

ale nikt nie walczył o „wolność” jako wartość ogólną, abstrakcyjną, nie dotyczącą jakiegось konkretnego przypadku. Istnieli bogowie, ale nikt nie postulował istnienia „Boga” jako bytu bezosobowego. Dopiero po 1500 roku p.n.e. pojawiają się w literaturze metafory pojęć ogólnych. Pojawiają się metafory losu ludzkiego i przykłady decyzji, które zależą od ludzi, a nie od bogów (np. w *Iliadzie* i *Odysei*). Uprawniony wydaje się sąd, iż „tyle świadomości, ile języka”. Przy czym świadomość i samoświadomość nie są produktem ubocznym mowy. To mowa jest skutkiem rozwoju świadomości, co zgodne jest z obserwacjami rozwoju ewolucyjnego i osobniczego dowodzących, że oba atrybuty umysłu rozwijają się wspólnie.

16. Podświadomość

Pisząc o świadomości, nie sposób pominąć podświadomości. Podświadomość budzi olbrzymie i powszechne zainteresowanie ludzi. Niekiedy większe niż świadomość. Wśród amatorów olbrzymią poczytnością cieszą się książki opisujące znaczenie podświadomości, jej wpływ na nasze zachowanie, a także poradniki, jak kształtować, usprawniać i wykorzystywać siłę podświadomości w codziennym życiu. Dlaczego tak jest? Przypuszczalnie świadomość dla większości ludzi jest czymś oczywistym. Czymś, do czego się przyzwyczailiśmy, że to mamy i nie wyobrażamy sobie życia bez świadomości, bo też utrata świadomości kojarzy się z utratą życia. To przekonanie jest wrogie idei naszej książki, która ma wyjaśnić świadomość, która dla większości ludzi wydaje się oczywista, a na uboczu pozostawia podświadomość, która wydaje się tak atrakcyjna. W podświadomości tkwi jakaś tajemnica. Słyszymy, że jest to potężna siła, która kieruje naszymi działaniami, ale która się nie ujawnia i nad którą trudno jest zapanować. Spróbujmy wyjaśnić, co to jest podświadomość i jaka jest jej relacja do świadomości.

Termin „podświadomość” został wprowadzony do psychologii przez francuskiego lekarza Pierre’a Janeta, który na przełomie XIX i XX wieku badał różnego rodzaju psychopatologie i leczył histerię (obecnie nazywamy ją nerwicą) przy pomocy hipnozy. Zwracał on uwagę na znaczenie tego, co nieświadome, a co jednak pozostaje w ludzkim umyśle i nazwał to podświadomością. Jednakże pojęcie to rozślawiły szeroko dopiero prace Freuda. Główna teoria Freuda, psychoanaliza, zakłada, że tłumione myśli i uczucia znajdują się w naszej podświadomości i ujawniają się w formie irracjonalnych zachowań, od pozornie nic nieznaczących przejęzyczeń, zapomnień, przestawień, do wyraźnych objawów choroby psychicznej. Według Freuda nieświadome procesy psychiczne mają znaczący, jeśli nie główny wpływ na zachowanie się człowieka. Źródłem jego tez jest przekonanie, iż procesy psychiczne są nieświadome, a najważniejszą rolę w podświadomości odgrywa pierwotny popęd seksualny (libido). Relacja pomiędzy świadomością i podświadomością polega na konflikcie i cenzurze podświadomości przez świadomość, a źródła ich należy szukać we wczesnych fazach rozwoju dziecięcej seksualności pomimo

togo, iż na rozwój i kształtowanie jednostki jako istoty społecznej mają wpływ także obyczaje społeczne. Podświadomość jest częścią umysłu, która leży poza granicami świadomości, gdyż jej „treść” jest często zbyt bolesna, aby mogła pozostać w sferze świadomej. Podświadomość to rozległe złoża podświadomych treści instynktów i zepchniętych do podświadomości wspomnień.

