

ISMERETLEN ÖNMAGUNK

A tudattalan új megközelítése

Timothy D. Wilson

LÉLEK
kontroll

Az önismeret az emberiség ősi vágya, de lehetséges-e egyáltalán megismerni magunkat? Van-e tudatos hozzáférésünk azokhoz a lelki folyamatokhoz, amelyek meghatározzák érzéseinket, ítéleteinket és motivációinkat? Lehet, hogy a tudatos akarat, s ezzel minden, amit magunkról gondolunk, csak illúzió? Hol húzódnak a tudatos és a tudattalan határai, van-e átjárás a két terület között, és mit jelent ez az önismeret szempontjából? Talán jobban járunk, ha befelé tekintés helyett kívülről figyeljük önmagunkat?

Timothy D. Wilson úttörő könyvében a tudattalant új megközelítésben mutatja be: olyan mindent átszövő rendszerként, amely alapvetően meghatározza, kik vagyunk – mégis nagyrészt hozzáférhetetlen tudatos éniünk számára. A szerző olvasmányosan, érdekes példák és kísérletek segítségével szemlélteti, hogy amit magunkról tudni vélünk, az gyakran bizony igen távol áll a valóságtól. Pedig a tudatos hozzáférés korlátainak megértése, határaink felismerése az első lépés a valódi önismeret felé.



Ára: 2990 Ft

ISBN 978 963 9365 96 4



Timothy D. Wilson

ISMERETLEN
ÖNMAGUNK

A tudattalan új megközelítése



HÁTTÉR KIADÓ
Budapest
Alapítva 1987-ben

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Timothy D. Wilson: *Strangers to Ourselves*.
Discovering the Adaptive Unconscious
Published by arrangement with Harvard University Press
Copyright © 2002 by the President and Fellows
of Harvard College

Fordította
DR. SÍKLAKI ISTVÁN

A kötet megjelenését
az ELTE Társadalomtudományi Kara támogatta.



Sorozatszerkesztő
BALOGH FERENCNÉ

A borítót tervezte
GREGOR LÁSZLÓ

Hungarian translation © Síklaki István, 2010
© Háttér Kiadó, 2010



ISSN 1217-0364
ISBN 978 963 9365 96 4

Kiadta a Háttér Kiadó Kft.
www.hatterkiado.hu
hatterkiado@hatterkiado.hu
Felelős kiadó: Káli Diána kiadóvezető
Készült a mondAt Kft. nyomdájában
www.mondat.hu
Felelős vezető: Nagy László

TARTALOM

Előszó	6
1. fejezet: Freud zsenialitása, Freud rövidlátása	9
2. fejezet: Az adaptív tudattalan	35
3. fejezet: Ki irányít?	78
4. fejezet: Tudjuk-e, hogy kik vagyunk?	120
5. fejezet: Tudjuk-e, mit miért teszünk?	164
6. fejezet: Tudjuk-e, hogyan érzünk?	202
7. fejezet: Tudjuk-e, hogyan fogunk érezni?	233
8. fejezet: Introspekció és önmagunkról alkotott történeteink	271
9. fejezet: Kívülről nézni önmagunkat	312
10. fejezet: Viselkedésünk megfigyelése és megváltoztatása	345
Bibliográfia	378

Ebben a könyvben két fő kérdéssel foglalkozom: mi az oka annak, hogy gyakran nem ismerjük elég jól önmagunkat (például a saját jellemünket; érzéseink okait; vagy akár magukat az érzéseket sem), illetve hogyan tudnánk fejleszteni önismeretünket. Az önismeret hiányának kétségtelenül sok oka lehet: az embert elvakíthatja saját gőgje, elbizakodottsága, azaz a hübrisz (a görögök és Shakespeare kedvenc témája); lehet, hogy össze van zavarodva; vagy egyszerűen sohasem szánt kellő időt arra, hogy gondosan megvizsgálja saját életét és pszichéjét. Ebben a könyvben én mind közül a legkézenfekvőbb okkal foglalkozom, mégpedig azzal, hogy mindaz, amit magunkról tudni akarunk, kívül esik a tudatunk birodalmán.

Az elgondolás, hogy az emberi elme nagy része tudattalan, nem újdonság, ez volt Freud legnagyobb felismerése. A modern pszichológia sokkal tartozik neki, amiért hajlandó volt az emberi tudat szűk mezsgyéjén túlra is kitekinteni. A tudat természetét illetően azonban napjainkban forradalmi változások zajlanak az empirikus pszichológiában, amik felfedték a freudi koncepció korlátait.

