ANαliZA

časopis za kritično misel

Letnik 17, številka 1-2, november 2013 · ISSN 1408-2969

KOGNITIVNE ZNANOSTI: ZAVEST, IZKUSTVO IN NEVROFENOMENOLOGIJA

Toma Strle

Uganka izkustva: vloga prvo- in drugoosebnih metod v kognitivni znanosti

Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani

Citiranje: Toma Strle, »Uganka izkustva: vloga prvo- in drugoosebnih metod v kognitivni znanosti«, *Analiza: časopis za kritično misel* 17, št. 1-2 (2013): 41–60.

To delo je objavljeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva 4.0 Mednarodna (CC BY 4.0), https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.sl.

Izdajatelj: Društvo za analitično filozofijo in filozofijo znanosti, Ljubljana.

Elektronska različica je bila leta 2026 rekonstruirana iz skena tiskane izdaje (OCR, ročno pregledano) in preverjena s tiskano izdajo. Številke strani ustrezajo tiskani izdaji; prelomi strani znotraj prispevka se lahko nekoliko razlikujejo.

Toma Strle
Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani

UGANKA IZKUSTVA: VLOGA PRVO- IN DRUGOOSEBNIH METOD V KOGNITIVNI ZNANOSTI

V članku bom zagovarjal stališče, da je v kognitivni znanosti uporaba sistematičnih prvo- in drugoosebnih metod raziskovanja izkustva nujna za boljše razumevanje duševnosti. Nevrofenomenološki program, ki ga Varela (2013) ponuja kot odgovor za težki problem zavesti (Chalmers: 2013), težkega problema zavesti sicer ne reši na ontološki ravni (vprašanje redukcije zavesti), predstavlja pa dober metodološki predlog raziskovanja izkustva. Po drugi strani je Varelina zahteva po doseganju fenomenološke redukcije kot nujnega pogoja za možnost sistematičnega raziskovanja izkustva premočna. Ne glede na to in ne glede na nekatere druge težave, s katerimi se soočajo prvo- in drugoosebne metode, pa postaja vedno bolj jasno, da je uporaba le teh v kognitivni znanosti močno potrebna. Slednje bom prikazal na primeru nekaterih raziskav in teorij iz širšega področja preučevanja odločanja, kjer je razlikovanje med zavestnim in nezavednim nujno potrebno (npr. pri vprašanju, ali zavestno preudarjanje vodi v boljše ali slabše izbire kot nezavedni procesi). Prav tako je pridobivanje podatkov o izkustvu bistveno pri interpretaciji rezultatov, ki so pridobljeni s kvantitativnimi metodami, a se implicitno ali eksplicitno nanašajo na izkustveno.

Ključne besede: fenomenološka redukcija, izkustvo, nevrofenomenologija, odločanje, prvo- in drugoosebne metode, slepota za izbiro, zavestno preudarjanje.

1. Uvod

> Zavest najprej odkrijemo skozi raznovrstne občutke, ki se porajajo ob našem doživljanju sveta. A vendar takoj, ko začnemo razmišljati ali govoriti o zavesti, ugotovimo, da pravzaprav ne vemo dobro, o čem govorimo in razmišljamo. Obstaja mnogo različnih opredelitev zavesti. Nekateri trdijo, daje zavest le prazen koncept, ki bo izginil, ko bomo dovolj dobro razložili različne kognitivne pojave. Drugi mislijo, da zavesti v domeni fizičnega sveta ne bomo mogli nikoli

razložiti, saj so zavest in subjektivni občutki nekaj, kar je popolnoma drugačno od fizičnega sveta. Spet tretji trdijo, daje zavest celo najosnovnejša stvar, iz katere je vse sestavljeno in iz katere vse izhaja. Najbolj radikalni misleci pa verjamejo, da zavesti ne bomo mogli pojasniti niti v principu zaradi omejitev spoznavne zmožnosti našega kognitivnega aparata. George Miller je o zavesti

zapisal naslednje: »Zavest je beseda, ki govori tisoč jezikov. Glede na izraz, ki ga izberemo, je lahko stanje bitja, substanca, proces, prostor, epifenomen, emergentni aspekt materije ali pa edina prava resničnost« (Miller, 1962, v Giizeldere, 1995: 32) Zgornji navedek lepo opiše našo nevednost, celo nerodnost, ko nas nekdo vpraša, kaj je zavest. A ne glede na različne poglede na zavest se zdi, da je zavestno izkustvo nekaj, čemur se pri razlagi zavesti ne moremo izogniti.

Chalmers (2013) v svojem članku »Kaj pomeni soočiti se s problemom zavesti?« probleme zavesti tako razdeli na lahke in težke. Lahki problemi so tisti, za katere se zdi, da jih vsaj v načelu lahko rešimo z uporabo standardnih[1] metod kognitivne znanosti, ki so primerne za komputacijske in nevrofiziološke razlage duševnih pojavov. Če želimo recimo pojasniti razliko med spanjem in bedenjem, moramo pojasniti nevrofiziološke mehanizme, ki so odgovorni za ti dve različni vedenjski stanji. Če želimo pojasniti različno funkcionalnost različnih vrst pozornosti, moramo podati opis različnih mehanizmov, ki te različne funkcionalnosti omogočajo. A čeprav bi razložili mehanizme in procese, ki omogočajo različne kognitivne funkcije, bi se po Chalmersu še vedno lahko vprašali, »[z]akaj vso to procesiranje informacij ne poteka ‘v temi’, prosto vsakršnega notranjega občutka?« (Chalmers, 2013: 65), brez prisotnosti zavestnega izkustva. Trčili smo ob problem zavesti, za katerega se zdi, da ga s klasičnim metodami kognitivne znanosti ne moremo pojasniti – trčili smo ob težek problem zavesti. Z razlago mehanizmov in procesov po Chalmersu (podobno Varela, 2013) nismo in tudi nikoli ne bomo razložili tega, kako je biti človek, ki čustvuje, čuti in razmišlja, ima telo, doživlja okolico in druga bitja. Poleg procesiranja informacij, ki ves čas poteka v možganih, obstaja tudi subjektivni aspekt izkušnje, ta »kako je biti« (Nagel, 1974), nek subjektiven način, na katerega se svet prikazuje tistemu, ki ga izkuša. Vprašanje, ki vseskozi ostaja neodgovorjeno, je naslednje:

> »Nobenega dvoma ni, da so nekateri organizmi deležni izkustev. To, kar nas bega, je, kako je to mogoče ... Čeprav obstaja splošni konsenz, da se izkustva porajajo iz fizične osnove, nimamo nobene razlage, zakaj in kako do tega pride. Zakaj naj bi fizično procesiranje informacij vzbudilo bogato notranje življenje? ... Če je kateri problem upravičen do naziva *najtežji* problem zavesti, je to problem izkustva« (Chalmers, 2013: 62-63).

Varela (2013) v članku »Nevrofenomenologija: metodološka rešitev za težki problem« predlaga zanimivo rešitev težkega problema zavesti, ki jo poimenuje nevrofenomenologija.[2] Ta vsebuje tri bistvene elemente: nereduktibilnost

[1] Čeprav se metode modeme fenomenologije v kognitivni znanosti uporabljajo vedno bolj pogosto, se večina raziskovalcev še vedno poslužuje standardnih metod za preučevanje zavesti. Standardne metode tako ostajajo bolj ali manj podobne tistim, ki so bile uporabljene v Chalmersovem času.

[2] Varela omenja in kritizira tri neustrezne rešitve težkega problema zavesti: nevroredukcionizem oz. eliminativizem, funkcionalizem in misterianizem. V članku se ne bom spuščal v različne rešitve težkega problema zavesti, ampak se bom osredotočil na pretres Varelinega predloga (nevro)fenomenologije, njenih problemov in njene potencialne uporabne vrednosti v kognitivni znanosti.

zavestnega izkustva, nujnost uporabe prvoosebnih pristopov pri raziskovanju izkustva (fenomenologija[3]) in združevanje prvo- in tretjeosebnih pristopov pri raziskovanju zavesti in duševnosti na splošno. V članku bom najprej predstavil pogled na to, o kakšni vrsti nereduktibilnosti lahko govorimo v kontekstu Varelinega predloga nevrofenomenologije (poglavje 2). Nato bom predstavil Varelin program (nevro)fenomenologije kot odgovor na težek problem zavesti (poglavje 3). V zadnjem, osrednjem poglavju (poglavje 4), pa bom izpostavil nekaj problemov, s katerimi se po mojem mnenju sooča fenomenološka metoda, kot jo opiše Varela (2013) in predstavil nekaj primerov, kjer je bolj sistematično raziskovanje izkustva nujno za boljše razumevanje preučevanega pojava. Najprej bom predstavil problem stabilnosti fenomenološke drže v kontekstu nekaterih drugih fenomenoloških metod raziskovanja izkustva (deskriptivno vzorčenje izkustva, eksplikativni intervju) (poglavje 4.1). Zagovarjal bom trditev, da so Vareline zahteve za uspešno in sistematično raziskovanja izkustva premočne. V nadaljevanju (poglavje 4.2) bom trdil, da moramo biti pazljivi pri tem, kakšne podatke prinašajo udeleženci, ki so v samoopazovanju in poročanju o izkustvu usposobljeni, v nasprotju s tistimi, ki niso (kot primer bom uporabil raziskovanje slepote za izbiro). Ne glede na težave, s katerimi se sooča raziskovanje izkustva, pa menim, da je uporaba bolj sistematičnih metod raziskovanja izkustva v kognitivni znanosti nujna, če želimo bolje razumeti človeško duševnost (tako lahki kot težki problem zavesti). V zadnjem poglavju (poglavje 4.3) bom s tem namenom predstavil nekaj primerov iz širšega področja raziskovanja odločanja, kjer se zdi, da je uporaba bolj sistematičnih prvo- in drugoosebnih metod pri raziskovanju izkustva močno potrebna (efekt preudarjanja brez pozornosti, teorije dvojnega procesiranja in test kognitivne refleksije).

