

Psychologia Mieczysława Kreutza: zapoznane idee czy uniwersalny wkład do nauki?

Piotr K. Oleś*

Instytut Psychologii

Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II

Dariusz Doliński

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej

Wydział Zamiejscowy we Wrocławiu

Akademia Wychowania Fizycznego

we Wrocławiu

MIECZYŚLAW KREUTZ'S PSYCHOLOGY:
FAMILIAR IDEAS OR A UNIVERSAL CONTRIBUTION TO SCIENCE?

Abstract. As one of the pioneers of Polish psychology, Mieczysław Kreutz focused his interests on introspection and the scientific value of this method. In this article we focus on two selected applications of introspection: clinical investigation and the dialogical self, and on the current status of introspection in psychology. Clinical investigation based on introspection leads to insight into the phenomenology of symptoms of mental health disorders and is applied in studies on the experiences of healthy people. A clinician asking about life events at the same time encourages the client to explore his or her emotions, feelings, and thoughts, simultaneously paying attention to his or her own affects and cognitions. The phenomenological approach is also based on introspection, as in dialogical self theory and research. Introspective data allow a description of dialogical phenomena; however, hypotheses on the possible influence of dialogicality on human behavior need experimental verification. After 80 years, psychology is still a science based on... introspective data. To overcome the notion that psychology is "a science of self-reports and finger movements," it is necessary to develop true experimental research. As Kreutz would probably argue: what we need is more experiments on behavior and less introspection pretending to be experiments.

* Adres do korespondencji: Piotr K. Oleś, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: oles@kul.lublin.pl

Dariusz Doliński, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy we Wrocławiu, ul. Ostrowskiego 30, 53-238 Wrocław; e-mail: dariusz.dolinski@swps.edu.pl

WPROWADZENIE

Jedną z najważniejszych cech nauki jest jej kumulatywność. Nauka nieustannie rozwija się poprzez dodawanie nowej wiedzy do wiedzy już istniejącej, a także przez proces nieustannego podważania wiedzy istniejącej, związany z dodawaniem nowych faktów, nowych teorii, nowych interpretacji. Na pewno kumulatywność ma większe znaczenie w „twardych” naukach, jak fizyka czy chemia, ale także w naukach społecznych odgrywa istotne znaczenie. Niestety, psychologia zdaje się w znacznym stopniu ignorować swoją własną historię. Ambicją wielu badaczy jest odwoływanie się w bibliografiach książek czy artykułów wyłącznie do prac opublikowanych kilka, najwyżej kilkanaście lat wcześniej. Nie ulega wątpliwości, że dynamicznie rozwijająca się wiedza psychologiczna sprawia, że bez odwołania do prac najnowszych każda książka czy artykuł musiałaby być archaiczne. Nie znaczy to jednak, że za właściwe uznajemy całkowite abstrahowanie od tego, co psychologowie ustalili kilkadziesiąt czy nawet sto lat temu. Bez szeregu prawidłowości, odkrytych przez takie postaci, jak choćby Wundt, Watson, Stern czy Piaget, psychologia byłaby zdecydowanie uboższa (o ile w ogóle byłaby dziś nauką). Większość z ustaleń poczynionych przez tych i innych pionierów psychologii do dziś zresztą pozostaje aktualna. Wspomnienie nazwisk prekursorów światowej psychologii rodzi w oczywisty sposób pytanie o rolę, jaką w rozwoju tej dziedziny wiedzy odegrali badacze polscy. Ocena ta nie może być wszakże jednoznaczna z bardzo prostego powodu. Nauka jest fenomenem kosmopolitycznym. Wkład w światową naukę polega na tym, że swoje odkrycia komunikuje się międzynarodowej społeczności, a czyni się to w języku, którym społeczność ta się posługuje. O ile jakoś naukowych dokonań pionierów polskiej psychologii jest bez wątpienia wysoka i dobrze wpisuje się w ówczesną myśl psychologiczną i sposób uprawiania nauki, to fakt, że prace te napisane zostały po polsku sprawił, że badaczom tym nie udało się zaistnieć w światowym obiegu. Powiedzieć można, że o ile polscy psychologowie zauważyli świat, to świat ich właściwie nie zauważył. Dalecy jednak jesteśmy od krytykowania decyzji pionierów polskiej psychologii o publikowaniu w języku ojczystym. Zważyć trzeba bowiem, że decyzja ta zapadała w sytuacji braku polskiej państwowości, w warunkach, w których kultywowanie języka ojczystego, także w nauce, było świadectwem patriotyzmu (a nie naukowej zaściankowości). Także nieco później, w czasie, w którym Polska w roku 1918 odzyskała niepodległość, pisanie po polsku było traktowane jako patriotyczny obowiązek. Tak więc, choć z dzisiejszej perspektywy można wyrazić uzasadniony żal, że oryginalna polska myśl psychologiczna nie znalazła się na początku XX wieku w awangardzie nauki światowej, należy tę świadomą decyzję naszych poprzedników rozumieć i szanować. Mieczysław Kreutz, którego życiu i dziełu poświęcony jest ten specjalny numer *Przeglądu Psychologicznego*, jest bez wątpienia znakomitym przykładem badacza, któremu pisanie i publikowanie wyłącznie po polsku uniemożliwiło światową karierę. Jego myśl była bowiem na owe czasy bardzo nowoczesna, jego badania znamionowały najwyższy metodologiczny rygorizm, jego naukowa dociekliwość była imponująca.

