

BÓTA TIBOR

AZ EMBER DÖNTÉSEINEK, CSELEKEDETEINEK TUDATOSSÁGA (LÉLEKTANI MEGKÖZELÍTÉS)

Előző írásomban¹ a döntései révén szabaddá váló ember témájával foglalkoztam. Azzal a szabadságélménnyel, amelyet az ember valódi és értelmes döntéseit követően cselekedetei közben él át. Több kérdés nyitott maradt, amelyek megválaszolására jelen írásomban teszek kísérletet. Példaként néhány nyitott kérdés. Vajon mennyire tudatosak az ember döntései, cselekedetei? Átélteti-e a fent említett szabadságélményt olyan cselekedete közben is, amelyet nem előz meg a valódi és értelmes döntés feltétele: a tudatosság? Mennyire tudatosan, és milyen formában érvényesül az ember személyes, dinamikus értékrendje?

(A téma körülményénél a kognitív pszichológiai megközelítés határait igyekszem nem túllépni, bár úgy gondolom, olykor komoly fegyvelmezetséget fog igényelni ennek betartása.)

I. Az ember hétköznapi ismeretszerzése

Az ember a hétköznapi életben az ismereteit tapasztalatai, és az érzékszervein keresztül észlelései által szerzi be.

Az emberi tapasztalat

Érveléseink során gyakran elhangzik: „a tapasztalat azt mutatja, hogy...”, vagy „tapasztalati tény, hogy...”. Nemcsak hogy elhangzik ez a kijelentés, de – talán tudattalanul – a megkérdőjelezhetetlenség igényét is magában hordozza. De milyen is valójában a hétköznapi emberi tapasztalat?

Aldous Huxley² nagyon találóan fogalmazza meg a tapasztalat lényegét. „A tapasztalat nem az, ami történik velünk, hanem az, amit kezdünk a velünk történetekkel.” Egy példával illusztrálva. Egy természeti katasztrófa esetén az ember alapvetően kétféleképp reagálhat. Az egyik ember kiborul, látja a sok szörnyűséget, és szidni kezdi a környezetét nem kímélő, azt állandóan szennyező társadalmat, vagy a titkos atomrobbantásokat, vagy mindegy hogy mit, de bűnbakot keres, akik neki ezt a borzalmas kellemetlenséget okozták. A másik azonnal a katasztrófa áldozatai felé fordul, és keresi, kinek, hol és hogyan segíthet. Ez utóbbi megtapasztalja a valóban-rászorulókon való segítség igazi örömét, önmaga hasznosságát, a sok hálás tekintet megerősítő voltát. Mindkettőben megmarad egy-egy emlékkép a történetekről. Egy adott idő elteltével szóba jön a természeti katasztrófa, és mindkét ember elmondja az akkori tapasztalatát. Micsoda óriási különbség lesz a korábban ugyanazon hatásnak kitett kétféle ember tapasztalata között! Vagyis

a külső történés is nyomot hagy ugyan az ember emlékezetében, de az ezek által kiváltott, elindított belső történések, folyamatok emléke az, ami sokkal élesebben, és mélyebben bevésődik az ember emlékezetébe. Ez válik személyes és valódi tapasztalattá.

A tapasztalat tehát nem az esemény, a történés felvétel-szerű rögzítése, hanem egy folyamat, amely a történéssel kezdődik el, és amely során a történést magunk számára feldolgozzuk. A pozitív tapasztalat megszerzése elsősorban nem maguktól az eseményektől függ, hanem az eseményeket megtapasztaló ember képességeitől. „A tapasztalat - képesség az élet eseményeinek kezelésére”/Huxley/

Az ember észleléseinek korlátai, ill. tudatossága

Az ismeretszerzés az érzékeléssel kezdődik. Szervezetünket különféle (külső, belső) fizikai és kémiai hatások/változások érik, amelyek az érzékszerveinkben található specializálódott idegsejteket /receptorokat/ ingerlik. Érzékszerveink detektálják ezeket az ingereket, majd ingerületté alakítják. Ezt az érzékszerveinkben lezajló fiziko-kémiai folyamatot érzékelésnek nevezzük. Az észlelés egy tágabb fogalom, mely az elemi ingerek felvételétől a komplex élménykép /érzéketi élmény, érzéklet/ kialakulásáig terjedő folyamatot magában foglalja. Az érzékelés a megismerés analitikus oldala /ingerfelvétel, és idegi feldolgozás/, míg az észlelés a megismerés szintetikus oldala /tudatosulás, értelmezés, képalkotás/.

