

FUNKCJONOWANIE POZNAWCZE**Józef Maciuszek****Paradoksalne efekty prób umysłowej kontroli
- zarys teorii Daniela Wegnera**

Przedmiotem artykułu jest prezentacja teorii D. Wegnera, wyjaśniającej mechanizm paradoksalnych zjawisk, które w pewnych warunkach pojawiają się przy próbach umysłowej kontroli. Tego rodzaju przypadki zna każdy z codziennego życia – zdarza się, że kiedy nie chcemy o czymś myśleć, to wtedy myśli te uporczywie wracają, kiedy zależy nam, aby zasnąć jak najszybciej – sen nie przychodzi. Albo kiedy chcemy dobrze wypaść w cudzych oczach – popełniamy jakąś gafę czy niezręczność. Poniżej zaprezentowano wiele innych przykładów paradoksalnych zjawisk, towarzyszących próbom umysłowej kontroli.

Najpierw przedstawiam podstawowe odróżnienia związane z kategorią kontroli; zarysowując problematykę psychologicznej kontroli nad otoczeniem oraz problematykę kontroli umysłowej. W przypadku tej ostatniej przytaczam pochodzące z rozmaitych obszarów przykłady paradoksalnych efektów prób kontroli, czyli uzyskiwania rezultatów przeciwnych do zamierzonych. Kontrola umysłowa dochodzi do skutku, zgodnie z teorią Wegnera, dzięki interakcji dwóch procesów: operacyjnego i monitorującego, które jako poznawcze procesy poszukiwawcze wpływają na zakres informacji dostępnych świadomości. Niniejszy artykuł zawiera charakterystykę działania i funkcji tych procesów z podkreśleniem różnic między nimi. Następną kwestią jest pytanie o czynniki warunkujące wystąpienie paradoksalnych efektów przy wysiłku umysłowej kontroli. Zdaniem Wegnera efektem paradoksalnym sprzyja poznawcze obciążenie oraz intencja kontroli sformułowana jako tłumienie pewnego stanu (w przeciwieństwie do intencji tworzenia jakiegoś stanu, czy posiadania do niego dostępu). Dużo miejsca w artykule zajęła prezentacja eksperymentów i ich wyników dotyczących takich obszarów umysłowej kontroli, jak: myślenie i koncentracja uwagi, nastrój, przekonania, stereotypy i uprzedzenia. Na zakończenie odwołuję się jeszcze do tzw. efektu sprężyny, by zastanowić się nad kwestią jego relacji do procesów paradoksalnych.

Na gruncie psychologii kwestia kontroli zwykle rozpatrywana jest jako pytanie o psychologiczną kontrolę nad otoczeniem i o konsekwencje poczucia kontroli dla naszego funkcjonowania w wielu obszarach. Dlatego, zanim przejdę do zaprezentowania teorii paradoksalnych efektów kontroli umysłowej, przedstawię podstawowe rozróżnienia związane z zagadnieniem kontroli nad otoczeniem.

Kontrola psychologiczna nad otoczeniem

W psychologii dużo miejsca poświęca się problematyce kontroli psychologicznej nad otoczeniem, wyróżniając kontrolę behawioralną i poznawczą oraz podkreślając rolę poczucia kontroli. Kontrola behawioralna to kierowanie wydarzeniami za pomocą własnych celowych działań (aktywne panowanie nad środowiskiem zamiast biernej zależności i uleganiu mu), to sytuacja, w której wystąpienie danego zdarzenia zależy od jednostki, od jej zachowania. Kontrola poznawcza wiąże się ze zdolnością rozumienia tego, co się dzieje (m.in. odkrywanie związków przyczynowych, nadające sens wydarzeniom) i ze zdolnością do przewidywania zachodzących w otoczeniu zdarzeń (wnosi porządek zamiast chaosu i niepewności).

M. Kofta (1977) wykazuje wzajemne związki obydwu rodzajów kontroli – z jednej strony kontrola poznawcza stanowi warunek (choć niewystarczający) efektywnej kontroli behawioralnej (panowanie nad wydarzeniami zależy też od zdolności do ich przewidywania), z drugiej – przejmowanie kontroli behawioralnej może zwiększyć poziom kontroli poznawczej nad otoczeniem (gdy dostrzegamy efekty naszych skutecznych działań, to możemy łatwiej przewidywać nasz dalszy wpływ na otoczenie). Zdarza się jednak i tak, że jednemu rodzajowi kontroli nie towarzyszy drugi. Możemy rozumieć, co dzieje się w świecie polskiej polityki oraz bardzo trafnie przewidywać rozwój wydarzeń (kontrola poznawcza), a jednocześnie mieć poczucie całkowitego braku wpływu na rozgrywające się wydarzenia. Wydaje się, że ta sytuacja zdarza się o wiele częściej niż taka, w której poczuciu kontroli behawioralnej towarzyszyłby brak kontroli poznawczej.

W ramach podstawowego podziału na kontrolę behawioralną i poznawczą dokonuje się jeszcze bardziej szczegółowych rozróżnień. Wywieranie wpływu na otoczenie może polegać na efektywnym zmienianiu sytuacji, by odpowiadała naszym potrzebom (kontrola pierwotna) albo na przystosowaniu się do wymagań sytuacji (kontrola przystosowawcza lub wtórna). Ta druga bazuje na dwóch odmianach kontroli poznawczej – kontroli interpretacyjnej i kontroli predykcyjnej. Kontrola interpretacyjna polega na aktywnym tworzeniu (poszukiwaniu) sensu i znaczenia wydarzeń, aby stały się możliwe do zaakceptowania (por. Aronson, Wieczorkowska 2000). Genialny obraz kontroli interpretacyjnej stanowi film *Życie jest piękne* Begninięgo, w którym więzień obozu koncentracyjnego, przebywający tam ze swoim synem,

ukazuje dziecku świat tego obozu jako grę. Kontrola predykcyjna oznacza sterowanie własnymi oczekiwaniami; jeśli mamy niewielki wpływ na możliwość osiągnięcia pożądanego rezultatu, możemy zmieniać swoje oczekiwania w taki sposób, by zabezpieczyć się przed rozczarowaniem, czy poczuciem porażki.

