felépített *mesterséges világban* él. Ebben a világban a külső érzékelésnek egyre nagyobb a szerepe. E virtuális világoktól már komoly lélektani függőségek is kialakultak, melyek a pszichiátriai betegségek szintjét is gyakran elérik. A jóléti társadalmak tömegei így egyre inkább a médiumok és a reklámok hipnózisában élnek.

A spirituális vagy vallási funkció lélektanilag egyetemes, humán jelenség. A Biblia és a mélylélektan megegyezik abban hogy vallása, istenei mindenkinek vannak, még ha nem is így nevezik őket. Bár egyeseknek a hasuk, egyéb szervük, vagy a pénztárcájuk az „istenük”. Tapasztalatai és gondolkodása által kialakított világképe, értékrendje mindenkinek létrejön, bár ennek tudatossága, integráltsága igen különböző. Lélektanilag beszélhetünk tehát egyetemes emberi vallási szükségletről. A különböző vallásoknak, spirituális rendszereknek, sőt ideológiáknak, eszméknek, világképeknek, életfelfogásoknak – amik napjainkban, mint valláspótlékok szerepelnek – van egy közös nevezőjük: az ember specifikuma, az *emberi lélek*. Ennek tudománya nélkül ma már e kérdéskör nem tanulmányozható kellő színvonalon.

Az *embert* legtöbb nyelv három összetevő, a *test, lélek, szellem* egységeként írják le. A Biblia is így szól az emberről. Az újszövetség a testet templomhoz hasonlítja leginkább (például: Mt 26,61. 1Kor 6,19). Az ótestamentumi templomszerkezet – pitvar, szentély, szentek szentje – szimbolikus értelmezése jól megfeleltethető a mélylélektan tudatos, személyes tudattalan és kollektív tudattalan jungi koncepciójának.

Az egyedfejlődés folyamán a *tudatos a tudattalانبól bontakozik ki*, és kapcsolatuk az egész életen keresztül megmarad; oly intenzíven, hogy a tudatnak naponta meg kell szűnnie, és vissza kell merülnie, fel kell oldódnia a tudattalanba az éjszakák során. Így felnőtt életünk egyharmadában a tudattalanunk másvilágában élünk. Itt tudjuk kipihenni magunkat, és itt töltekezünk fel életenergiákkal.

A tudatosság fejlődése során alakul ki külső és a belső világunk. Belső világunknak két fő része testünk érzékeléséből és tudatos lelkiéletünkből áll. A gyermekkorai függőség, majd az önállóvá válás során az én egyre inkább érzékelheti a valóság spirituális dimenzióját is. A világ megismerése, mint az ismeretlen megismerése történik. Belső világunkban az ismeretlent *tudattalannak* nevezzük. A spiritualitást is ezért a tudattalanunkon keresztül ismerhetjük meg.

A *spiritualitás keresését*, és azzal folyamatos összhangba kerülést, a legfőbb életfeladatként jelöli meg minden vallás. „Keressétek először az Isten országát és annak igazságát, és a többi ráadásul adatik néktek” – mondja Jézus (Mt 6,33). De, „Hol kell az Istent imádni?” – kérdi a samáriai asszony. „Isten nem lakik kézzel csinált templomokban”, Istent nem látta senki, *őt szellemben és igazságban* kell imádni – válaszolja neki Jézus. (Ján 4,5–26). A pneumatikus tehát a külső valóságban közvetlenül nem érzékelhető. A szellemi, a természetben nem látható, de közvetve megtapasztalható, az érzékelhető *szellemi valóságdimenzióban*. Ismerünk más, ilyen valóságdimenziókat is melyeket az érzékelhető világban nem találunk, mégis igazak, valóságosak. Nincs például leírva sehol sem a természetben, hogy  $2 + 2 = 4$  és mégis igaz, sőt erre a valóságdimenzióra, a matematikára épül szinte egész mai tudományunk. Minden tudományos absztrakció ilyen közvetett valóság. Ugyanígy érthetjük meg például a művészetek világát is, ahol a külső érzékelés képes önmagán túlmutató, szellemi tartalmakat kifejezni. A spirituális dimenzió valóságát az emberiség minden korban érzékelte, és legfőbb jellemzőit igyekezett kitapogatni. Minden vallás központi jelentőségűnek tartja ebben a *szeretetet és az igazságot*. „Szellemben és igazságban” kifejezi, hogy a pneumatikusnak az érzékelhető világban is realitásnak kell lennie.