2. Nereduktibilnost izkustva: Ali je Varela rešil težek problem zavesti?

Po Chalmersu (2013) in Vareli (2013) bo redukcionističnim razlagam zavesti vedno umanjkal ta »kako je biti«, ki bistveno opredeljuje izkustveno. Po Chalmersu (s čimer se strinja tudi Varela) je izkustvo nekaj, kar moramo šele razložiti, dobra razlaga pa po Vareli zahteva drugačen raziskovalni pristop, ki nam bo sploh omogočil dostop do izkustvenega. Če bomo vztrajali pri redukcionističnih razlagah, bo razlagalna vrzel med objektivnim in subjektivnim pogledom na zavest (Levine, 1983) ostala nepremoščena. Z namenom premostitve razlagalne vrzeli Varela kot zdravilo za težek problem zavesti[4] predlaga metodološko rešitev (nevrofenomenologija), ki združuje prvo- in tretjeosebne pristope pri preučevanju zavesti. Preden pa preidemo na pretres Varelinega predloga, se moramo vprašati, o kakšni »vrsti« nereduktibilnosti izkustva Varela pravzaprav govori.

V kontekstu vprašanja reduktibilnosti izkustva Lutz in Thompson (2003) razlikujeta težek problem zavesti od problema razlagalne vrzeli. Težek problem zavesti je po njunem mnenju metafizično vprašanje o tem, kakšno mesto ima izkustvo v naravi. Problem razlagalne vrzeli pa pojmujeta kot »epistemološki in

[3] Ko uporabljam izraz fenomenologija, se nanašam na empirično in ne na Husserlovo fenomenologijo, čeprav ta delno prestavlja teoretsko osnovo empirične fenomenologije (npr. Varela, 2013, Petitmengin, 2006).

[4] Zanimiv, alternativen predlog, kako premostiti vrzel med prvo- in tretjeosebnim, je Dennettov predlog heterofenomenologije (Dennett, 2012). Za dobro kritično ovrednotenje heterofenomenologije in umestitev le te v problematiko združevanje prvo- in tretjeosebnih metod raziskovanja izkustva glej Markič (2012).

metodološki problem, kako povezati prvoosebne fenomenološke in tretjeosebne kognitivno-nevroznanstvene opise izkustva« (Lutz in Thompson, 2003: 47). Po tej. lahko bi rekli šibkejši, interpretaciji Varele (2013) moramo predlog rešitve težkega problema zavesti razumeti kot poskus metodološke in epistemološke rešitve, ne pa kot odgovor na metafizično vprašanje o ontološkem statusu zavesti. Lutz in Thompson (2003) pravita, da je hotel Varela pokazati na to, da težek problem zavesti, kot ga je zastavil Chalmers (2013), izhaja iz napačnih predpostavk. ki jih imamo o svetu (za umestitev nevrofenomenologije v širši teoretski kontekst utelešene/udejanjene kognicije glej Voros, 2013). Vprašanje Chalmersa, »[z]akaj naj bi fizično procesiranje informacij vzbudilo bogato notranje življenje« (Chalmers, 2013: 63), pravzaprav že predpostavlja razlikovanje med fizičnim (objektivnim) in izkustvenim (subjektivnim).

Eden izmed ciljev nevrofenomenološkega programa Varele (2013) je pripeljati raziskovanje izkustva iz prvo- in drugoosebne perspektive nazaj v znanost, saj se moderni fenomenologiji pogosto očita »neznanstvenost« (beri neobjektivnost, nezunanji pogled na preučevani fenomen). Vendar ta očitek po mnenju Varele izhaja iz nepravilnega (iluzornega) pogleda na znanost. Podobno kot Kuhn (1998) kritizira objektivnost znanstvenega raziskovanja in trdi, da je znanost vedno tudi družbeno početje, fenomenološka tradicija (npr. Varela et. al., 1991; Varela, 2013; Varela in Shear, 1999) kritizira ostro ločevanje in zoperstavljanje objektivnega in subjektivnega[5] Upravičeno trdi, da je pri t. i. objektivnem preučevanju sveta vedno prisotna subjektivna komponenta: znanstvena skupnost izbira probleme, ki jih je vredno raziskovati, znanstveno znanje je vedno podvrženo verifikaciji s strani znanstvene skupnosti, ki jo sestavljajo subjekti, ki definirajo, kaj sodi in kaj ne v korpus priznanega (beri znanstvenega) znanja itn. Empirična fenomenologija (npr. Petitmengin, 2006) pa poskuša doseči prav to: metodološko strikten empiričen pristop k raziskovanju izkustva, ki je odprt za intersubjektivno verifikacijo znanstvenikov, ki znanstveno skupnost sestavljajo.

Varelin (2013) predlog tako lahko interpretiramo kot metodološko-epistemološko rešitev težkega problema zavesti, ki po mojem mnenju (v tem se strinjam z Lutzom in Thompsonom, 2003) ne odgovarja na vprašanje, kakšen je ontološki status izkustva v naravi. Ponuja pa nov metodološki predlog, kako se težkega problema zavesti sploh lotiti – tako, da raziskovanje izkustva vzamemo resno in ga poskušamo čim bolje raziskati in ugotovitve povezati z ugotovitvami tretjeosebnih pristopov raziskovanja zavesti. Iz tega vidika se strinjam z Varelo, da je izkustvo nereduktibilno na fizično v metodološkem in epistemološkem smislu – za preučevanje in razumevanje izkustva potrebujemo prvo- in drugoosebne raziskovalne metode.

Teza metodološke redukcije trdi, da lahko biološke sisteme najbolj plodno preučujemo na najnižji možni ravni (Brigandt in Love, 2012). V kontekstu raziskovanja izkustva bi metodološka redukcija pomenila, da lahko izkustvo najbolj plodno raziskujemo npr. na elektro-kemični ravni ali ravni subatomskih delcev. Kot dobro pokaže Varela (2013), si je težko predstavljati, kako bi izkustvo lahko najbolje preučevali le na električno-molekularni ali funkcionalni ravni možganov, brez navezave na raven izkustva. To sicer ne pomeni, da nam

[5] Ni pa popolnoma jasno, do katere mere naj bi bila razlika med objektivnim in subjektivnim ter zunanjim in notranjim v fenomenološki tradiciji zabrisana – popolnoma ali le delno?

npr. raven dinamičnih vzorcev možganske aktivnosti o zavesti ne more povedati nič, ampak pomeni, da ta raven ni najbolj plodna raven za raziskovanje izkustva. Čeprav se npr. nevroznanost poskuša izkustvu izogniti, pa v resnici, bolj ali manj implicitno, izkustveno predpostavlja: od podajanja navodil udeležencem, spraševanja udeležencev po izkustvu do tega, da v interpretacijo rezultatov implicitno vključuje »poljudno« znanje raziskovalcev o izkustvenem, ki nikakor ne izvira le iz preučevanja nevrofizioloških korelatov različnih kognitivnih procesov. Nadalje teza epistemološke redukcije trdi, da lahko znanje o eni znanstveni domeni zreduciramo na znanje druge znanstvene domene (Brigandt in Love, 2012). V kontekstu raziskovanja izkustva bi to npr. pomenilo, da lahko znanje, ki smo ga pridobili v domeni raziskovanja izkustva iz prvoosebne perspektive, zreduciramo na neko nižjo raven, npr. na raven elektro-kemičnega delovanja možganov, na domeno znanja nevroznanosti. A četudi bi podali kar se da dobro razlago izkustva na tej ravni, ta razlaga ne bi vključevala doživljajskih (prvoosebnih) stanj. Posebej trdovratna v kontekstu vprašanja epistemološke reduktibilnosti izkustva je tako razlagalna redukcija (podtip epistemološke redukcije (Brigandt in Love, 2012)), ki se osredotoča na vprašanje, ali lahko lastnosti višjih ravni razložimo z lastnostmi nižjih ravni. Lahko bi predpostavili, da je izkustvo nekako možno razložiti brez navezave na doživljajska (prvoosebna) stanja, a zdi se, da bi v svoji razlagi vedno nekaj izpustili in redukcija bi spodletela. Ker razlaga izkustva predpostavlja razumevanje tega pojava, mora taka razlaga vsebovati navezavo na izkustvo, saj drugače vsaj dela pojava, ki ga poskušamo razložiti, ne bi razumeli in naša razlaga ne bi bila popolna. Morda bi, ko bi se navadili na npr. matematično razlago izkustvenega, matematično razlago razumeli (tudi na izkustveni ravni?), vendar bi naše razumevanje vedno implicitno vključevalo navezavo na (lastno) izkustvo, ki je že znanje »višje« ravni. Tako npr. nevrofiziološka razlaga čustev in občutkov nujno vključuje (čeprav implicitno) razumevanje in posledično znanje o izkustvu. Kako drugače bi lahko govorili in razumeli pojave, kot so čustva, občutki itn., *če* se v svoji razlagi ne bi nanašali na izkustveno znanje?