Trzeba tu także podkreślić, że wiele naszych interpretacji i oczekiwań nie pojawia się jako wynik kontrolowanego procesu, ale ma charakter automatyczny i sterowane jest przez czynniki środowiskowe (por. Bargh 1999). Należy jeszcze wyróżnić jedną kategorię: jest nią **poczucie kontroli**, które jest zespołem przekonań jednostki na temat jej możliwości sprawowania kontroli behawioralnej i poznawczej. Przekonanie o kontroli poznawczej daje poczucie bezpieczeństwa, a przekonanie o kontroli behawioralnej generuje poczucie mocy (por. Kofta 1977).

Pojęcie kontroli pozostaje w związku m.in. z takimi kategoriami, jak: podmiotowość i autonomia, swoboda wyboru, czyli wiąże się z możliwością dokonywania własnych wyborów, podejmowaniem własnych decyzji, przyjmowaniem osobistej odpowiedzialności, a w sensie najbardziej ogólnym panowaniem nad swoim życiem. Ponadto wiąże się z systemem przekonań jednostki. Wykazano, że możliwość sprawowania tak rozumianej kontroli i wywierania wpływu na otoczenie ma pozytywne konsekwencje w rozmaitych dziedzinach życia, np.: w medycynie, edukacji, zarządzaniu. Aktywny udział pacjenta w walce z chorobą daje lepsze wyniki niż pasywność i bezradność, uczniowie mają lepszą motywację do nauki, gdy zwiększa im się w szkole pole wyboru, a u pracowników poprawia się wydajność pracy i zadowolenie z niej, a obniża absencja, gdy dopuszcza się ich do udziału w podejmowaniu decyzji (por. Maciuszek 2002).

Kontrola umysłowa i jej paradoksy

W niniejszym artykule zajmuję się kontrolą nad własnym umysłem. Może ona, analogicznie jak w przypadku zjawiska kontroli nad otoczeniem, polegać na kontroli poznawczej, gdy rozumiemy źródła i sens naszych myśli i uczuć, a przede wszystkim je rejestrujemy (metapoznanie), bądź wiązać się z próbami rzeczywistego wywierania wpływu na własne stany umysłowe, myśli, pragnienia, nastroje, emocje itp. (kontrola efektywna lub mentalna). Najogólniej rzecz biorąc te próby wpływu polegają albo na dążeniu do pewnych stanów, albo też na próbach tłumienia, blokowania, czy unikania określonych stanów umysłu. Pytanie o kontrolę umysłową, to pytanie, w jakim stopniu to, co się dzieje w obrębie naszych przeżyć (a także zachowań) zgodne jest z naszą intencją. Obszar kontroli mentalnej to kontrola myśli, działań, uczuć i pragnień (por. Aronson, Wieczorkowska 2000). Kontrola myśli dotyczy m.in. kierowania uwagi na pewne treści a odwracanie od innych, na tłumieniu niechcianych myśli, na kierowaniu procesem myślenia w stronę preferowanych wniosków itd. Kontrola działań oznaczać może świadome monitorowanie ich przebiegu, wpły-

wanie na poziom wykonania, podtrzymywanie działań wbrew niechęci i nudzie itd. Kontrola uczuć to m.in. próby uzyskania określonych stanów uczuciowych lub wyjścia ze stanów niepożądanych. Kontrola pragnień to m.in. panowanie nad naszymi odruchami, kierunkiem dążeń, uzależnieniami.

Kontrolę umysłową zwykle ujmuje się w relacji do świadomości.

Główna rola kontroli mentalnej polega na mediowaniu między podświadomą aktywizacją bodźców z otoczenia i z podświadomości a ich świadomą reprezentacją. Kontrola mentalna decyduje, które informacje – zarówno pochodzące z otoczenia, jak i z naszej pamięci długotrwałej – pojawią się w świadomym polu uwagi [...] Kontrola mentalna „operuje na świadomości”, tzn. wpływa na to, czego jesteśmy świadomi (Aronson, Wieczorkowska 2000: 103).

Do kwestii możliwości i znaczenia kontroli umysłu duże znaczenie przywiązują rozmaite nurty związane z własnym rozwojem, samodoskonaleniem się, zmianą osobistą i osiąganiem sukcesów. Niewątpliwie możemy wpływać na stany umysłowe, na koncentrację, uwagę, na własne myśli, możemy zmieniać nastrój i motywację zgodnie ze świadomymi zamierzeniami.

Jednakże w dziedzinie kontroli umysłowej porażki są czymś bardzo powszechnym, a wśród nich szczególnie interesujące są te efekty prób kontroli, które wiążą się z uzyskiwaniem rezultatów paradoksalnych, przeciwnych do zamierzonych. Na paradoksalne zjawiska w ludzkich zachowaniach zwracał uwagę już Freud – gdy zajmował się czynnościami pomyłkowymi oraz gdy zwracał uwagę na właściwość hysterii, która polega nie tylko na braku zdolności pacjenta do zrobienia tego, czego pragnie najbardziej, ale na robieniu czegoś dokładnie przeciwnego.

W codziennym życiu ludzie doświadczają takich paradoksów. Zdarza się, że gdy nam bardzo zależy na jak najszybszym zaśnięciu, a szczególnie gdy obawiamy się, że nam się to nie uda, wtedy sen nie przychodzi. Można zadać pytanie, jaki wpływ ma tutaj kierunek kontroli, a więc czy nasza intencja jest pozytywna – jak najszybciej zasnąć, czy też intencja przejawia się negatywnie – nie mieć kłopotów z zaśnięciem (uniknąć bezsenności). W obydwu przypadkach może pojawić się efekt paradoksalny – im bardziej nam zależy na szybkim zaśnięciu lub na tym, by nie pojawiła się bezsenność, tym większe możemy mieć kłopoty z zaśnięciem.