Freud uważał, że „zawartość” podświadomości jest trwała. Podświadomość według Freuda jest silniejsza od świadomości, a zatem bodźce, pragnienia i myśli pochodzące z podświadomości mogą sprawić, że świadomość zostanie stłumiona przez lęk. Uważał także, że w ludzkim zachowaniu nie ma psychologicznych przypadków. Wybór przyjaciół, mieszkania czy ulubionych potraw jest związany z nieświadomymi wspomnieniami i dostarcza wskazówek do racjonalnego wyjaśniania naszego świadomego życia. Dlatego zadaniem każdego człowieka jest zgłębianie tajników nieświadomego umysłu, a przez to samych siebie. Według Freuda wszystko, co robimy, o czym myślimy i co czujemy, jest zdeterminowane przez to, co zdarzyło się nam w okresie dorastania, a co wpływa na bieg dorosłego życia.

Czy współczesna wiedza o konstruowaniu umysłu, ścieżkach myślenia i podejmowania decyzji potwierdza hipotezy Freuda? Czy potrafimy wskazać, skąd bierze się suponowana siła podświadomości? Jakie struktury mózgu i funkcje przez nie wypełniane odpowiadają za domniemaną podświadomość i czy ona w ogóle istnieje, jeśli jej bezpośrednio nie odczuwamy? Aby odpowiedzieć na te pytania, musimy zastanowić się, czy dotychczas przedstawiony opis funkcji umysłu był kompletny i czy na pewno obejmuje procesy podświadome, a jeżeli tak, to które procesy przebiegają świadomie, a które tworzą podświadomość. Spośród wszystkich procesów tworzenia impresjonów reprezentujących obiekty postrzegane przez zmysły spróbujmy wskazać te świadome i podświadome. Pisaliśmy o tym, że postrzeganie qualiów odbywa się świadomie. Ale co się dzieje, kiedy akt postrzegania się zakończy? Przystajemy się przyglądać, podziwiać, głaskać, wachać i smakować. Wówczas wrażenie zmysłowe się kończy, jednakże nie przepada bez śladu. Jak opisaliśmy w rozdziale 3 części I i rozdziale 12 niniejszej części, odczucie towarzyszące postrzeganym obiektom zostaje zapamiętane. Jest ono często sklasyfikowane i skojarzone z innymi spostrzeżeniami, mającymi związek z odbieranym przez zmysły wydarzeniem w procesie interpretacji i zapamiętywania, jako wzorzec określonego quale. Jeśli obiekt ma charakter złożony, musimy świadomie zakwalifikować go do określonej kategorii i dokonać jego świadomego rozpoznania. Jednakże, kiedy zniknie on z pola widzenia i z horyzontu naszych myśli, jego piętno zostaje utrwalone w pamięci, tworząc impresjon powiązany z innymi impresjonami pojęć z nim się kojarzących poprzez dobrze już nam znany system funkcjonalnego sprzężenia synaptycznego. W ten sposób świadomie postrzegane qualia, obiekty i analizowane pojęcia abstrakcyjne są spychane do pamięci, kiedy ulatują ze świadomości. Rewolucyjną ideą Janetta, Freuda, Junga i wielu innych psychologów było odkrycie, że zawartość pamięci przeszłych doświadczeń nie spoczywa martwo w czeluściach

mózgu, lecz jest cały czas aktywna i wpływa istotnie na nasz sposób myślenia i zachowania. Przypominanie wymaga pobudzenia impresjonów, które jak opisywaliśmy wcześniej, może zachodzić z dołu do góry (z dolnych warstw sensorycznych do szczytowych przypisanych do komórek koncepcyjnych), z góry do dołu (możliwość „zobaczenia” pobudzeń, tak jakby pobudzane były nasz zmysły), lub też poprzecznie, efaptycznie (pomiędzy neuronami i polami synaptycznymi na tym samym lub zbliżonym poziomie hierarchii warstw impresjonowych). Jednakże uświadomione przypomnienie sobie czegokolwiek wymaga, aby impresjon, który to „coś” reprezentuje, wygrał konkurencję z innymi impresjonami i zawładnął pamięcią roboczą systemu – umysłu. Pamięć roboczą tworzą stany elektryczne zwykle szczytowych warstw mózgu, które dominują wszelkie inne konfiguracje pobudzeń. To są stany skojarzone z problemem, który zajmował pamięć roboczą we wcześniejszej chwili. Następstwo kolejnych konfiguracji stanów pobudzeń stanowi sekwencję spostrzeżeń lub wyobrażeń będących treścią myśli i właśnie je sobie uświadamiamy.