Zaradi naštetih razlogov Varela (2013) upravičeno zagovarja uvedbo sistematičnih prvo- in drugoosebnih metod raziskovanja izkustva v znanost. Namesto podajanja teoretskih, empirično neutemeljenih trditev o izkustvu je

> »[n]aša naloga preučiti, kakšne so konkretne možnosti za disciplinirano raziskovanje izkustva – projekta, ki leži v samem osrčju fenomenološkega navdiha -, ne da bi se ob tem pustili ustrahovati strašilu subjektivnosti. Če ponovimo: temeljni projekt fenomenologije je vnovično odkritje prvenstvenosti človeškega izkustva in njegovega neposrednega, živetega značaja« (Varela, 2013: 91).

Kot bomo videli v naslednjih poglavjih, moderna fenomenologija ponuja dobre metode raziskovanja izkustva in ne vidim razloga, zakaj se jih ne bi poslužili in o izkustvu poskušali povedati več, kot lahko trenutno povemo s standardnimi metodami kognitivne znanosti. Seveda (kot tudi predlaga Varela) pa moramo disciplinirano raziskovanje izkustva združevati s tretjeosebnimi metodami, če želimo premostiti razlagalno vrzel med fizičnim in psihičnim – to je osrednji cilj nevrofenomenologije.

3. Sistematično raziskovanje izkustva in združevanje prvo- in tretjeosebnih metod

3.1. Nevrofenomenologija

Nevrofenomenologija[6] (Varela: 2013) predstavlja predlog novega raziskovalnega programa, ki zagovarja združevanje tretjeosebnih metod kognitivne znanosti s prvoosebnimi metodami fenomenologije:

> »[L]e uravnotežen in discipliniran opis tako zunanjih kakor izkustvenih plati zavesti nas lahko privede korak bližje k preseganju vrzeli med biološkim in izkustvenim duhom ... Ključno pri tem je, da se lahko zaradi poudarka na sodoločenosti opisov lotimo raziskovanja njunih povezav, izzivov, uvidov in nasprotij. To pomeni, da imata obe domeni enakovreden status in sta spričo svoje edinstvenosti upravičeni do naše polne pozornosti in spoštovanja« (Varela, 2013: 100-101).

Med zunanjim in fenomenološkim pogledom na duševnost mora potekati nenehna krožnost – pristopa morata drug drugega sodoločati, omejevati in informirati.

V nevrofenomenoloških študijah moramo pridobiti opise dinamike ustrezajočega izkustva in npr. podatke o globalni dinamiki možganske aktivnosti pri ustrezajočem kognitivnem procesu. Po tem sledi vzpostavljanje korelatov med dinamiko izkustva in dinamiko možganske aktivnosti, ki omogoči nadaljnji proces vzajemnega sodoločanja obeh perspektiv. Nevrofenomenološka študija[7] Petitmengin et al. (2007), kjer so raziskovali možnost predvidevanja epileptičnih napadov, lepo prikazuje povezovanje prvo- in tretjeosebne perspektive raziskovanja določenega duševnega pojava. Najprej so s pomočjo fenomenološke analize pokazali, da lahko epileptične napade izkustveno predvidimo že več ur (včasih tudi do 24 ur), preden se zgodijo. Po tej ugotovitvi so analizirali EEG signal 24 ur pred epileptičnim napadom in odkrili stanje desinhronizacije nevronskih populacij, ki se pojavi do pet ur pred epileptičnim napadom *[preictal state]*. S tem so pokazali, kako lahko fenomenološka analiza vodi analizo nevro-dinamičnega dogajanja v možganih. Poleg tega so ugotovili, da so negativni simptomi (šibkost, izgubljenost, pomanjkanje) pred epileptičnim napadom v korelaciji s postopno izgubo fazne sinhronosti in da so pozitivni simptomi pred epileptičnim napadom (povezani z izkušnjo avre) v korelaciji z hipersinhronizacijo takoj na začetku epileptičnega napada. Ne le da ta raziskava lepo kaže na možnost vzpostavljanja korelacij med »nevro-dinamičnimi« in »feno-dinamičnimi« strukturami, ampak ima tudi praktično vrednost: zmožnost predvidevanja epileptičnih napadov odpre možnost za kognitivno (ne-farmakološko) terapijo epilepsije (Petitmengin et al., 2007). Pri kognitivni terapiji epilepsije je ključno zavedanje ponavadi pred-refleksivnih opozorilnih simptomov (ki se jih ponavadi ne zavedamo), ki ga epileptiki lahko dosežejo s pravilnim opazovanjem izkustva, pri katerem jim pomaga fenomenološka metoda

[6] Varela besede »nevro« ne uporablja le v smislu nevroznanosti, ampak v smislu celotnega spektra znanstvenih korelatov, ki so v kognitivni znanosti pomembni za raziskovanje duševnosti.

[7] Zanimivo je, da sta (vsaj po mojem poznavanju) edina primera nevrofenomenoloških študij, ki povezujeta fenomenološko in nevroznanstveno metodologijo in dokaj zvesto sledita Varelinemu (2013) programu nevrofenomenologije, študiji Petitmengin et al. (2007) in Lutz et al. (2002). 46

(v primeru Petitmengin et al. je bil to eksplikativni intervju;[8] več o eksplikativnem intervjuju v nadaljevanju). V njihovi študiji je npr. pet od devetih udeležencev po intervjujih, iz katerih so se naučili ozavestiti pred-refleksivno, razvilo protiukrepe (npr. dihanje, osredotočanje na nek object itn.), s katerimi so lahko ali preprečili epileptični napad ali pa se pred posledicami le tega zavarovale.

Tako kot tretjeosebne metode za raziskovanje duševnih pojavov stremijo k natančnosti in temeljitosti, moramo tudi za preučevanje izkustvenega uporabljati natančne in temeljite metode. Varela pravi, da

> »je edini način, da se produktivno lotimo t. i. težkega problema ... ta, da vzpostavimo raziskovalno skupnost, opremljeno z novimi pragmatičnimi orodji, ki ji bodo omogočila izdelati znanost o zavesti. Poskusil bom pokazati, da nam na tej točki ne morejo pomagati ne delne empirične korelacije ne gola teoretična načela. Kar potrebujemo, je obrat k sistematičnemu raziskovanju edine povezave med duhom in zavestjo, ki je videti obenem očitna in naravna: *k strukturi človeškega izkustva kot takega«* (Varela, 2013: 85).

3.2. Fenomenološka redukcija: Temelj sistematičnega raziskovanja izkustva

Varela temelj fenomenološkega projekta opredeli kot »vnovično odkritje prvenstvenosti človeškega izkustva in njegovega neposrednega, živetega značaja« (2013: 91). Fenomenologija predstavlja metodološko pot, ki v nasprotju z objektivističnim, zunanjim pristopom znanosti, ne zavrača subjektivnega značaja izkustva, ampak ga vzame resno z vsem, kar subjektivnost prinaša s sabo. Varela opiše fenomenologijo kot *»posebno obliko refleksije* ali drže do naše zmožnosti biti zavestni« (Varela, 2013: 92). Čeprav vsaka refleksija razkriva mnogotero zavestnih vsebin, pa naivna oz. naravna drža, ki smo jo navajeni, po Vareli vsebuje in nevedno predpostavlja »vrsto sprejetih prepričanj o naravi izkuševalca in njegovih intendiranih predmetov« (Varela, 2013: 92) in s tem »zastira« vpogled v izkustveno. Po drugi strani fenomenološka drža, katere temelj je fenomenološka redukcija (FR), po Vareli omogoča drugačen, lahko bi rekli bolj odprt, natančen in pravilen vpogled v doživljanje in strukturo izkustva.