Analogiczny efekt dotyczy seksu. Silna motywacja, aby „dobrze wypaść” lub silne pragnienie uniknięcia „kompromitacji” paradoksalnie prowadzi może, u niektórych mężczyzn, do rezultatów sprzecznych z intencją, dokładnie jej przeciwnych.

Można wymienić jeszcze wiele tego rodzaju zjawisk w rozmaitych obszarach umysłowej kontroli. Gdy dążymy do osiągnięcia rozmaitych psychicznych celów – gdy chcemy przestać się martwić, skoncentrować na zadaniu, odprężyć się, nie myśleć o jedzeniu (gdy jesteśmy na diecie), powstrzymać własne uprzedzenia itp. – często odnosimy porażkę. Polega ona na czymś więcej niż na niemożności osiągnięcia pożądanego stanu – na osiągnięciu efektu dokładnie odwrotnego do zamierzonego. D. Wegner pisze:

Ludzkie szyki krzyżuje nie tylko niezdolność do myślenia, pożądania czy odczuwania tego, czego pragną, ale nazbyt często fakt, że ich próby dają coś dalece gorszego od prostej porażki, przynoszą efekt dokładnie odwrotny do ich oryginalnej intencji [...] Na przykład w pewnych społecznych sytuacjach mogą być wypowiedzi, które są doskonale odpowiednie, wiele innych, które mniej więcej pasują lub są po prostu nieszkodliwe, i kilka będących doskonale katastrofalnymi w skutkach – i to właśnie te z ostatniej grupy wyrzucamy z siebie częściej, niż byśmy sobie życzyli (1994: 34–35).

Dalej Wegner zauważa, że na szczęście efekty paradoksalne częściej odnoszą się do naszego życia psychicznego, niż wyrażają się przez realne zachowanie, czyli znacznie częściej myślimy o nieodpowiednich rzeczach, pragniemy je czy czujemy, niż je robimy.

Mechanizm umysłowej kontroli

Dwie tezy stoją w punkcie wyjścia jego teorii tzw. paradoksalnych efektów umysłowej kontroli. Po pierwsze: najważniejszy czynnik, który oddziela udaną kontrolę od procesów paradoksalnych to poziom dostępności zasobów poznawczych. Efekty paradoksalne pojawiają się, gdy z różnych powodów (obciążenie poznawcze, rozproszenie, stres, presja czasu itd.) nasze zasoby poznawcze są ograniczone. Po drugie: owe efekty nie można traktować jako przypadkowych przykładów słabości ludzkich wysiłków – one mają swe źródło w naturze procesów umożliwiających normalną umysłową kontrolę. Poniżej krótka charakterystyka tych procesów.

Wegner zajmując się procesami umysłowej kontroli nawiązuje do modelu TOTE Millera, Galanteria i Pribrama (1980). Punktem wyjścia ich koncepcji była dyskusja z klasycznym ujęciem łuku odruchowego (łuk aferentno-eferentny Skinnera) jako elementarnej jednostki zachowania. Autorzy zaproponowali schemat odruchu opartego na zasadzie sprzężenia zwrotnego, gdzie następuje przejście od rezultatów działania do fazy testowania. Schemat TEST-OPERACJA-TEST-WYJŚCIE (Test-Operate-Test-Exit, w skrócie TOTE) zastosowali następnie do opisu złożonych zachowań; stał się on ogólnym opisem procesów biorących udział w ich regulacji. Model TOTE zawiera pojęcie sprzężenia zwrotnego oraz odróżnienie fazy operacyjnej i fazy testowania w różnych formach zachowania. Faza testowania jest procesem, który sprawdza, czy faza operacyjna przebiega prawidłowo.

Każdy proces kontroli wymaga także dwóch warunków: po pierwsze musi istnieć możliwość sprawdzenia stanu otoczenia oraz po drugie: możliwość oddziaływania na otoczenie, jeśli proces testowania przyniesie niezadowolający rezultat. Przy kontroli myśli musi istnieć proces monitorowania myśli oraz proces wpływania na treści umysłowe, gdy wykryje się myśl niezgodną z celem kontroli.

W teorii Wegnera kontrola umysłowa dochodzi do skutku dzięki wspólnemu oddziaływaniu dwóch procesów. Są nimi intencjonalny proces operacyjny (albo wykonawczy) oraz paradoksalny proces monitorujący. Pierwszy z nich poszukuje umysłowych treści związanych z pożądanym stanem – „napełnia” umysł myślami, wrażeniami itp., prowadzącymi do zamierzonego stanu umysłu. Np., jeśli pragniemy się rozweselić, proces operacyjny poszuka treści zgodnych ze stanem wesołości. Natomiast proces monitorujący poszukuje umysłowych treści, które sygnalizowałyby niepowodzenie w osiągnięciu pożądanego stanu. Czyli „wyłapuje” treści wskazujące, że kontrola jest potrzebna i tym sposobem reguluje włączanie i wyłączanie procesu operacyjnego – jeśli odnajdzie wskazówki, że kontrola zawodzi, uruchamia z powrotem proces operacyjny. Przez to proces monitorujący utrzymuje umysł w stanie wrażliwości na treści, które sygnalizują niepowodzenie procesu kontroli. W powyższym przykładzie byłaby to wrażliwość na treści umysłowe niezgodne ze stanem wesołości.

W sytuacji obciążenia poznawczego (np. ograniczonej pojemności pamięci operacyjnej), gdy proces operacyjny jest osłabiony, poszukiwanie przez proces monitorujący treści niezgodnych z pożądanym stanem umysłu powoduje wprowadzenie ich do świadomości. I w ten sposób wysiłek kontroli umysłowej prowadzi do uzyskania rezultatu odwrotnego do zamierzonego – pożądana wesołość może zamienić się w smutek.