Vajon mennyire megbízható az ember észlelése? Az ember más hőmérsékletűnek észlel egy adott folyadékot, ha előtte forró vízben volt a keze, mintha jéghideg vízben/kontrasztjelenség/. A csonkolt végtagú ember azt „észleli”, hogy viszket a már nem létező könyöke. Mindkét esetben nem a valóság képe, hanem egy torzult kép jelenik meg az ember elméjében. Az ember észlelése tehát nem minden esetben nevezhető megbízhatónak.

Az ember észlelését érzékszervei felfogó képességei is korlátozzák. Érzékszervei által felfogható ingerek esetén egy alsó és felső küszöbérték figyelhető meg. Alsó küszöbérték annak a legkisebb inger mennyiségnek /melyet az inger intenzitása, és hatási ideje határoz meg/ az értéke, amely már képes érzékletet létrehozni. Felső küszöbérték, annak a legnagyobb inger mennyiségnek az értéke, amely még adekvát érzékletet hoz létre. (Pl. egy bizonyos hangintenzitás felett már nem hangot hall az ember, hanem fájdalmat érez.) Ezen felül még létezik egy különbségi küszöb is, amely az inger változásnak az a legkisebb értéke, amelyet az érzékelő már észlelni képes.

Az észlelés olyan folyamat, amely az érzéki információk megértésére szolgál. Az „észlelés”, mint elnevezés a latin perceptio szóból ered, melynek jelentése befogadás; összegyűjtés; birtokba vétel akciója; ésszel, elmével való felfogás. Ezek a magyarázó kifejezések a tudatos funkciókra emlékeztetnek. De valójában milyen is az észlelés folyamata?

¹ Bóta Tibor: A döntései során szabaddá váló ember

² Aldous Huxley: Egyesült Államokba emigrált brit író, gondolkodó, legismertebb művei: Szép új világ, Vak Sámson.

Az ember hangokat hall /azaz hangfrekvencia változást érzékel/. Hallószerve detektálja a hangokat, majd a központi idegrendszerben valahol „összeáll”, hogy ez egy madárfütyű – és ez az eredmény tudatosul /tudatossá válik/. Madárfütyüt hall, és nem hangfrekvencia-változást. De az a folyamat, ahogy a hangfrekvenciákból madárfütyű lesz, nem tudatos. (Megmagyarázható, kutatható, mérhető, stb. – de az észlelés során nem tudatos.) Az észlelés (mint tudattalan folyamat) eredménye válik tudatossá.

Felmerül a kérdés, hogy vajon fogunk-e fel ingereket tisztán tudattalanul is, vagyis anélkül, hogy észlelésük tudatossá válna? (Ilyen eseteknél az inger a küszöbérték alatti.) A kísérletek kimutatták, hogy egy filmrészletbe bevágott, a nézők által nem észlelhető képkocka tartalma hatással, befolyással van az emberre. A szem érzékeli ugyan a filmbe vágott képkockát, a központi idegrendszer fel is dolgozza, hogy azok a barna pálcika formájú valamik ropik, de a ropi képe nem tudatosul, mégis hatással van az emberre (pl. hirtelen szomjas lesz.) A tudattalan észlelést az különbözteti meg a „tudatos” észleléstől, hogy ez esetben az észlelés eredménye sem lesz tudatos. A kutatások azt igazolják, hogy maga a tudattalan észlelés jelensége létezik, azonban annak pontos hatása jelenleg még nem ismert.³

Fel kell tennünk a kérdést, hogy vajon képes-e az ember az ismert érzékszervek működése nélküli észlelésre (ESP⁴), és hogy tud-e fizikai eseményeket pusztán lelki eszközökkel befolyásolni (PK⁵)? Ezekben a kérdésekben ölt testet a pszi-jelenség létezéséről folyó vita, amely Atkinson szerint „a jelenleg ismert biológiai és fizikai törvényszerűségek alapján nem értelmezhető, információ- és energiaátadási folyamatokra utal.”⁶ Jóllehet a fenti jelenségeket jelenleg (vagy talán természertüknél fogva egyáltalán) nem lehet tudományosan elemezni, hatásukat célszerű figyelembe venni, hisz ezek a hatások ugyanúgy memória struktúrába szerveződnek, amely ezt követően automatikusan /tudattalan folyamatként/ működik. (De ez már túllépi vizsgálatuk keretét.)