FR predstavlja poseben način, kako biti zavesten, način, kako pristopati do sveta in izkustva. Prvi element FR (ki je tudi nujni pogoj za sistematično raziskovanje izkustva) je zmožnost spremembe drže do izkustvenega iz naivne, naravne drže v reduktivno držo. Reduktivna drža pomeni suspenzijo prepričanj o tem, kar izkušamo. Je postavljanje v oklepaj »vnaprejšnjega strukturiranja, ki tvori vseprisotno ozadje našega vsakdana« (Varela, 2013: 93). Reduktivna drža nam omogoča zaznati »avtomatične miselne vzorce, jim pustiti, da odplujejo, in usmeriti refleksijo nazaj k njihovemu viru« (Varela, 2013: 93). Takšna drža do izkustvenega je tako bistveno drugačna od drže nekritične introspekcije, ki po Vareli predpostavlja, da je opazovanje izkustva le pogled navznoter. Po drugi strani fenomenologija zagovarja človeško zmožnost za premik od predrefleksivne

[8] Petitmengin (2006) sicer svoje tehnike intervjuja ne imenuje eksplikativni intervju (ta oblika intervjuja prihaja od Vermerscha (1994/2003, v Petitmengin, 2006), saj njena metoda posega tudi po drugih virih (npr. praksa čuječnosti), čeprav kot pravi sama, bistveno temelji na eksplikativnem intervjuju. Vseeno bom za drugoosebno metodo preučevanja izkustva, ki jo uporablja Petitmengin (2006), uporabljal naziv eksplikativni intervju, saj sama ne uporabi posebnega naziva.

k refleksivni zavesti (Petitmengin: 2006), ki polje izkustva pušča odprto, ga ne interpretira in ne predpostavlja, kaj bi morali tam najti:

> »To, da se začnemo zavedati predrefleksivnega dela našega izkustva, zahteva prekinitev z našo običajno držo, ki ponavadi pomeni ... delovanje brez zavedanja načina, kako nekaj počnemo, celo brez zavedanja samega umanjkanja zavesti. Svojo pozornost moramo preusmeriti iz 'kaj', ki pozornost ponavadi absorbira v celoti, proti 'kako'« (Petitmengin, 2006: 240-241).

Ta premik od predrefleksivne v refleksivno držo zavesti pa je iz vidika fenomenologije bistven za raziskovanje izkustvenega, saj nam šele omogoči zavestno stanje, ki je odprto do tega, kar izkušamo.

Reduktivna drža nam omogoči to, kar Varela (2013) imenuje intimnost z izkustvom. Po zavzetju reduktivne drže izkustvo postane manj omejeno z vnaprejšnjimi prepričanji in navajenim strukturiranjem vsega, kar doživljamo in postane intenzivneje prisotno. Šele ko pridemo do neposrednosti izkustva, smo lahko obdani z »najrazličnejšimi horizonti, h katerim je mogoče usmeriti svojo pozornost« (Varela, 2013: 93). Intimnost z izkustvom šele omogoči raziskovanje (opazovanje) in privede do novih ravni razumevanja »mnogoterih možnosti danega fenomena« (Varela, 2013: 104). Intimnost z izkustvom v fenomenološki analizi po Vareli predstavlja kriterij resničnosti tega, kar smo izkusili.

Veščina poročanja o izkustvu je prav tako bistvena kot prejšnji dve, saj nočemo, da bi izkustvo ostalo privatno in omejeno na subjekt, ampak želimo o izkustvu poročati, ga deliti in primerjati z izkustvom drugih. To storimo tako, da intuitivno evidentnost (katere pogoj je intimnost z izkustvom) pretvorimo v sporočljive enote, »konstante«, ki predstavljajo osnovne strukture izkustva, ki smo jih pridobili s FR. Te temeljne izkustvene strukture so pogoj za to, da opise izkustva lahko intersubjektivno verificiramo. Nekritična drža introspekcije ima po drugi strani za posledico, da so poročila o izkustvenem obremenjena in »obložena« s teorijo (vključujoč naša vnaprejšnja prepričanja o tem, kar naj bi izkušali), kar onemogoči intersubjektivno verifikacijo poročil o izkustvenem.

> »Ločnica med rigoroznostjo in nerigoroznostjo zato ne leži med prvo- in tretjeosebnimi poročili, temveč jo določa vprašanje, ali obstajajo jasne metodološke osnove, ki bi utegnile privesti do skupinskih verifikacij in kolektivnega znanja« (Varela 2013: 97).

Froese et al. (2011) možnost intersubjektivne verifikacije fenomenoloških poročil utemeljujejo na več ravneh. Prvič, zagotoviti moramo, da smo do prvoosebnih podatkov prišli na pravi način (ocenimo avtentičnost stopnje zavedanja intervjuvanca; oceniti moramo ali sta bili reduktivna drža in intimnost z izkustvom doseženi). Kot pravita Petitmengin in Bilbot:

> »[K]riteriji veljavnosti, ki jih imamo, nas ne obveščajo o ustreznosti vsebine poročanja, ampak o subjektovi stopnji stika z izkustvom. Veljavnost opisa ni ocenjena s primerjavo le-tega z njegovim hipotetičnim 'objektom', ampak glede na avtentičnost procesa, ki je opis ustvaril« (2009, v Froese et al., 2011: 263).

Drugič, veljavnost opisov zagotovimo tudi z analizo podatkov po intervjuju, kjer

preverimo koherentnost pridobljenih podatkov s trenutnim znanstvenim razumevanjem (znanjem znanstvene skupnosti – fenomenoloških raziskovalcev) pojava, ki ga želimo preučevati.

Neprekinjeno učenje in vztrajno usposabljanje v treh vidikih FR le-to povežejo v zaokroženo celoto. Po Vareli (2013) je med površnim opazovanjem zavesti in discipliniranim gojenjem veščine v FR ogromna razlika: brez slednje je sistematično raziskovanje izkustva nemogoče. Ker je stanje FR krhko in ne lahko dosegljivo stanje,

> »brez gojenja *veščine* ki nam pomaga stabilizirati in poglobiti zmožnost pozornega postavljanja v oklepaj in intuitivnega motrenja, kakor tudi veščine, ki nam pomaga priti do primernih opisov, ne more dozoreti nobeno sistematično raziskovanje« (Varela, 2013: 94).

Gojenje veščine v FR in s tem povezana sposobnost vzdrževanja fenomenološke drže do izkustva torej predstavlja pogoj možnosti sistematičnega raziskovanja izkustva. Po eni strani je to dobro zamišljen ideal raziskovalnega programa, po drugi strani pa menim, da ta ideal predstavlja premočne zahteve za to, kaj pomeni sistematično raziskovanje izkustva. Prav tako ta ideal vodi v določene probleme, ki se jim po mojem mnenju že uporabljene sistematične metode raziskovanja izkustva ne morejo izogniti, vendar bi jih bilo zato nesmiselno zavreči.

4. Problemi fenomenološkega programa in doprinos uporabe prvo- in drugoosebnih metod raziskovanja duševnosti v kognitivni znanosti

4.1. Problem usposabljanja in doseganja fenomenološke redukcije: ali Varela zahteva preveč?

Če jemljemo program Varele (2013) resno, potem moramo zagotoviti, da so osebe, ki izkustvo raziskujejo in o njem poročajo, vešče v doseganju fenomenološke redukcije, saj je le tako možno sistematično raziskovanje izkustva. Prvo vprašanje, ki se zastavi, je, kako vemo, da je nekdo dovolj vešč, da je sposoben sistematično dosegati stanje redukcije in kako vemo, da je fenomenološka drža do izkustva dovolj[9] stabilna, da omogoča dovolj dobro opazovanje in poročanje o izkustvu? Možen odgovor (pod predpostavko, da je tako držo načeloma mogoče doseči) je praktične narave: za doseganje FR potrebujemo le dovolj učenja in usposabljanja. Vendar tak odgovor ni zadosten – ne pove nam, koliko in kakšen trening potrebujemo za doseganje FR. Fenomenologija npr. poudarja pomembnost preučevanja in vključevanja različnih meditativnih praks v raziskovanje izkustva (npr. Thompson, 2006; Petitmengin, 2006), saj imajo le te dobro razvite tehnike, ki omogočajo razvoj drže do izkustva, ki je podobna reduktivni drži. Velikokrat se kot dobro metodo za doseganje pravilne drže zavesti navaja čuječnost, ki se poslužuje različnih tehnik usposabljanja v drugačni naravnanosti pozornosti. Te tehnike omogočajo stabilizacijo pozornosti, ohranjanje radovednosti in odprtosti do izkustva, brez filtriranja le tega s prepričanji, predpostavkami, pričakovanji, željami itn. (Bishop

[9] Ni jasno, kako močno moramo stabilizirati stanje fenomenološke drže, a predpostavimo, da ga moramo stabilizirati vsaj toliko, da lahko izkustvo opazujemo dovolj časa, da o njem lahko izvemo kaj smiselnega.

et al., 2004). Vendar ni jasno, kakšni so kriteriji, ko lahko rečemo, da je neka oseba, ki je npr. usposobljena v čuječnosti, dosegla stanje reduktivne drže in intimnost z izkustvom. Nočem trditi, da je dovolj stabilno fenomenološko držo nemogoče doseči, ampak trdim, da je to pravzaprav empirično vprašanje, ki ga je potrebno ob dobri opredelitvi kriterijev za stabilnost reduktivne drže podrobno preučiti. V tem kontekstu se strinjam z Varelo, v čem je težkost problema zavesti:

> »Narava »težkosti« je predrugačena v dveh ozirih:
>
> (1) težko je vaditi in stabilizirati nove metode, s katerimi naj bi raziskovali izkustvo;
>
> (2) težko je spremeniti navade znanosti in jo pripraviti, da sprejme nova orodja, potrebna za transformacijo narave raziskovanja duha in usposabljanja prihodnjih generacij« (Varela, 2013: 105).

