

WOJCIECH KULESZA

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej,
Katedra Psychologii Społecznej, Instytut Psychologii

DOCTA IGNORANTIA,
CZYLI PO CO NAM (NIE)ŚWIADOMOŚĆ?
PERSPEKTYWA PSYCHOLOGICZNA

Wydaje się, że w obecnych czasach trudno byłoby znaleźć dorosłego i w miarę sprawnie funkcjonującego obywatela kultury Zachodu, który w takim czy innym znaczeniu od czasu do czasu nie używa zwrotu „nieświadomość” lub „wyparcie”. Zwracając do sklepu niedawno zakupionego laptopa będzie twierdził, że „nie był świadom”, iż ten sprzęt ma coś lub nie ma czegoś uważając jednocześnie, iż to wyjaśnienie legitymizuje jego roszczenia. Zapewne zdarza mu się również doświadczać, że często wypiera z pamięci lub ze świadomości różne zdarzenia: zbliżającą się sesję egzaminacyjną na uniwersytecie, kłopoty w związku miłosnym czy inne smutne wydarzenie. Zwroty te są w powszechnym użyciu i obiegu. Celem niniejszego artykułu jest najpierw zarysowanie różnych kontekstów teoretycznych, w których może występować (nie)świadomość, a następnie krótkie zastanowienie nad tym czy odkrycie, ujawnienie, zdanie sobie sprawy z tego co do tej pory było ukrywane, zamiatane pod dywan przez naszą świadomość prowadzi do polepszenia funkcjonowania danego człowieka, do wzrostu satysfakcji z życia i do rozwoju jego samego.

CO TO JEST NIEŚWIADOMOŚĆ?

Wspomniany przed chwilą używający obu zwrotów obywatel kultury Zachodu zapewne stwierdziłby również, że nieobce jest mu nazwisko Freuda, osoby, która, jak się wydaje, jako jedna z pierwszych wprowadziła do psychologii pojęcie nieświadomości. Zygmunt Freud wskazał jednocześnie na potencjalne negatywne skutki tego stanu dla danej osoby. Ba-

dacz ten głosił, że najsilniejszym motorem naszych dążeń są przyczyny, których sobie często nie uświadamiamy. A w tym czasie podajemy bardzo racjonalne powody naszego zachowania lub też wypieramy ze swojej świadomości prawdziwe przyczyny. Sposobem na poradzenie sobie z problemami, z jakimi zgłasza się jakaś osoba do terapeuty, jest ujawnienie prawdziwych przyczyn jej emocji czy wydarzeń. Przykładem, który podał Freud, może być hipotetyczny pociąg seksualny syna do swojej matki przy jednoczesnym ochłodzeniu relacji z rywalem (ojcem), który może dążyć do pozbawienia syna członka (lęk kastracyjny); skutkiem tego konfliktu są często w przyszłości niedojrzałe relacje młodzieńca z kobietami. Z kolei w niektórych zachowaniach dorosłych kobiet dopatrywać się można motywu zazdrości o posiadanie penisa i wynikającego z tego uczucia agresywnego, rywalizacyjnego zachowania w późniejszym życiu (Freud, 2003).

Innym i nieco bardziej współczesnym przykładem uświadamiania, najczęściej przy pomocy terapeuty, tego co w nas istnieje, a do czego nie mamy dostępu, jest pojęcie aleksytymii. Wychodząc z zasygnalizowanej przed chwilą freudowskiej psychoanalizy moglibyśmy powiedzieć, że człowiek wypiera i zaprzecza niektórym treściom, które go dotyczą (Maruszewski, Ścigała, 1998). Mechanizm aleksytymii możemy opisać jako sytuację, w której szczątkowo lub w ogóle nie mamy dostępu do własnych emocji (Taylor i in., 1991). Nie mamy zdolności ich rozumienia i nazywania, nawet gdy je przeżywamy¹. Innym obrazem tego zaburzenia jest trudność w diagnozowaniu emocji i dostrzeganiu różnic między nimi. Skutkami nieświadomości tych obszarów są na przykład: przeżywanie głównie negatywnych stanów emocjonalnych, zaburzenie bliskich relacji z innymi osobami, unikanie nowych sytuacji lub kontaktów z innymi ludźmi, upośledzenie abstrakcyjnego myślenia i umiejętności wyobrażania, niewielkie zdolności radzenia sobie ze stresem (Maruszewski, Ścigała, 1998; Taylor, 1994).

Podsumowując to co do tej pory powiedzieliśmy, moglibyśmy zauważyć, że sami przed sobą ukrywamy prawdziwe motywy naszych działań. Poprzez wypieranie stają się one dla nas niedostępne (nieuświadomione). Proces wypierania dotyczy nie tylko popędów, ukrytych pragnień czy niezrealizowanych potrzeb, lecz również czegoś tak prostego i podstawowego jak wła-

¹ Ciekawostką tego zagadnienia jest fakt, że dotyka ono znacznie częściej mężczyzn niż kobiet (Krystal, 1988 za: Maruszewski, Ścigała, 1998). Z punktu widzenia tego rozdziału jest to o tyle zastanawiające, że moglibyśmy postawić tezę, że kobiety są dużo bardziej świadome siebie, swoich emocji, podczas gdy mężczyźni są częściej „ślepi” w tych kwestiach, wymagają „uświadamiania”.

sne emocje. Odkrycie „prawdy”, uświadomienie jej w trakcie procesu terapeutycznego prowadzi w zamyśle do „uzdrowienia”, „uwolnienia klienta” – a więc jest czymś dobrym i pożądanym. Przyjrzyjmy się teraz tym procesom z takiej perspektywy, która z kolei pokaże nam jak przyczyny i zdarzenia płynące z zewnątrz mogą prowadzić do wypierania różnych treści.