II. A topografikus modell helyett folyamat vizsgálat

A topografikus (topográfiai) modellek közös jellemzője, hogy az elmét, mint térbeli létező valóságot különböző pszichikus terekre osztják fel, amelyek egymással szoros kapcsolatban állnak. Írásomban kerülöm a topografikus modelleket, mivel egyrészt ezek elméleti konstrukciók, másrészt témánk szempontjából nem az a lényeges, hogy elménk mely pszichikus tartományában zajlik le egy-egy

folyamat, hanem az, hogy a folyamat maga tudatos-e, vagy tudattalan.

Szóhasználatomban tudatosnak nevezem azokat a jelenségeket, folyamatokat, amelyekre a tudati funkciók jelenléte a jellemző, és amelyeket az értelem, akarat, szándék irányít. Tudattalan folyamatnak nevezem azokat a folyamatokat, amelyek egyrészt nem a „tudat színe előtt” zajlanak le, és amelyek csupán megtörténnek, és rájuk egyfajta automatizmus a jellemző.

III. Az észlelési folyamat anatómiája

„Az észlelés hagyományos elmélete szerint az észlelés koncepcióvezérelt (top-down) mechanizmus. Ez azt jelenti, hogy nem lehet objektív, hiszen az észlelő az észlelt fizikai ingerek alapján felépíti, megkonstruálja az észleletet, hozzáteszi saját tapasztalatait, elvárásait.”⁷

Tévedés lenne azonban azt gondolni, hogy az észleletek tisztán szubjektívek. Hiszen az embertől függetlenül létező objektív világgal állandó kapcsolatban vannak, és a folyamatos kölcsönhatás következtében, az embert körülvevő, és benne lévő világot egyre jobban a valóságnak megfelelően tükrözik vissza. Az észleletek megmaradó szubjektivitását az egyéni „átélés” adja /ez az én képem/. Találóa fogalmaz Rubinstein:⁸ „Nem létezik olyan érzéklet, gondolat, érzelem, amely senkié.”

„Az érzékleti információból - Helmholtz⁹ szerint - tudattalan ítéleteket, következtetéseket vonunk le.” Az így elraktározott tapasztalatok, következtetések egyre jobban segítenek megérteni és egyre értelmesebben észlelni a világot. „Így tanuljuk meg, hogy az utcán felénk közeledő emberek – a retinaképből érkező információ ellenére – nem növekszenek, hanem egyre közelebb kerülnek hozzánk”¹⁰

Az ember észlelései során nemcsak öncélúan akarja megismerni a környezetét, de azzal szemben elképzelései/elvárásai is vannak. Ennek megfelelően az ember elméjében olyan szervezett memória struktúrák alakulnak ki, amelyek magukba foglalják az embernek a világgal kapcsolatos tudását és elvárását is. Ezeket a memória struktúrákat a lélektan **sémának**¹¹ nevezi. A sémák

⁷ Részlet Oláh Attila „Pszichológiai alapismeretek” c. könyvéből. Oláh Attila: pszichológus, az ELTE Személyiség és Klinikai Pszichológiai Tanszék tanszékvezető egyetemi tanára, és a Pszichológiai Doktori Iskola tisztagja.

⁸ Szergej Leonyidovics Rubinstein: A 19. században élt szovjet pszichológus, és filozófus.

⁹ Hermann Ludwig von Helmholtz XIX századi német orvos, fizikus, kutató és filozófus. Az észlelés törvényeinek kutatója. Munkássága során végig meghatározó volt az empirista szemlélet.

¹⁰ Oláh Attila „Pszichológiai alapismeretek” c. könyvéből részlet.