Treba pa je poudariti, da različne kontemplativne tradicije (tako kot Varela) poudarjajo dolgotrajnost in vztrajnost treninga za doseganje drugačnega načina zavedanja.[10] Metode moderne fenomenologije pa takšnega dolgotrajnega treninga večinoma ne vključujejo in tako, če Varelo (2013) jemljemo resno, ne omogočajo sistematičnega raziskovanja izkustva. Vprašljivo je npr., če je metoda deskriptivnega vzorčenja izkustva (D VI) (Hurlburt in Heavey, 2001, 2006), glede na kriterije, ki jih postavlja Varela, primerna metoda raziskovanja izkustva, saj udeleženci pridobijo malo (le nekaj dni) izkušenj v vzorčenju, opazovanju in opisovanju izkustva. Poleg tega po Petitmengin (2006) *beep*, ki udeležence vodi v vzorčenje izkustva v trenutku začetka *beepa*, udeležencem ne omogoča usmeritve pozornosti v sam proces konstrukcije tega, kar je v izkustvu (iz »kaj« v »kako«), udeležencev ne vodi po različnih dimenzijah izkustva in ne omogoča povečanja preciznosti opazovanja izkustva. Heavey in Hurlburt pravita, da »D VI ne zanima prikrito ali tisto, kar je težko detektirati. Zanima jo le očitno tisto, kar je zlahka dojeto« (2004: 119, v Petitmengin, 2006: 253). Vendar to nikakor ni razlog, da bi metodo DVI zavrgli, saj je že podala nekaj zanimivih in pomembnih uvidov v to, kakšni fenomeni se nam kažejo v izkustvu (Heavey in Hurlburt, 2008), poglobila naše razumevanje razmišljanja (Hurlburt in Akhter, 2008; Kordeš, 2012) in občutkov (Heavey, Hurlburt in Lefforge, 2012) itn. Iz tega vidika se mi zdi Varelina (2013) zahteva po fenomenološki redukciji (ki je po mojem mnenju metoda DVI ne dosega) kot pogoju možnosti za sistematično raziskovanje izkustva pravzaprav premočna. DVI morda prinaša drugačne podatke, kot metoda, ki jo opisuje Varela, vendar to ne pomeni, da je ne moremo plodno uporabiti pri raziskovanju izkustva. Prav nasprotno, menim, da je uporaba različnih dobro premišljenih metod zelo koristna, saj omogoča primerjavo rezultatov in tako medsebojno »omejevanje« že med različnimi prvoosebnimi pristopi raziskovanja izkustva.[11]

Po drugi strani drugoosebne metode (ki se uporabljajo tudi v kontekstu DVI) do določene mere omogočajo preseganje problema neusposobljenosti udeležencev v

[10] Za primerjavo tradicionalnih meditativnih praks in kratko diskusijo o razliki med meditatorji začetniki in naprednimi meditatorji glej Walsh in Shapiro (2006), za različne primerjave naprednih meditatorjev z meditatorji začetniki glej npr. Lutz et al. (2004), Brefczynski-Lewis et aL (2007), za diskusijo povezave meditativnih praks z nevrofenomenologijo glej npr. Lutz et al. (2008).

[11] Bilo bi na primer zanimivo pogledati, ali bi z metodo eksplikativnega intervjuja pridobili podobno sliko različnih modalnostih izkustvenih fenomenov, kot sta jih opisala Hurlburt in Heavey (2008), ki sta uporabila metodo DVI.

fenomenološki redukciji z vodenjem le teh v opazovanju in poročanju o izkustvu. Petitmengin (2006) npr. trdi, da eksplikativni intervju omogoči nekaj bistvenih »premikov zavesti« za raziskovanje izkustva, ki jih naivna introspekcije izpušča: a) stabilizacijo pozornosti intervjuvanca, b) zavedanje načina izkušanja (premik iz »kaj« v »kako«), c) premik k opazovanju singularnega izkustva (premik od reprezentacije izkustva k izkustvu samemu), d) opazovanje različnih dimenzij izkustva, e) večjo natančnost opazovanja izkustva in f) pogoje, da retrospektivno poročilo ohrani vrednost. Čeprav menim, da je metoda eksplikativnega intervjuja, kot jo opiše Petitmengin (2006), sistematična in dobro razdelana drugoosebna metoda raziskovanja izkustva, pa ostaja odprto vprašanje, ali omogoča doseganje fenomenološke redukcije, kot jo opiše Varela (2013) ali stanja čuječnosti, kot ga opisujejo različne meditativne tradicije. Dvomim, da samo usmerjanje osebe, ki o izkustvu poroča, popolnoma odpravi problem neveščosti oseb v samoopazovanju in poročanju o izkustvu (neveščost v fenomenološki redukciji). Ni npr. jasno ali drugoosebne metode preučevanja izkustva vodijo v pridobivanje prvoosebnih podatkov, ki so podobni ali različni od podatkov, pridobljenih od oseb, ki so se dolgotrajno usposabljale v določeni tehniki samoopazovanja. Sorodno temu je vprašanje, koliko (če sploh) posredovanje izpraševalca in/ali usposobljenost v samoopazovanju samo izkustvo (morda celo strukturo izkustva) spreminja in koliko je to problematično. To je pomembno vprašanje, vendar se z njim tu ne bom ukvarjal (glej npr. Varela & Shear, 1999; Froese et al., 2011).

Po drugi strani se zdi, da sta metodi DVI in metoda eksplikativnega intervjuja na točki, ko sta dovolj dobro razdelani, da bi ju lahko sistematično začelo uporabljati večje število raziskovalcev, kar bi omogočilo primerjavo pridobljenih podatkov različnih raziskovalcev in primerjavo različnih študij, ki preučujejo izkustvo. Ne glede na zgoraj naštete probleme in neodgovorjena vprašanja pa ni problematična sama uporaba prvo- in drugoosebnih metod raziskovanja duševnosti. Izziv leži v razvoju »čim boljših« metod za raziskovanje izkustvenega dela duševnosti in zavedanju tega, kaj želimo preučevati.

4.2. Kaj želimo preučevati? Slepota za izbiro in naivni poročevalci

Kot smo videli pri predstavitvi fenomenološkega programa Varele (2013) in delno tudi Petitmengin (2006), je predpostavka fenomenologije, da osebe, neusposobljene v samoopazovanju, pristopajo do izkustva na predrefleksiven način, kar pomeni, da so njihova opažanja o lastnem izkustvu »zamazana« s prepričanji in vnaprej strukturirana s tem, kar smo vsakodnevno navajeni izkušati. A če želimo na primer preučevati napake, ki jih delajo povprečne osebe v nalogah, ki vključujejo samoopazovanje, samozavedanje in subjektivna poročila, moramo biti pazljivi pri uporabi udeležencev, ki so trenirani v samoopazovanju. Pod predpostavko, da usposobljeni udeleženci drugače opazujejo svoje izkustvo in o njem tudi drugače poročajo, bi morala subjektivna poročila usposobljenih udeležencev o izkustvu podajati drugačno sliko kot poročila neusposobljenih udeležencev.

Johansson et al. (2005) so v eksperimentu v kontekstu izbir preučevali zavedanje lastnih dejanj in konfabulatoren značaj subjektivnih poročil. Udeležencem so pokazali dve sliki ženskih obrazov in jih prosili, naj si izberejo tistega, ki se jim zdi najbolj privlačen. Po tem so sliki dveh obrazov položili nazaj na mizo tako,