Lecz co dzieje się z konfiguracjami pobudzeń impresjonów, które nie wygrały konkurencji i nie przebiły się do naszej świadomości? One nadal wymieniają sygnały pobudzeń między sobą, poszukując konfiguracji, która ma lepszą zgodność i większe podobieństwo do wzorców poszukiwanych przez synaptyczne pola pamięciowe. Wraz ze zmieniającym się stanem środowiska, procesów myślowych czy potrzeb tworzą one nowy zespół pobudzeń, który może okazać się najsilniejszym, najbardziej rozległym i zawładnie choć krótkotrwale pamięcią roboczą, czyli naszą świadomością. Jednakże, póki im się to nie uda, to właśnie one są naszą podświadomością. Nieustanne „iskwienie” na stykach pól synaptycznych przyjmujące formę wstrzykiwanych porcji jonów, uwalniania neuroprzebieżników i indukowania pól elektrycznych, tak jak to opisaliśmy, przedstawiając procesy biofizyczne w mózgu, jest przejawem nie tylko świadomego myślenia, ale także działania podświadomości. Podświadome myśli przygotowują myśl świadomą. Sterują także naszym zachowaniem. Różne funkcje pojawiają się w zgodzie z pewnym zakodowanym w podświadomości planem, wykonujemy niemal automatycznie wiele czynności utrzymujących nas przy życiu i odczuwamy presję psychiczną popychającą nas do samorealizacji, którą nie zawsze świadomie pojmujemy. Podświadomość to zarazem coś więcej. To olbrzymi magazyn pamięci, w którym przechowujemy ślady tego wszystkiego, co docierało do nas już być może od trzeciego miesiąca życia płodowego. W podświadomości znajdują się wszelkie informacje będące wynikiem naszych doświadczeń, przeżyć, ale także słów wypowiedzianych w naszej obecności oraz tych, które wypowiedzieliśmy sami. Utajone treści łączące się z doznany mi krzywdami usuwane są z obszaru skojarzeń docierających do świadomości. Mogą one być blokowane poprzez sprzężenia wzbudzające przykre uczucia, których transmisja do świadomości jest blokowana. Stają się w ten sposób zapomnianymi epizodami, które w sposób podświadomy wpływają na nasze działania. Były one utrwalane z całą świadomością, jednakże trauma im towarzysząca mogła je

stłumić i rolę psychologów jest wydobycie ich z ukrycia. Przechowywane informacje tworzą najrozmaitsze połączenia, które uruchamiać mogą całkiem inne, często niespodziewane bodźce. Widok nieznanego pejzażu czasem przywołuje wspomnienie dzieciństwa, dziwny zapach - jakąś sytuację, w której taki zapach nie mógł się pojawić, piosenka budzi pozytywne uczucia, mimo że słyszymy ją po raz pierwszy, a czyjś głos - irytację, choć nie bardzo wiemy dlaczego. Czasem uruchomione połączenia wywoływać mogą w nas zachowania, których nie rozumiemy. Ktoś nas złości, czegoś się boimy, do czegoś innego nas ciągnie. Wydaje się, że ciąg myśli przetaczający się przez świadomość wywoływany jest wewnątrz nas w sposób od „nas” całkiem niezależny. To podświadomość dyktuje nam sekwencję myśli. Oczywiście nagle zdarzenia, jakieś kategoryczne polecenie lub nowe, ważne zadanie może przełączyć tryb przepływu myśli i skoncentrować je wokół nowych spraw. Ale gdy narzucone z zewnątrz zaangażowanie się zakończy, myśli znów biegną własnym szlakiem, a jest to szlak wytyczony w dużej mierze przez podświadomość. Obserwowany przepływ myśli ma swoje wytłumaczenie biofizyczne w uprzednio omawianych procesach mózgowych. Kluczowym momentem są operacje dopasowywania konfiguracji pobudzeń do wzorców. Wzorce utrwalone w pamięci w formie impresjonów w decydujący sposób ograniczają to, co w końcowym efekcie możemy sobie pomyśleć. Zabierają nam w jakimś stopniu swobodę myślenia i decydowania. Wpływ podświadomości na nasze wybory może być decydujący. Bliżej opiszemy ten proces w rozdziale poświęconym wolnej woli.

