

O doświadczaniu siebie – bezwiednym i refleksyjnym



W toku życia przemija wszystko, co nam towarzyszy. Wyjątek stanowi własna osoba. To w całym życiowym doświadczaniu postać szczególna. Bez względu na stosunek do siebie, niechęć czy entuzjazm, podmiot pozostaje pod wpływem koniecznej troski o własne przetrwanie – biologiczne i społeczne. Troska może przekształcić się w zachłanność i zaborczość albo przybrać postać powściągliwą. Przestrzeń życiową wyznaczać mogą różne proporcje pomiędzy stopniem skoncentrowania na sobie i stopniem zainteresowania światem.

Nieświadome i świadome doświadczanie

M. J. Zacznijmy ten fragment rozmowy o doświadczaniu siebie od przywołania pewnego ważnego wydarzenia. Oto 7 lipca 2012 roku zebrali się w Cambridge wybitni przedstawiciele neurologii, neurofarmakologii i neuropsychologii, dla debaty dotyczącej świadomości zwierząt i ludzi. W wyniku dyskusji, w celu podkreślenia podobieństw pomiędzy umysłami ludzi i zwierząt (często ignorowanych), uczestnicy postanowili ogłosić *The Cambridge Declaration on Consciousness*. W tekście czytamy: „Podkorowe sieci neuronowe, wzbudzające stany afektywne u ludzi, są również niezwykle ważne dla tworzenia emocjonalnych zachowań u zwierząt. Sztuczne pobudzanie tych samych obszarów mózgu generuje analogiczne zachowania i stany emocjonalne zarówno u ludzi, jak i u zwierząt. (...) Zarówno u dzieci, u których obszary nowej kory nie uzyskały jeszcze pełnej sprawności, jak i u zwierząt, u których nie ma rozbudowanych tychże obszarów, mózgi zachowują podobne funkcje umysłu. Ponadto obwody neuronowe wspierające behawioralne i elektrofizjologiczne stany koncentracji, snu i podejmowania decyzji, pojawiły się w ewolucji już u bezkręgowców, a ewidentnie u owadów i głowonogów” (za: Trojan, 2013, s. 164). Szerzej i pasjonująco pisze o podobieństwach między ludźmi i zwierzętami Maciej Trojan. A dla nas ważne jest przyjęcie

założenia o podobieństwie pomiędzy *homo sapiens* i innymi gatunkami oraz poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o to, czym różni się owa zwierzęca część natury człowieka od tego, co specyficznie ludzkie (Berridge, 2003).

A. S. Jednak teraz, w punkcie wyjścia naszych rozmów, ważne jest przywołanie analogii. Bo choć wraz z rozwojem dziecka bardzo szybko maleje rola tego, co w nas zwierzęce (Matsuzawa, 2008), to z wiedzy o umyśle zwierząt dowiadujemy się wiele o sobie. Wszak pierwotne struktury układu nerwowego biorą udział w regulacji zachowań ludzi przez całe życie, podobnie jak nie znikają z repertuaru zachowań nawet najbardziej pierwotne sposoby reagowania (Damasio, 1999).

M. J. *Deklaracja* podkreśla, że nasze emocjonalne reakcje zależą od neuronowych sieci podkorowych mózgu, a to oznacza, że samo wyzwalanie reakcji zajść może poza wiedzą podmiotu. Co więcej, bez rozwoju kory mózgowej dochodzi do wyznaczonego emocjami zachowania dziecka, choć nie może ono być własnych emocji świadome. 10-miesięczna Mary (por. Ramka 1) uczy się reakcji, która doprowadziła wcześniej tylko jeden raz do nagrody, i nie potrafi zmienić zachowania, które przestało już mieć sens (zrozumienie sensu to dla małej Mary jeszcze daleka perspektywa!).

A. S. Sen wywołany narkozą sprawia, że nie mamy introspekcyjnej świadomości samego przebiegu operacji, ale jest on wpisany w nasze życiowe doświadczenie. Mówiąc o „doświadczeniu siebie” musimy uwzględnić zarówno takie doświadczenia, które są odzwierciedlone w świadomości, jak i takie, z których człowiek nie zdaje sobie sprawy, choć zachodzą w jego organizmie i umyśle. Przejawy tych ostatnich zostały uchwycone w wielu badaniach, których przykłady przytaczamy w Ramce 1.

M. J. Jak pisze biolog i fizyk Andrzej Wróbel (2001), ilość informacji docierających do zmysłów w ciągu sekundy oblicza się na 100 miliardów bitów, a uświadomić można sobie w tym czasie 100 bitów! Niemal wszyscy wiemy, że zapamiętujemy i uczymy się w jakiejś mierze mimowolnie, ale mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że większość odbieranych informacji nigdy nie znajdzie się w polu świadomości. Ani też z tego, że wszystkie one wzbudzają jakieś nieświadome reakcje emocjonalne.