Wielce charakterystyczne jest to, że pewne pomysły Kreutza odnajdziemy we współczesnej psychologii. Najlepszym przykładem będą tu prace Reedera (1985). Badacz ten analizuje reguły inferencji, jakimi posługują się ludzie wnioskujący z określonych zachowań podmiotu o jego cechach. Reeder uważa, że poszczególne zachowania mogą być mniej lub bardziej diagnostyczne. W odniesieniu do moralności diagnostyczne są zachowania negatywne, a mało diagnostyczne – pozytywne. To, że ktoś ukradł pieniądze, pozwala na wnioskowanie, że ten ktoś jest złodziejem, to, że ktoś oddał znalezione pieniądze, nie pozwala na równie pewne wnioskowanie o uczciwości. Ów „ktoś” mógł bowiem zwrócić pieniądze, bojąc się, że inni oskarżą go, że je sobie przywłaszczył, mógł usiłować wywrzeć dobre wrażenie na innych ludziach, chcieć zyskać popularność itd., itp. Odwrotnie jest z zachowaniami, które dotyczą szeroko rozumianych ludzkich kompetencji i sprawności. Skoczek wzwyż, skaczący 2.40 m, jest na pewno znakomitym i utalentowanym lekkoatletą, ale skoczek, który strąca poprzeczkę na wysokości 2.20 m, niekoniecznie jest kiepski. Być może zмага się z kontuzją, nie jest obecnie w formie czy też jest skonfliktowany z działaczami swojego klubu i demonstruje w ten sposób swoją do nich niechęć. W dziedzinie sprawności zachowania wysoce kompetentne są więc bardziej diagnostyczne (pozwalają z większą pewnością wnioskować o stosownych cechach psychicznych podmiotu) niż zachowania mało kompetentne. Jak ma się do tego myśl Kreutza? Otóż badacz ten zastanawiał się, jaki wniosek o poziomie kompetencji danej osoby należy wysnuć, jeśli w poszczególnych pomiarach testowych osiąga ona różne wyniki. Powszechną praktyką było wówczas uśrednianie wszelkich zanotowanych rezultatów. Kreutz (1927, 1933a) krytykuje takie praktyki, proponując oryginalną metodę maksimów. Zgodnie z nią, w testach mierzących kompetencje i możliwości intelektualne należy brać pod uwagę jedynie najlepszy (maksymalny) wynik spośród wielu, które odnotowuje się w poszczególnych pomiarach. Jeśli bowiem oprzemy się na wyniku średnim, to łatwo wyjaśnimy wyniki od niego gorsze: badany mógł być zmęczony, słabo zmotywowany czy chory. Jak jednak przekonująco wyjaśnić wyniki lepsze od średniego? Poza błędem pomiaru i przypadkiem nie wchodzi w rachubę żadne sensowne wyjaśnienie! Lepiej więc przyjąć, że realny wynik, określający poziom kompetencji osoby badanej, to ten, który jest najlepszy. Wtedy wszelkie pozostałe (gorsze) wyniki są łatwe do wyjaśnienia właśnie w kategoriach braku motywacji czy odległego od optymalnego stanu organizmu (np. choroby czy zmęczenia). Oczywiście jesteśmy pewni, że Reeder nie dokonał plagiatu. Z pewnością nie znalazł on przecież żadnych publikowanych po polsku prac Kreutza. Ale ta zbieżność pokazuje, jak nowoczesne było myślenie pioniera polskiej psychologii, jak bardzo wyprzedzało ono epokę, w której pracował.