Dla prezentowanej teorii zasadnicze jest to, że te dwa procesy przedstawione są jako poznawcze procesy poszukiwawcze, które kierują uwagę na szczególny zestaw treści umysłowych, czyniąc je dostępnymi świadomości.

Wegner sprowadza różnice między wspomnianymi procesami do następujących elementów: celu poszukiwań, stopnia uświadomienia, wymaganego wysiłku i rodzaju aktywacji. Celem procesu operacyjnego jest poszukiwanie treści zgodnych z pożądanym stanem umysłu. W przypadku prostych stanów jest to tylko kwestia odpowiedniego ukierunkowania uwagi (np. gdy chcemy się skoncentrować na wykładzie). Proces operacyjny kontroluje także bardziej złożone stany umysłu, jak np. wiara, sen, odprężenie, które nie są tylko kwestią chwilowej orientacji poznawczej.

Warto tu podkreślić specyficzny rys omawianego procesu kontroli, który wiąże się z faktem, że intencja kontroli może dotyczyć pragnienia osiągnięcia jakiegoś stanu (np. chcę skupić się na lekturze), bądź też pragnienia uniknięcia określonego stanu (np. nie chcę już myśleć o wczorajszej rozmowie z szefem). Otóż, zdaniem Wegnera, proces operacyjny odpowiedzialny jest za wprowadzanie treści do świadomości, a nie za ich unikanie. To oznacza, że w przypadku, gdy chcemy uniknąć jakiegoś stanu umysłu (np. nie chcemy o kimś myśleć), praca procesu operacyjnego polegać będzie na poszukiwaniu treści, które nie są niechcianymi myślami (aby nie myśleć o szefie, mogę zacząć myśleć o miłej koleżance). Czyli główną strategią procesu operacyjnego jest poszukiwanie dystraktorów, które odwrócą aktywność umysłową (uwagę) od niepożądanych myśli.

Z kolei celem procesu monitorującego jest poszukiwanie treści niezgodnych z pożądanym stanem i zwiększanie ich aktywacji, co może sprawić, że pojawią się w świadomości, a proces operacyjny wznowi swoją pracę. Monitorowanie pamięci operacyjnej i poszukiwanie niepożądanych myśli oznacza, że proces ten musi „wiedzieć” czego szuka, czyli wymaga stałej aktywizacji niechcianych treści, która jest pożyteczna (bo uruchamia proces wykonawczy), ale może prowadzić w pewnych warunkach do ich zawładnięcia umysłem (por. Macrae i in. 1999).

Proces operacyjny jest zwykle uświadamianym wysiłkiem wpływania na swój umysł. Natomiast przy próbach umysłowej kontroli, gdy umysł stara się kontrolować sam siebie a nie zachowanie, proces monitorujący ma charakter nieświadomy i pojawia się automatycznie. Z kolei świadome monitorowanie jest szczególnie wyraźne, gdy staramy się kontrolować czynności zautomatyzowane.

Proces operacyjny wiąże się z zaangażowaniem wysiłku, wymaga wolnych zasobów poznawczych i pochłania uwagę osoby, co oznacza, że jest podatny na interferencje ze strony konkurencyjnych zadań – obciążenia poznawcze mogą zakłócać, czy przerywać jego pracę. Proces monitorujący wymaga mniejszego wysiłku, a więc konkurencyjne zadania umysłowe (obciążenia poznawcze) nie zakłócają łatwo jego aktywności.

Obydwa procesy uruchamiane są przez początkową intencję, aby wprowadzić umysłową kontrolę. Z tym, że proces operacyjny nie jest włączony cały czas, ale aktywowany jest przez proces monitorujący – pojawia się, gdy monitor zasygnalizuje błąd (porażkę) w osiągnięciu pożądanego stanu. Proces monitorujący zaś aktywowany jest automatycznie, gdy pojawia się intencja umysłowej kontroli. Jest to ten rodzaj automatyzmu, który Bargh (1999) nazywa automatyzmem zależnym od celu – świadomy cel (intencja kontrolowania stanu umysłu) uruchamia proces monitorujący, który ma charakter autonomiczny i nieświadomy.

Warunki sprzyjające paradoksom w procesie kontroli umysłowej

Również w sposób automatyczny w pewnych warunkach aktywizują się stany umysłowe przeciwne do zamierzonych, czyli uzyskujemy paradoksalne rezultaty naszych wysiłków umysłowej kontroli. Wegner wymienia cztery takie warunki: poznawcze obciążenie, intencja kontroli, podatność na kontrolę wybranego stanu oraz kierunek kontroli.

Zasadniczym warunkiem jest pojawienie się **poznawczego obciążenia** (rozproszenia uwagi) w postaci konkurencyjnych zadań, presji czasowej, afektu, stresu, działania alkoholu itp. Obciążenia te osłabiają proces operacyjny, a przez to uwydatniają się działanie procesu monitorującego, sprzyjając tworzeniu paradoksalnych stanów umysłu. Są one tym bardziej prawdopodobne, im trudniejsza dziedzina kontroli.

Aby pojawiły się efekty paradoksalne, osoba musi mieć **intencję kontrolowania umysłu** i zacząć wprowadzać ją w życie. Ten warunek oznacza, że omawiana

teoria nie dotyczy pewnych procesów, które wiążą się także z powstawaniem opozycyjnych stanów umysłu czy zachowań, ale występują bez zamierzonej umysłowej kontroli, jak np. zjawiska tłumaczone teorią reaktancji.