¹¹ Séma: fogalmak strukturált csoportja, általános tudás. Emberekről, tárgyakról való mentális elképzelésünk. (Pléh Cs.) Nagyon sokféle séma létezik (reflex/fiziológiai-idegi/, kognitív/észlelést segítő/, karakter/személyes-tudattalan/, archetipus/kollektív-tudattalan/ séma). Az Eric Berne-féle szerepek, és az ösztönök is tágabb értelemben mind-mind sémák. Van-

³ Bóta Barnabás - Soós István: Szubliminális ingerek hatásainak vizsgálata szemantikus differenciál skálával.

⁴ ESP Extraszenzoros percepció: Ismert érzékszervi működés nélküli észlelés. (Pléh Csaba Pszichológia) (2010)

⁵ PK Pszichokinézis: Fizikai események mentális befolyása mindennemű fizikai erő igénybevétele nélkül. (Atkinson Pszichológia)

⁶ Részlet Atkinson /amerikai pszichológus/: Pszichológia c. könyvéből (2005).

megkönnyítik az embernek a világban való tájékozódását. A sémák lényege, hogy egy input-output folyamat kulcsképleteként „megmondják”, „felajánlják”, hogy egy bejövő ingerre milyen választ adjon a szervezet. A sémák, mint tudattalanul működő mechanizmusok (automatizmusok) célja, hogy minél gazdaságosabban működtessék az emberi szervezetet, ahol lehetséges, ott nélkülözhetők legyenek a tudatos folyamatok. Az embernek ne kelljen mindent nulláról mérlegelnie, hogy reagálni tudjon.

Az észlelés folyamatának vizsgálata megkívánja, hogy az észlelést egy másik szempontból megközelítő fogalmat is bevezessünk. Allport¹² az embernek a világ élő és élettelen jelenségeivel kapcsolatos beállítódását, (azaz hogy hogyan áll a jelenségekhez) **attitűd**¹³nek nevezte el. A lényegét úgy fogalmazta meg, hogy „az attitűd tapasztalat révén szerveződött mentális, idegi készenléti állapot, amely irányító hatást gyakorol az egyén viselkedésére mindazon tárgyak és helyzetek irányában, amelyekre vonatkozik.” Az attitűd nem határozza meg az ember gondolkodását/viselkedését, csak annak (élményszerű) hátterét adja meg. Az attitűd összegzi az egyén korábbi tapasztalatait, élményeit, értékeléseit egy adott tárggyal/személlyel/jelenséggel kapcsolatban. (A félig üres, vagy félig tele pohár esete plasztikusan demonstrálja azt, hogy az attitűdnek megfelelően egy adott tárgyat különböző módon lehet észlelni.) A séma és az attitűd egyaránt memóriastruktúra – de amíg a séma fogalmát alapvetően az észlelés leírására, addig az attitűd fogalmát elsősorban az észlelés érzelmi és viselkedésre gyakorolt hatásának elemzésére használjuk.

Az ember nemcsak különböző módon észlelheti, figyelheti meg környezetének jelenségeit, de előfordulhat az is, hogy valamilyen új jelenséget (séma vagy attitűd hiányában) egyszerűen nem észlel. Ha az észlelés során nincsen tapasztalata az adott jelenséghez kapcsolódóan, szó szerint nem észleli azt. Ennek megfelelően előfordulhat olyan eset is, amikor valaki nem azért nem tud elfogadni valami új jelenséget, mert nem akarja, hanem mert valóban nem észleli azt. Más szempontból viszont, lehet, hogy megtalálná önmagában, de valami miatt menekül előle, akkor sem fog tudatosulni benne. „Az embert nem maguk a dolgok, hanem az a mód zavarja meg, ahogyan a dolgokat látja” – fogalmazta meg Epiktétosz görög bölcsele. Ennyire fontos a pozitív attitűd! (Bokron belüli értékmegőrző és változást sürgető elképzelések egymásnak feszülése!)

nak örökölt sémáink (ösztönök, reflexek), és tanult sémáink is (a viselkedési sémáktól, a szakmai gyakorlatok során megszerzhető sémákig).

¹² Gordon Willard Allport: amerikai szociológus és szociálpszichológus, személyiségelméleti kutató. Ő vezette be az attitűd fogalmát.