Mieczysław Kreutz działał w czasie, w którym psychologia dopiero się kształtowała. Niejasne było jeszcze zarówno to, czym psychologia powinna się zajmować, jak i to, jakimi metodami badawczymi należy, a jakimi nie należy się posługiwać. Kreutz przyjął założenie, że psychologia powinna stronić od badania zachowań innych niż czysto werbalne, a za podstawową metodę badań psychologicznych uznał introspekcję (Kreutz, 1933b, 1933c, 1962). Do

kwestii słuszności założenia, że psychologia nie powinna badać pozawerbalnych aspektów ludzkich zachowań, wrócimy jeszcze w końcowej części tego artykułu. W tym miejscu skoncentrujemy się natomiast na problemie introspekcji.

Termin „introspekcja” pochodzi od łacińskiego *introspicere*, oznaczającego dosłownie „patrzenie do wewnątrz”, a więc obserwowanie i analizowanie własnych myśli i innych stanów psychicznych. Wbrew rozpowszechnionym przekonaniom, Wundt – twórca nowoczesnej psychologii, który proponując eksperyment jako podstawę badań psychologicznych, wprowadził ją tym samym do panteonu nauk – nie opowiadał się przeciw introspekcji. Sugerował jedynie, że konieczne jest łączenie jej z podejściem eksperymentalnym (por. Stachowski, Dobroczyński, 2008). Sam Kreutz był natomiast gorącym orędownikiem introspekcji. Uważał ją za podstawową (czy wręcz jedyną sensowną!) metodę badań psychologicznych i bronił ją przed zarzutem subiektywizmu i empirycznej nieweryfikowalności (zob. Kreutz, 1935).

Analizę tego, jak mają się te, związane z introspekcjonizmem, poglądy Mieczysława Kreutza do współczesnej psychologii warto rozpocząć od kwestii podstawowej, to jest od tego, czy psychologia współczesna korzysta z introspekcji, w jakich obszarach tak się dzieje i w jakim stopniu metoda ta pozwala na rozwój naszej wiedzy o człowieku. Ponieważ w krótkim okazjonalnym tekście nie sposób dokonać pełnego przeglądu, skupimy się na dwu obszarach, w których metody introspekcyjne są wykorzystywane z pożytkiem dla człowieka i rozwoju wiedzy. Pierwszy dotyczy psychologii stosowanej; drugi wybranej teorii fenomenologicznej – dialogowego Ja.

INTROSPEKCJA W PSYCHOLOGII STOSOWANEJ I W ŻYCIU

Podejście kliniczne w poznaniu człowieka w aspekcie zdrowia i jego zaburzeń w znacznym stopniu opiera się na introspekcji. Więcej – w pogłębionej analizie przypadków jest to metoda wiodąca (Carver, Scheier, 2008; Funder, 2010).

W psychologii stosowanej introspekcja wydaje się nie tylko wciąż popularna, ale i niezastąpiona. Psycholog kliniczny, psychoterapeuta albo interwent – upraszczając – zmierza do ustalenia, co osobie jest i – w związku z tym – jak można jej pomóc. By taką wiedzę zdobyć, trzeba postawić szereg pytań, i nie tylko uważnie i z wrażliwością słuchać odpowiedzi, ale równie uważnie rejestrować wszelkie zmiany w zachowaniu pacjenta, i – co najciekawsze – śledzić również własne zmieniające się reakcje. Pytania dotyczą tego, co sprawiło, że dana osoba zdecydowała się na kontakt z psychologiem, na czym – jej zdaniem – polega problem, od kiedy się z nim zmaga i jak to czyni, jakie ma uczucia i myśli związane z tą sprawą, jak się ona ma do historii życia i wcześniejszych problemów, jakie oczekiwania, obawy i nadzieje łączy z zainicjowanym kontaktem psychologicznym itd. Wiele z tych pytań dotyczy faktów, wiele – przeżyć, myśli, intencji czy uczuć. Gdy fakty są nieźle poznane albo gdy reakcje klienta sugerują, że zbliża się do spraw angażujących emocjonal-

nie, wówczas psycholog może postawić pytanie: *I co pan (pani) czuje w związku z tą sprawą?* albo *Co pan (pani) czuje w tej chwili?* Z punktu widzenia zrozumienia (przez obie strony) istoty spraw ważnych, to jest emocjonalnie angażujących, pytanie o emocje i uczucia jest kluczowe i otwiera na ogół nową perspektywę refleksji lub ekspresji. Psychologowie praktycy znakomicie znają to zjawisko.