Kolejnym warunkiem jest podatność na kontrolę wybranego stanu; jeśli dany obszar życia psychicznego nie podlega kontroli, to także proces monitorujący nie będzie miał znaczącego wpływu na stan umysłu. Zdaniem Wegnera i Wenzlaffa (1996) trudno zdefiniować kryteria stanu mentalnego podatnego na kontrolę; wskaźnikiem podatności na kontrolę jest empiryczne potwierdzenie takiej możliwości. Autorzy wskazują na możliwości kontroli mentalnej w zakresie podstawowych emocji i stanów afektywnych, popędów fizjologicznych, podstawowych stanów organizmu (np. sen, pobudzenie) i stanów poznawczych (koncentracja, tłumienie, wiara).

Ostatni warunek dotyczy kierunku kontroli, a więc czy naszą intencją jest tłumienie pewnych stanów umysłowych, czy też dążenie do uzyskania dostępu do pewnego stanu (np. naszą intencją może być niedopuszczenie do siebie pewnych myśli albo możemy pragnąć skoncentrować się na pewnych treściach). Wiąże się to też ze sposobem sformułowania intencji, która powierzchownie biorąc jest taka sama – można chcieć być wesołym lub nie chcieć być smutnym. Albo chcieć coś zapamiętać bądź nie chcieć tego czegoś zapomnieć. Jednak sposób sformułowania ma wpływ na rezultaty kontroli. Otóż paradoksalne efekty są bardziej prawdopodobne, kiedy intencja kontrolowania umysłu jest sformułowana jako tłumienie pewnego stanu niż kiedy oznacza tworzenie jakiegoś stanu. Taki wniosek wynika teoretycznie z przedstawionych mechanizmów kontroli umysłowej i charakterystyki działania dwóch opisanych wyżej procesów. Jak się poniżej przekonamy, badania eksperymentalne potwierdziły te wnioski.

Wyniki badań eksperymentalnych dotyczących paradoksalnych efektów

Eksperymenty Wegnera potwierdziły występowanie efektów paradoksalnych w takich obszarach kontroli, jak: myślenie, koncentracja, nastrój, relaksacja, odczuwanie bólu, zasypianie, przekonania i wierzenia, autoprezentacja, uprzedzenia i stereotypy, wykonywanie ruchów mimowolnych. Paradygmat badawczy w tego typu eksperymentach łączy różnie sformułowaną instrukcję kontrolowania umysłu z różnymi poziomami obciążenia umysłu.

Eksperymenty dotyczące ignorowania informacji, tłumienia myśli bądź koncentrowania się na pewnych myślach

Z obszaru problematyki kontroli umysłowej warto zwrócić uwagę na powszechne zjawisko kłopotów z zablokowaniem niechcianych myśli, które pojawiają się automatycznie i powracają mimo wysiłków ich tłumienia (por. np. tzw. ruminację, mogącą prowokować stany depresyjne). W powieści Tolstoja, jeden z bohaterów nie

może przestać myśleć o białych niedźwiedziach. Zainspirowany tą historią Wegner zaprojektował następujący eksperyment (Wegner 1989).

Osoby badane, siedząc w osobnym pokoju miały przez 5 minut mówić do mikrofonu wszystko to, co im przychodzi na myśl. Przed upływem tego czasu wchodził eksperymentator i zwracał się do osoby badanej z prośbą, aby kontynuując zadanie nie myślała o białych niedźwiedziach. W razie pojawienia się takiej myśli ma nacisnąć dzwonek. Okazało się, że badani musieli często używać dzwonka, a najbardziej interesujące jest to, iż myśleli o białym niedźwiedziu częściej, gdy instrukcja była negatywna (16 dzwonek), niż wtedy, gdy instrukcja sugerowała im myślenie o nim (11 dzwonek).

Mamy tutaj dwa interesujące wyniki. Jeden dotyczy reakcji na zaprzeczone polecenie (typu: „nie myśl o...”), którą znamy z naszego codziennego doświadczenia. Jaka będzie nasza reakcja, gdy ktoś powie: „Nie zwracaj uwagi na swoją prawą rękę, na żadne doznania i odczucia w jej obrębie”. Przykład podobnego komunikatu: „Nie myśl o białej myszce, nie wyobrażaj sobie jak biega”. Oczywiście słysząc to zwrócimy uwagę na swoją lewą rękę i pomyślimy o białej myszce. Można to wyjaśnić następująco: aby nasz umysł przyjął i zrozumiał komunikat dotyczący niemyślenia o myszce, musi najpierw zrozumieć słowo „myszka”, czyli o niej pomyśleć. Ma to ogromne znaczenie w kontekście przekazywanych sobie komunikatów. Wyobraźmy sobie, że wracamy do domu i od progu słyszymy; „tylko się nie denerwuj, chcę ci coś powiedzieć, ale obiecaj, że nie będziesz się denerwował”. Oczywiście słysząc to, kierujemy swoją uwagę w kierunku „denerwowania się” i możliwych jego przyczyn.

Warto zwrócić uwagę, że w powyższym eksperymencie myślenie o białym niedźwiedziu częściej pojawiało się w wyniku instrukcji tłumienia myślenia, niż instrukcji sugerującej koncentrację na tym obiekcie. Ten eksperyment niczego nie rozstrzyga, jednakże można postawić pytanie, czy nie jest tak, że zaprzeczone polecenia mają większy wpływ na umysł odbiorcy niż powiedzenie wprost.

W tym eksperymencie Wegner nie zastosował jeszcze obciążenia poznawczego. W następnych to ono okazywało się warunkiem wystąpienia paradoksalnych efektów przy próbach umysłowej kontroli – paradygmat badawczy polegał na łączeniu różnie sformułowanej instrukcji kontrolowania umysłu (koncentracja bądź tłumienie) z różnym poziomem obciążenia poznawczego.