¹³ Attitűd: „Tárgyak, események, személyek belső értékelését meghatározó negatív vagy pozitív viszonyulás az attitűd tárgyához. (ismereti, érték kifejező, énvédő és szociális igazodási funkciót lát el)” Pléh Csaba

Az ember sémáiból komplex sémák szerveződnek (pl. énkép, azaz az önmagáról kialakított mentális kép), és kialakul, mozaikszerűen „összeáll” az embernek önmagáról és a környező világról alkotott képe /világképe/. Az énképbe épülnek be az embernek azok a cselekvési sémái is, amelyek dinamikus értékrendje által meghatározott erkölcsi törekvéseit, képviselik. Sajnos az énkép szinte elkerülhetetlen módon keveredik az éniideál képével. Az „éniideál: azon eszményeket, és az ezeknek megfelelő viselkedés szabályait tartalmazza, melyre az egyénnek törekednie kell, és amely referenciaként szolgál az elért dolgok megítéléséhez”¹⁴. Ennek következményeire még visszatérünk.

Jean Piaget¹⁵ gyerekeken végzett kísérletei alapján azt állítja, hogy „a gyerekekben leképeződik az őket körülvevő világ (fizikai és társas) mentális képe”. Ezeket a komplex leképezéseket ő sémáknak nevezte el. Asszimilációnak nevezte azt a folyamatot, amikor a gyerekek az új történéseket meglévő sémáikba illesztik. Ha ez nem lehetséges, mert még nem alakult ki megfelelő séma az új eseményre, a sémák módosulnak, ez a jelenség az akkomodáció.

Az attitűd nem tévesztendő össze az előítélettel¹⁶. Az attitűd az új tapasztalatok, élmények hatására képes a sémamódosításra (az akkomodációra), az előítélet erre képtelen. Utóbbi az új tapasztalatokat – előítéletet igazoló módon - régi sémáiba építi be (asszimilálja), ezért szül ez aztán irracionális viselkedést és szélsőséges érzelmeket.

IV. Az ember tudattalan és tudatos döntései, cselekedetei

Az ember tudattalan cselekedetei

Az ember elméje tudattalanul is képes a környezetből érkező hatásokat azonosítani, és felismeri, hogy mely tárolt sémával mutatnak hasonlóságot, párhuzamot. Jellemzően egyező séma esetén elménk tudattalan folyamata egy fizikai válasz reakcióra utaló jelzést küld, amit szervezetünk végre is hajt /ösztönös cselekvés/. Ez különösen vészhelyzetek esetén nagy jelentőségű, amikor a döntés meghozatalára nagyon kevés idő áll rendelkezésre, olykor még az észlelési időnél is kevesebb. Ezek az örökölt sémáink egyszerű biológiai, evolúciós szempontból magyarázhatóak. Egész egyszerűen fontosabb az, hogy fizikai reakciót adjunk egy adott helyzetre (pl. meneküljünk, vagy támadjunk), mint az, hogy ezt tudatosítsuk magunkban.

Az ember elméjében lejátszódó tudattalan folyamat /az automatizmusból kifolyólag/ akkor is szolgáltat a bejövő

¹⁴ Pléh Csaba: Pszichológia

¹⁵ Jean Piaget svájci pszichológus a modern sémaelmélet kialakulásában és fejlődésében igen fontos szerepe van.

¹⁶ Előítélet: „Ítéletalkotás valamiről, általában kevés tapasztalat alapján, vagy minden tapasztalat nélkül. Szilárd attitűd, amelynek megvitatása kevésbé lehet eredményes.” (Pléh Cs.) (*Megjegyzés: érdekes a szilárd attitűd elnevezés!*)

ingerre egy kimenő-jelzést, ha az összehasonlítás során csak egy hasonló sémát talál. Ilyenkor a helyzetre adott sematikus válasz esetleg hibás, ennek főleg összetettebb komplex-sémáink esetén nagyobb az esélye. Ilyenkor séma-módosításra van szükség.

A séma módosításának szükségességét, a megnyilvánulásaink/cselekedeteink közben jelentkező kísérő jelek (inadekvát érzelmek/reakciók, diszharmónia-érzés, esetleg testi diszkomfort érzés tünetei) jelzik. Ha képes az ember ezeket a jelzéseket tudatosítani, és megkeresni a valódi okokat, helyre kerülhetnek a sémái/attitűdjei.