Z punktu widzenia refleksji nad znaczeniem introspekcji w badaniach psychologicznych jest to pytanie zasadnicze: ma motywować rozmówcę do „zatrzymania się na własnych odczuciach” i zdania z nich sprawy, niezależnie (albo może właśnie tym bardziej) od tego, czy klient je rozumie, czy też nie. A emocje i uczucia mogą być zaskakujące, paradoksalne, odwrotne od oczekiwanych, dziwaczne, niezrozumiałe, gwałtowne albo wytłumione – ale ich podstawowa zaleta polega na tym, że w zdecydowanej większości przypadków są autentyczne. Uczucia nie kłamią, przekonania mogą być kłamliwe. Ciekawe w tym procesie ujawniania emocji i uczuć jest to, że osoba, która przychodzi z problemami, a więc na starcie kontaktu nie jest na ogół okazem zdrowia psychicznego, zostaje postawiona w sytuacji aktywnej introspekcji, i co najciekawsze – potrafi z tego zadania świetnie się wywiązać.

Po co jednak psycholog, zajęty jakby nie było słuchaniem osoby, towarzyszeniem jej w jej przeżyciach i pochłonięty jakimś kierunkiem eksploracji, ma jednocześnie śledzić (być świadomym) własne reakcje afektywne, jak również myśli. Dlaczego efektywna praca diagnosty lub terapeuty wymaga wykonywania kilku zadań jednocześnie? Przecież to powinno prowadzić do ich interferencji, obniżenia poziomu wykonania i szybko pojawiającego się zmęczenia. Faktycznie, praca z klientem jest wyczerpująca, ale – znacznie bardziej – angażująca, zmęczenie pojawia się po (chyba że jest sygnałem mielizny terapeutycznej lub pracy na jałowym biegu).

Otóż owa introspekcja pomaga (i to bardzo) wychwytywać momenty problemowe, nieautentyczne, niejasne, z jakiegoś powodu stanowiące zarzewie smutku, lęku, radości lub złości czy zagrożenia. Owo – zdawałoby się – nieuchwytnie wrażenie towarzyszące psychologowi pozwala mu dostrzec ukrytą treść poruszanych tematów, przeanalizować materiał (pamięć) wywiadu raz jeszcze i wydobyć punkty zaczepienia dla dalszej pracy. Niekiedy pozwala zredefiniować sytuację, podzielić się informacją zwrotną, poszukać przyczyn danego stanu, domyśleć się zapomnianej traumy, ale też niekiedy – dostrzec własny problem najczęściej utrudniający (rzadziej ułatwiający) pracę z klientem. Psychologowie praktycy ćwiczą się w tak rozumianej introspekcji i dokonują jej niejako automatycznie i na wpół intuicyjnie. Przy czym introspekcja ma większe znaczenie w pracy klinicznej opierającej się umiejętnościach i intuicji niż w ramach podejścia, które opiera się na procedurach i dowodach empirycznych (Stemplewska-Żakowicz, 2009).

Zastosowanie introspekcji w praktyce klinicznej być może zaczyna się od umiejętności stymulowania klienta do samoobserwacji, a zarazem uważności wobec własnych odczuć, z pewnością jednak na tym się nie kończy. W wywiadzie aktywnym klient jest proszony, nawet kilkakrotnie, o zmianę punktu widzenia (Holstein, Gubrium, 2003): jak problem wygląda nie tylko z jego (czy