Kezdetben a kutatópszichológusok még attól is berzenkedtek, hogy egyáltalán említést tegyenek a tudattalan mentális folyamatokról. A huszadik század első felében a pszichológiában a behaviorista előretörést a mentalizmus elutasítása hajtotta; a behavioristák érvelése szerint szükségtelen számításba venni, hogy mi történik az emberek fején belül, akár tudatosan, akár tudattalanul. Az 1950-es évek végén a pszichológia fő árama nagy

lépést tett előre, elvetette a behaviorizmust, és az elme módszeres kutatását kezdeményezte. Azok a kísérleti pszichológusok azonban, akik elsőként szálltak le a behaviorizmus vonatáról, nem sokat beszéltek arról, hogy az elme általuk tanulmányozott aspektusai tudatosak vagy tudattalanok-e. Ez tabutéma volt; kevés pszichológus akarta veszélybe sodorni az elme mint tudományos téma újonnan kivívott respektusát azzal, hogy ilyesmiket mond: „Nézzétek, nemcsak azt tudjuk vizsgálni, amit az emberek gondolnak; azt is kutatni tudjuk, hogy mi jár a fejükben úgy, hogy még ők maguk sem tudnak róla!” A pszichológiai kutatólaboratóriumokban kevés önmagára valamit is adó pszichológus akarta megkockáztatni, hogy ne adj isten freudistának bélyegezzék.

Ám ahogy a kognitív és szociálpszichológia virágzásnak indult, érdekes dolog történt: világossá vált, hogy az emberek nem tudnak szavakba önteni sok olyan kognitív folyamatot, amelyekről a pszichológusok feltételezték, hogy a fejükben végbemennek. A szociálpszichológusok például modelleket dolgoztak ki arról, hogy az emberek miként dolgozzák fel az információt a társas világról: miként alakítanak ki és tartanak fenn sztereotípiákat más csoportokkal kapcsolatban, hogyan alkotnak ítéletet más emberek személyiségéről, és hogyan tulajdonítanak okokat saját és más emberek cselekedeteinek. Minél többet tanulmányozták a szakemberek ezeket a mentális folyamatokat, annál világosabbá vált, hogy az emberek nincsenek tudatában annak, hogy ezek a folyamatok lezajlanak bennük. Amikor a

kutatók a kísérlet után beavatták a résztvevőket abba, hogy a kísérlet alatt mit kellett volna gondolniuk, lehangoló volt számukra a tapasztalat, hogy a résztvevők ilyenkor gyakran csak a fejüket csóválták, és ilyesmiket mondtak: „Ez nagyon érdekes elmélet, professzor úr, de attól tartok, nem tudok felidézni egyetlen olyan gondolatot sem, ami akár csak távolról is emlékeztetne arra, amit mond.”³ A kognitív és szociálpszichológusok által vizsgált legtöbb mentális folyamatról kiderült, hogy azok az érintett emberek látóhatárán kívül esnek. Ezt a tényt nem lehetett tovább figyelmen kívül hagyni, és a tudattalan feldolgozásra vonatkozó elméletek szép lassan bekúsztak a kísérleti pszichológiába.

Mégis, sok pszichológus vonakodott a „tudattalan” szót használni, mert attól féltek, a kollégáik még azt gondolják, elment az eszük. Egy sor más szakkifejezést találtak ki azoknak a mentális folyamatoknak a leírására, amelyek a tudatosság határain kívül mentek végbe, mint például az „automatikus”, „implicit”, „figyelemelőttes” és „procedurális”. Előfordul, hogy ezek a kifejezések jobban leírják a mentális folyamatok egy sajátos típusát, mint az általános „tudattalan” kifejezés. Felvirágzott például az automatikus feldolgozás kutatása, ahol e folyamatok tudatos voltának hiánya csak egy volt meghatározó sajátosságaik sorában.⁴

Ma már azonban a „tudattalan” vagy „nem tudatos” kifejezések egyre gyakrabban bukkannak fel a főáramba tartozó folyóiratokban. Lassan kibontakozott egy kép a mindenütt jelen lévő,

adaptív, kifinomult mentális folyamatok egyfajta halmazáról, amelyek nagyrészt látókörünkön kívül mennek végbe. Sőt némely kutatók egészen addig elmentek, hogy felvetették, gyakorlatilag minden munkát a tudattalan elme végez el, és a tudatos akarat talán csak illúzió. Bár még nem mindenki kész arra, hogy a tudatos gondolatot az epifenomenális, a jelenségeket csak mellékesen kísérő dolgok szemétdombjára vesse, minden eddiginél nagyobb az egyetértés abban, hogy a nem tudatos gondolkodás, érzés és motiváció szerepe rendkívül fontos.⁵

A kutatópszichológusok és a pszichoanalitikusok közötti szakadék tehát jelentősen csökkent azzal, hogy a tudományos pszichológia figyelmé a tudattalan tanulmányozása felé fordult, ám még nem hidaltuk át teljesen, és az is világos, hogy a modern, adaptív tudattalan nem ugyanaz, mint a pszichoanalitikus tudattalan.

Az adaptív tudattalan és a freudi tudattalan szembeállítása

Freud gyakran változtatta nézeteit, ezek közül a legemlékezetesebb, amikor az elme topológiai modelljéről áttért a strukturális elméletre *Az én és az ösztön-én* 1923-as publikálásával. A modern pszichoanalitikus gondolkodásnak is számos iskolája van, amelyek eltérő mértékben hangsúlyozzák a tudattalan késztetéseket, tárgykapcsolatokat és egofunkciókat. Az adaptív tudattalan modern felfogását a freudi tudattalannal össze-

hasonlítani olyan, mint mozgó célpontra lőni, de ezzel együtt világos különbségek vannak a két nézet között.