Niektóre emocje pozostają więc całkowicie nieuświadomione, a badamy te procesy, bo wiadomo, że wyznaczają nasze zachowania. Służą one głównie adaptacji. Dzięki nim możemy bezwiednie oddalić się od niebezpieczeństwa, zachować dystans wobec czegoś czy kogoś. Ale bywa, że są to zachowania irracjonalne i zupełnie nieadaptacyjne. Zarówno nieświadomy, jak i świadomy umysł funkcjonuje często irracjonalnie (Kahneman, 2012).

A. S. Różne systemy reagowania zależą od różnych struktur mózgu, które mogą być pobudzane niezależnie bądź łącznie. Możliwe jest więc kojarzenie

„wszystkiego ze wszystkim” (jak często kojarzące się cechy „ciepły, więc i uczciwy” czy „Polak – romantyk”). Czy też: nie udaje nam się abstrahować od treści słowa, gdy zadaniem jest określenie koloru czcionki (jak w przypadku zadań w Teście Stroopa – por. Imbir, Jarymowicz, 2011). Coś może się łączyć się w umyśle nieadekwatnie, jak w przypadku mężczyzn, których podekscytował wiszący most, a ekscytację powiązali z urokiem zalotnej kobiety (por. Ramka 1). Słowem, nasze doświadczenie kształtuje nas, a my tylko w pewnym stopniu możemy być „kowalem swojego losu”.

M. J. Emocje to swoiste zwierciadło zawiłości natury człowieka. Studia nad emocjami są fascynujące, ale niełatwo na ich podstawie zrozumieć jak nad nimi zapanować we własnym życiu. Oto Cacioppo i Gardner (2001) zwracają uwagę, że srebrni medaliści olimpijscy są mniej zadowoleni niż medaliści brązowi, bo tym pierwszym bliskość nieosiągniętego złota bardziej „psuje humor” niż tym drugim. Toczy się bezustanna gra pomiędzy naszymi oczekiwaniami i reakcjami. Nad oczekiwaniami można jednak w końcu zapanować, ale wiele aspektów reagowania emocjonalnego wymyka się kontroli.

A. S. Oczywiście rozmaite procesy automatyczne, których nie kontrolujemy, przynoszą nam liczne korzyści. Można do nich zaliczyć bezustanne uczenie się mimowolne, szybkie reakcje na zagrożenie, samoczynne przywracanie równowagi organizmu czy poczucia szczęścia po najgorszym nawet nieszczęściu (Czapiński, 2009).

Na szczególny rodzaj korzyści, jakie mogą wynikać z tego, co w psychice „dzieje się samo”, zwrócili uwagę psychologowie kliniczni, inicjując leczenie chorób somatycznych śmiechem. Chodzi o pozytywny „bilans afektywny” (Trzebińska, 2012), który w chorobie jest na ogół wielce niekorzystny. Dawka śmiechu (np. w toku projekcji filmu „Rejs”) może znacząco, i z korzyścią dla zdrowia, emocjonalny bilans poprawić.

M. J. Kłopot tylko w tym, że zmiana stanu afektywnego nie zawsze jest możliwa (Plutchik, 1980). Niektóre emocje (afekty pierwotne) działają „holistycznie”, wyznaczają ogólny nastrój (irytacji, niepokoju czy smutku), który automatycznie dominuje nad całym funkcjonowaniem (Goryńska, Ledzińska, Zajenkowski, 2011). W takich przypadkach terapeuta musi uchwycić moment, w którym działanie danego afektu choć trochę osłabnie. Podobny problem dotyczy sytuacji, w których do negocjacji zasiadają przeciwnicy przepełnieni wzajemną wrogością. Dla doraźnego osłabienia emocji specjaliści aranżują takie warunki, które złagodziłyby nastroje (na przykład, eleganckie przyjęcie czy muzyka). Dzięki takim zabiegom uczestnicy bezwiednie łagodnieją, a wtedy łatwiej o bardziej rzeczową wymianę zdań.

NIE TYLKO SIŁA EMOCJI DECYDUJE O BRAKU KONTROLI NAD SOBĄ

„Działania w afekcie” kojarzą się ze stanami owładnięcia silnymi, niemożliwymi do opanowania emocjami. Gdy pod ich wpływem dochodzi do czynu przestępczego, można liczyć na złagodzenie wymiaru kary. Na tego typu wyrozumiałość powinniśmy jednak móc liczyć w różnych innych okolicznościach, bo emocje sprawiają nam wiele niespodzianek. Zwłaszcza te, które w psychologii nazywają się emocjami utajonymi, a o których naturze wiedza potoczna milczy.