jej) perspektywy, ale jak może być postrzegany przez szefa, kolegę, partnera życiowego, dziecko. Innymi słowy, chodzi o skonfrontowanie się i zrozumienie perspektywy odwrotnej lub odmiennej od własnej. Swoista decentracja. W ślad za nią postępuje pytanie: *i jak czuleś (czułaś) się w tej innej roli?* Kierowana introspekcja znów pozwala poznać osobie na przykład, co robi, jakie stany, uczucia i myśli (potencjalnie) wywołuje u partnera interakcji (konfliktu), co z nim robi, czyli jakie reakcje prowokuje (na przykład dlaczego partner tak żarliwie się broni, kiedy przystępuje do ataku). Zmiany punktu widzenia nie tylko uwrażliwiają na efekty własnych zachowań i przybliżają sposób rozumienia świata przez drugiego (lub innych), ale też pozwalają zdystansować się do siebie i dostrzec te aspekty własnej aktywności, które z perspektywy własnej (aktora) zdają się niewidoczne.

Aktywność tego rodzaju, to jest konfrontowanie rozmaitych punktów widzenia, prowadzimy niekiedy spontanicznie, w ramach tak zwanych dialogów wewnętrznych. Mogą być one powodowane dysonansem poznawczym: *z jednej strony..., ale znowuż z drugiej...* Częściej ich przyczyną jest stan rozbudzonych emocji i uczuć, wynikający z niedokończonej rozmowy, interesującej dyskusji, burzliwej kłótni, ale też pragnienie kontaktu z osobą nieosiągalną a upragnioną, albo utraconą. Nieprzypadkowo miłość określana jest jako najbardziej dialogowe uczucie (Hermans, Hermans-Konopka, 2010), a terapię cierpienia po stracie osoby bliskiej prowadzi się, stymulując wyobrażoną aktywność dialogową z osobą, która odeszła (Neimeyer, Baldwin, Gillies, 2006).

Wiemy, że można w myślach przedyskutować problem, poszukać rozwiązań, rozważyć możliwe pożądane i niepożądane skutki, że można odbyć w myślach dysputę z nieosiągalnym na co dzień autorytetem, ale też zmienić punkt widzenia i argumentować na rzecz przekonań przeciwnych do własnych albo przekonywać siebie do czegoś, co konieczne lub nieuniknione, choć raczej niepożądane. Wszystkie te zabiegi myślowe nie tylko podlegają introspekcji, ale – więcej – introspekcja towarzysząca im – a więc rejestrowanie zmian zachodzących w emocjach, przekonaniach lub motywach – podlega intencjonalnej kontroli, prowadzona jest na życzenie i z inspiracji samego podmiotu. Możliwość analizowania, opisywania i wyjaśniania tych stanów nie jest bynajmniej unikatowa dla podejścia inspirowanego teorią dialogowego Ja (Hermans, 1996), właściwości te, tyle że inaczej nazwane, obecne są i w innych podejściach. W nurcie społeczno-poznawczym mówi się o aktywności meta-refleksyjnej (Bandura, 2001), opracowujemy w ten sposób ocenę retrospektywną lub antycypujemy zaangażowanie w aktywność celową. *Czy było warto? Jakim kosztem? Czy można było inaczej? Czy sposób zaangażowania niejako niezależnie od rezultatów przyniósł satysfakcję? Jak można oceniać własne działania na różnych etapach realizacji projektu? Co można pomyśleć o całej tej historii? A wreszcie, myślenie kontrfaktyczne: co by było gdyby?* Wprawdzie nie jest to wszystko aktywność *stricto* dialogowa, choć może być, niemniej zdecydowanie zakłada wieloaspektową ocenę i to, co ona implikuje – zmiany punktu widzenia. Z kolei w rozwojowym podejściu pisze się o myśleniu dialektycznym, charakterystycznym dla człowieka dorosłego. Polega ono na doko-

nywaniu zmian punktu widzenia, które umożliwia symulowanie cudzych poglądów i poddawanie w wątpliwość własnych, a to z kolei warunkuje na przykład szansę porozumienia z dorastającymi dziećmi, apodyktycznym przełożonym czy trudnym partnerem, którzy widzą świat zupełnie inaczej, inaczej odczuwają, mają inne oczekiwania i pragnienia i – oczywiście – oczekują, że inni powinni się tego domyśleć. Bez zmiany punktu widzenia nie sposób przybliżyć się do możliwości odmiennego od własnego sposobu pojmowania świata.