da so bili obrazi skriti (sliki sta ostali v istem položaju) in udeležence prosili, naj vzamejo sliko, ki so jo izbrali in opišejo razloge za svojo izbiro. V nekaterih preizkusih so eksperimentatorji sliki zamenjali, ne da bi udeleženci to opazili. Udeleženci so tako opisovali razloge za izbiro slike, ki je v resnici niso izbrali. Najbolj presenetljivo je bilo, da je tudi v razmerah, ko so imeli udeleženci neomejeno časa za razmislek za izbiro in sta imeli sliki majhno stopnjo podobnosti, večina udeležencev (približno 70%) ni opazila zamenjave slik . Vseeno pa so podajali (konfabulatorne) razloge za izbiro, ki je niso naredili. Tudi ko so raziskovalci upoštevali poročila[12] iz intervjuja po eksperimentu (poročila o zaznavi zamenjave), še vedno približno 60% udeležencev ni omenilo (opazilo) zamenjave slik.[13] Pojav so Johansson et al. (2005) poimenovali slepota za izbiro *[choice blindness]*. *V* drugih eksperimentih so pokazali tudi na slepoto za izbiro marmelad in čajev (Hall et al., 2010) in slepoto za spreminjanje namer volivcev glede glasovanja za levo ali desno politično usmerjenost (Hall et al., 2013). Ta pojav kaže na to, da ljudje v nekaterih okoliščinah ne opazimo »očitnega« neujemanja med izbiro in izidom izbire, a vseeno podamo razloge za našo izbiro, ki temeljijo na introspekciji. Tako vsaj rezultate razlagajo Johansson et al. (2005), čeprav bi lahko z vidika fenomenologije trdili, da udeleženci v bistvu niso poročali o svojem izkustvu, ampak bolj o svojih pričakovanjih, kakšen naj bi bil svet glede na to, da se ponavadi s takšnimi situacijami ne srečujemo. Vseeno pa omenjeni eksperimenti lepo kažejo na to, da se ljudje pravzaprav slabo zavedamo lastnih dejanj in subjektivnih poročil, ki temeljijo na introspekciji, ne reflektiramo. Delujemo, ne da bi se zavedali tega, kako delujemo in poročamo o izkustvu, ne da bi se zavedali tega, o čem poročamo. Iz tega vidika bi bilo zelo zanimivo pogledati, v kolikšni meri bi efekt slepote za izbiro našli tudi pri udeležencih, ki bi bili usposobljeni v samoopazovanju (npr. v fenomenološki redukciji). Če predpostavimo, da nam fenomenološke metode omogočajo premik od pred(ne)-refleksivne zavesti v refleksivno (in s tem boljši dostop do tega, kako izkustvo nastaja), bi pravzaprav rezultati morali biti drugačni (manj slepote za izbiro?). Če bi se izkazalo, da usposobljeni udeleženci kažejo manjšo stopnjo slepote za izbiro, bi to pomenilo, da jih ne moremo uporabiti za preučevanje slepote za izbiro povprečne populacije, ki ni usposobljena v prvoosebnih metodah. Isto velja tudi za raziskovanje konfabulatornega (izmišljenega) značaja verbalnih poročil, ki se mu fenomenološka tradicija poskuša izogniti.

4.2.1. Slepota za slepoto za izbiro

Eksperiment Johansson et al. (2005) pa kaže še na eno lastnost povprečnih udeležencev. Le ti se ne zavedajo niti tega, da se ne zavedajo. Močno presenečenost udeležencev, ko so jim razkrili pravo naravo eksperimenta, so Johansson et al. poimenovali slepota za slepoto za izbiro *[choice blindness blindness]*. To dvojno slepoto bi lahko poimenovali metakognitivna slepota, ki kaže na to, da se ljudje ponavadi ne zavedamo niti odsotnosti lastnega zavedanja.[14] Po drugi strani fenomenologija poudarja pomembnost spremembe drže do izkustva v bolj refleksivno držo, ki naj bi vsaj do neke mere omogočila

[12] Introspektivna poročila o razlogih za izbiro se niso razlikovala med udeleženci, ki so navajali razloge za sliko, ki so jo izbrali, in udeleženci, ki so navajali razloge za sliko, ki je niso izbrali.
[13] Prav tako ni bilo razlik v zaznavi zamenjave slik med spoloma ali različnimi starostnimi skupinami.
[14] To so na primeru tavanja misli pokazali tudi Schooler et al. (2004).

prekinitev delovanje brez zavedanja načina delovanja in prekinitev nezavedanja umanjkanja zavesti (Petitmengin, 2006). Zanimivo bi bilo preveriti ali usposabljanje v samoopazovanju zmanjša našo metakognitivno slepoto ali pa le ta ostaja enaka tudi po premiku predrefleksivne zavesti v refleksivno zavest. Zelo zanimivo (in pomenljivo) je, da v literaturi o metakognitivnih procesih pravzaprav ni govora o fenomenoloških in nevrofenomenoloških metodah raziskovanja izkustva.[15] Raziskovalci metakognicije se, čeprav uporabljajo klasične kvalitativne metode,[16] ne poslužujejo bolj strukturiranih in rigoroznih metod raziskovanja izkustva, čeprav se zdi, da raziskovalce, ki preučujejo metakognitivne procese, in raziskovalce, ki sledijo fenomenološki tradiciji, zanimajo podobni pojavi. Oboji poskušajo raziskovati, kako deluje doživljanje, kakšna je vloga občutkov, kako se občutki povezujejo z našim razmišljanjem, kakšno vlogo ima zavedanje lastnih procesov na same procese itn. Mislim, da bi raziskovanje zavesti, samozavedanja in metakognicije veliko pridobilo z uvedbo bolj sistematičnih in dodelanih metod raziskovanja izkustva.

4.3. Neupoštevanje prvoosebnih podatkov in napačne interpretacije

Dober primer tega, kako neupoštevanje prvoosebnih podatkov vodi do napačnih hipotez o tem, kako deluje odločanje, je odkritje efekta »preudarjanja brez pozornosti« *[deliberation-without-attention* (DWA)][17] v kontekstu teorije nezavednega razmišljanja *[unconscious thought theory (UTT)]*, ki naj bi pokazal na prednost nezavednega odločanja pred zavestnim, preudarnim odločanjem v kontekstu kompleksnih izbir (Dijksterhuis et al., 2006). V enem izmed eksperimentov so udeleženci izbirali med štirimi avtomobili. V enih okoliščinah so udeleženci prebrali opis avtomobilov, od katerih je imel vsak štiri lastnosti (enostavna izbira), v drugem dvanajst lastnosti (kompleksna izbira). Po tem ko so udeleženci prebrali opis avtomobilov, so eni skupini naročili, da naj pred izbiro avtomobila o izbiri razmišljajo štiri minute (pogoj zavestnega razmišljanja s pozornostjo na izbiro), druga skupina udeležencev pa je bila te štiri minute zamotena z reševanjem anagramov (pogoj nezavednega razmišljanja brez pozornosti na izbiro). Obema skupinama udeležencev so rekli, da jih bodo po teh štirih minutah prosili, naj izberejo najboljši avto (tak z največ pozitivnimi lastnostmi).[18] Izkazalo se je, da so udeleženci v okoliščinah nezavednega razmišljanja izbirali boljše avtomobile, ko so imeli le ti dvanajst lastnosti (bolj kompleksna izbira), kot udeleženci, ki so o izbiri razmišljali zavestno (pozornost naj bi imeli usmerjeno na izbiro). Ta eksperiment je pravzaprav vprašljiv že na ravni definiranja pozitivnih in negativnih lastnosti avtomobilov, saj raziskovalci niso preverili (prvoosebno), koliko so lastnosti, ki so jih sami označili za pozitivne in negativne, take tudi za udeležence. To dobro kaže, kako so v kognitivni znanosti prvoosebne metode in posledično podatki o izkustvu še vedno šteti kot nepomembni, če že ne neuporabni. Poleg tega je trditev, da udeleženci v okoliščinah nezavednega razmišljanja izbirajo boljše avtomobile, lahko resnična le, če raziskovalci in udeleženci pozitivnost in negativnosti

[15] Glej npr. Dunolsky in Metcalfe (2009) in Beran et al. (2012), ki predstavljata pregled »mainstream« raziskovanja metakognitivnih procesov.
[16] Za kritiko uporabe zgolj klasičnih kvalitativnih metod v kontekstu odločanja in metakognicije glej tudi Strle (2012).
[17] Ta primer omenjajo tudi Froese et al. (2011).
[18] Eden je imel 75% pozitivnih lastnosti, druga dva 50% in četrti 25%.

lastnosti definirajo na enak način. Avtorji so zaključili, da

> »[čeprav smo v naših raziskavah preučevali izbire med potrošniškimi produkti, ni nobenih *apriornih* razlogov za domnevo, da efekta preudarjanja brez pozornosti ne moremo generalizirati na druge tipe izbir – politične, menedžerske ali drugače. V takih primerih bi moralo posamezniku koristiti, da zavestno premišljuje o enostavnih zadevah, razmišljanje o bolj kompleksnih zadevah pa prepusti nezavednemu« (Dijksterhuis et al., 2006:1007).

Čeprav vprašanje generalizacije rezultatov predstavljene študije na druge tipe izbir ni relevantno za razpravo v pričujočem članku, pa je prvi del zgornjega citata vredno omeniti, saj lepo kaže na naivnost raziskovalcev (članek je bil objavljen v reviji *Science!)* in nevarnost prehitrih interpretacij, ki imajo potencialen vpliv na širša družbena vprašanja. Lahko bi našteli kar nekaj a *apriornih* razlogov, zakaj generalizacija na druge tipe izbir ni možna oz. ni tako trivialna, kot to predstavljajo Dijksterhuis et al., (2006) (izbiranje med avtomobili se dogaja v laboratoriju, je relativno enostavno in nezavezujoče, brez resnih možnih posledic, ne vključuje čustvenih stanj, je enkratno itn.), vendar ta diskusija presega obseg članka. Prav tako menim, da moramo biti pri uporabi izsledkov omejenega števila raziskav v kontekstu družbenopolitičnih vprašanj močno previdni, saj se velikokrat izkaže, da je slika o določenem duševnem pojavu pravzaprav veliko bolj kompleksna, kot smo si predstavljali.