Kiinduló kérdésünket úgy fogalmazhatjuk meg, hogy *az érzékelhető milyen körülmények között tud ráutaló, közvetítő, segítő hatással lenni a nemérezékelhető megtapasztalására* „Az én országom nem evilágból való” „Az Istent nem látta senki.” – mondta Jézus. Akkor viszont hogyan érzékeljük a spiritualitást ebben a világban, és mi az érzékelésünk szerepe ebben?

A spiritualitás emelkedett tudatállapotú élményéhez klinikai tapasztalataink szerint három fő út vezet az embert: az igazság valósága, a szépség, és a jóság értékdimenziója. A tudomány, a művészet és a vallás világa.

Alapkérésünket azonban, személyessé téve, egyénekre is lebontva kell tovább pontosítani – mivel jelentősen különböző érzékelési adottságokkal rendelkezünk. Úgy tehetjük tehát fel a kérdést: *ki, milyen érzékelési modalitáson keresztül juthat el az érzékfelettihez leginkább?* Egyedileg meghatározott genetikai adottságunk ugyanis abban is megmutatkozik, hogy exterocepciónk melyik érzékszervi modalitást részesíti előnybe. VAKOG-ás (vizuális, auditív, kinesztéziás, olfaktórikus, gusztatórikus érzékelés dominanciájának meghatározásának) lélekgyógyászati módszerekben való felhasználása is kialakult már (például NLP), ugyanis a domináns érzékelési csatornán keresztül a leghatékonyabb a kommunikáció.

Hogy milyen mély a külső érzékelés problémája, azt jól mutatja a *Journal of Transpersonal Psychology*-ban közölt egyik érdekes cikk. Le Shan mutatta be, hogy korunk a nagy fizikusai, és a történelemből ismert misztikusai a világ végső működésének leírására izomorf fogalmakat használnak annak ellenére, hogy módszereik és céljaik teljesen különbözőek. Mindkét csoport hangsúlyozza, hogy érzékszerveinkkel a valóságnak csak igen kis, korlátozott részét tudjuk csak megfogni. 35 fizikus és 35 misztikus az emberi érzékelés lehetőségeire vonatkozó végső következtetésének megfogalmazásait gyűjtötte össze. Az idézeteket először

név nélkül közölte a folyóiratban, és lehetetlen volt megkülönböztetést tenni és megmondani, melyiket mondta egy fizikus, melyiket egy misztikus.<sup>1</sup>

A külvilágot öt érzékelési lehetőségeinkkel észleljük, ez az *exterocepció*, de észleljük testünk belső állapotát is, ezt nevezzük *interocepciónak*. Technikai civilizációnk emberében ez a funkció sokat sorvadt. Nem akkor és úgy eszünk például, amikor éhesek vagyunk. Nem mozgunk eleget, nem pihenünk megfelelően stb. Belső világunknak másik területét lelki világunk jelenti. Aktuális lelkiállapotunkat érzelmeinken, hangulatunkon, gondolatainkon és egyéb belső lelki tartalmainkon keresztül, az *introverzió*, az *introspekció* segítségével ismerjük meg. Az interocepciónk biológiai aktuális összességét fejezi ki *közérzetünk*, míg lelkiállapotunk pillanatnyi helyzetét *hangulatunk* mutatja.