INTROSPEKCJA W PODEJŚCIU FENOMENOLOGICZNYM I TEORII DIALOGOWEGO JA

Podejście fenomenologiczne, przy całym wewnętrznym zróżnicowaniu, opiera się na podstawowym założeniu: świat wewnętrznych doświadczeń człowieka, jego uczucia, myśli, właściwości, potrzeby i motywy stanowią cenny przedmiot poznania i mogą o człowieku powiedzieć w pewnych aspektach więcej niż obiektywny pomiar zachowania (Langdridge, 2007). Człowiek – jako istota refleksyjna i świadoma – nie pozostaje bierny wobec zdarzeń, nieustannie szacuje i określa ich osobiste znaczenie. Efektem tego procesu są wartościowania obejmujące treść doświadczenia opisaną w postaci zdania oraz towarzyszące jej uczucia, których nasilenie da się łatwo określić. Jedno – treść, i drugie – uczucia najczęściej są bezpośrednio dane i nie wymagają szczególnej refleksji, a jedynie stanu uważności (Hermans, Hermans-Jansen, 2000). Systematyczna analiza doświadczeń pozwala poznać ich specyfikę. Wśród doświadczeń opisywanych przez ludzi nierzadko pojawiają się treści niejako wtrącone, będące *de facto* zapamiętanymi fragmentami systemu znaczeń osobistych innych ludzi. W ten sposób zapamiętujemy na przykład zasłyszane sentencje życiowe, wspierając uwagi znajomych czy rodzicielskie napomnienia. W spontanicznie tworzonej autonarracji pojawiają się takie „obce” treści, jak również elementy dialogów.

Dialogowość – jak pisze Markova (2003) – jest „zdolnością ego do pojmowania i rozumienia świata w kategoriach Drugiego i tworzenia społecznej rzeczywistości w kategoriach Drugiego (innego)” (s. 203). Tak rozumiana dialogowość jest podstawą myślenia dialektycznego, typowego dla osób dorosłych. Pozwala konfrontować w myślach przeciwstawne przekonania i szukać twórczych rozwiązań w sytuacji konkurencyjnych racji, zdawałoby się nie do pogodzenia (Oleś, 2011). Wewnętrzną aktywność dialogową można rozumieć szerzej; jest to nie tylko aktywność polegająca na zmianie punktu widzenia i przyjmowanie perspektywy drugiego, ale też zaangażowanie w dialogi z wyobrażonymi postaciami, kontynuacja lub symulacja w myślach dialogów społecznych i konfrontacja punktów widzenia reprezentujących odmienne pozycje Ja, ważne dla tożsamości osobistej lub społecznej (Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter, Oleś, 2008). Ten ostatni rodzaj dialogów wydaje się szczególnie istotny dla wewnętrznych zmagani poprzedzających ważną decyzję

lub zmianę linii życia, na przykład: zmienić zawód i rozwijać życiową pasję czy kontynuować bezpieczną, ale nieciekawą pracę, pozostać w kraju czy udać się na emigrację?

Fenomen rozmowy prowadzonej z samym sobą albo z wyobrażonym rozmówcą znany jest od wieków jako rozmowy z duchami przodków, środek artystycznej ekspresji literackiej, sposób prowadzenia filozoficznej lub teologicznej argumentacji (w dziełach św. Augustyna, św. Tomasza z Akwinu czy Galileusza), ale też środek automotywowania poprzez instrukcje dawane samemu sobie (Mischel, Shoda, Ayduk, 2008). Badania nad mądrością dowodzą, że zmiany punktu widzenia typowe dla prowadzenia wewnętrznych dialogów mogą być równie skuteczną metodą poszerzania zakresu generowanych rozwiązań sytuacji problemowej, co dialog z realnym partnerem (Staudinger, Baltes, 1996).

Dialogowość można potraktować jako jedną z funkcji psychicznych związanych z samoświadomością (Leary, 2007). Gdyby jednak przyjąć, że organizacja i integracja Ja wiążą się ze zjawiskiem dialogowości, gdyby dialogowość uczynić centralną właściwością Ja, można mówić o Ja dialogowym. Czym zatem jest owo dialogowe Ja? „Dialogowe Ja, w kontraście do indywidualistycznego Ja, opiera się na założeniu, że jest wiele pozycji Ja, które może przyjmować ta sama osoba. Ja, w jednej pozycji może zgadzać się, nie zgadzać się, rozumieć, nie rozumieć, zaprzeczać, przeciwstawiać się, kwestionować, a nawet wyśmiewać Ja w innej pozycji. [...] Głosy funkcjonują jak postaci powieści wchodzące we wzajemne interakcje” (Hermans, Kempen, van Loon, 1992, s. 28-29).