És itt jön képbe az énkép és énídeál korábban említett keveredése. A tudatosítás során ugyanis az énkép egyes összetevőiről kiderülhet, hogy azok az énídeált, nem pedig a valóságot tükrözik. Fény derülhet például arra, hogy az énképben az énídeál szerinti szelídségből fakadó erőszakmentesség valójában a konfliktusoktól, az erőszaktól való félelemből fakad; vagy, hogy a közösség iránti igény az egyedülléttől való félelemből, nem pedig az énídeál szerinti, és az énkép részévé tett mindent megosztani akarásból fakad. Hasonló módon képzelt lazasága (probléma mentessége) lehet, hogy azt igyekszik elfedni, hogy nem mer semmihez sem komolyabban kötődni, semmibe sem komolyabban belevonódni, mert fél a kiszolgáltatottságtól, az elutasítástól, a kudarcától. Ha az ember elhatalmasodó indulatok közepette érvel az erőszakmentességről, még az is a séma/attitűd módosítás szükségességét jelzi.

Jézus arról beszélt, hogy üzenetének befogadásához az ember gondolkodásának átalakítására van szükség – és valószínűleg nem járunk tévúton, ha ezt az ember sémáinak, attitűdjének átalakításaként értelmezzük.

Ha nincs semmilyen egyezés a beérkező inger és egy meglévő séma között, akkor nincs automatikus válasz, és ilyenkor lehet elkezdni gondolkodni azon, most akkor erre a helyzetre mit is lépjen az ember – vagyis lehetséges, hogy ilyenkor lehet/kell igazán tudatosan dönteni?

Az embernek egy - törekvésébe illő - értékes cselekedete egy korábbi tudatos döntése eredménye is lehet (séma-módosítás után tudattalanul működő séma esete), de akkor ez a cselekedete nem tudatos, mivel nem előzte meg aktuális tudatos döntés. Lehet, hogy ez lenne a cél?

Kísérletek igazolják, hogy az érzékelés és az észlelés között időbeli elcsúszás van. Az időbeli elcsúszás ellenére is képesek vagyunk úgy cselekedni, mintha az nem létezne. Benjamin Libet¹⁷ kísérleteivel kimutatta az időbeli elcsúszás mértékét. Kiderült, hogy a tapintási ingerületeket fél másodperccel később észleli elménk, mint ahogy ez az információ az agyunk elsődleges érzőközpontjába bekerül. A látás esetében még nagyobb az időbeli elcsúszás. Hogyan tudunk így pingpongozni, vagy

autót vezetni? Úgy, hogy nem tudatos folyamat irányítja ezeket a cselekvéseket, hanem a megfelelő sémát követő tudattalan folyamat. (A fizikai reakció ezen esetekben is fontosabb, mint a tudatosítási folyamat.)

A tudattalan/tudatos folyamatok összehasonlítására Libet egy másik érdekes kísérletet is végzett. A kísérleti alanyoknak azt a feladatot adta, hogy nevezzék meg azt a pillanatot, amikor elhatározzák a kezük felemelését. A kutató EEG¹⁸-vel vizsgálta az agy mozgatókérgének aktivitását, EMG¹⁹-vel pedig – az izomfeszülés alapján – a kézfelemelés kezdetének pontos idejét regisztrálta. Kiderült, hogy a mozgatókéreg hamarabb elkezdett készülni a feladatra, mint ahogy a kísérleti alany /kézfelemeléssel jelezve/ elhatározta volna a mozdulatot. A kézfelemelés parancsa már a tudatosulás előtt megszületett. (Lehetséges magyarázat: tudattalan folyamatunk jelzése /mely így írható körül/ „Ha fel akarom emelni a kezem, hát emeljem fel” hamarabb eljut az ember elméjének mozgató központjába, mielőtt az még tudatosulna. Persze ez azt is jelzi, hogy tudattalan folyamataink reakcióideje jóval kedvezőbb, mint tudatos folyamatainké.)