Jednakże już obecnie widzimy, że Freud i wielu jego następców miał rację. Myśli nieuświadomionych jest o wiele więcej niż tych świadomych. Tak naprawdę, to być może ta dominująca świadoma myśl jest tylko jedna w danej chwili. Napisałoby się o tym, opisując funkcjonowanie pamięci roboczej i mechanizmu „uwagi”. Współcześni psychologowie lubią porównywać świadomość i podświadomość do góry lodowej, której tylko niewielka część wystaje ponad poziom wody. Ta górna niewielka część odpowiada świadomości. Olbrzymia liczba skojarzeń, które mogą stać się podstawą procesów myślowych, przebiega w ukryciu, w tej podwodnej części. Części z nich być może nigdy sobie nie uświadomimy jako odrębnego wspomnienia lub schematu myślenia. Jednakże to nie oznacza, że nie wpływają na tor naszego myślenia. Tworzą one podłoże, które bierze udział w formowaniu myśli, planów i świadomych decyzji. Zdarzenia psychiczne, które rozgrywają się w podświadomości, tworzą przesłanki do świadomych procesów psychicznych, np. antypatia lub sympatia w stosunku do nowo poznanych osób. Psychika ludzka przejawia tendencje do spychania nieprzyjemnych wrażeń lub preferencji potępianych przez społeczeństwo, do podświadomości. Urazy, namiętności i dążenia zostają skierowane do podświadomości, gdzie rozwijają się, tworząc niekiedy złożone struktury psychiczne. Zdarza się, iż choć główny nurt życia psychicznego jednostki, jego uczucia, ambicje, kompleksy i dążenia, toczą się w podświadomości, to odgrywa ona istotną rolę w życiu człowieka, ponieważ określa jego poglądy, motywacje oraz stosunek

do innych ludzi. Szereg schematów czy paradygmatów zakotwiczonych w podświadomości określa to, w co wierzymy, czego się spodziewamy, jak uważamy, że powinniśmy postępować. Jest to skutek uczenia i wychowania. Wdrukowali nam to do podświadomości rodzice, wychowawcy, opiekunowie i nauczyciele. Traktujemy je jako własne i jesteśmy przekonani, że opisują one obiektywną rzeczywistość. Rozpoznajemy je świadomie wówczas, kiedy zauważamy, że rezultaty naszych przemyśleń oraz nasze decyzje zawsze są podobne i nigdy nie naruszają wpojonego światopoglądu, wpojonych zasad i przyjętego paradygmatu zachowań społecznych.

Czy jednak Freud miał do końca rację, gdy uważał, że wszystko, co robimy, o czym myślimy i co czujemy, jest zdeterminowane przez to, co zdarzyło się nam w okresie dorastania, że wybór przyjaciół, mieszkania czy ulubionych potraw jest związany z nieświadomymi wspomnieniami. Takie tezy odrzucają możliwość wpływu genetycznie zdeterminowanych cech charakteru. Gdyby tak było, to trudno byłoby wytłumaczyć znane w literaturze przypadki, gdy rozdzielone po porodzie bliźniaki jednojajowe wychowane przez różne rodziny, w różnych warunkach ekonomicznych i społecznych, w różnych kulturach i różnych krajach, wykazują zdumiewające podobieństwo preferencji stylu życia, rodzaju przyjaciół czy wyboru miejsca zamieszkania.