Včasih pa se tudi izkaže, da so izsledki in interpretacije, ki iz njih sledijo, napačne – slednje so za raziskavo Dijksterhuis et al. (2006) pokazali Waroquier et al. (2010). Pokazali so (o tem so povprašali udeležence), da je približno 70% udeležencev že v predstavitveni fazi, preden so jih razdelili v skupini zavestnega in nezavednega razmišljanja o izbiri, že izbralo produkt, ki se jim je zdel najbolj privlačen. S tem pa je neveljavna tudi trditev, da nezavedno premišljevanje o kompleksnih izbirah na splošno vodi v boljše izbire kot zavestno premišljevanje o izbirah.[19] Prav tako so Waroquier et al. (2010) pokazali, da je namerno premišljevanje vodilo v boljše izbire, če so udeležencem podali navodilo, da naj si opise produktov le zapomnijo (v nasprotju z navodili, naj si o njih ustvarijo vtis), kar je v nasprotju s predvidevanjem teorije nezavednega premišljevanja. Prav tako je zanimivo, da so Waroquier et al. (2010) ponovili rezultat Dijksterhuis et al. (2006) o tem, da so bili udeleženci manj zadovoljni[20] s svojo izbiro, če so o njej zavestno premišljevali, vendar samo v primeru udeležencev, ki so kazali nizko stopnjo neodločenosti za izbire. Obratno pa so bili udeleženci, ki so kazali visoko stopnjo neodločenosti, bolj zadovoljni s svojimi izbirami v okoliščinah zavestnega premišljevanja o izbiri.

Raziskave, kjer je nujno razlikovanje med tem, ali udeleženci zavestno preudarjajo o svojih izbirah ali ne, oz. kjer morajo raziskovalci presojati o tem, ali se udeleženci nekega pojava zavedajo ali ne, potrebujejo neko metodo, s katero bomo to lahko preverili – upoštevati moramo prvoosebna poročila udeležencev, ki nam močno olajšajo in omogočijo bolj verodostojno interpretacijo rezultatov. Čeprav Waroquier et al. (2010) niso uporabili bolj

[19] Za kritiko trditev, da je nezavedno odločanje »boljše« od zavestnega, glej tudi Baumeister et al. (2011).
[20] Podatke o zadovoljstvu z izbiro in o neodločenosti so pridobili z vprašalnikom.

sistematične metode za pridobivanje prvoosebnih podatkov, pa se zdi, da so sistematične drugoosebne metode (npr. eksplikativni intervju) in izurjenost raziskovalcev v pridobivanju verbalnih poročil (Froese et al., 2011) kot ustvarjene za boljše razumevanje kompleksnega načina izbiranja v okoliščinah, kot jih opisujeta omenjeni raziskavi.

Na podobne težave kot v zgoraj opisanem eksperimentu (Dijksterhuis et al., 2006) naletimo tudi v kontekstu teorij dvojnega procesiranja (TDP), ki kognitivne procese delijo na dve kategoriji glede na niz značilnosti, ki jih le ti imajo. TDP ločujejo tipe (oz. načine) procesiranja, ki so hitri, avtomatični, nezavedni, kontekstualizirani itn. (tip 1), in procese, ki so počasni, kontrolirani, zavestni,[21] dekontekstualizirani itn. (tip 2) (Evans, 2008). V kontekstu presojanja in odločanja (npr. Evans, 2008; Darlow in Sloman, 2010) TDP ponavadi predpostavljajo, da se presojanje in odločanje odvijata na dva različna načina: intuitivni in nezavedni procesi se štejejo za tiste, ki ponavadi vodijo naše odločitve, preudarnim, (refleksivnim[22]) in zavestnim procesom pa se ponavadi pripisuje majhen vpliv na odločitve in presoje (npr. Kahneman, 2003; Evan, 2010). Sicer je res, da raziskave odločanja in presojanja kažejo, da smo kot odločevalci in presojevalci omejeni, vendar raziskavam manjka boljša metoda, s katero bi lahko dobili boljši vpogled v dinamiko zavestnega/nezavednega premišljevanja v kontekstu odločanja in tudi drugje. Posebej vprašljive so lahko interpretacije rezultatov, ki so pridobljeni s kvantitativimi metodami, a se implicitno ali eksplicitno nanašajo na izkustvo.

Frederick (2005) je razvil t. i. test kognitivne refleksije *[cognitive reflection test*] (TKR), v katerem iz odgovorov na tri enostavna vprašanja poskuša sklepati na to, v kolikšni meri ljudje hitre intuitivne, impulzivne odgovore, ki jih izzovejo vprašanja[23] (ki so namerno tako zastavljena), sprejmemo brez zavestnega preudarka o svojem odgovoru. Izkaže se, da tudi študenti najboljših univerz (MIT) test rešijo relativno slabo (povprečno so odgovorili pravilno na 2,18 vprašanj), študenti »slabih« univerz (Univerza v Toledu) pa še veliko slabše (povprečno so odgovorili pravilno na 0,57 vprašanj), kar po njegovi interpretaciji pomeni, da slabši študenti impulzivne odgovore sprejmejo večkrat kot boljši študenti – slabši študenti refleksivne (bolj zavestne, namerne) procese uporabljajo v manjši meri kot boljši študenti. Nadalje so Alter et al. (2007) pokazali, da če so vprašanja na testu kognitivne refleksije natisnjena v težko berljivi pisavi, udeleženci test v povprečju rešijo bolje. Po njihovi interpretaciji naj bi metakognitivni občutki težkosti oz. negladkosti procesiranja aktivirali bolj preudaren, analitičen način razmišljanja (tip 2 procesiranja). Test kognitivne refleksije in nadaljnje raziskave o vplivu težko berljive pisave so po mojem mnenju dober primer eksperimentov, kjer pravzaprav ne vemo, kako udeleženci v resnici rešujejo test in kakšne sposobnosti za to uporabljajo. Od trditve, da nekateri udeleženci TKR rešujejo boljše kot drugi, do trditve, da se tisti, ki test rešujejo boljše, poslužujejo bolj refleksivnega načina razmišljanja, je kar velik

[21] 2! Nekateri avtorji sicer trdijo, da zavestnost/nezavednost procesov ni lastnost, po kateri lahko procese delimo na različne tipe (Evans, 2010).

[22] Nekateri avtorji vzpostavljajo razliko med analitičnim in refleksivnim načinom procesiranja (npr. Stanovich, 2009), vendar ta diskusija presega obseg članka.

[23] Eno izmed vprašanj se glasi: Kij in žogica staneta 1,10 dolarjev. Kij stane 1 dolar več kot žogica. Koliko centov stane žogica? (Frederick, 2005: 26) Intuitivni, impulzivni odgovor, ki naj bi nam hitro »prišel na misel«, in je seveda napačen, je 10 centov (pravilen odgovor je 5 centov).

korak. Na vprašanje, koliko so udeleženci res takoj sprejeli impulzivni odgovor ter koliko in kako so o odgovoru zavestno in preudarno premišljevali, bi lahko vsaj do neke odgovorili s preučevanjem izkustvene dinamike razmišljanja udeležencev, npr. s poglobljenimi intervjuji.

5. Zaključek

V članku sem želel pokazati, da Varelin (2013) predlog nevrofenomenološkega programa sicer predstavlja dober nastavek za potencialno rešitev težkega problema zavesti na epistemološko-metodološki ravni, ne predstavlja pa tudi rešitve vprašanja ontološkega statusa zavesti. Prav tako je njegova zahteva po veščini doseganja fenomenološke redukcije kot pogoju možnosti sistematičnega raziskovanja zavesti po mojem mnenju premočna. Poskusil sem tudi pokazati, da pravzaprav ne obstaja le ena pravilna prvoin/ali drugoosebna metoda raziskovanja izkustva. Prav nasprotno, menim, da uporaba različnih sistematičnih metod raziskovanja izkustva bogati naše razumevanje duševnosti, saj različne metode omogočajo raziskovanje različnih aspektov izkustvenega – seveda pa se moramo zavedati, kakšne posledice ima uporaba določene metode (npr. uporaba deskriptivnega vzorčenja izkustva v primerjavi z uporabo eksplikativnega intervjuja). Da pa bi lahko bolj plodno uporabljali prvo- in drugoosebne metode raziskovanja izkustva, moramo bolj natančno raziskati, kakšne podatke prinašajo različne metode, kakšna je vloga tistega, ki izvaja intervjuje, kako so poročila in samo izkustvo odvisna od usposobljenosti v veščini samoopazovanja in poročanja o izkustvu itn.

Čeprav ostaja v kontekstu raziskovanja izkustva veliko odprtih vprašanj, pa menim (kar sem želel prikazati na primeru raziskovanja vloge zavestnih in nezavednih načinov razmišljanja v kontekstu odločanju in omenil v kontekstu raziskovanja metakognitivnih procesov), da je nujno, da sistematično raziskovanje izkustva postane sprejet del raziskovanja duševnosti v kognitivni znanosti. Če izkustva ne bomo poskusili raziskati bolj sistematično, »se bo uganka o položaju, ki ga zavest zaseda v znanosti in svetu, vedno znova vračala, in bo bodisi pojasnjena le navidezno bodisi bo v luči tega, kar vemo, proglašena za prezahtevno« (Varela, 2013: 105).