Az ember tudatos cselekedetei

Vajon az ember hétköznapi választásai-döntései, és az ezt követő cselekedetei tudatosnak nevezhetők-e?

Mielőtt a válasz keresésbe belekezdénénk, meg kell ismerkednünk a tudatosság új lényeges tulajdonságával: **a beszámolóképeségi értelemben vett tudatossággal**²⁰. (Leegyszerűsítve: tud-e az ember magasabb szervezetségű, bonyolult dolgokat végezni úgy, hogy közben nem képes beszámolni róluk?) Lássunk egy egyszerű példát. Az ember képes egy krétával a jobb, majd a bal oldali ablakot eltalálni. Ez egy struktúrafüggő mozgásszervezés, hiszen ahhoz, hogy ezt pontosan meg tudja tenni, figyelembe kell vennie nemcsak teste és az ablak viszonyát, hanem azt is, éppen hol van a kréta, éppen hol áll a keze stb. De vajon meg tudja-e fogalmazni, hogy mit csinált? Elsőként a szándékát fogalmazza meg: „Először a jobb oldali ablakot akartam megdobni”, majd folytatja, „felvettem a krétát az asztalról, és megcéloztam a jobb

¹⁸ EEG: elektroencefalográfia tágabb értelemben véve egy pszichofiziológiai mérőeljárás, melynek segítségével a pszichés működés élettani hátterét vizsgálhatjuk meg; szűkebb értelemben pedig egy elektrofiziológiai mérőeszköz, mely a neuronok elektromos aktivitásának regisztrálására szolgál valós időben.

¹⁹ EMG: rövidítés az electromyographia kifejezésből adódik. A vizsgálat az elektrofiziológiai vizsgálmódszerek közé tartozik. Az idegek és izmok működésének egyik legfontosabb vizsgáló eszköze.

²⁰ Pléh Csaba „A megismeréstudomány alapjai” c. könyvében így ír erről: A kognitív pszichológusok és a kognitív kutatók jó része az angolszász terminológiában a tudatot (consciousness) helyettesíti és sokszor felváltja az (awareness), a beszámolóképeségi értelemben vett tudatossággal. Pléh Csaba magyar pszichológus, a BME Kognitív Tudományi Tanszékének alapító egyetemi tanára, iskolateremtő agykutató.

¹⁷ Benjamin Libet: elsőként kaphatta meg 2003-ban a virtuális pszichológiai Nobel-díjat /*Virtual Nobel Prize in Psychology*/. A kaliforniai egyetem kutatója volt /2007-ben halt meg/. A tudattal és szabadakarral foglalkozó kísérletei jelentősek.

oldali ablakot”. De megtudja-e pontosan mondani mit csinált a kezével?. Beszámolóképes tudatában van-e annak, hogy a csuklója, hüvelykujja és így tovább milyen forgásokat/mozgásokat végzett közben?

„Az ember tudásaival és cselekvéseivel kapcsolatban rendszerint **a céloknak van közvetlenül tudatában**. Azt tudja, hogy mit akar csinálni. Föl akart ugrani a villamosra, de arról nem tud beszámolni, hogy ehhez bal lábával megtámaszkodott, a jobb lábát feltette stb.-stb. A kívül levő dologról könnyen be tudunk számolni, a belsőről kevésbé.”²¹

Az ember tudatos folyamatai (tudatossága) állandóan változó folyamatok, melyeket egy adott pillanatban jelentkező észlelései, gondolatai, érzései befolyásolnak. A tudatos folyamatoknak két alapvető funkciója van: **a monitorozás** (az ember külső környezetének, és a belső sémáinak folyamatos követése), és **a célok megtervezése** (a környezet felé irányuló cselekedetknél, és a belső sémák szükséges alakítása esetén egyaránt).

Az ember tudatos folyamatai az észlelés által követik a környezetében és belső világában (testében, lelkében) végbemenő eseményeket. A rengeteg információ miatt egyfajta szelekció figyelhető meg az ember tudatos folyamatánál, a tudattalan folyamat jelzései közül bizonyos jelzéseket kiemel, másokat pedig figyelmen kívül hagy. „A kiválasztott információ legtöbbször a környezeti vagy a belső világban bekövetkezett változásokat jelzi.” (Atkinson²²).