Jeśli możemy docierać do podświadomości, dopuszczając myśli, które nam ona nasuwa, to czy możemy wykorzystać tę olbrzymią skarbnicę wiedzy zapamiętanej w impresjonach dla podejmowania sensownych decyzji? Oczywiście, możemy sięgnąć do pamięci, starając się przypomnieć sobie to, czego aktualnie potrzebujemy. Jednakże czasem bywają sytuacje, w których cała zgromadzona przez nas wiedza jest niewystarczająca dla podjęcia świadomej decyzji. Jeśli człowiek pierwotny przemierzał lasy i doliny, poszukując najlepszego miejsca na wybudowanie domu, to musiałby uzyskać olbrzymią ilość informacji, żeby to zrobić trafnie. Do większości tych informacji nie miał dostępu. Nie mógł zbadać historii powodzi i osunięć ziemi, nie mógł zbadać aktywności wulkanicznej, składu i kwasowości gleby, stopnia agresywności sąsiednich plemion, występowania niebezpiecznych zwierząt ani ryzyka zarazy. Jednakże mając wielkie doświadczenie, mógł zauważyć kolor liści, ślady na trawie, występujące odgłosy, pojawiające się zwierzęta i owady. Opierając się na tych nikłych przesłankach, zazwyczaj podejmował prawidłową decyzję. Pomagała mu w tym niezwykła forma poznania – intuicja. Intuicja odwołuje się do podświadomości. Wędrowiec prawdopodobnie nie potrafiłby uzasadnić swojego wyboru w sposób racjonalny. Twierdziłby prawdopodobnie, iż czuje, że to jest dobre miejsce, lub że tak mu podpowiadają dobre bóstwa. Podświadomość pozwoliła mu kojarzyć wielką liczbę danych i źle zdefiniowanych parametrów, których świadomość nie byłaby w stanie opracować. Świadome, logiczne myślenie jest bezradne, jeśli problem jest źle sformułowany i brak jest teorii łączącej liczne parametry. Natomiast podświadomość działa inaczej. Wyszukiwane podobieństwa wzorców są ustalane znacznie mniej rygorystycznie. Za to mogą obejmować większą liczbę

danych. Wniosek jest mniej pewny, ale jest możliwy do wysnucia. W tym kryje się wielka siła podświadomości i intuicyjnego poznania.

Do naszej podświadomości możemy dotrzeć jeszcze inną drogą, poprzez interpretację naszych zachowań, a zwłaszcza marzeń sennych. Jest to zgodne z tezą Freuda, który sny traktował jako źródło bezpośredniego wglądu w naszą nieświadomą część osobowości. W jego przekonaniu siłą tworzącą sny są popędy i pragnienia, które mieliśmy w okresie dziecięcym, a które zostały stłumione poprzez reżim domowego, szkolnego i społecznego wychowania. To, co opowiada nam sen, nazywa się jawną treścią marzenia sennego, a utajone myśli, do których dochodzimy przez łańcuch skojarzeń – ukrytymi myślami marzenia sennego. Do marzeń sennych przenika symbolika mowy zawierająca stałe i charakterystyczne elementy mentalności danego społeczeństwa. Zdolność symbolizowania jest więc cechą gatunkową, której się nie nabywa; jest elementem dziedziczonej kultury natury ludzkiej. Należy jednak pamiętać o tym, że stale powstają nowe symbole, które dołączają do starych. Ponieważ pragnienia tłumione są w czasie czuwania, ujawniają się one dopiero w warunkach obniżonej cenzury podczas snu. Istotą marzeń sennych ma być halucynacyjne spełnienie irracjonalnych popędów i pragnień. Sny mogą też ujawnić niezależność jednoczesnych skojarzeń generowanych przez podświadomość. Jeden z nas, Wiesław, doznał iluminacji na skutek niezwyklego snu, który mu się przytrafił, a który potwierdza ten osobliwy charakter podświadomości. Sen był wyrazisty i realistyczny. W tym śnie matka strofowała córkę, że źle się uczy i widocznie jest niedostatecznie rozgarnięta lub roztargniona, bo zajęta swoimi innymi sprawami. Dla potwierdzenia swego stanowiska zadała córce zagadkę. Zagadka była trudna. Śpiący i śniący Wiesław też nie znał odpowiedzi. Córka oczywiście nie miała pojęcia, jaka jest prawidłowa odpowiedź. Agresja matki się zwiększyła, a rozmowa przypominała pastwienie się nad niezdolnym dzieckiem. Wiesław we śnie zdecydował się bronić córki, twierdząc, że zagadka jest za trudna dla małego dziecka, a matka na pewno też nie zna odpowiedzi. Jednakże matka podała prawidłową odpowiedź. Wiesław był zaskoczony, bo odpowiedź wydała się oczywista. Spowodowana tym konsternacja obudziła go... i wtedy zaczął zastanawiać się nad sensem tego snu. Jak to możliwe, że nie znał on prawidłowej odpowiedzi na zagadkę? Przecież zadała ją „matka”, która mu się przyśniła. Była to matka wykreowana przez jego podświadomość. Zagadka była tak sformułowana, że osoba, która ją zadawała, musiała z góry znać prawidłową odpowiedź. A więc „matka” w jego podświadomości znała odpowiedź, a on jej nie znał?! A przecież jego myśli, kiedy śnił, także były generowane przez tę samą świadomość. Oznacza to, że w naszym umyśle kłębią się różne skojarzenia całkiem oddzielnie. Jedna grupa impresjonów tworzy skojarzenia, sceny i epizody dotyczące „swoich” spraw, a druga, całkiem niezależnie, inne myśli, którymi być może tylko ona jest „zainteresowana”. W tym dziwnym śnie zdumiewające było zderzenie dwóch wątków. W tym przypadku nie były one niezależne, lecz wzajemnie oddziaływały na siebie. Być może takie zjawisko jest możliwe tylko we śnie, gdyż na jawie