Sytuacja zarysowana przed chwilą ma miejsce w kilku różnych przypadkach. Jednakże ograniczona objętość tekstu pozwala przedstawić tylko jeden: doświadczenie traumy, stresu traumatycznego (PTSD: *post traumatic stress disorder*). Najkrócej mówiąc, mechanizm ten występuje, gdy jesteśmy w trudnej sytuacji z uwagi na nasze silne negatywne przeżycia (np. osoba napadnięta czy zgwałcona, agresor lub ofiara ataku zbrojnego, świadek przerażającej sceny [Zdankiewicz-Ścigała, Przybylska, 2002]). Gdy doświadczamy negatywnych i nieoczekiwanych dla nas przeżyć, staramy odciąć się od nich, unieważnić je, wymazać; nie pamiętamy nic z danego zdarzenia lub jedynie szczątkowe obrazy czy fakty. Dopiero po jakimś czasie zaczynamy je sobie „uświadamiać”, niejako na nowo przyglądać się tym samym zdarzeniom, z tą różnicą, iż tym razem patrzymy na własne wspomnienia, na to co już raz widzieliśmy, ale czego „nie byliśmy świadomi”. Zrazu pojawiają się jakieś przebłyski, fragmenty „filmu” niekoniecznie tworzące spójną całość. Z czasem zaczynamy „widzieć” (uświadamiać sobie?) większe fragmenty, wyodrębniać kontekst czy szczegóły przeszłych zdarzeń (van der Kolk, Fisler, 1995); może to mieć miejsce nawet po 48 godzinach od wystąpienia sytuacji krytycznej (Shalev, 1992).

Na użytek tego rozdziału w przypadku PTSD (traumie powstałej w wyniku doświadczenia trudnych zdarzeń) możemy powiedzieć, że człowiek jest w stanie wyprzeć ze świadomości pewne fakty, z którymi w inny sposób nie może sobie poradzić. Są one na tyle silne i trudne do zaakceptowania, że najszybszym oraz najprostszym mechanizmem poradzenia sobie jest unikanie zagrożeń. W tym przypadku nieświadomość staje się jakby naszym buforem bezpieczeństwa, narzędziem pozwalającym radzić sobie z czymś co nas przerasta, przytłacza, mentalnie miażdży. Dopiero z czasem na nowo wydobywamy te treści z samych siebie, uświadamiamy je sobie, konstruujemy z nich w miarę spójną całość. Warto jednakże zauważyć, że wydobywanie wspomnień nie musi przyjmować formy jedynie **odtworczej**, czyli poszukiwania informacji, które mamy i które są zapisane w nas samych. „Wydobywanie wspomnień” może być również procesem ich **tworzenia**, co na pierwszy rzut oka wydaje się niemożliwe. Przyjrzyjmy się jednak fenomenowi odtwarzania/tworzenia, uświadamiania wspomnień w nieco innym kontekście.

*Ludzie klamią niewymownie często,
lecz nie myślą później o tym
i na ogół nie wierzą w to wcale?*

Nietzsche

Ciekawego światło na fenomen przypominania sobie, uświadamiania zdarzeń z przeszłości rzucają badania rozpoczęte przed z górą trzydziestu laty przez Elizabeth Loftus. Pytała o to, czy przypominanie sobie zdarzeń, przywracanie ich do świadomości jest – jak napisałem wcześniej – odtwórcze (odtworzenie nagrania z pamięci) czy też twórcze (nagranie w momencie prezentacji jest zmieniane, modyfikowane lub na nowo tworzone). Zapewne większość z nas optowałaby za pierwszą tezę. Moglibyśmy jedynie zastrzec, że z biegiem czasu co najwyżej nasze wspomnienia zacierają się, znikają ich pewne elementy, ale ich treść na pewno nie jest modyfikowana – jak mówią informatycy: nadpisywana na oryginalną treść. Jednakże wyniki dostarczone przez panią Loftus są zgoła różne od tego przewidywania. Przyjrzyjmy się im bliżej i zobaczymy, jak może przebiegać proces uświadamiania na nowo naszych własnych wspomnień.

W dwóch bardzo pomysłowych, a prostych eksperymentach, które rozpoczęły dyskusję nad tym fenomenem, proszono osoby badane o obejrzenie filmów z zapisem wypadku samochodowego. Po projekcji zadawano uczestnikom badania różne pytania mające na celu przypomnienie treści oglądanego obrazu. I tak w pierwszym badaniu z 1974 roku (Loftus, Palmer, 1974) osoby badane po pewnym czasie podawały znacząco różne uszkodzenia pojazdów w zależności od tego, czy pytano o „stłuczkę/kolizję” czy też o „wypadek/uderzenie”. W tym drugim warunku opis uszkodzeń był poważniejszy niż w pierwszym. Rok później (Loftus, 1975) powtórzono ten eksperyment z tą różnicą, że pytano o przypomnienie sobie istnienia stodoły lub znaku drogowego STOP. Kiedy po pewnym czasie ponownie proszono o przypomnienie sobie prezentowanego filmu, duża część z pierwszej grupy przypominała sobie istnienie wspomnianego budynku, podczas gdy druga grupa prawie w ogóle nie pamiętała tego szczegółu. W nieco innej metodologii uzyskano bardzo podobne dane z tą różnicą, że dotyczyły one wydaje się bardzo poważnych i integralnych z JA respondentów opinii, np. na temat legalizacji marihuany czy też równouprawnienia kobiet i mężczyzn (Markus, 1982). Moglibyśmy zakładać, że

