

MIRŐL ÍRNAK?

AZ ADAPTÍV TUDATTALAN

TIMOTHY D. WILSON: ISMERETLEN ÖNMAGUNK. A TUDATTALAN

ÚJ MEGKÖZELÍTÉSE. LÉLEKKONTROLL SOROZAT. HÁTTÉR KIADÓ, BP. 2010.

Szerénységéről cseppet sem híres Sigmund Freud annak idején arra volt büszke, hogy az önhitt emberi tudat trónfosztását követte el a tudattalan felfedezésével. Saját magát Kopernikusszal és Darwinnal állította egy sorba, mivel úgy vélte, amekkora sorscsapást mért az emberiségre az, hogy nem a Nap kering a Föld körül, hanem fordítva, vagy, hogy egy majmokkal közös őstől származunk, akkora megrázkódtatás annak tudomásul vétele is, hogy tetteink, cselekedeteink az ösztöneink által irányítottak, és jórészt tudattalanok. Freud elgondolása évtizedekig meghatározta a pszichológiát: vagy úgy, hogy elfogadták, követték, módosították tanait, vagy úgy, hogy azokat olyan mértékű ellenszenv övezte, hogy a tudattalan problematika fel sem vetődhetett az akadémiai, kísérleti pszichológiában szalonképes témaként. A kognitív idegtudományok fejlődésével azonban a tudattalan fogalma, a tudattalannal való tudományos gondolkodás, és a tudattalan megismerésének tudományos módszerei igen jelentős változáson mentek keresztül. Timothy D. Wilson, a Virginiai Egyetem tanára egy vaskos kis kötetben foglalta össze mindazt, amit a tudattalannal ma tudni érdemes.

A kognitív pszichológiát a szociálpszichológiával ötvöző szerző amellet érvel, hogy a tudománytörténet során a tudattalannal számos olyan megfigyelés született, amely bizonyos tekintetben előfutára volt annak, amit a kognitív pszichológia ma tudattalannak nevez, s ami nem egyenlő a korai pszichoanalitikus gondolkodás szofisztikált tudattalan-fogalmával.

Freud mint egy jéghegy legnagyobb tömegű, víz alatt lévő részét, úgy tekintette a tudattalant a lelket legnagyobb mértékben meghatározó személyiségrészként. Olyan érzések, emlékek, ösztönkésztetések helyeként, amelyek az elfojtás, az Ego (az Ösztönén, Felettesén és a külvilág közt szabályozó szerepet betöltő személyiség-rész) cenzúrázó munkája jóvoltából kerültek ide. A tudattalan tartalmi kerülő úton álmok, viccek, elszólások formájában visszajárnak, illetve pszichoanalitikus terápia során tárhatók fel.

Wilson e mellé a tudattalan megközelítés mellé állítja fel az ún. adaptív tudattalan fogalmát. Ha pontos képet szeretnénk alkotni ennek mibenlétéről, rögtön nehézségbe ütközünk. A szerző cseppet sem elegáns módon közli, hogy ő nem a definíciók embere, és néhány nekifutás után az olvasójára bízta, hogy mazsolázza ki az ide vonatkozó szövegrészekből, miben is áll a modern pszichológia elgondolása az adaptív tudattalannal. Konyhanyelven fogalmazva Wilson egy olyan megközelítést mutat be, amely az emberi elmét egy nagy kapacitású, folyamatosan üzemben lévő információfeldolgozó rendszerként képzele el. Eszerint a tudattalan „minden, ami az elménkben van anélkül, hogy egy adott időpontban tudomásunk volna róla”. Ebbe beletartozik az összes érzékleti csatornán beérkező információ, az összes emlékün, sőt nemcsak tartalmak, hanem nem tudatosuló mentális folyamataink is az adaptív tudattalan részét képezik. Ez utóbbiak egészen rendkívüli szereppel bírnak. Régóta ismeretes, hogy egy-egy veszélyes, vagy éppen intenzív érzéseket mozgósító helyzetre olyan villámgyorsan reagálunk, hogy az elmének esélye sincs tudatos szinten működő kognitív kiértékelő folyamatot „végigpörget-

nie” ennyi idő alatt. Ha hirtelen egy száguldó autót pillantunk meg, automatikusan visszalépünk a járdára, a forró edénytől elkapjuk a kezünket, ha pofon vágnak bennünket, már régen pirulunk és izzunk a szégyentől, mire végig tudjuk gondolni, mi is történt az adott helyzetben. Az adaptív tudattalannal foglalkozó szakemberek tehát azt feltételezik, hogy az elme működésének legnagyobb része tudattalan, és olyan mentális folyamatokat takar, amelyek egyes agyi kapcsolatoknak köszönhetően gyors és adaptív, a túlélésben nélkülözhetetlen viselkedéses válaszokat generálnak.