A tapasztalatok szerint a spiritualitást mindhárom értékelési területen keresztül észlelhetjük, mégpedig egymással összefüggésben is. Már a zsoltáíró is tud erről, „*még éjszaka is oktatnak engem az én veséim.*” – mondja (Zsolt 16,7). A pszichoszomatikus kapcsolat fordítva is működik: „*A vidám szív jót tesz az egészségnek, a nyomott kedély emésztí a testet.*” (Péld 17,22). „*Az örvendő szív megszépíti az arcot, a bánatos szív pedig összetöri a lelket.*” (Péld 15,13). „*A csüggedőnek mindig rossz napja van, a jókedvűnek mindig ünnepe*” (Péld 15,15). Ma már lélekgyógyászati módszerek alakultak ki a test bölcsességének, az interocepciónak megértésére, felhasználására, a tudattalan lelki tartalmak megismerésére, feldolgozására. (lásd, például un. „*fókuszálásnak*” nevezett eljárást).

Interocepciónk és introspekciónk *szubjektívnek* nevezett élmény. A szubjektív, a belső világ megismerése egy másik szubjektum által is lényegében csak a *megértés*, az *együttérzés* szubjektív útján keresztül lehetséges. Belső világunk alakításában, változtatásában az exterocepciónak döntő szerepe van, különösen fiatal korban, melynek ereje az életkor és a szellemi érettség szerint csökken, egyre jobban relativizálódik. A külső világot szokták objektívnek nevezni és a belsőt szubjektívnek - ez utóbbit leminősítve, az előzőnek alárendelve. Belső világunk életkorunkkal és szellemi érettségünkkel növekszik, gazdagodik. Lelkivilágunkat megérteni, vagy benne műveleteket végezni saját magunk, vagy egy másik illető által csak az azonosulás, az empátia szubjektív útján lehetséges. Belső világunkban tehát mondhatjuk úgy is, hogy a *szubjektivitás az egyetlen igaz, „objektív” lehetőség*. Már a múlt században Teilhard de Chardin felismerte és kezdte megértetni, hogy az emberiség új korszaka a szubjektív tapasztalatok új tudománya is lesz.

A spiritualitás, a szentség észlelése megváltozott, emelkedett tudatállapotban történik. A külső érzékelés szerepe ebben ráutaló, a szimbolikus indukció útján történik. A megváltozott tudatállapot vizsgálatához az exterocepció és az interocepció viszonyának tanulmányozása is szükséges. A normálisnak nevezett *hétköznapi tudatállapot* jellemzőit a pszichiátria már elég jó le tudja írni.

Vizsgálhatjuk a kérdést arról az oldalról is, hogy milyen a külső ingereknek az az összessége, ami figyelmünket leköti, és lelkünk mélyebb rétegeit is megmozgatja, bevonja? Ennek az induktív hatásnak két fő formáját különíthetjük el: a

---

<sup>1</sup> LE SHAN 1969.

*negatív utat*, ami a veszély, fenyegetés által elvesz tőlünk valamit, és a *pozitív utat*, ami ígér, ad valami értéket.

Sok formát ismerünk, melyekben az exterocepció és interocepció arányának és módosult tudatállapotokhoz vezető utak formáinak módosulása következik be. Az első és az egyik leghatékonyabb eljárás az *exterocepció drasztikus csökkentése*, a másik ennek az ellentéte, az *érzések ingerekkel való elárasztása*. Így hat például a csendesség, a böjt, a némaság, stb. A másodikra példa a diszkózene és rohanó élet hajszoltsága. Így hat a *tudatos figyelem erős túlterhelése* is, lásd például a koncentratív meditáció formáit, vagy a radarenyőt tartósan figyelőket. Az *egyensúlyszervünk tartós ingerlése* is kiválthatja – lásd forgó gyerekeket, vagy a derviseket. Így hathat a *biológiai egyensúly komoly eltolódása*, felborulása például betegségek esetén, vagy speciális légzőgyakorlatok során, de *lelki krízisállapotok és szélsőséges emóciók* is kiválthatják. Az egyik legtermészetesebb formája a megváltozott tudatállapot elérésének a *szerelmi élet, a szexualitás*.