Smutno ci? Uśmiechnij się!

Hans Selye, autor słynnej książki „Stres życia”, przywołuje poradę swojej babki: gdy ci smutno, stań przed lustrem i złóż usta do uśmiechu. Dlaczego ten manewr miałby przynieść zmianę nastroju? Bo dzięki sieciom neuronowym specyficzny układ mięśni twarzy jest w mózgu powiązany z odczuciem radości – radość prowadzi więc do pojawienia się uśmiechu na twarzy, a ekspresja uśmiechu może przywołać wesoły nastrój (choć podrobienie naturalnego uśmiechu nie jest łatwe). Podobnie dzieje się, gdy mówimy o sytuacji w Polsce, że jest „koszmarna”: automatycznie mogą się mnożyć myśli o różnych „koszmarnych” stanach naszej ojczyzny, a to upewnia w postawionej diagnozie.

Spróbuj wyśledzić, co cię tak naprawdę podekscytowało

Dutton i Aron przeprowadzili kilkadziesiąt lat temu wielce pouczający eksperyment. Badani mężczyźni przechodzili przez chwiejący się most, zawieszony wysoko nad rwącym górskim potokiem. Gdy już go przebrnęli, za mostem czekała na nich kokieteryjna „ankieterka” – ta sama, która w warunkach kontrolnych czekała na mężczyzn przechodzących przez solidny i stabilny most miejski. Ci pierwsi, w porównaniu z drugimi, byli nie tylko znacznie bardziej podekscytowani, ale także znacznie bardziej skłonni do kontaktu z napotkaną kobietą, rozmowni, a w ich wypowiedziach było więcej treści erotycznych (sic!). Po wielokroć pobudzenie i emocje z jednego źródła są nieświadomie przenoszone na inny obiekt. Jak agresja, przenoszona bezwiednie na niewinne ofiary.

Nagrody mogą prowadzić do irracjonalnej fiksacji zachowania

Badacze z University of Princeton sfilmowali zachowania małych dzieci. Oto 10-miesięczna Mary siedzi na kolanach ojca, a po drugiej stronie stołu eksperymentatorka przyciąga jej uwagę kolorową grzechotką. W stole są dwa dołki. Dziewczynka wodzi wzrokiem za grzechotką i dostrzega, że znika ona w jednym z dołków. Wiemy to stąd, że Mary przechyła się i wyjmuje z dołka atrakcyjną zabawkę. Własne zachowanie zostaje nagrodzone. Od tej chwili, gdy w wielu kolejnych próbach grzechotka na oczach dziecka znika w drugim dołku, Mary każdorazowo sięga tam, gdzie uzyskała w pierwszej próbie nagrodę. Nie pomagają demonstracyjne ruchy grzechotką. Eksperymentatorka każdorazowo

sprawdza i przekonuje się, że dziewczynka wodzi wzrokiem za znikającą w drugim dołku grzechotką. Jednak za każdym razem Mary dokonuje wyborów afektywnych: powtarza zachowanie, które wcześniej zostało wzmocnione nagrodą, i sięga po grzechotkę do pierwszego dołka.

I bez emocji umysł początkowo nie ogarnia dostępnych perspektyw

6-letnia Jean nie ma kłopotu z zadaniem Mary. Gdy jednak wyuczy się bez trudu segregowania obrazków ze względu na kształt (gwiazdki vs samochodziki) – bez względu na ich kolor (czerwone czy niebieskie), nie potrafi następnie segregować tych przedmiotów ze względu na barwę a bez względu na kształt (gwiazdki i samochodziki czerwone vs gwiazdki i samochodziki niebieskie). Dochodzi do fiksacji poznawczej. Dorośli mają także kłopot: gdy w Teście Stroopa trzeba jak najszybciej podać kolor czcionki, jaką napisany jest wyraz, a wyraz jest nazwą innego koloru (np. czcionką zieloną napisane jest słowo *czerwień*), uczestnicy mają kłopot z szybką odpowiedzią, chociaż chodzi o kolory czcionki bardzo dobrze znane (stosuje się cztery barwy podstawowe).

* * *

Nasze władze umysłowe są ograniczone. Niektórych błędów poznawczych nie można uniknąć (np. złudzeń geometrycznych). Pokonanie innych staje się możliwe wraz z rozwojem zdolności poznawczych i intelektualnych. Możliwe staje się uświadomienie sobie źródeł wielu emocji, dystans wobec nich, a nawet – pośrednio – radzenie sobie z emocjami nieświadomymi.

Por. literatura: Cannon, 1929; Dutton, Aron, 1974 (por. Wojciszke, 1993); Herzyk, 2011; Ohme, 2003; Pessoa, 2008; Selye, 1963.