Jeden z eksperymentów opierał się na wykorzystaniu testu Stroopa (Wegner, Erber, Zanakos 1993) z użyciem instrukcji, w której chodziło albo o tłumienie, albo o koncentrację dotyczącą pewnych słów. W wersji klasycznej test Stroopa używany był jako miara selektywności uwagi. Osoby badane miały jak najszybciej rozpoznawać kolor czcionki słów bodźcowych. Słowa te były spójne bądź niespójne pod względem treści i koloru atramentu, którym były napisane; np. słowo „niebieski” pisane niebieskim kolorem (spójność) lub np. czerwonym (niespójność). W tym drugim przypadku czas rozpoznania koloru (na skutek interferencji znaczenia i danych zmysłowych) wydłuża się. W eksperymencie Wegnera, Erbera i Zankosa jednych badanych proszono, aby nie zwracali uwagę na słowo (tzn. na jego semantyczne własności), innych, aby koncentrowali się na określonym słowie podczas odpowia-

dania za pomocą wciskania odpowiednich klawiszy, czy słowa pokazujące się na ekranie komputera miały kolor niebieski czy czerwony. Obciążenie poznawcze zaś polegało na zadaniu zapamiętywania numerów: jedni musieli zapamiętać numer sześciocyfrowy, inni dwucyfrowy. Wynik potwierdził założenia teoretyczne – w próbach, gdzie wystąpiło większe obciążenie (czyli proces operacyjny był bardziej osłabiony) podczas tłumienia wydłużał się czas określania koloru tłumionych słów, w porównaniu ze słowami nie tłumionymi. Czyli można powiedzieć, że tłumienie paradoksalnie zwiększało koncentrację badanych właśnie na słowach, na które, zgodnie z instrukcją, należało nie zwracać uwagi. W przypadku koncentracji na określonych słowach było na odwrót, czyli także ujawnił się efekt paradoksalny – mniej czasu zajmowało określenie koloru słów, na których badani mieli się koncentrować, niż słów, których instrukcja koncentracji nie dotyczyła. Czyli semantyczne własności słów, które miały być celem koncentracji stały się (paradoksalnie) mniej dostępne niż słów, których nie dotyczyła instrukcja koncentracji.

Ciekawe wyniki – także wskazujące na to, że efekt paradoksalny pojawia się wskutek instrukcji koncentrowania się na bodźcach – pojawiły się w eksperymencie Wegnera i Erbera (1992). Zadaniem osób badanych było przestudiowanie mapy, która zawierała nazwy 40 nieznanych, afrykańskich miast. Spośród tych miast połowa była podświetlona na żółto i na nich badani mieli skoncentrować swoją uwagę, ponieważ rzekomo w późniejszym teście te miasta miały być ukryte. Część badanych poddano poznawczemu obciążeniu w postaci zapamiętywania dziewięciocyfrowego numeru i odtworzenia go po zakończeniu studiowania mapy. Po przerwie przeznaczony na rozwiązywanie innych zadań wszyscy badani odpowiadali na pytania testu, w którym mieli wskazywać na liście wszystkie miasta (podświetlone i nie podświetlone), które znajdowały się wcześniej na mapie.

Pierwszy wynik jest jak najbardziej oczywisty – osoby poddane poznawczemu obciążeniu rozpoznawały gorzej miasta, na których się koncentrowały niż badani nie poddani obciążeniu. Drugi wynik ma charakter paradoksalny – badani koncentrujący się na podświetlonych miastach i poddani obciążeniu rozpoznali później więcej nie podświetlonych miast, niż ci badani, którzy nie byli poddani obciążeniu. Wegner interpretuje to zgodnie z założeniami swojej teorii – manipulacja obciążeniem osłabiła proces operacyjny i pozwoliła procesowi monitorującemu wyprodukować paradoksalne efekty.

Wyniki dwóch ostatnich eksperymentów wskazują, że również wysiłek koncentracji (a nie tylko chęć tłumienia myśli) generować może paradoksy, np. większą dostępność treści, które nie były celem koncentracji.

Kontrolowanie nastroju

Kontrola nastroju także może prowadzić do paradoksalnych efektów w warunkach obciążenie poznawczego (por. Wegner, Erber, Zanakos 1993). Osoby badane zostały poproszone o przypomnienie sobie bądź przykrych, bądź szczęśliwych wydarzeń ze swego życia. Jednych poproszono, aby nie poddali się nastrojowi związa-

nemu z tym przeżyciem (a więc, aby spróbowali nie być smutnymi, bądź spróbowali nie być szczęśliwymi), innym polecono poddać się nastrojowi zgodnemu ze wspomnieniami (mieli starać się być smutnymi bądź być szczęśliwymi), a pozostali nie otrzymali żadnej specjalnej instrukcji. Wprowadzono także manipulację obciążeniem poznawczym – połowa badanych otrzymała zadanie zapamiętywania dziewięciocyfrowego numeru. Pomiar odnosił się do wybranego wskaźnika nastroju wykorzystywanego po zakończeniu wspomnienia.

Badani z grupy bez obciążenia poznawczego osiągalni znaczący stopień kontroli swojego nastroju. Natomiast osoby, które wykonywały rozprasające zadanie uzyskały rezultaty paradoksalne, ich nastrój zmieniał się w niezamierzonym kierunku, był przeciwny do tego, który mieli osiągnąć. Dotyczy to szczególnie zadania tłumienia – badani poddani obciążeniu, którzy starali się nie czuć się smutno lub nie być szczęśliwymi osiągalni bardzo wyraźny przeciwny rezultat. Natomiast osoby, które starały się być szczęśliwe bądź być smutne, odnosiły mało znaczące porażki w procesie kontroli.

Przekonania oraz uprzedzenia

Także w odniesieniu do przekonań, do tego w co wierzymy lub nie, zarejestrowano efekty paradoksów kontroli. Houston i Wegner (por. Wegner 1994) prezentowali badanym komunikat perswazyjny w postaci czterominutowego filmu przedstawiającego zalety i wady stosowania dietetycznych dodatków z kwasu aminowego. Niektórych poproszono, aby postarali się uwierzyć, że dodatki są korzystne, inni mieli postarać się w to nie uwierzyć, a jeszcze innym nie dawano żadnej instrukcji. Połowa otrzymała dodatkowe zadanie tworzące obciążenie poznawcze – poproszono ich, aby liczyli rzeczowniki policzalne, które pojawiają się w komunikacie.