W ramach tego podejścia stosuje się zazwyczaj badania jakościowe zmierzające do przybliżenia zjawiska, tak jak jawi się ono w świadomości człowieka. Zaczynając od pytania, czy badani prowadzą wewnętrzne dialogi, łatwo ustalić, że część z nich, około 20%, zaprzecza. Ale ci sami ludzie, zapytani o to samo powtórnie po dwu tygodniach, wszyscy już twierdzą, iż rzeczywiście takie dialogi w ich myślach mają miejsce. Zjawisko prawdopodobnie jest tak intuicyjnie oczywiste, że niekoniecznie uświadamiane, dopiero ukierunkowanie uwagi pozwala je (niektórym) zidentyfikować. Taki jest efekt introspekcji spontanicznej dorywczej (Puchalska-Wasył, 2006).

Dlatego też celem lepszego poznania istoty owych dialogów, w tym zaangażowanych w nie postaci, badanie trzeba prowadzić metodą, która jest bliższa introspekcji eksperymentalnej. Chodzi o elementarne przygotowanie uczestników tego rodzaju eksploracji świadomości przez krótkie wprowadzenie lub dyskusję na temat rozmów, jakie prowadzimy w myślach, ale oczywiście bez jakichkolwiek sugestii dotyczących przedmiotu badań, czyli na przykład postaci lub charakteru owych dialogów. Chodzi też o prowadzenie takich badań w warunkach w miarę możliwości ujednoliconych.

Dialogi wewnętrzne – tak sugerują wyniki introspekcji eksperymentalnej – pełnią funkcje adaptacyjne i rozwojowe, sprzyjają poznaniu i rozumieniu odmiennych punktów widzenia, klaryfikowaniu przekonań, rozwiązywaniu konfliktów, poznawaniu nowych perspektyw. Z badań wynika siedem ogólnych funkcji wewnętrznych dialogów: wsparcie, substytucja, eksploracja, samodoskonalenie, więź, wgląd i samosterowanie (Puchalska-Wasył, 2006).

W badaniach opierających się na introspekcji udało się stwierdzić, że ludzie znacznie różnią się pod względem liczby pozycji Ja, jakie potrafią wyróżnić (od 3 do 25), liczby relacji dialogowych między pozycjami Ja (od 3 do 18), jakości relacji (na przykład dialog integrujący, wspierający, konfrontujący) oraz – ogólnie rzecz biorąc – skłonności do prowadzenia takich dialogów: niektórzy prowadzą je nader często, inni tylko w stanach emocjonalnego poruszenia lub solidnego dylematu osobistego (Oleś, Chmielnicka-Kuter, 2010).

Wprowadzeni w taki sposób samopoznania pisarze identyfikują nie tylko postaci (będące wytworem ich twórczości), z którymi łączą ich szczególnego typu relacje, ale też potrafią określić, które z nich funkcjonują jako partnerzy wewnętrznych dialogów, przyczyniając się po poszerzenia tożsamości. Przez poszerzenie tożsamości rozumieją oczywiście nowe sposoby postrzegania świata (i siebie, własnych relacji z innymi), ale – co ciekawsze – również podpowieź, jak rozgrywać różne życiowe sytuacje oraz modelowanie zachowania. Ten ostatni przypadek jest szczególnie interesujący. Oto pisarz lub pisarka kreuje postać, z pewnością czerpie przy tym wiedzę z życia lub innych utworów literackich. Następnie wykreowana postać uzyskuje autonomię, pozwalającą jej myśleć w sposób niezależny od osoby, która ją stworzyła. Zjawiska tego doświadczył Fiodor Dostojewski, kiedy jeden z braci Karamazow potrafił tak skutecznie argumentować na rzecz światopoglądu ateistycznego, że zarówno sam autor, jak i inny z braci nie byli w stanie znaleźć równie przekonujących argumentów na rzecz światopoglądu religijnego. Jak postąpił Dostojewski? Wprowadził starca Zosimę, czyli wykreował jeszcze jeden punkt widzenia reprezentujący mądrość, doświadczenie życiowe i autorytet. A wszystko działo się na kartach pisanej przez niego powieści (por. Puchalska-Wasył, 2006). Nie wszyscy autorzy dialogują z postaciami ze swoich utworów, ale niektórzy – niewątpliwie tak (Żurawska-Żyła, Chmielnicka-Kuter, Oleś, 2012).