A tudattalan természete

Az elme Freud-féle topográfiai modellje a tudattalan folyamatok két típusát különböztette meg. Először is, az embereknek rengeteg olyan gondolatuk van, amelyek egészen egyszerűen pillanatnyilag nincsenek a figyelmük fókuszában, mint például a hetedikes matektanárunk neve. Az ilyen információ tudatelőttes, mondta Freud, és könnyen tudatossá tehető, ha ráirányítjuk figyelmünket. Ennél azonban nagyobb jelentőségű az, hogy rengeteg primitív, infantilis gondolatunk van, amelyeket nem engedünk be a tudatunkba, mert lelki fájdalmat okoznának. Az ilyen gondolatokat valamilyen céllal fojtjuk el, és nem egyszerűen azért, mert a figyelmünket más köti le. Freudnak az elméről később alkotott strukturális modellje összetettebb volt, amennyiben az ösztönen mellett az énhez és a felettes énhez is rendelt tudattalan folyamatokat, de a tudattalan gondolat továbbra is primitív és animalisztikus volt, míg a tudatos gondolatot racionálisabbnak és kifinomultabbnak jellemezte.

Modern nézőpontból szemlélve Freud tudattalanról alkotott felfogása nagyon korlátozott. Amikor (Gustav Fechner, egy korai kísérleti pszichológus gondolatai nyomán) azt mondta, hogy a tudat a mentális jéghegy csúcsa, jöcskán alábe-

csülte az arányokat – inkább azt mondhatnánk, hogy a tudat hógolyónyi méretű képződmény a jéghegy csúcsán. Az elme azáltal képes a leghatékonyabban működni, hogy a magas szintű, kifinomult gondolkodás igen nagy részét a tudattalanba utalja, éppúgy, ahogy a modern utaszállító repülőgép képes robotpilótával repülni anélkül, hogy a „tudatos” pilóta beavatkozna. Az adaptív tudattalan nagyszerűen képes felmérni a világot, figyelmeztet bennünket a veszélyre, segít a célok kitűzésében, és kifinomult, hatékony módon cselekedeteket indít útjára. Egy rendkívül hatékony elme szükséges és jelentős méretű része, nem a mentális család követelőző gyermeke, és nem egyenlő azokkal az elhárításokkal sem, amelyeket arra fejlesztettünk ki, hogy ezt a gyermeket kordában tartsuk.

Az sem áll, hogy a tudattalan valami önálló létező egység volna saját elmével és akarattal. Inkább arról van szó, hogy az emberek rendelkeznek bizonyos „modulokkal”, amelyek az idők folyamán fejlődtek ki, és amelyek a tudaton kívül működnek. Bár az egyszerűség kedvéért gyakran fogok az adaptív tudattalanról beszélni, ezzel nem akarom azt mondani, hogy ez egyetlen, egységes létező volna, ahogy a freudi tudattalanról tipikusan gondolkoznak. Például van egy nem tudatos nyelvi feldolgozó egységünk, amely képessé tesz bennünket arra, hogy a nyelvet könnyen megtanuljuk és használjuk, de ez a mentális modul viszonylag független attól a képességünk-től, hogy gyorsan és hatékonyan tudjunk arcokat felismerni, mint ahogy attól is, hogy egy pillanat

alatt fel tudjuk mérni, vajon a környezetünk eseményei kedvezőek-e számunkra, vagy fenyegetők. Az a legjobb tehát, ha úgy gondolunk az adaptív tudattalanra, mint az emberi elme városállamainak összességére, nem pedig egyetlen entitásra, aki a tudat függőnye mögött a zsinórokat mozgatja, mint Oz, a nagy varázsló.⁶

Miért létezik a tudattalan?

Freud úgy érvelt, hogy primitív késztetéseink gyakran azért nem érik el a tudatot, mert elfogadhatatlanok racionálisabb tudatos énünk és a társadalom egésze számára: „Ezek a tudattalanban mindenkor működő, úgyszólván halhatatlan vágyak a monda titánjaira emlékeztetnek, akikre ősidők óta nehezednek a súlyos hegytömegek, amelyeket egykor a győztes istenek hengergettek rájuk.”⁷

Az emberek töméntelen elhárítást fejlesztettek ki, hogy elkerüljék tudatos cselekedeteik mozgatórugóinak és érzéseiknek megismerését. Ezek közül némelyik (szublimáció) egészségesebb, mint mások (elfojtás, reakcióképzés). A terápiás folyamat lényege az egészségtelen elhárítások feltárása és kiiktatása, ami éppen azért nehéz, mert az emberekben roppant erős a késztetés, hogy tudattalan indítékaikat és érzéseiket elrejtsek.