THE RIDDLE OF EXPERIENCE: THE ROLE OF FIRST- AND SECOND-PERSON METHODS IN COGNITIVE SCIENCE

In the paper I will defend the view that in cognitive science it is essential to use systematic first- and second-person methods for better understanding of the

human mind. Neurophenomenological programme put forward by Varela (2013 [1996]) as a solution to the hard problem of consciousness (Chalmers: 2013 [1995]) does not solve the hard problem on the ontological level (question of ontological reduction of consciousness), but nonetheless represents a good methodological proposal of systematic inquiry into conscious experience. On the other hand, the criterion of phenomenological reduction as a necessary condition for systematic investigation of experience is too strong. Regardless of that and some other problems first- and second-person methods face, it is becoming clear that investigating experience from first- and second-person perspectives is becoming more and more necessary in cognitive science. Giving some examples from the broader area od decision making I try to show that this is indeed the case – it especially holds for cases where the differentiation between conscious and unconscious is of prime importance (e.g. in answering the question whether conscious deliberation leads to better or worse choices than unconscious processes). Furthermore, gathering experiential data is essential for interpreting experimental results gained purely by quantitative methods – especially when we are implicitly or explicitly referring to experiential states in our interpretations.

Keywords: choice blindness, conscious deliberation, decision making, experience, first- and second-person methods, neurophenomenology, phenomenological reduction

Literatura

Alter, A. L., Oppenheimer, D. M., Epley, N., & Eyre, R. N. (2007). "Overcoming intuition: Metacognitive difficulty activates analytic reasoning". *Journal of Experimental Psychology: General*, 136 (4), str. 569–576.

Baumeister, R. F., Masicampo, E. J., & Vohs, K. D. (2011). "Do conscious thoughts cause behavior?" *Annual Review of Psychology*, 62 (1), str. 331–361.

Beran, M. J., Brandt, J., Perner, J., & Proust, J. (2012). *Foundations of metacognition*. Oxford: Oxford University Press.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). "Mindfulness: A proposed operational definition". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), str. 230–241.

Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson, R. J. (2007). "Neural correlates of attentional expertise in long-term

meditation practitioners". *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 104 (27), str. 11483–11488.

Brigandt, I, Love, A. (2012). "Reductionism in biology". V Zalta, E. N. (ur.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2012 Edition). http://plato.stanford.edu/archives/sum2012/entries/reduction-biology/.

Chalmers, D. J. (2013 [1995]). "Kaj pomeni soočiti se s problemom zavesti?". *Analiza*, 17 (2013), št. 1–2, str. 61–84.

Darlow, A. L., & Sloman, S. A. (2010). "Two systems of reasoning: architecture and relation to emotion". *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 1 (3), str. 382–392.

Dennett, D. C. (2012 [1991]). *Pojasnjena zavest*. Ljubljana: Krtina.

Dijksterhuis, A., Bos, M. W., Nordgren, L. F. & van Baaren, R. B. (2006). "On making the right choice: the deliberation-without-attention effect". *Science*, 311 (5763), str. 1005–1007.

Dunolsky, J., & Metcalfe, J. (2009). *Metacognition*. Los Angeles: Sage Publications Inc.

Evans, J. S. B. T. (2008). "Dual-Processing accounts of reasoning, judgment, and social cognition". *Annual Review of Psychology*, 59 (1), str. 255–278.

Evans, J. S. B. T. (2010). *Thinking Twice, Two minds in one brain*. Oxford: Oxford University Press.

Frederick, S. (2005). "Cognitive reflection and decision making". *The Journal of Economic Perspectives*, 19 (4), str. 25–42.

Froese, T., Gould, C., & Barrett, A. (2011). "Re-viewing from within: A commentary on first-and second-person methods in the science of consciousness". *Constructivist Foundations*, 6 (2), str. 254–269.

Güzeldere, G. (1995). "Consciousness: What it is, how to study it, what to learn from its history". *Journal of Consciousness Studies*, 2 (1), str. 30–51.

Hall, L., Johansson, P., Tärning, B., Sikström, S., & Deutgen, T. (2010). "Magic at the marketplace: Choice blindness for the taste of jam and the smell of tea". *Cognition*, 117 (1), str. 54–61.

Hall, L., Strandberg, T., Pärnamets, P., Lind, A., Tarning, B., & Johansson, P. (2013). "How the Polls Can Be Both Spot On and Dead Wrong: Using Choice Blindness to Shift Political Attitudes and Voter Intentions". *PLoS ONE*, 8 (4).

Heavey, C. L., & Hurlburt, R. T. (2008). "The phenomena of inner experience". *Consciousness and Cognition*, 17 (3), str. 798–810.

Heavey, C. L., Hurlburt, R. T., & Lefforge, N. L. (2012). "Toward a phenomenology of feelings". *Emotion*, 12(4), str. 763–777.

Hurlburt, R. T., & Akhter, S. A. (2008). "Unsymbolized thinking". *Consciousness and Cognition*, 17 (4), str. 1364–1374.

Hurlburt, R. T., & Heavey, C. L. (2001). "Telling what we know: describing

inner experience". *Trends in cognitive sciences*, 5 (9), str. 400–403.

Hurlburt, R. T., & Heavy, C. L. (2006). *Exploring inner experience: The descriptive experience sampling method*. Amsterdam; Philadelphia: John Benjamins Publishing.

Johansson, P., Hall, L., Sikström, S., & Olsson, A. (2005). "Failure to detect mismatches between intention and outcome in a simple decision task". *Science*, 310 (5745), str. 116–119.

Kahneman, D. (2003). "A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality". *American Psychologist*, 58 (9), str. 697–720.

Kordeš, U. (2012). Thinking of experience, experiencing thinking. *Interdisciplinary Description of Complex Systems*. 10(3), str. 223–234.

Kordeš, U. (2013). "Negotova pot: od izkustva do empiričnega podatka". *Analiza*, 17 (2013), št. 1–2, str. 27–40.

Kuhn, T. S. (1998 [1962]). *Struktura znanstvenih revolucij*. Ljubljana: Krtina.

Levine, J. (1983). "Materialism and qualia: The explanatory gap". *Pacific Philosophical Quarterly*, 64, str. 354–361.

Lutz, A., Lachaux, J.-P., Martinerie, J., & Varela, F. J. (2002). "Guiding the study of brain dynamics by using first-person data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 99 (3), str. 1586–1591.

Lutz, A., & Thompson, E. (2003). "Neurophenomenology: Integrating subjective experience and brain dynamics in the neuroscience of consciousness". *Journal of Consciousness Studies*, 10 (9–10), str. 31–52.

Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101 (46), str. 16369–16373.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). "Attention regulation and monitoring in meditation". *Trends in Cognitive Sciences*, 12 (4), str. 163–169.

Markič, O. (2012). First- and third-person approaches: the problem of integration. *Interdisciplinary Description of Complex Systems*, 10 (3), str. 213–222.

Nagel, T. (1974). "What Is it Like to Be a Bat?". *Philosophical Review*, 83 (4), str. 435–450.

Petitmengin, C. (2006). "Describing one's subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness". *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 5 (3–4), str. 229–269.

Petitmengin, C., Navarro, V., Le Van Quyen, M. (2007). "Anticipating seizure: Pre-reflective experience at the center of neuro-phenomenology". *Consciousness*

and Cognition, 16 (3), str. 746–764.

Schooler, J.W, Reichle, E. D. & Halpern, D. V. (2004). "Zoning out while reading: Evidence for dissociations between experience and metaconsciousness". V Levin, D. T. (ur.), *Thinking and seeing: Visual Metacognition in Adults and Children*, Cambridge, MA: MIT Press, str. 203–226.

Stanovich, K. E. (2009). "Distinguishing the reflective, algorithmic, and autonomous minds: Is it time for a tri-process theory?".V Evans, J. (ur.), €z Frankish, K. (ur.), *In two minds: Dual processes and beyond*. Oxford: Oxford University Press, str. 55–88.

Strle, T. (2012). "Metacognition and decision making: Between first and third person perspective". *Interdisciplinary Description of Complex Systems*, 10 (3), str. 284–297.

Thompson, E. (2006). "Neurophenomenology and contemplative experience". V Clayton, P. (ur.), z Simpson, Z. (ur.), *The Oxford handbook of science and religion*, str. 226–235.

Varela, F. J. (2013 [1996]). "Nevrofenomenologija: Metodološka rešitev za težki problem. *Analiza*, 17 (2013), št. 1–2, str. 85–108.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge, MA: MIT Press.

Varela, F. J., & Shear, J. (1999). "First-person methodologies: What, why, how". *Journal of Consciousness studies*, 6 (2–3), str. 1–14.

Vörös, S. (2013). "Pogled od nekod: Od autopoiesis do udejanjene kognicije". *Analiza, 17* (2013), št 1–2, str. 5–26.

Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). "The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue". *American Psychologist*, 61 (3), str. 227–239.

Waroquier L., Marchiori D., Klein O., & Cleeremans A. (2010). "Is it better to think unconsciously or to trust your first impression? A reassessment of Unconscious Thought Theory". *Social Psychological and Personality Science*, 1 (2), str. 111–118.