bardzo dobrze wiemy, jakie były nasze poglądy na ważne dla nas tematy – założmy – dziesięć lat temu. Nawet jeżeli się one zmieniły, powinniśmy o tym wiedzieć lub być pewni istniejącego stanu rzeczy. Także tutaj uzyskano przeciwne wyniki do zdroworozsądkowych przewidywań. Respondenci starając się przypomnieć sobie swoje opinie sprzed dziesięciu lat dokonywali w rzeczywistości modyfikacji zapisu, a podstawą zmian była ich obecna postawa. Innymi słowy: na podstawie dnia dzisiejszego twórczo konstruowali, uświadamiali sobie swoje wspomnienia (a więc, czy nadal są to wspomnienia czy nowa jakość?). Proces ten nazywano efektem dezorientacji (Loftus i in., 1989), inflacją wyobraźni (Loftus, 1993, 1995), a ogólnie moglibyśmy go sklasyfikować jako pamięć autobiograficzną: „pamięć autobiograficzna to pamięć deklaratywna odnosząca się do własnej przeszłości” (Maruszewski, 2002), na którą składają się elementy werbalne (opis), obrazowe oraz emocje (Rubin, 1996 za: Maruszewski, 2002).

Odnosząc ten fragment do pytania, jakie stawiam w tytule rozdziału, moglibyśmy powiedzieć, że dokonywane przez nas przypominanie/uświadamianie jest procesem twórczym, a więc nasza świadomość przeszłości może być modyfikowana i ulega zmianom. W dalszej części poszukamy odpowiedzi na inne pytanie: o funkcjonalność, celowość procesu uświadamiania sobie różnych zdarzeń czy faktów. Tak jak do tej pory, przywołam kilka danych empirycznych mogących rzucić światło na ten aspekt.

CZY UŚWIADOMIENIE ZAWSZE RODZI POZYTYWNE SKUTKI?

Zapewne większość czytelników zgodziłaby się z tezą, że dobrze jest uświadamiać sobie, wydobywać z samych siebie „prawdziwe” przyczyny naszych obecnych działań, stanów emocjonalnych etc. Jak wynika z przytoczonych przed chwilą badań, proces ten jest pożądanym, gdyż unaocznia podmiotowi to co nim naprawdę rządzi i co dalej powinno prowadzić do jego samorozwoju, do lepszej kontroli, czy choćby do sprawniejszego funkcjonowania. Z drugiej strony należy podkreślić, że możliwe jest skazanie niewinnego człowieka/uniewinnienie przestępcy wtedy, kiedy zależy to od naszych wspomnień, a śledczy prosi nas o przypomnienie sobie danego zdarzenia stawiając odpowiednie pytania. Zastanówmy się teraz, czy zawsze jest tak, że „uświadomienie” przynosi pozytywne skutki.

Powracając jeszcze na chwilę do prezentowanych w poprzednich akapitach badań Elizabeth Loftus, moglibyśmy odpowiedzieć na postawione py-

tanie w następujący sposób. Jeżeli założymy, że podczas uświadamiania sobie dawnych zdarzeń zmieniamy ich treść, to skutki takiego działania mogą daleko wykraczać poza te płynące wprost z prezentowanych eksperymentów. Przykładem może być sytuacja przesłuchiwania na posterunku osoby zgłaszającej podejrzenie popełnienia ciężkich przestępstw molestowania seksualnego nieletnich lub w drugiej sytuacji: przemocy w rodzinie. Założymy, że osoba składająca zeznanie nie jest pewna swoich interpretacji: nie widziała wszystkiego, a dużą część zachowań podejrzanej osoby można interpretować na różne sposoby. Funkcjonariusz sporządzający notatkę stara się pomóc zeznającemu, aby ten przypomniał sobie jak najwięcej faktów. A więc to, w jaki sposób będzie sobie przypominała swoje wspomnienia osoba na posterunku, taki ogólny wniosek powstanie na temat podejrzanej osoby. Odejźmy jednak od tego być może budzącego strach wniosku i przejdźmy do badań nad związkami romantycznymi. Czy na tym gruncie uzyskane rezultaty oraz odpowiedź byłyby zgoła inne niż przed chwilą zarysowana?

Wyobraź teraz sobie – Drogi Czytelniku – że wraz z Twoim partnerem życiowym jesteście uczestnikami eksperymentu Wilsona i Krafta (1993). Podczas jednej z sesji samotnie siedzicie w osobnych pokojach. Proszę Ciebie o głębokie zastanowienie się nad Waszym związkiem, np. nad mocnymi i słabymi stronami, nad przyszłością, nad szansami i zagrożeniami, a na koniec o określenie poziomu zadowolenia ze związku oraz o prognozę, czy Wasza relacja przetrwa próbę czasu czy też nie. Osobę w drugim pokoju zachęcam, by zastanawiała się nad czymś zupełnie innym, niezwiązanym z Twoim zadaniem. Na koniec sesji pytam Was oboje o Wasz związek. Czy opisy, predykcje co do Waszego związku mogą się różnić w zależności od tego, jakie zadanie przed chwilą każde z Was wykonywało? Innymi słowy: czy na percepcję, świadomość, ocenę relacji dwojga ludzi można wpływać w zależności od tego, co pewien czas wcześniej te osoby wykonywały?