A modern felfogás szerint van egy egyszerűbb oka a tudattalan mentális folyamatok létezésének. Az emberek nem tudják közvetlenül meg-

vizsgálni, elménk hány része (olyanok, mint az észlelés, az emlékezet és a nyelvi megértés) működik éppen, mégpedig nem azért, mert ez szorongást váltana ki, hanem azért, mert az elmének ezek a részei hozzáférhetetlenek a tudat számára – könnyen lehet, hogy azért, mert az evolúció során hamarabb fejlődtek ki, mint a tudat. Például ha arra kérnénk embereket, hogy mondják el nekünk, pontosan miként érzékelik három dimenzióban a világot, vagy hogyan képes az elménk egy másik ember által kibocsátott folyamatos zajáramlásból nyelvi elemzéssel érthető beszédet előállítani, fogalmuk sem lenne, mit mondjanak. A tudat korlátozott kapacitású rendszer, és ahhoz, hogy életben maradjunk a világban, képesnek kell lennünk arra, hogy hatalmas mennyiségű információt a tudatunkon kívül dolgozzunk fel. Carl Gustav Jung 1920-ban így írt erről:

A tudattalannak van egy még további aspektusa is: nem csupán az *elfojtott* tartalmakat foglalja magába, hanem mindazt a pszichés anyagot is, amely nem éri el a tudat küszöbét. Az elfojtás elvével lehetetlen megmagyarázni az összes ilyen anyag küszöbalatti jellegét, máskülönben az elfojtás alól felszabaduló ember bizonyosan olyan memóriára tenne szert, amely nem felejt semmit.⁸

Freud kétségkívül egyetértene, és valami ilyesmit mondana: „Igen, igen, de az efféle tudattalan gondolkodás az apraja; fogaskerekek, csavarok és rugók, alacsonyabb szintű gondolkodás, ami

sokkal kevésbé érdekes, mint a szív és ész dolgai, a szerelem, a munka és a játék. Persze hogy nincs tudatos hozzáférésünk olyasmikhez, mint hogy miként észleljük a mélységet, éppúgy, ahogy nincs tudatos hozzáférésünk ahhoz, hogy hogyan működik az emésztőrendszerünk. Ettől még tény marad, hogy az elfojtás az oka annak, hogy a fontosabb, magasabb rendű feldolgozás tudatalanul történik. Hozzá tudnánk férni primitív késztetéseinkhez és vágyainkhoz, ha az elfojtást és ellenállást kikerülnénk, de általában mindent megteszünk annak érdekében, hogy az ilyen gondolatok és érzések a tudatunkon kívül maradjanak."

Az adaptív tudattalan modern felfogása ezzel szemben az, hogy az emberi elme érdekes összetevőinek – ítéletek, érzések, indítékok – óriási hányada a hatékonyság okán marad kívül a tudatosság területén, s nem az elfojtás miatt. Éppúgy, ahogy az elme felépítése megakadályozza, hogy az alacsonyabb szintű feldolgozás (például az észlelési folyamatok) elérje a tudatot, sok magasabb szintű pszichológiai folyamat és állapot is hozzáférhetetlen. Az elme olyan jól megtervezett rendszer, amely képes sok mindent egymással párhuzamosan végezni azáltal, hogy a tudaton kívül elemzi a világot és gondolkodik róla, miközben tudatosan valami máson dolgozik. Ez nem jelenti azt, hogy tagadnánk, bizonyos gondolatok nagyon is fenyegetőek, és hogy az emberekben olykor van késztetés arra, hogy elkerüljék ezek megismerését. Az elfojtás azonban talán nem a legfontosabb oka annak, hogy miért

nincs tudatos hozzáférésünk gondolatokhoz, érzésekhez vagy indítékokhoz. Ennek pedig olyan következményei vannak a tudattalanhoz való hozzáféréssel kapcsolatban, amelyeket nem lehet alábecsülni: ez adja e könyv fő témáját.

A nem-freudi tudattalan

Ahhoz, hogy tovább szemléltessük, miben különbözik az adaptív tudattalan a freudi változattól, merüljünk el kissé egy gondolat kísérletben, amelyben elképzeljük, hogyan alakultak volna a tudattalannal kapcsolatos eszmék, ha Freud sohasem áll elő a pszichoanalízis elméletével. Ennek érdekében röviden át kell tekintenünk azt, hogy miként gondolkodtak Freud előtt a tudattalan folyamatokról.

A tizenkilencedik század folyamán Descartes hosszú árnya vetült a tudattalan természetével kapcsolatos gondolkodásra. Ő leginkább arról ismert, hogy éles határt húzott az elme és a test közé. Az úgynevezett karteziánus dualizmus, avagy a test-lélek kettéosztásának problémája azóta is foglalkoztatja a filozófusokat és a pszichológusokat. Sokan joggal tiltakoztak az ellen az elgondolás ellen, hogy a test és az elme két elkülönült létező volnának, amelyek eltérő törvényeknek engedelmeskednek, és ma kevés filozófus vagy pszichológus határozná meg magát dualistaként; sőt Antonio Damasio egyenesen a következőt írta: „Ez Descartes tévedése: a test és a lélek végzetes elválasztása.”⁹

Descartes-nak van egy másik, ezzel kapcsolatos tévedése is, amely ugyan kevésbé ismert, de nem kevésbé súlyos. Nemcsak egy sajátos, a fizikai törvényektől független státusszal ruházta fel az elmét, de be is határolta: a tudatra korlátozta. Azt állította, hogy az elme abból áll, amit az emberek tudatosan gondolnak – és semmi egyébből. Azzal, hogy egy gyors mozdulattal egyenlőségjelet tett a gondolkodás és a tudat közé, kizárta a tudattalan gondolat minden lehetőségét – ezt a lépést Arthur Koestler „karteziánus katasztrófának”, Lancelot Whyte pedig „az emberi elme által elkövetett egyik alapvető melléfogásnak” nevezte. Koestler joggal jegyzi meg, hogy ez a gondolat „a pszichológia olyan elszegényítését eredményezte, amelynek helyrehozásához három évszázadra volt szükség”.¹⁰