Po prezentacji badani udzielali odpowiedzi na zestaw pytań dotyczących ich opinii co do potrzeby używania dodatków z kwasu aminowego. Dzięki pewnym zabiegom, udało się badaczom uniknąć efektu (albo w każdym razie go osłabić) polegającego na tym, że badani mogą udzielać odpowiedzi sugerując się wymaganiami eksperymentatora. Przy obciążeniu poznawczym uzyskany wynik był zgodny z teorią paradoksalnych efektów kontroli – przekonanie było silniejsze w grupie, która otrzymała instrukcję, aby nie wierzyć, średnie w grupie bez instrukcji i najsłabsze, gdy badani mieli starać się uwierzyć w zalety owych dietetycznych dodatków.

Można założyć, że pragnienie, aby nie być uprzedzonym, czy nie kierować się stereotypami, może w sytuacji obciążenia poznawczego prowadzić do przeciwnych efektów, np. do zachowań sprzecznych ze swoimi intencjami. Badania Wegnera i innych (por. Wegner 1993) dotyczyły tej kwestii w kontekście seksizmu. Badani otrzymali zadanie uzupełnienia nagranych na taśmie zdań niedokończonych, które mogły prowokować seksistowskie skojarzenia, a pochodziły ze Skali Postaw wobec Kobiet (początek zdania brzmiał np. „Kobiety, które często wychodzą z mężczyznami są...”). Część badanych otrzymała instrukcję, aby starali się nie udzielać seksistowskich odpowiedzi, inni nie otrzymali w tej kwestii żadnej instrukcji. Obciążenie

polegało na zadaniu udzielania natychmiastowej odpowiedzi, czyli miało formę presji czasu. Tutaj także został uzyskany paradoksalny efekt w warunkach obciążenia poznawczego – próba by nie być seksistowskim zwiększała prawdopodobieństwo pojawienia się seksistowskich reakcji i to niezależnie od płci i postawy badanych wobec kobiet. Wegner wysuwa wniosek, iż automatyczna aktywacja stereotypu w warunkach obciążenia poznawczego nie tyle jest ekspresją podstawowych uprzedzeń jednostki, ile wskazówką prób jednostki do unikania uprzedzeń (Wagner 1994).

Eksperymenty dotyczące blokowania myślenia stereotypowego i efekt sprężyny

Interesującym wzbogaceniem wiedzy o paradoksalnych efektach tłumienia uprzedzeń i stereotypów – efektach, które pojawiają się bez manipulowania obciążeniem poznawczym – są wyniki eksperymentów Macrae'a i innych dotyczące tzw. efektu sprężyny.

Osoby badane miały za zadanie napisać tekst, który opisywałby człowieka przedstawionego im na zdjęciu (z wyglądu skinheada), a dokładnie mówiąc, odpowiedzieć na pytanie, jak wyobrażają sobie typowy dzień z jego życia. Połowa badanych otrzymała instrukcję, aby nie odwoływać się do stereotypu skina, pozostali nie dostali takiej instrukcji (grupa kontrolna). Potem nastąpiło drugie zadanie, polegające także na opisie osoby na innym zdjęciu, ale tym razem bez instrukcji tłumienia stereotypów. Osoby z grupy eksperymentalnej w pierwszej części doświadczenia skutecznie tłumili stereotypy, ale za to w drugiej części napisały teksty o wiele bardziej stereotypowe niż badani z grupy kontrolnej.

Autorzy wyjaśniają ten efekt, zwany efektem sprężyny, działaniem procesu monitorowania uruchomionego w pierwszej części eksperymentu. Proces ten zwiększył dostępność pamięciową treści stereotypowych, które ujawniły się w drugim zadaniu w sytuacji braku motywacji do ich tłumienia (braku instrukcji hamowanie stereotypów).

Efekt sprężyny został przez tych badaczy zarejestrowany także w odniesieniu do zachowań społecznych. Procedura ich następnego eksperymentu była w pierwszej części taka sama, jak w eksperymencie opisanym powyżej. I tu także osoby, które otrzymały instrukcję blokowania, napisały mniej stereotypowe teksty. Następnie badani dowiedzieli się, że za chwilę dojdzie do spotkania ze skinheadem ze zdjęcia. Zaproszono ich do pokoju, w którym na jednym z krzeseł były jego rzeczy, on sam zaś miał się za chwilę pojawić. Badaczy interesowało, jak blisko krzesła skina zdecyduje się zająć miejsce każdy z badanych. Zakładano, że osoby tłumiące stereotypy (które przez to stawały się bardziej dostępne), zachowają większy dystans. Wyniki potwierdziły hipotezę – badani z tej grupy, średnio rzecz biorąc, siadali dalej niż badani z grupy kontrolnej.

Efekt sprężyny dowodzi, iż tłumienie (w powyższych eksperymentach dotyczyło ono stereotypów) może przynosić skutki paradoksalne także bez obciążenia poznawczego. Proces operacyjny ulegał tutaj zawieszeniu (osłabieniu) z innych powodów niż przeciążenie – zniknął po prostu powód, by kontrolować stereotypy. Efekt

sprężyny polega na tym, że uprzednio tłumione myśli powracają, a ich wpływ na zachowanie jest większy niż w wypadku, gdyby nigdy nie były blokowane, czy powstrzymane.

Podsumowanie

Powyżej przedstawione badania nie wyczerpują obszarów umysłowej kontroli, w przypadku których Wegner uzyskał wyniki świadczące o paradoksalnych procesach. Istnienie tych efektów wykazał w takich dziedzinach, jak kontrola bólu, relaksacji, zasypiania, autoprezentacji.