Odpowiedzi na postawione pytanie dostarczają wyniki eksperymentów amerykańskich badaczy (Wilson, Kraft, 1993; Wilson, Kraft, Dunin, 1989). Pokazali oni, że opinia na temat związku może zmieniać się w czasie zastanawiania się nad nim samym. Oznacza to, że Twoja opinia o partnerze mogłaby się zmienić (gdybyśmy znali stan wyjściowy przed badaniem), podczas gdy zdanie partnera nie. Czynnikiem modyfikującym nasze opinie, uczucia, predykcje jest to, jakie fakty, emocje bądź odczucia pojawiają się podczas konstruowania postawy. Świadomość/percepcja związku zależały od tego, co wydobywaliśmy z pamięci. Jeżeli sam z siebie lub za namową badacza zastanawiasz się nad mocnymi stronami drugiej osoby, korzyściami, jakie wynosisz ze związku lub szukasz faktów potwierdzających, że

związek ten ma duże szanse przetrwania – wtedy końcowa postawa będzie budowana w tym samym pozytywnym kierunku. Natomiast jeżeli okaże się, że przywoływane są zdarzenia, fakty, emocje negatywne (poproszę Cię o zastanowienie się nad np. czynnikami ryzyka mogącymi wpłynąć na szybki rozpad czy zdradę) – opinia przyjmie również negatywny wydźwięk. Autorzy wnioskujeją, że to, jakie argumenty dotyczące związku znajdę, moja wyjściowa postawa może zostać zmieniona w kierunku wyznaczonym przez przytoczone fakty czy emocje. Twierdzą dalej, że ewentualny rozdźwięk między wyjściową postawą a sugerowanymi kierunkami namysłu skutkować będzie zmianą tej pierwszej. Natomiast powracając do Twojego partnera siedzącego w pokoju obok i pracującego nad innym zadaniem, to okazać się może, że osoby niezastanawiające się głęboko nad swoim związkiem dokonywały trafniejszych predykcji czy ich związek przetrwa czy nie (Wilson i in., 1984). Czy możemy więc powiedzieć, że były one bardziej świadome realiów bez uświadamiania ich sobie? Odpowiedzi na to pytanie poszukamy w następnych akapitach.

Zastanówmy się teraz przez chwilę, co mogą wnieść wyniki tych eksperymentów do naszej dyskusji nad świadomością. Moglibyśmy powiedzieć, że nie jest do końca tak, że jesteśmy świadomi samych siebie oraz jedności dwóch osób w związku. Nie mamy do końca skryształizowanej opinii na temat przyszłości, na temat emocji, jakie w nas budzi druga osoba oraz co do ogólnej oceny związku. Wydaje się to o tyle zaskakujące, że każdy raczej zgodziłby się, że budowanie szczęśliwego związku, rodziny jest ważnym celem życiowym, a ten komu się to udaje jest na pewno szczęśliwym człowiekiem. Jeżeli tak, to każdy z nas powinien mieć w tak kluczowej sprawie jasną i precyzyjną opinię, powinien praktycznie w każdej chwili wiedzieć „obiektywnie”, jaki jest faktyczny stan rzeczy „w związku” z danym „związkiem”. Natomiast, jak pokazują wyniki tego eksperymentu, tak nie jest: nasza opinia jest tworzona na bieżąco, konstruowana, a nie po prostu wydobywana. A więc moglibyśmy powiedzieć, że nasza świadomość bliskiego związku, w którym aktualnie jesteśmy, jest dość prosto modyfikowalna. Dlaczego tak się dzieje? Za tymi samymi badaczami moglibyśmy zauważyć, że bierze się z faktu, iż ludzie nie do końca mają dostęp do powodów i motywów swoich uczuć (Nisbett, Wilson, 1977).

Wydaje mi się jednak, że z punktu widzenia tego rozdziału, a w szczególności pytania, jakie postawiłem na początku tego fragmentu „czy uświadomienie zawsze rodzi pozytywne skutki?”, odpowiedź nie jest taka prosta. Albowiem okazać się może, że np. podczas terapii małżeńskiej uzyskamy

różne wyniki w zależności od tego, co uczestnicy terapii wykonywali wcześniej. Można zarówno spowodować, że będą oni tkwić w iluzji miodowego miesiąca (który zapewne kiedyś będzie musiał się skończyć) lub też nagle zaczną gorzej oceniać zarówno siebie, jak i sam związek. Warto na koniec zauważyć, że opisana prawidłowość nie ogranicza się jedynie do bliskich związków, a szerzej – naszych postaw i opinii na temat innych ludzi. Na przykład jeżeli zastanawiam się, dlaczego lubię lub nie lubię polityka, to poprzez przywoływanie negatywnego lub pozytywnego rozumowania zmienia się moja wejściowa postawa w analogicznym kierunku (pozytywnym lub negatywnym). Uświadomienie postawy i deliberacja nad nią może zmieniać ją samą. Sam akt kwestionariusza, wywiadu, badania nie mierzy zastanego stanu. Z punktu widzenia tego rozdziału – modyfikuje go.