Descartes baklövése ellenére egy sor tizenkilencedik századi tudós, például Pascal, Leibniz, Schelling és Herbart elkezdett foglalkozni a tudattalan észlelés és gondolkodás jelenlétével. Különösen jelentős brit orvosok és filozófusok egy csoportja, akik a nem tudatos feldolgozásról olyan gondolatokat alakítottak ki, amelyek nyíltan szemben álltak a karteziánus elgondolással, és amelyek figyelemre méltó módon hasonlítottak az adaptív tudattalannal kapcsolatos mai elméletekhez. Ezek az előrelátó tudósok, különösen William Hamilton, Thomas Laycock és William Carpenter, joggal nevezhetők az adaptív tudattalan modern elméletének megteremtőinek. Megfigyelték, hogy az emberi észlelés, emlékezet és cselekvés jelentős része tudatos mérlegelés vagy

akarata nélkül megy végbe, és arra a következtetésre jutottak, hogy kell lennie egyfajta „mentális latenciának” (Hamilton kifejezése Leibniz nyomán), „tudattalan cerebrációnak” (ahogy Carpenter hívta) vagy az „agy reflexcselekvésének” (Laycock szakkifejezése).¹¹ A tudattalan folyamatokról adott leírásuk figyelemreméltóan hasonlít a modern nézetekhez; sőt az írásaikból vett idézetek könnyen összetéveszthetők a mai pszichológiai folyóiratokban megjelenő tanulmányok részleteivel:

– **Az alacsonyabb szintű mentális folyamatok a tudaton kívül mennek végbe.** Hamilton, Carpenter és Laycock megfigyelték, hogy az ember észlelőrendszere nagyrészt a tudat fennhatóságán kívül működik; ugyanezt a megfigyelést tette Hermann Helmholtz is. Noha ez ma nyilvánvalónak tűnik, akkoriban nem volt általánosan elfogadott, nagyrészt a karteziánus dualizmus öröksége miatt. A modern pszichológusok az 1950-es évek kognitív forradalma előtt nem fogadták el széles körben ezt a felfogást.

– **Megosztott figyelem.** William Hamilton megfigyelte, hogy az emberek képesek arra, hogy tudatosan figyeljenek egy dologra, miközben tudattalanul egy másik dolog feldolgozásával vannak elfoglalva. Példája egy olyan emberről szólt, aki hangosan felolvas, mégis azon kapja magát, hogy gondolatai valami egészen más témán kalandoznak: „Ha az anyag érdektelen, akkor gondolataink, miközben

folytatjuk feladatunk teljesítését, teljes mértékben elvonatkoztatnak a könyvtől és annak témájától, és akár komolyan el is merülhetünk valamilyen más tünődésben. Az olvasás folyamata itt megszakítás nélkül halad előre, a legnagyobb pontosságot is mutatja; ezzel egy időben az elmélkedést a figyelem elterelődése és a lankadás legkisebb jele nélkül folytatjuk.”¹² Hamilton előre vetítette a szelektív figyelemre vonatkozó legfontosabb elméleteket, amelyek egy évszázaddal később bontakoztak ki.

– **A gondolat automatikus volta.** A tizenkilencedik századi tudósok úgy érveltek, hogy a gondolkodás annyira megszokottá válhat, hogy a tudaton kívül, tudatos figyelem nélkül is végbemehet; ezt a gondolatot a pszichológia formálisan nem fejtette ki az 1970-es évek végéig. William Carpenter például feljegyezte, hogy „minél alaposabban [...] vizsgáljuk azt, amit a Gondolat Mechanizmusának nevezhetnénk, annál világosabbá válik, hogy nemcsak *automatikus*, hanem *tudattalan* cselekvés vesz részt mindebben a folyamatban”.¹³

– **A nem tudatos feldolgozás következményei az előítéletre.** Az adaptív tudattalan egyik legérdekesebb tulajdonsága, hogy sztereotípiákat használ más emberek kategorizálására és értékelésére. William Carpenter bölcsessége ezt a gondolatot több mint egy évszázaddal megelőzte, amikor megjegyezte, hogy az emberek szokáson alapuló „gondolkodási hajlamokat” fejlesztenek ki, amelyek nem tudatosak, és ezek a gondolkozási mintázatok „*tudattalan*

előítéletekhez vezethetnek, amelyeket ily módon alakítunk ki, és amelyek gyakran erősebbek és veszélyesebbek is, mint a *tudatosak*, mivel nem védekezhetünk tudatosan ellenük”.¹⁴

– **A tudatosság hiánya saját érzéseinkkel kapcsolatban.** Vitatott állítás az adaptív tudattalannal kapcsolatban, hogy olyan érzéseket és preferenciákat képes előállítani, amelyeknek az emberek nincsenek tudatában. Carpenter szerint érzelmi reakciók a tudaton kívül is felbukkanhatnak, amíg a figyelem rájuk nem irányul: „Az emberek és tárgyak irányában megnyilvánuló érzéseink igen jelentős változásokon mehetnek át anélkül, hogy a legkisebb mértékben is tudatában lennénk ezeknek a változásoknak, egészen addig, ameddig figyelmünket nem irányítjuk saját mentális állapotunkra.”¹⁵