W prezentowanej teorii mówi się o dwóch kierunkach kontroli umysłowej, związanych z celem kontroli, ale także ze sposobem sformułowania intencji kontroli:

– koncentracja, tworzenie jakiegoś stanu, poszukiwanie o cechach pozytywnych (dążenie),

– tłumienie, blokowanie pewnych stanów myśli, nastrojów etc. (unikanie).

Warunkiem pojawienia się procesów paradoksalnych jest oczywiście intencja włączenie umysłowej kontroli (dlatego wyłączenie jej może być skutecznym sposobem na poradzenie sobie z paradoksalnymi błędami, czy niepowodzeniami). Procesy te są generowane zwłaszcza wtedy, gdy intencji kontroli towarzyszy obciążenie poznawcze, w postaci np. stresu, pośpiechu, obciążenia umysłu innymi zadaniami, rozproszenie uwagi. Wystąpienie procesów paradoksalnych jest też bardziej prawdopodobne przy tłumieniu danego stanu, niż przy koncentracji (chęci uzyskania danego stanu).

Te różne przypadki procesów paradoksalnych wskazują, że można się pokusić o wyróżnienie – z uwagi na kwestię świadomości procesu monitorowania – dwóch podstawowych sytuacji paradoksu:

1. Gdy chcemy świadomie monitorować proces inicjowany zwykle poza kontrolą i przebiegający autonomicznie (automatycznie). Dotyczy to czynności popędowych, afektywnych, mimowolnych, czy automatycznych, np. sen, seks, a także czynności zautomatyzowanych, bo wyuczonych (np. skupienie się na technicznej stronie gry zakłóca wykonanie utworu przez pianistę), nawyków, np. palenie papierosów. Tu także należą kłopoty z autoprezentacją, np. zdradzanie się z kłamstwem, gdy bardzo się chce oszukać.

2. Przy próbach umysłowej kontroli (umysł stara się kontrolować samego siebie, wywoływać lub blokować pewne stany, a nie zachowanie) proces monitorowania jest zwykle nieświadomy.

W obydwu sytuacjach prawdopodobieństwo wystąpienia paradoksów kontroli wiąże się z silną motywacją kontroli (czynnikiem wzmacniającym wystąpienie paradoksów jest towarzyszący motywacji lęk, że pojawi się efekt przeciwny, niechciany) oraz dystraktory, przeciążenie poznawcze itp.

Jak zabezpieczać się przed paradoksalnymi efektami? Odpowiedź Wegnera nawiązuje do dwóch warunków paradoksu – obciążenia poznawczego i intencji umysłowej kontroli. Zatem po pierwsze: bardziej odprężające stany umysłu, eliminacja stresu, pośpiechu, obciążenia poznawczego zmniejszy prawdopodobieństwo paradoksalnych błędów. Po drugie, skutecznym sposobem może być zmniejszenie lub wycofanie intencji umysłowej kontroli, a nawet sformułowanie intencji przeciwnej (np. by przeczucić bezsenność formułujemy intencję, „abym tylko nie zasnął”). Ta ostatnia strategia (wykorzystanie paradoksalnych efektów dla własnych celów) bywa stosowana z pewnym powodzeniem w różnych dziedzinach w ramach paradoksalnej terapii. Inny sposób budowania odporności na procesy paradoksalne to automatyzacja procesu operacyjnego.

Bibliografia

- Aronson E., Wieczorkowska G. (2000), *Kontrola naszych myśli i uczuć*, Jacek Santorski & Co Wydawnictwo, Warszawa
- Bargh J. (1999), *Automatyzmy dnia powszedniego*, „Czasopismo Psychologiczne”, 5, 3, 209–256
- Kofta M. (1977), *Kontrola psychologiczna nad otoczeniem: ramy pojęciowe teorii*, „Psychologia Wychowawcza” 2
- Maciuszek J. (2002), *Poczucie kontroli i zmiana osobista a jakość życia*, [w:] D. Kubacka-Jasiecka (red.), *Człowiek wobec zmiany. Rozważania psychologiczne*, Wydawnictwo UJ, Kraków
- Macrae C.N., Stangor Ch., Hewstone M. (1999), *Stereotypy i uprzedzenia*, GWP, Gdańsk
- Miller G., Galanter E., Pribram K. (1980), *Plany i struktura zachowania*, PWN, Warszawa
- Wegner D. (1989), *White bears and other unwanted thoughts*, Viking/Penguin, New York
- Wegner D. (1994), *Ironic Processes of Mental Control*, „Psychological Review”, 1, 34–52
- Wegner D., Erber R. (1992), *The Hyperaccessibility of Suppressed Thoughts*, „Journal of Personality and Social Psychology” 63, 6, 903–912
- Wegner D., Erber R., Zanakos S. (1993), *Ironic Processes in the Mental Control of Mood and mood-related Thought*, „Journal of Personality and Social Psychology” 65, 6, 1093–1104
- Wegner D., Wenzlaff R. (1996), *Mental control*, [w:] E.T. Higgins, A. Kruglanski (ed.), *Social psychology: Handbook of basic mechanism and processes*, Guilford, New York, 466–492

Paradoxical Effects of Individual Mental Control - Outline of Daniel Wegner's Theory

Abstract

The article aims at presenting Daniel Wegner's theory which explains the issue of paradoxical experiences that, under certain conditions, appear when we attempt to control our mental processes. The subject of mental control is preceded by introducing basic distinctions related to the questions of control over the surrounding environment. According to the theory, individual mental control is achieved by the interaction of two processes: the operating process and the monitoring process which, as cognitive processes of searching, influence the mental contents. According to Wegner, paradoxical effects are more likely to appear when mental load rises and the intended mental control is manifested by suppressing a certain behavior (as opposed to the intention of creating a certain state of mind or its accessibility). The experiments and their results regarding such mental control processes as thinking, concentration, mood, beliefs, stereotypes and prejudices have been widely presented in the study. At the end, the so-called "coiling the spring" effect and its relation with paradoxical processes were described.