A befelé fordulásnak, az introverzióknak, az introspekciónak létezik egy speciális tudatállapota, melynek jelentősége a spiritualitás szempontjából kiemelkedő, ez az *elcsendesedés*. Ez a külvilág ingereitől való visszavonulást, belső világunk megnyugvását, a tudat tudattalan felé való fordulását jelenti. A felületesebb gondolatok és érzések elhagyása, a mélyebb, az „igazibb” valóságok keresése jellemző erre az állapotra. Az ima is ebben az állapotban következik be leggyakrabban. Jézus azt tanácsolja, hogy amikor imádkozni akarunk, *menjünk be a belső szobánkba és zárjuk be az ajtót*, tehát lényegében egy *szenzoros deprivációt* ajánl. A szenzoros deprivációs kísérletekből jól ismerjük, hogy a tudattalantól való beáramlást fokozza.

Hogy az *exteroceptív ingerek* spirituális élményhez vezessen bennünket, ahhoz vizsgálunk kell tehát, hogy mi a viszonya az exterocepcióhoz ilyenkor az interocepciónak és az introspekciónak. Megállapíthatjuk, hogy az kedvez az exterocepció illetően funkciójának, ha az *interocepció csendben van*, azaz testi béke, nyugalom uralja közérzetünket. Betegség, vagy intenzív testi, biológiai működés általában csökkenti a lehetőségét az emelkedett lelkiállapot kialakulásának. A test, mint ellenség középkori felfogását már elvetjük, de figyelemelterelő és lekötő hatásával ténylegesen komoly akadálya lehet a szellemi irányába törekvő ének. Ezért, „Megsanyargatom testemet, és szolgálává teszem.” – mondja Pál apostol. Az önfegyelműző gyakorlatok tulajdonképpen *enerősítő eljárások*, hogy az egó minél szabadabb lehessen saját testének és lelkének lehetőségei között.

A befelé figyelésnek az kedvez, ha a spiritualitás addig megtapasztalt élményeire hangoltan egy *várakozó állapotban* vagyunk, introspektív működésünk pedig az *intuitív funkciókat* tartja éberben, nyitva, hogy a tudattalantól való beáramlás megtörténhessen. Az intuitív funkcióknak azonban, mint Jung leírja, éppen ellentétes működésmód a közvetlen érzékeléssel. Amennyiben a közvetlen, külső érzékelés által segített spirituális élmény következik be, akkor a lelki működésben *egy belső ellentét integrációja is megvalósul*.

Akár tudatosítjuk, akár nem, *több világban élünk párhuzamosan*, de nem a matematikusok és fizikusok 11. párhuzamos világegyetemét értem ez alatt, hanem a

módosult tudatállapotok külön világait. E másvilágokat azért lehet jogosan *más-világnak* nevezni, mert mások törvényeik, és működésük csak e más törvényszerűségek ismerete alapján érthető, lásd például álmaink világát.

Spiritualitásunk az értékrendünkkel szorosan összefügg. Tudatos és nem-tudatos értékrendünk irányítja életünket. A spirituális dimenzió fő érték jellemzői: *a szeretet, a szabadság, az igazság, a felelősség.*

A *logoterápia* megalkotója, a transzperszonális pszichológus V. E. Frankl a szabadság, a választási, döntési lehetőség, és a felelősség jelentőségét különösen hangsúlyozza. A logoterápia a tudattalan spiritualitás feltárásával gyógyít.

Az emberi fejlődés a problémamegoldások sorozatán keresztül bontakozik ki. A problémák az ellentétek, a vágyak és lehetőségek ütközéséből alakulnak ki. Megoldásuk az integráció, ami előrelépést, ahogy Jung mondja *transzcendálást*, a spiritualitás felé való haladást jelent. Transzcendens élményeinkben a legjelentősebb életproblémáinkban való fejlődés jelenik meg. Legfőbb életproblémáinknak öt fő formáját különíthetjük el: *A származási családukkal, a párkapcsolatunkkal, a gyermekeinkkel, a hivatásunkkal, és a társadalmi közösségekkel való kapcsolatainkat.*

Az ember gyakran még keresi is a problémákkal való találkozást, mert az felüdülést, pihenést, újszerű élményeket, a fejlődés érzését nyújtja. Szívesen teszi próbára magát. Rejtvényeket fejt, izgalmas filmeket néz, hegyet mászik, síel, keresi a kalandokat stb. A nehéz életproblémák esetében azonban az egyik elől el lehet bújni egy másik mögé. Az elfojtott, tudattalanba süllyesztett lényeges problémáinkból alakulnak ki *komplexusaink*. Ezek jelentős energiákat kötnek meg, és szinte önálló életet élnek személyiségünk tudattalan részében.