Pójdźmy teraz krok dalej. Dotychczas zauważyliśmy, że świadomość faktów może ulegać modyfikacjom, a więc świadomość własnych emocji i zdarzeń, w których braliśmy udział, jest na bieżąco konstruowana. W zależności od tego „jak” sobie uświadomiamy – taką finalną postawę otrzymujemy. Teraz zobaczmy, czy głębsze narzucanie sposobu, w jaki wydobywamy z pamięci zdarzenia albo emocje, może zmieniać nasze postrzeganie i działanie. Teorią, która może to pokazać, jest przedstawiona przez Daniela Wegnera i Robina Vallachera koncepcja poziomu identyfikacji działania (*Action Identificatiol Level*). Przyjrzymy się ich eksperymentom oraz wnioskowi istotnym dla naszych rozważań nad uświadomianiem sobie swojego działania. Aby zadanie to nieco ułatwić, zastanów się proszę przez chwilę, co w tej chwili robisz. Czytasz? Zapoznajesz się z książką? Poznajesz teorie naukowe? Wytykasz błędy autorowi lub polemizujesz z nim? Czy ktokolwiek odpowiedziałby, że „składa z liter słowa, słowa w zdania, zdania w akapity, akapity w rozdziały, rozdział w całość książki”, liczy przecinki lub strony itp.? Zapewne nikt. Co się jednak stanie, gdy zmusimy czytelników do odbierania tekstu na takim właśnie poziomie? Lub też: co będzie miało miejsce, gdy zaczną oni postrzegać fakty na poziomie jeszcze wyższym niż dotychczasowy?

Punktem wyjścia prezentowanej teorii jest założenie, że każde ludzkie działanie może być opisywane na różnych poziomach identyfikacji poznawczej: wysokim i niskim (Wegner i in., 1984; Vallacher Wegner, 1987). Wysoki poziom³ kodowania oznacza, że czynność czy sytuację będziemy opisy-

³ Na marginesie: twierdzi się również, że każdy człowiek ma naturalną tendencję do kodowania swojego działania na możliwie najwyższym poziomie. Trudno bowiem zakładać, że wprawiony czytelnik znacznie postrzeże swoją czynność jako „składanie liter”.

wać w ogólnych i abstrakcyjnych kategoriach, a opisując skoncentrujemy się na przyczynach, jakie doprowadziły do tej sytuacji oraz na ewentualnych jej skutkach. Przykładem są pierwsze wypowiedzi hipotetycznego czytelnika postrzegającego swoje działania w szerokiej perspektywie. Niski poziom⁴ identyfikacji działania oznacza, że mówić będziemy o detalach danej czynności, bez szerszego jej rozumienia, a więc na niskim poziomie abstrakcji. Powiedzenie, że ktoś rozpoznaje litery alfabetu lub liczy jak często występuje zwrot „lub” mogłoby być tego przykładem. Warto również zauważyć, że poziom kodowania działania może się zmieniać w czasie (Vallacher, Selz, 1991). Przykładem takiej zmiany może być sytuacja, gdy ktoś ucząc się czytać najpierw składa litery w słowa, po kilku miesiącach rozumie już sens całego rozdziału, aby wreszcie nabyć „umiejętność „czytania między wierszami”.

Po skrótovej prezentacji tej teorii zobaczmy czy to, jak ludzie uświadamiają swoje działanie – kodują je – może wpływać na ich zachowanie i wspomnienia, oraz jaki może być rezultat zmiany wyjściowego poziomu. W jednym z pierwszych badań Wegnera i Vallachera proszono uczestników o jedzenie platków śniadaniowych i swobodny opis wykonywanych czynności (Wegner i in., 1984). Wypowiedzi osób wykazały, że uczestnicy identyfikowali swoje działanie na wysokim poziomie (wszakże praktycznie wszyscy ludzie mają wysokie kompetencje oraz doświadczenie w jedzeniu, sytuacja jest doskonale znana i często ma miejsce) mówiąc np., że redukują głód. Natomiast kiedy poproszono uczestników o jedzenie platków... paleczkami, osoby badane twierdziły, że umieszczają jedzenie w ustach, przeżuwiają, polykają. Pokazano w ten sposób, że świadomość tego co się robi jest w dość prosty sposób możliwa do zmiany. Jednakże jak może to wpłynąć zwrotnie na działanie, na uświadamianie sobie wykonanej przed chwilą czynności? W następnym eksperymencie proszono studentów, aby opisywali czynności związane z zajęciami na uczelni (Wegner i in., 1984). Jedną grupę uczestników poinstruowano, by wykonywali zadanie podające przyczyny edukacji na tym poziomie kształcenia, konsekwencje i rezultaty („zdobycie lepszej pracy, uniezależnienie od rodziców”). Druga opisywała konkretne czynności z tym związane („czytanie książek, chodzenie na wykłady, notowanie”). W dalszej kolejności obie grupy czytały artykuł, który