konflikt myśli cenzurowałaby logika świadomości. Przecież w podświadomości oddziałują na siebie różne impresjony. Nie zawsze muszą być one ze sobą skojarzone, w związku z tym w podświadomości mogą równolegle (albo prawie równocześnie) wykluwać się pomysły, na przykład na rozwiązanie czy ułożenie zagadki. To, że świadomość dochodzi do nich osobno (i sekwencyjnie), nie znaczy, że posiadamy dwie osobowości, chociaż taką możliwość psychologowie również biorą pod uwagę. Być może istnieją ludzie o poszerzonej świadomości, którzy równolegle potrafią czerpać wiedzę z różnych obszarów umysłu. Być może uda się kiedyś zachęcić sztuczną inteligencję do włączenia się w taki dialog na pograniczu świadomości i podświadomości. To frapujące pytania stojące przed kognitywistyką i robotyką.

Rodzi się pytanie, czy możemy wpływać na podświadomość, czy możemy wyrwać się z utrwalonych paradygmatów i trwałych preferencji. Ojciec amerykańskiej psychologii William James napisał:

Największym osiągnięciem psychologii XX wieku jest odkrycie, że człowiek może świadomie kontrolować podświadomość.

To wielkie marzenie Jamesa nie do końca się potwierdziło. Doświadczenia XX-wiecznej psychologii pokazały, że wpływ na podświadomość jest wyraźnie ograniczony. Zbyt długo i mozolnie tworzy się podświadomość, żeby ją potem prostym trickiem łatwo zmodyfikować. Środki farmakologiczne stosowane w tym celu mają bardzo ograniczone działanie zarówno co do siły, jak i okresu skuteczności. Stosowane terapie psychologiczne więcej satysfakcji przyniosły psychologom (głównie w postaci zdobytych dzięki nim fortunom) niż pacjentom. Najskuteczniejsze są własne wysiłki zmierzające do odbudowy psychiki. Często bywa tak, że ludzie z najbliższego otoczenia mówią dziecku dużo niedobrych słów, wystawiają złe oceny, irytują ich wszystkie dziecięce zachowania. Wszystko to powodować może niższą samoocenę i brak poczucia własnej wartości, patologiczne reakcje, psychozy i skomplikowane deficyty psychiczne. Te niedobre informacje zostaną na zawsze w podświadomości, obciążając trwale psychikę dziecka. Jednak dorosła już osoba może świadomie wzbogacić podświadomość o takie pojęcia, idee i wyrazy, które ją budują i które jej służą. Może postarać się o nowe doświadczenia. Zmienić środowisko i zmienić sposób życia. To stopniowo budowało będzie nową podświadomość. Tym warto się świadomie zająć. Pomóc w tym może przyjaciel, żona, nauczyciel lub psychoterapeuta. W praktyce nie jest to łatwe. Wymaga uwolnienia się od zahamowań wynikających z traumatycznych przeżyć przeszłości. Wiedzą o tym ci, którzy przeżyli zjawisko zmiany paradygmatu i którym udało się ujrzeć rzeczywistość w innym świetle. Współczesna popularna psychologia nazywa to zjawiskiem Aha. „Aha” dostarcza nowego wglądu w sytuację, nowego sposobu rozwiązania problemu lub uzmysławia szansę zmiany sposobu działania. Pod tą modną nazwą kryje się czasem głęboka przebudowa podświadomości. Ona współtworzy nową osobowość człowieka.