– **A nem tudatos én.** Elképzelhető, hogy személyiségünk központi jelentőségű részei látószögünkön kívül esnek, hogy nincs is hozzáférésünk olyan fontos összetevőkhöz, amelyek meghatározzák, kik vagyunk? Hamilton sokat írt arról, hogy életünk korai szakaszában felvett szokásaink miként válnak személyiségünk pótolhatatlan részeivé.¹⁶ Ezek a mentális folyamatok amolyan „automatikus énképet” alkotnak, amelyhez az embereknek nincs tudatos hozzáférésük – ez a gondolat több mint száz évig nem bukkant fel újra a pszichológiában.

Mi lehet az oka annak, hogy Hamilton, Laycock és Carpenter munkásságát jórészt elfelejtették? A válasz egyértelműen az, hogy a Freud által java-

solt, nagyon eltérő jellegű tudattalanfelfogás megakadályozta, hogy fenti tudósok nézetei központi szerepet kapjanak. Tudomásom szerint Freud sohasem idézte őket, soha nem hivatkozott rájuk. Ha esetleg tudott is írásaikról, gondolataikat valószínűleg lényegtelennek tartotta a dinamikus, elfojtó, nagybetűs Tudattalan szempontjából.

De mi lett volna, ha Freud soha nem áll elő a pszichoanalízis elméletével? Képzeljük el, hogy a tizenkilencedik századi Bécs antiszemitizmusa nem akadályozza meg abban, hogy élettankutató professzor legyen, és folytathatta volna a halak gerincvelejének tanulmányozását. Esetleg a koka-in rabjává válik, amellyel 1884-ben kísérletezett, vagy soha nem találkozik Josef Breuerral, akivel a hisztériára vonatkozó termékeny kutatásait elkezdte. Mint minden életben, végtelen számú „mi lett volna, ha” létezik, amelyek megváltoztathatták volna Freud pályáját.

Képzeljük el, hogy a kísérleti pszichológia mint tudomány úgy indul el, hogy fejlődését nem befolyásolja a pszichoanalitikus gondolkodás két kulcsfontosságú szempontból is. A kutatók egyrészt nem érezték volna szükségét annak, hogy távolságot tartsanak a dinamikus tudattalanra vonatkozó, nehezen ellenőrizhető gondolatoktól, és éppúgy szabadon elmélkedhettek volna a nem tudatos gondolkodásról, mint Laycock, Carpenter és Hamilton tették – nevezetesen úgy foghatták volna fel, mint hatékony és kifinomult információfeldolgozási rendszerek összességét. Másrészt kísérleti technikákkal szabadon tanulmányozhatták volna az elmét, még annak tudattalan részeit

is. Freud örökségének egyik fontos része annak tagadása, hogy a lélek tudományos módszerekkel tanulmányozható. Freud hitt abban, hogy a tudattalan folyamatok bonyolult természete nem teszi lehetővé, hogy ellenőrzött kísérletekkel tanulmányozzuk őket, és azok csak gondos klinikai megfigyeléssel tárhatók fel. A klinikai megfigyelés persze nagyon nagy megvilágító erővel bírhat, de a pszichológusok talán hamarabb fordultak volna a mentális folyamatok kísérleti vizsgálatához e nélkül a módszertani korlát nélkül.¹⁷

Még ha nem lett volna freudi iskola, a kutatóknak akkor is meg kellett volna küzdeniük a behaviorista mozgalommal, amely az elmét bármilyen módszerrel való kutatásra érdemtelen dolognak tekintette. A behaviorizmus virágzásának egyik oka azonban épp az volt, hogy tudományos alternatívát kínált a pszichoanalitikus fogalmak és módszerek homályához képest. Lehetséges, hogy e nélkül a háttér nélkül a pszichológia hamarabb fedezte volna fel azt, hogy az elme, beleértve a nem tudatos elmét is, tudományos módszerekkel is tanulmányozható.

Gondolatkísérletem világában tehát a kognitív és szociálpszichológusok jóval előbb alkalmazták kísérleti technikáikat a kifinomult adaptív tudattalan tanulmányozására, mint azt valójában tették. Mivel a pszichoanalízis által állított elméleti és módszertani akadályok nem térítették el a kísérleti pszichológiát, az adaptív tudattalanra irányuló kutatás és elméletalkotás virágzásnak indult.