Tudatos folyamataink másik funkciója a **célok megtervezése, újratervezése, és cselekedeteink vezérlése**²³. Atkinson így fogalmazza meg: „...cselekedeteink megtervezése, elindítása és vezérlése. Legyen a terv akár egyszerű és azonnal végrehajtandó (mondjuk barátaink megvendégelése), akár bonyolult és jövőre vonatkozó (a hivatásunkra való felkészülés), cselekedeteinket a bennünket körülvevő eseményekkel összhangban kell lebonyolítanunk és megszerveznünk. A tervezés során tudatunkban a még meg nem történt eseményeket majdan bekövetkezőkkel kell leképezni, azaz el kell képzelni a lehetséges forgatókönyveket, választanunk kell közülük, és meg kell tennünk a megvalósításukhoz szükséges lépéseket.” Nyilván ebben az összetett folyamatsorban nagyon sok a tudattalan folyamat, de a célok megfogalmazását tudatos folyamataink végzik.

V. Rövid konklúzió

Hogyan is összegezzhető az ember tudatossága? Hétköznapi analógiával élve, egy munkahelyi szervezet akkor működik jól, ha a vezetője nem autoriter karakterű vezető, hanem olyan készségekkel rendelkezik, amely a kol-

lektíva munkáját segíti. Nem figyeli állandóan alkalmazottjai munkáját, és nem akar minden aprólékos ügyben dönteni. Csak akkor lép közbe, ha új feladat jelentkezik, vagy ha valami rendkívüli esemény történik. Ez az ő funkciója, hisz ő látja át a szervezet működését.

Ahhoz, hogy egy olyan bonyolult szervezet, amilyen az ember, jól működjön egy olyan bonyolult környezetben, amilyen a társadalom, ahhoz időről időre tudatos döntésre van szükség. Jó esetben olyan döntésre, amely segíti az ember tudattalan folyamatainak működését, és amely meghozatala után – az adott helyzetre vonatkozóan legalábbis – maguktól mehetnek tovább a dolgok, tudatosítás és döntéskényszer nélkül. A gazdaságos emberi működéshez azért van szükség időnként a tudatos döntésekre, hogy utána ne legyen szükség tudatos döntésekre, hanem a dolgok a helyükre kerülve menjenek tovább maguktól (a jól kialakított séma szerint, gördülékenyen, és az ember egyre jobban helyreállított belső rendjét tudattalanul követve).

Az ember tudatos folyamatainak legfőbb funkciói: önmagunk és környezetünk folyamatos követése, a célok tudatosítása, és csak rendkívüli esetben /szükségessé váló séma, attitűd módosítás esetén/ a tudatos beavatkozás.

A tudatosság az ember belső világa és környezete megismerésének, valamint a törekvéseibe illő cselekedeteinek nem a célja, hanem mindezek megteremtésének eszköze. Azaz nem a tudatos megismerés, nem a tudatos döntés és cselekvés a cél, hanem a tudatosság a megismerés, a döntés és cselekvés talán legfontosabb eszköze.

Szigeti Lajos (Szabadhídvég, 1940. október 17. Szülei: Szunoman Lajos, Balogh Veronika) költő egyetemi tanulmányait Budapesten, az ELTE Bölcsészettudományi Karának magyar-angol szakán végezte, 1964-ben. A tanári diploma megszerzése után felsőoktatási intézményekben tanít, idegennyelvi intézet munkatársa. 1977-ben mutatja be az Élet és Irodalom hetilap kilenc verssel, majd közlik a jelentősebb országos folyóiratok és napilapok is. 2010-ig hat verseskötete került kiadásra.

(Verseiből idézünk SzL jelzéssel)



Lelkiség

A lélek:
fényttest.

Isten házában
örökmécset.

²¹ Részlet Pléh Csaba korábban megnevezett könyvéből.

²² Richard Chatham Atkinson amerikai pszichológus, egyetemi tanár, a Kalifornia Egyetem egykori elnöke és régense, valamint korábbi rektora. A kísérleti pszichológia doktora, a memória kutatás egyik fő területe.

²³ Cselekedeteink vezérlése egy folyamatvezérlés, mely segíti a céljainknak megfelelő cselekedeteink megvalósítását.