⁴Zakłada się w tym podejściu, że poziom ten jest przyjmowany wtedy, gdy wysoki nie jest dla nas dostępny. Na przykład jeżeli jestem słabym czytelnikiem, nie będę od razu zakładał, że wydobędę z całej książki jedną ważną konkluzję. Raczej postaram się przeczytać całość, nawet jeżeli niektóre fragmenty pozostaną dla mnie niezrozumiałe lub za trudne.

opisywał wpływ studiowania na życie seksualne uczniów. Część uczestników eksperymentu dowiadywała się z niego, że chodzenie na zajęcia akademickie wpływa pozytywnie na życie seksualne. Inni otrzymywali odwrotną informację mówiącą o pogorszeniu. Na koniec pytano osoby badane o to, czy zgadzają się z tezami artykułu. Przeprowadzone analizy wykazały, że największa wiara w artykuł obserwowana była w grupie skoncentrowanej na szczegółach studiowania. Jednocześnie nie zanotowano podobnej zależności u osób postrzegających studiowanie w ogólnych kategoriach. Patrząc na otrzymane wyniki z szerszej perspektywy możemy więc zauważyć, że osoby skoncentrowane na szczegółach wykonywanego zadania w porównaniu z tymi, które są świadome szerszego kontekstu danej czynności, stają się bardziej podatne na wpływ przekazywanych informacji. Natomiast ludzie identyfikujący swoje działanie na wysokim poziomie są mniej podatni na sugestie (Vallacher, Wegner, 1989).

Zastanówmy się chwilę nad przedstawianą teorią oraz nad wynikami eksperymentów. Po pierwsze, możemy zauważyć, że świadomość tego co się robi może być jakościowo różna u jednej i tej samej osoby wykonującej dane zadanie. Po drugie, można płynnie regulować to, w jaki sposób dana osoba będzie świadoma tego co właśnie robi. Wreszcie po trzecie, uświadomienie tej osoby może powodować, że jest bardziej skłonna ulegać innym ludziom bądź przekazywanym informacjom. Analizując ten wniosek z nieco innej perspektywy moglibyśmy powiedzieć, że w zależności od tego, jak człowiek identyfikuje swoje działanie, jak bardzo jest świadom kontekstu działania – jest on bardziej refleksyjny i odporny na potencjalny wpływ (w porównaniu z sytuacją, gdy koncentruje się na detalach tracąc z oczu szerszy horyzont). Warto jednakże zauważyć, że w obu sytuacjach osoba ta jest świadoma; nie można mówić, że w jednym przypadku jest ona świadoma bardziej, a w innym mniej. Powracając do wstępu tego rozdziału: w żadnej sytuacji osoba ta nie mogłaby powiedzieć: „ale ja nie byłam świadoma (np. wpływu na mnie wywieranego)”.

Aby bardziej wyczerpująco odpowiedzieć na postawione pytanie, znajdziemy przykłady badań pokazujących wprost co się dzieje, kiedy osoby nie były świadome swojego działania i zostają uświadomione przez otoczenie. Zobaczmy, czy fakt ten ma wpływ na poprawę ich funkcjonowania, zwiększa ich poczucie szczęścia oraz jakość życia, czy też rezultaty są zgoła odmienne. W tym celu przedstawię wyniki trzech badań nad:

- pesymistami – próba pokazania im, że optymistom żyje się lepiej, więc zaproponowano im zmianę orientacji na taką właśnie,

- małżeństwami poszukującymi wyjścia z kryzysu: uświadomienie popełnianych błędów oraz zaproponowanie rozwiązań, co w domyśle powinno poprawić ich funkcjonowanie oraz umożliwić naprawę związku,
- grupami zadaniowymi, które popełniają błędy w komunikacji: unaocznienie przyczyn porażek i dzięki temu zabiegowi próba eliminacji błędów.

UŚWIADOMIĘ = USZCZEŚLIWIĘ?

Z pewnością większość ludzi pytaných o to, czy łatwiej żyje się pesymistom czy optymistom powiedzialaby, że ta druga grupa ma się lepiej: jest weselsza, więcej korzysta z życia, być może ma mniej stresów, co skutkuje lepszym zdrowiem etc. Jak pokazują wyniki, w istocie tak może być. Ludzie pozytywnie patrzący na świat na przykład lepiej się uczą (Anderson, Snyder, 1988, za: Doliński, 1993) czy też lepiej radzą sobie z pokonywaniem trudności życiowych (Strack i in., 1987). Jeżeli więc optymiści mają się lepiej, to może uświadommy to pesymistom, a poprawimy ich jakość życia. Jaki byłby skutek? Pokazują to badania przeprowadzone w połowie lat 80. ubiegłego wieku (Norem, Cantor, 1986), w których dokładnie ten zabieg przeprowadzono. Pokazano studentom, którzy oceniając swoje przygotowania i spodziewane wyniki podczas sesji byli pesymistami, że może być lepiej/przyjemniej/mniej ponuro – „będzie dobrze!”. Jaki był skutek eksperymentu w trakcie następnych egzaminów? Wypadali oni gorzej nie tylko od optymistów, ale także od samych siebie z czasu sprzed „zbawiennego” uświadomienia. Co więcej, gdyby porównać wyniki reprezentantów obu grup, to rezultaty ich nie różnią się tak długo, jak długo nie interwenują „apostołowie dobrej nowiny”. A zatem uświadomienie pesymistom ich (w domyśle) postawy powodowało obniżenie skuteczności.