Ez az alternatív tudománytörténet bizonyára sérti mindazokat, akik Freud nézeteit nélkülöz-

hetetlennek tartják a tudattalanról való elméletalkotás számára. Némely tudósok, például Matthew Erdelyi és Drew Westen, meggyőző érveket fejtenek ki amellet, hogy a pszichoanalízisnek döntő jelentősége volt a tudattalannal kapcsolatos modern gondolkodás kialakulásában, sőt a modern kutatások nagyrészt megerősítették Freud főbb felismeréseit a tudattalan gondolatok természetéről.¹⁸

Egyetértek azzal, hogy Freud legnagyobb felismerése az volt, hogy a tudattalan gondolkodás mindent áthat, és óriási hálával tartozunk neki, amiért oly kitartóan és kreatívan kutatta a tudattalan elme természetét. Nehéz tagadni az infantilis, dinamikus, erőteljes freudi tudattalan jelentőségét, részben azért, mert a pszichoanalitikus változat annyira csábító, és oly sok mindent megmagyaráz. Fenti gondolat kísérletem csupán azt hivatott illusztrálni, hogy nem ez az egyetlen lehetséges történet a tudattalanról, és hogy gyorsabban ráleltünk volna a mai értelmezésre, ha a pszichoanalízis nem uralja a szellemi színpadot.

Úgy tűnhet, hogy az adaptív tudattalan felfogása minden érdekességétől megfosztja a tudattalan feldolgozást. A pszichoanalízis felé hajló olvasó számára az, hogy az adaptív tudattalan az automatikus információfeldolgozást hangsúlyozza, száraz, érzelemmentes, és ami talán még rosszabb, unalmas. A freudi pszichoanalízis zseniális, okos, menő, és már legalább Szophoklész óta mindig is nagy irodalmi művek témája volt. Nem sok nagy dráma és regény szól az elme robotpilótájáról, és az adaptív tudattalan vizsgálata olyan

nak tűnhet, mintha a romantikus szerelemről próbálnánk szenvedély és szex nélkül beszélni.

Ez a nézet azonban félrevezető, mert alábecsüli azt a szerepet, amit az adaptív tudattalan játszik az élet összes fontos és érdekes területén, beleértve Freud *arbeiten und lieben*jét is. Mint látni fogjuk, az adaptív tudattalan nemcsak az apró dolgokból veszi ki a részét, hanem az élet minden szegletében jelentős szerephez jut. Az, hogy az adaptív tudattalan nem jelenik meg a szépirodalom nagy műveiben, bármi másnál többet mond el a pszichoanalitikus gondolkodás egyedulalmáról.

A tudattalan modern felfogása mégsem anti-freudista. Amikor azt mondjuk, hogy tudattalan folyamatok kifinomult és hatékony készletével rendelkezünk, amelyek nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy elboldoguljunk a világban, azzal nem tagadjuk, hogy működhetnek dinamikus erők is, amelyek távol tartják a tudattól a kellemetlen dolgokat. A következő fejezetekben lesz olyan alkalom, amikor freudi színezetű jelenségekkel találkozunk, és ez azt a látszatot keltheti, hogy az elfojtás erői munkálkodnak. Azt is gondolhatjuk: „Várjunk csak, hát nem Freud mondta ezt?” – és a válasz akár az is lehet, hogy igen, ő, vagy számos követőjének egyike. Ilyenkor azonban fel kell tennünk magunknak néhány kérdést: „Tényleg szükségünk van a freudi elméletre ennek megmagyarázásához? Vagy vannak egyszerűbb magyarázatok is azokra a tudattalan jelenségekre, amelyeket ő tárgyalt?”

A válasz néha az, hogy Freudnak igaza volt a tudattalan dinamikus, elfojtott természetével

kapcsolatban. Máskor az lehet a válasz, hogy ám-
bár Freud nem mondta, de számos követőinek
egyike igen, különösen azok, akik túlléptek a gye-
rekkori késztetések hangsúlyozásán, és a tárgy-
kapcsolatok, valamint az egoműködések szerepét
helyezték előtérbe. Gyakran azonban olyan ki-
terjedt nem tudatos rendszer létezésére találunk
bizonyítékokat, amelyek teljesen eltérnek Freud
elképzeléseitől.

Ráadásul Freud és követői sokszor kulcskérdésekben sem értettek egyet, hosszú pályafutása során pedig maga Freud is változtatta felfogását olyan alapvető fontosságú tényezőkről, mint például az elfojtás. Felvetődik tehát a kérdés: honnan tudhatjuk, melyik igaz ebből a sok elgondolásból? A modern pszichológiai megközelítésnek óriási előnye, hogy a mentális jelenségek tanulmányozásában a kísérleti módszerre támaszkodik. Az adaptív tudattalannal kapcsolatos kutatások robbanásszerű fejlődésen mentek át annak köszönhetően, hogy kifejlesztettek néhány nagyon okos kísérleti technikát a tanulmányozására; ezek közül sokkal ebben a könyvben is találkozunk majd. A klinikai megfigyelések és esettörténetek gazdag forrásul szolgálhatnak a tudattalannal kapcsolatos hipotézisek számára, ám a végén ezeket az elgondolásokat szigorúbb és tudományosabb próbának kell alávetnünk. Így még abban az esetben is, ha a válasz az: „Igen, Freud valóban ezt mondta”, ő és követői mondhattak valami teljesen eltérőt is, és csak az empirikus beállítódású pszichológus munkájának segítségével választhatjuk el a bűzát az ocsútól.

Mi következik mindebből az önismeretre nézve?