Wilson az adaptív tudattalan működését a kognitív pszichológia kísérleti eredményein és számos hétköznapi példán keresztül mutatja be. Ezen túlmenően arra keres választ, hogy amennyiben ilyen tudattalan mentális folyamatok jelentős befolyást gyakorolnak érzéseinkre, attitűdjeinkre, viselkedésünkre, akkor honnan tudjuk, kik is vagyunk egyáltalán, és hogyan ismerhetjük meg magunkat. Itt kapcsolódik be leginkább a szerző szociálpszichológiai tudása. A cselekvések, érzések magyarázatáról, előrejelzéséről szóló fejezetekben Wilson sorban felvonultatja a szociálpszichológia nevesebb elfontolásait, híresebb kísérleteit. Daryl Bem elgondolását alapul véve arra biztatja az olvasókat, hogy befelé tekintés, introspekció helyett vizsgálják saját viselkedésüket olyan szemmel, ahogyan egy idegenét tennék, s ebből vonjanak le következtetéseket. Az introspekció egyedül üdvözítő válfajának a Pennebaker által javasolt, magunkról szóló, felkavaró, fájdalmas történetek leírását tartja, melyeknek bizonyított traumát gyógyító hatása. A szerző az első fejezetben ígéri, hogy az önismeret fejlesztésének lehetőségeivel fog foglalkozni; lelembózó, hogy e kérdésről hihetetlenül kevés mondandója van: e témához a kötet végén jut el, ahol önismeret-fejlesztés helyett viselkedésváltoztatást ajánl ahhoz, hogy vonásaink, attitűdjeink változzanak. Mindez azonban nem von le annak értékéből, hogy az érdeklődő olvasó a nem tudatos folyamatok kognitív, affektív és szociálpszichológiai elméleteinek világába valóban értő, gondos idegenvezetőt kap útítársul.

Bimbó Melinda
pszichológus

ÉLETBÖLCSÉSSÉGEK

Az emberi tudásnak megvannak a határai, de nem tudjuk, hol.
Konrad Lorenz



HEVES MEGYEI
LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT

Hívjon minket napközben (vasárnap kivételével) 10–19 óráig és
minden nap 19-től másnap reggel 7 óráig
a 06 80 505 505-ös zöld számon

(A HÍVÁS INGYENES)

MIRŐL ÍRNAK?

AZ ADAPTÍV TUDATTALAN

TIMOTHY D. WILSON: ISMERETLEN ÖNMAGUNK. A TUDATTALAN

ÚJ MEGKÖZELÍTÉSE. LÉLEKKONTROLL SOROZAT. HÁTTÉR KIADÓ, BP. 2010.

Szerénységéről cseppet sem híres Sigmund Freud annak idején arra volt büszke, hogy az önhitt emberi tudat trónfosztását követte el a tudattalan felfedezésével. Saját magát Kopernikusszal és Darwinnal állította egy sorba, mivel úgy vélte, amekkora sorscsapást mért az emberiségre az, hogy nem a Nap kering a Föld körül, hanem fordítva, vagy, hogy egy majmokkal közös őstől származunk, akkora megrázkódtatás annak tudomásul vétele is, hogy tetteink, cselekedeteink az ösztöneink által irányítottak, és jórészt tudattalanok. Freud elgondolása évtizedekig meghatározta a pszichológiát: vagy úgy, hogy elfogadták, követték, módosították tanait, vagy úgy, hogy azokat olyan mértékű ellenszenv övezte, hogy a tudattalannal problematika fel sem vetődhetett az akadémiai, kísérleti pszichológiában szalonképes témaként. A kognitív idegtudományok fejlődésével azonban a tudattalan fogalma, a tudattalannal való tudományos gondolkodás, és a tudattalan megismerésének tudományos módszerei igen jelentős változáson mentek keresztül. Timothy D. Wilson, a Virginiai Egyetem tanára egy vaskos kis kötetben foglalta össze mindazt, amit a tudattalannal ma tudni érdemes.

A kognitív pszichológiát a szociálpszichológiával ötvöző szerző mellett érvel, hogy a tudománytörténet során a tudattalannal számos olyan megfigyelés született, amely bizonyos tekintetben előfutára volt annak, amit a kognitív pszichológia ma tudattalannak nevez, s ami nem egyenlő a korai pszichoanalitikus gondolkodás szofisztikált tudattalan-fogalmával.