Powróćmy teraz do rozpadających się małżeństw zwracających się o pomoc do psychoterapeutów. Na czym polega interwencja psychologiczna w tym przypadku? Jeżeli celem terapeuty jest diagnoza problemów, następnie ich unaocznienie oraz próba naprawienia, to moglibyśmy zakładać, że istotnie tak jest: ludzie świadomi tego co robią w związku źle, mogą unikać popełnianych błędów w przyszłości. Z tym że... ciężko jest znaleźć u klinicystów solidne wyniki porównawcze potwierdzające tę tezę. Przeciwnie, dane zdają się pokazywać odwrotny związek: osoby udające się na

terapię małżeńską... częściej się rozwodzą (Gottman, 1999)⁵! Z czego to może wynikać? Jedną z hipotez mówi, że to co się dzieje w trakcie terapii jest pozbawieniem ludzi „zludzeń, które pozwalały żyć”⁶, niedomówień. Czasem po sesjach terapeutycznych tym bardziej zaczynają dostrzegać konieczność rozwodu, gdyż stają się bardziej świadomi samych siebie i samego związku.

Także inne dane mogą pośrednio wskazywać na podobną zależność, choć nie dotyczy ona wprost terapii: osoby raz rozwiedzione wcale nie czynią tego rzadziej w przyszłości, a nawet częściej (Martin, Bumpass, 1989)! Przecież można oczekiwać, że pierwsze małżeństwo jest częściej zawierane na fali uniesienia, z przypadku czy choćby na złość rodzicom. Część rozwodników powiedziałaby, że brali pierwszy ślub „nie będąc świadomym” wad drugiej osoby, tego czym małżeństwo powinno być i co powinno się zrobić, by walczyć o jego trwanie oraz rozwój. Drugi związek powinien być zatem bardziej dojrzały, gdyż wcześniejsze doświadczenie nie tylko skłania do szukania bardziej odpowiedniego partnera, ale również zachęca do większego wysiłku na rzecz eliminowania własnych wad czy zachowań mogących szkodzić nowej relacji. Powiedzielibyśmy w takiej sytuacji, że „jesteśmy dużo bardziej świadomi” niż za pierwszym razem. Jednakże, jak pokazują powyższe dane, fakt ten wcale nie poprawia naszego funkcjonowania.

Rzućmy teraz okiem na badania prowadzone wśród ludzi, którzy wspólnie mają wykonać zadanie, a którego nie mogą ukończyć bez współpracy wszystkich członków zespołu. Dwaj amerykańscy psychologowie Garold Stasser, William Titus (1987) wykazali, że ludzie pracujący w grupie nad wspólnym i złożonym zadaniem prezentują czasami całkowicie nielogiczne zachowania: konsekwentnie odsuwają się od prawidłowego rozwiązania i bywa, że decydują się na gorszą alternatywę, podczas gdy lepsza była w zasięgu ręki. Wystarczyło jedynie skutecznie się komunikować. Gdy podawali błędny wynik, byli przekonani, że lepszej alternatywy nie ma i nie zdawali sobie sprawy z popełnionego błędu. Załóżmy więc, że wkraczam jako psycholog do pokoju, gdzie pracują i uświadamiam im popełniony błąd: pokazuję, jaka była poprawna odpowiedź, podpowiadam

⁵ Podobne dane uzyskano w innych badaniach (Veroff, i in., 1992), gdzie pary, które zastanawiały się głęboko nad swoim związkiem i oceniały szanse jego przetrwania... częściej się rozpadły!

⁶ Jest to nawiązanie do tytułu doskonałej książki wydanej w 2001 roku przez Wydawnictwo Naukowe PWN (redakcja: Mirosław Kofta i Teresa Szustrowa): *Złudzenia, które pozwalają żyć*.

kiedy i jakie potknięcia doprowadziły do niepowodzenia. Są „uświadomieni”. Odchodząc zostawiam ich z nowym zadaniem, a jednocześnie rodzi się pytanie w mojej głowie: czy przy nowym podejściu pójdzie im lepiej? Zdroworozsądkowo mógłbym tego oczekiwać: człowiek świadomy swych błędów będzie ich w przyszłości popełniał znacznie mniej. Niestety. Mimo „uświadomienia” uczestnicy badania wcale znacząco nie zwiększyli skuteczności swoich działań.

Przyszedł czas na podsumowanie niniejszego rozdziału. Starłem się zastanowić nad tym, czy uświadamianie lub też przywracanie świadomości swych własnych uczuć, decyzji i działań zawsze przynosi pozytywne rezultaty. Często tak właśnie może się dziać. Jednakże chciałem pokazać ten proces z drugiej strony zakładając, że możliwe są przeciwne skutki: upośledzenie działania czy też rozpad bliskich związków. Nie twierdzę jednocześnie, że najlepiej jest pozostawać w błogim nieuświadomieniu. Twierdzę natomiast, iż warto sobie zdawać sprawę z ewentualnych negatywnych konsekwencji posiadania wiedzy, np. na temat kierujących nami motywów. Przywołując pierwszą część filmu *Matrix* chciałem wnieść głos w dyskusję nad tym, którą wybrać pigułkę? Wiedzy, świadomości, która może też przytłoczyć? Niewiedzy, błogości, choć zarazem iluzji?