A freudi és a modern felfogás közötti másik alapvető különbség az önismeret elérésével kapcsolatos. A pszichoanalízis számos más megközelítéssel együtt abból a feltevésből indul ki, hogy az önismerethez vezető út befelé visz: elméletileg gondos önmegfigyeléssel átláthatunk azon a ködön, ami elhomályosítja valódi érzéseinket és indítékainkat. Senki sem állítja, hogy az ilyesféle introspekció, vagyis saját magunk belső megfigyelése könnyű volna. Fel kell ismernünk az elfojtások és ellenállások akadályait, és el kell őket távolítanunk. Amikor azonban – gyakran egy terapeuta segítségével – eljutunk az ilyen felismerésekhez, akkor közvetlenül hozzáférhetünk tudattalan vágyainkhoz. „Az analitikus feladata – írta Anna Freud – a tudattalan tudatosítása” – ezzel a feltevéssel él minden belátáson alapuló terápia.¹⁹

Ám van itt egy probléma: az adaptív tudattalannal kapcsolatos kutatások azt mutatják, hogy abból, amit látni szeretnénk, sok minden láthatatlan. Az elme csodálatosan kifinomult és hatékony eszköz, sokkal inkább, mint a valaha épített legnagyobb teljesítményű számítógép. Ennek a rendkívüli teljesítménynek fontos forrása agyunknak az a képessége, hogy nagy tömegű bejövő információn gyors, tudattalan elemzést képes végezni, s erre az információra hatékonyan tud reagálni. Még amikor tudatos elménk másvalammal van elfoglalva, akkor is képesek vagyunk értel-

mezni, kiértékelni és kiválogatni azt az információt, ami céljainknak megfelel.

Ez a jó hír. A rossz hír az, hogy önmagunkat nehéz megismerni, mert nincs közvetlen hozzáférésünk az adaptív tudattalansághoz, bármilyen áldozatosan próbálkozzunk is. Mivel elménk az evolúció során úgy fejlődött, hogy nagyrészt a tudaton kívül működjön, és a nem tudatos feldolgozás része az agy felépítésének, elképzelhető az is, hogy lehetetlen közvetlenül hozzáférni a nem tudatos folyamatokhoz. Lehet, hogy „a tudattalan tudatosítása” semmivel sem könnyebb, mint látni és megérteni azt a programozási nyelvet, amely a szövegszerkesztő programunkat működteti.

Terméketlen vállalkozás lehet ezért úgy vizsgálni az adaptív tudattalant, hogy befelé nézünk. Gyakran jobb kifelé tekinteni, és viselkedésünk külső vizsgálatából, valamint mások erre adott reakcióiból levezetni rejtett elménk természetét, és felépíteni az ezzel kapcsolatos történetet. Lényegében önmagunk életrajzírójává kell válnunk, aki magatartásunkat és érzéseinket értelmes és hatásos narratívává foglalja össze. Az önmagunkról alkotott jó történethez nem szükségképpen a köldöknéző introspekció a legjobb út, amikor rejtett érzéseinket és indítékainkat próbáljuk felfedni.

Épp ellenkezőleg: bizonyítékaink vannak arra, hogy nemkívánatos eredményre vezet, ha túl sokat nézünk önmagunkba. Látni fogjuk, hogy az érzésekre vonatkozó introspekció az embereket ostoba döntésekre készítheti, és csak még jobban összezavarhatja őket azzal kapcsolatban, hogy miként is éreznek. Szeretném világossá tenni,

hogy nem becsmérlem az introspekció minden fajtáját. Szókratész csak részben tévedett, amikor azt mondta, a nem megvizsgált életet nem érdemes élni. A kérdés az, hogy miféle önvizsgálatot végeznek az emberek, és hogy milyen mértékben próbálják megismerni önmagukat befelé nézés, illetve külső magatartásuk megfigyelése által.

Jegyzetek

- ¹ Proust (2005), 7. o., Jancsó Júlia fordítása
- ² Austen (1958), 230. o., Szenczi Miklós fordítása
- ³ Hasonló példákat lásd Nisbett és Wilson (1977).
- ⁴ Bargh (2006) például megjegyzi, hogy az automatikus folyamatok e sajátosságok közül eggyel vagy többel rendelkeznek: tudattalanok, nem szándékosak, kontrollálhatatlanok és nem kell hozzájuk erőfeszítés.
- ⁵ A tudatosság minimális szerepéről lásd Velmans (1991); Bargh és Chartrand (1999); Wegner (2009).
- ⁶ A tudattalan rendszerek különböző természetéről: Roediger és McDermott (1993); Schacter (1998); Westen (1998); Willingham és Preuss (1995).
- ⁷ Freud (2003), 385. o.
- ⁸ Idézi Miller (1942), 157. o.
- ⁹ Damasio (1996), 242. o.
- ¹⁰ Whyte (1978), 26. o.; Koestler (1978), iii o.
- ¹¹ Hamilton (1865); Carpenter (1874); Laycock (1860).
- ¹² Hamilton (1865), 250. o.
- ¹³ Carpenter (1874), 539. o.
- ¹⁴ Carpenter (1874), 543. o.
- ¹⁵ Carpenter (1874), 539. o.
- ¹⁶ Lásd különösen Hamilton (1865) 18. és 19. előadását.
- ¹⁷ Freud módszertanának korlátairól lásd Grünbaum (2001).
- ¹⁸ Lásd Erdelyi (1985); Westen (1998).
- ¹⁹ Freud (1996), 23. o.