Freud mint egy jéghegy legnagyobb tömegű, víz alatt lévő részét, úgy tekintette a tudattalant a lelket legnagyobb mértékben meghatározó személyiségrészként. Olyan érzések, emlékek, ösztönkésztetések helyeként, amelyek az elfojtás, az Ego (az Ösztönén, Felettesén és a külvilág közt szabályozó szerepet betöltő személyiségrész) cenzúrázó munkája jóvoltából kerültek ide. A tudattalan tartalmi kerülő úton álmok, viccek, elszólások formájában visszajárnak, illetve pszichoanalitikus terápia során tárhatók fel.

Wilson e mellé a tudattalan megközelítés mellé állítja fel az ún. adaptív tudattalan fogalmát. Ha pontos képet szeretnénk alkotni ennek mibenlétéről, rögtön nehézségbe ütközünk. A szerző cseppet sem elegáns módon közli, hogy ő nem a definíciók embere, és néhány nekifutás után az olvasójára bízta, hogy mazsolázza ki az ide vonatkozó szövegrészekből, miben is áll a modern pszichológia elgondolása az adaptív tudattalannal. Konyhanyelven fogalmazva Wilson egy olyan megközelítést mutat be, amely az emberi elmét egy nagy kapacitású, folyamatosan üzemben lévő információfeldolgozó rendszerként képzelel el. Eszerint a tudattalan „minden, ami az elménkben van anélkül, hogy egy adott időpontban tudomásunk volna róla”. Ebbe beletartozik az összes érzékleti csatornán beérkező információ, az összes emlékünknél, sőt nemcsak tartalmak, hanem nem tudatosuló mentális folyamataink is az adaptív tudattalan részét képezik. Ez utóbbiak egészen rendkívüli szereppel bírnak. Régóta ismeretes, hogy egy-egy veszélyes, vagy éppen intenzív érzéseket mozgósító helyzetre olyan villámgyorsan reagálunk, hogy az elmének esélye sincs tudatos szinten működő kognitív kiértékelő folyamatot „végigpörget-

nie” ennyi idő alatt. Ha hirtelen egy száguldó autót pillantunk meg, automatikusan visszalépünk a járdára, a forró edénytől elkapjuk a kezünket, ha pofon vágnak bennünket, már régen pirulunk és izzunk a szégyentől, mire végig tudjuk gondolni, mi is történt az adott helyzetben. Az adaptív tudattalannal foglalkozó szakemberek tehát azt feltételezik, hogy az elme működésének legnagyobb része tudattalan, és olyan mentális folyamatokat takar, amelyek egyes agyi kapcsolatoknak köszönhetően gyors és adaptív, a túlélésben nélkülözhetetlen viselkedéses válaszokat generálnak.

Wilson az adaptív tudattalan működését a kognitív pszichológia kísérleti eredményein és számos hétköznapi példán keresztül mutatja be. Ezen túlmenően arra keres választ, hogy amennyiben ilyen tudattalan mentális folyamatok jelentős befolyást gyakorolnak érzéseinkre, attitűdjeinkre, viselkedésünkre, akkor honnan tudjuk, kik is vagyunk egyáltalán, és hogyan ismerhetjük meg magunkat. Itt kapcsolódik be leginkább a szerző szociálpszichológiai tudása. A cselekvések, érzések magyarázatáról, előrejelzéséről szóló fejezetekben Wilson sorban felvonultatja a szociálpszichológia nevesebb elfontolásait, híresebb kísérleteit. Daryl Bem elgondolását alapul véve arra biztatja az olvasókat, hogy befelé tekintés, introspekció helyett vizsgálják saját viselkedésüket olyan szemmel, ahogyan egy idegenét tennék, s ebből vonjanak le következtetéseket. Az introspekció egyedül üdvözítő válfajának a Pennebaker által javasolt, magunkról szóló, felkavaró, fájdalmas történetek leírását tartja, melyeknek bizonyított traumát gyógyító hatása. A szerző az első fejezetben ígéri, hogy az önismeret fejlesztésének lehetőségeivel fog foglalkozni; lelembózó, hogy e kérdésről hihetetlenül kevés mondandója van: e témához a kötet végén jut el, ahol önismeret-fejlesztés helyett viselkedésváltoztatást ajánl ahhoz, hogy vonásaink, attitűdjeink változzanak. Mindez azonban nem von le annak értékéből, hogy az érdeklődő olvasó a nem tudatos folyamatok kognitív, affektív és szociálpszichológiai elméleteinek világába valóban értő, gondos idegenvezetőt kap útítársul.

Bimbó Melinda
pszichológus

ÉLETBŰLCSESSÉGEK

Az emberi tudásnak megvannak a határai, de nem tudjuk, hol.
Konrad Lorenz



HEVES MEGYEI LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT

Hívjon minket napközben (vasárnap kivételével) 10–19 óráig és
minden nap 19-től másnap reggel 7 óráig
a 06 80 505 505-ös zöld számon

(A HÍVÁS INGYENES)