Kwestią, której tu nie podjąłem, jest zastanowienie się w szerszej perspektywie nad fenomenem nieświadomości. Zainteresowanych odsyłam do współczesnych podręczników psychologicznych, gdzie taka dyskusja jest prowadzona. Chciałbym przytoczyć jeden, bardzo ważny głos wybitnego polskiego psychologa – Wiesława Łukaszewskiego. Podczas debaty naukowej zapytał on (2002): jeżeli coś jest przez człowieka nieuświadomiane/wypierane/niezauważane, to dlaczego ten proces ma miejsce, przed kim te treści są ukrywane i po co? I dalej: czy to co jest nieuświadomiane jest prawdziwsze niż świadome? Czy będąc poza naszą świadomością dana treść podlega zmianom czy nie? W każdym razie obecne badania wskazują, że świadome utrzymywanie pewnego zakresu nieświadomości bywa pożyteczne dla naszego skutecznego funkcjonowania, dla poznawania przez nas świata oraz – wcale nierzadko – dla naszego szczęścia.

BIBLIOGRAFIA

- Doliński, D. (1993). *Orientacja defensywna*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Freud, Z. (2003). *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gottman, J.M. (1999). *The marriage clinic*. Nowy Jork: W. Norton & Company, Inc.
- Loftus, E.F. (1975). Leading questions and eye-witness report. *Cognitive Psychology*, 7, 560–572.
- Loftus, E.F. (1993) Repressed memories of childhood trauma: Are they genuine? *The Harvard Mental Health Letter*, 9, 1–5.
- Loftus, E.F. (1995). Remembering Dangerously. *Skeptical Inquirer*, 19, 1–20.
- Loftus, E.F., Donders, K., Hoffman, H.G., Schooler, J.W. (1989). Creating new memories that are quickly accessed and confidently held. *Memory and Cognition*, 17, 607–616.
- Loftus, E.F., Palmer, J.C. (1974). Reconstruction of automobile destruction: An example of the interaction between language and memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 13, 585–589.
- Lukaszewski, W. (2002). Postawy utajone (przed kim)?, [w:] J. Jarymowicz, R.K. Ohme (red.), *Natura automatyzmów*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Markus, G.B. (1986). Stability and change in political attitudes: Observe, recall and „explain”, *Political Behavior*, 8, 21–44.
- Martin, T.C., Bumpass, L. (1989). Recent trends in marital disruption. *Demography*, 26, 37–51.
- Maruszewski, T. (2002). *Psychologia poznania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Maruszewski, T., Ścigała, E. (1998). *Emocje – aleksytymia – poznanie*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Humaniora.
- Nietzsche, F. (1912). *Jutrzenka*. Myśli o przesądach moralnych. Wydanie drugie, [w:] *Dzieła Fjodoryka Nietzschego w przekładach Wacława Berenta, Konrada Drzewieckiego, Leopolda Staffa i Stanisława Wýrzykowskiego*. Warszawa – Kraków: Jakub Mortkowicz.
- Nisbett, R.E., Wilson, T.D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 251–259.
- Norem, J.K., Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208–1217.
- Shalev, A.Y. (1992). Posttraumatic stress disorder among injured survivors of terrorist attack: Predictive value of early intrusion and avoidance symptoms. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 505–509.
- Stasser, G., Titus, W. (1987). Effects of information load and percentage of shared information on the dissemination of unshared information during group discussion, *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 81–93.
- Strack, S., Carver, C.S., Blaney, P.H. (1987). Predicting successful completion of an aftercare program following treatment for alcoholism: The role of dispositional optimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 579–584.
- Taylor, G.J. (1994). The alexitymia construct: conceptualization, validation and relationship with basic dimensions of personality. *New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry*, 10, 61–74.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M., Parker, J.D.A. (1991). The alexitymia construct. A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32, 153–164.

- Vallacher, R.R., Selz, K. (1991). Who's to blame? Action identification in allocating responsibility for alleged rape. *Social Cognition*, 9, 2, 194–219.
- Vallacher, R.R., Wegner, D.M. (1987). *A theory of action identification*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Vallacher, R.R., Wegner, D.M. (1989). Levels of personal agency: individual variation in action identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 4, 660–671.
- van der Kolk, B.A., Fislis, R. (1995). Dissociation and the fragmentary nature for traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 505–525.
- Veroff, J., Hatchett, S., Douvan, E. (1992). Consequences of participating in a longitudinal study of marriage. *Public Opinion Quarterly*, 56, 3, 315–327.
- Wegner, D.M., Vallacher, R.R., Macomber, G., Wood, R., Arps, K. (1984). The emergence of action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 2, 269–279.
- Wilson, T.D., Dunn, D.S., Dybee, J.A., Hyman, D.B., Rotondo, J.A. (1984). Effects of analyzing reasons on attitude-behavior consistency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 5–16.
- Wilson, T.D., Kraft, D. (1993). Why do I love thee?: Effects of repeated introspections about dating relationship on attitudes toward the relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 4, 409–418.
- Wilson, T.D., Kraft, D., Dunin, D.S. (1989). The disruptive effects of explaining attitudes: The moderating effect of knowledge about the attitude object. *Journal of Experimental Social Psychology*, 25, 379–400.
- Zdankiewicz-Ścigala, E., Przybylska, M. (2002). *Trauma: proces i diagnoza: mechanizmy psychoneurofizjologiczne*. Warszawa: Polska Akademia Nauk, Instytut Psychologii.