Az ellentétek ütközéséből fakadó problémákkal való szembekerülésnek legősibb szimbóluma a *kereszt*. Mivel életproblémáink kialakulásában lelkünk mély rétegeinek és a tudattalanunknak alapvető szerepe van, ezért életproblémáinkat tekinthetjük úgy mint olyan feladatok, amiket belülről kapunk. Egy belső szellemi mester, a *pneumánk*, az ősválónk, Isten bennünk munkálkodó Szentszelleme adja nekünk. Élet és sorskérdéseinknek egy részét azonban tartósan nem tudjuk megoldani. Ezekkel hosszú távon dolgoznunk kell, hordanunk kell a „keresztünket”.

Mín keresztül és hogyan kaphatunk spirituális élményt? Mind külső, mind belső érzékelésünk világán át. Mind belső csendességünkben, mind emberi kapcsolatainkban. Problémáink spirituális fejlődési lehetőségek, akár külső kapcsolatainkban, akár belső világunkban alakulnak ki. A külső és a belső testi és lelki érzékelés egymással szorosan összefügg, egymással harmonikus kapcsolatban kell legyen, mint a kilégzésnek és a belégzésnek. A személyiségen belüli spirituális vonatkozásban inkább belégzés jellegű, elsősorban inspirációt kapó, míg az interperszonális a megcselekvő, adó, kilégzés jellemző inkább. Ha egy spirituális inspirációt nem élek meg, nem cselekszem meg az életgyakorlatomban, akkor az megakasztja az újabb inspiráció kapását. Nem lehet folyamatosan csak belélegezni.

A mai modern ember eszméit, ideológiáit és mindennapi életét is a túl sok külső inger eltorzítja, ezek függvényévé teszi, mivel a belső lelki elmélyedést kor-

látozza. Egyes amerikai szociológusok már a médiumok hipnózisában élő tömegekről beszélnek. Ez azonban már a *spirituális patológia* kérdéseire vezetne el bennünket.

Az exterocepciónak tehát azok a formái, ingeregüttesei képesek bennünket a spiritualitás felé vezetni, melyek életproblémáinkat aktivizálják, és azoknak lelkünk mély archetipikus erőit, összefüggéseit mozgósítják és vonják be az észlelés folyamatába. Ilyenkor az exterocepciónk és interocepciónk mélyen integrálódik.

## Irodalom

LE SHAN, LAWRENCE

1969. *Physicists and Mystics: Similarities in world view*, J. *Transzperszonal Psychology* 1/2, 1–20.

FERENC SÜLE

### EXTEROCEPTION – INTEROCEPTION: “Let Those Who Have Ears to Listen, Hear”

We perceive the external world through the five senses; this is called *exteroception*. However, we also perceive the inner state of our bodies – this is called *interoception*. The inner world that we perceive is our own body and soul. External and internal perception can only be deep and insightful if they work *together*.

In a technological civilization like ours, the modern person is more and more distanced from their external and inner nature; denaturalized, they live in a self-constructed *artificial world*. In this world, external perception becomes increasingly important, and severe psychological addictions have arisen, which often deteriorate into mental disorders. External and internal perception of the body and soul are closely intertwined, and like exhaling and inhaling, they must be in harmony.

The ideas, ideologies and everyday life of the modern person are distorted by the excess of external stimuli, and ultimately become dependent of these stimuli, because they limit inner spiritual meditation. Some American sociologists even talk of masses now living in the hypnosis of the media; that, however, would be an issue of *spiritual pathology*.