Innym przykładem unikatowego zastosowania introspekcji i retrospekcji są badania nad tożsamością narracyjną i wielką zmianą życiową. Jak do niej dochodzi? Co ją poprzedza? Jakie myśli i uczucia jej towarzyszą? Jakiego rodzaju doświadczenia następują bezpośrednio po niej? Są to wszystko bardzo interesujące pytania, a dane introspekcyjne, poparte obserwacją zmian w zachowaniu, stanowią bezcenne źródło informacji o tych procesach (McAdams, Olson, 2010; Hermans, 2012).

Samoświadomość tego rodzaju aktywności to coś więcej od introspekcji, stosowanej celem poznania treści przeżyć bezpośrednio po ich zaistnieniu (Kreutz, 1935), niemniej badania nad metaaktywnością umysłu można widzieć jako twórcze rozwinięcie podejścia introspekcyjnego.

CO KREUTZ WNIÓŚŁ DO INTROSPEKCJI?

Mieczysław Kreutz (1933b, 1933c, 1935, 1962) konsekwentnie, przez całe swoje naukowe życie, bronił introspekcji przed zarzutami o charakterze metodologicznym. Punktem wyjścia jego rozważań było założenie dość oczywiste: procesy myślowe innych ludzi, które z natury rzeczy interesują psychologię, nie

są dla badacza dostępne wprost. Swobodne wypowiedzi podmiotu, jako jedyne, dają nam do nich pewien dostęp. Psychologia nie może więc odwracać się plecami od metody introspekcyjnej. Kreutz zwrócił też uwagę, że z pewnej perspektywy można mówić o dwóch różnych zeznaniach introspekcyjnych. Czym innym jest bowiem sytuacja, w której prosi się badanych o nagłaśnianie ich własnych myśli w czasie, gdy mają do rozwiązania jakiś problem (np. łamiącą głowę logiczną), a czym innym jest sytuacja, w której badany dzieli się z badaczem swymi wspomnieniami z przeszłości (Kreutz mówi tu o „introspekcji z pamięci”). Oczywiście upływający czas musi zacierać ślady pamięciowe i nic dziwnego, że wiarygodność takich zeznań może być tym mniejsza, im odleglejszej przeszłości one dotyczą (abstrahując tu od wszystkich innych czynników zafalszowujących ludzką pamięć). Aby zmniejszyć związane z tym niedogodności, możemy prosić osobę badaną, by na bieżąco zapisywała swoje doświadczenia. Kreutz zdawał sobie sprawę, że jest to możliwe tylko w niektórych przypadkach, ale przedstawiając taką sugestię, stał się – niejako mimochodem – jednym z pionierów metody dzienniczków, szeroko stosowanej we współczesnej psychologii klinicznej. Współcześni badacze poszli krok dalej i analizują nie tylko samą treść takich zapisów, lecz także kwestie formalne języka używanego przez ich autorów (zob. np. Campbell, Pennebaker, 2003; Chung, Pennebaker, 2007). Można jednak powiedzieć, że właśnie te dodatkowe, pozatreściowe analizy stanowią poważny dodatkowy argument na rzecz tezy o wartości podejścia introspekcyjnego.

Współczesna psychologia eksperymentalna przedstawia liczne dowody, że w wielu przypadkach człowiek nie jest w stanie trafnie wskazać przyczyn swego zachowania (Nisbett, Wilson, 1977). Ludziom wydaje się, że ich reakcja została wywołana przez czynniki, które *de facto* nie miały znaczenia, a jednocześnie nie widzą wpływu rzeczywistych przyczyn swojego zachowania. Dotyczy to przy tym zdrowych ludzi, którzy mówią o swoich bieżących (a nie odległych w czasie) reakcjach. Pozornie mogłoby się wydawać, że odkrycia te uderzają w same podstawy introspekcji jako metody badawczej. Kreutz nigdy jednak nie twierdził, że introspekcja jest niezawodnym narzędziem do badania związków przyczynowo-skutkowych. Ze swej strony dodamy też dość oczywistą konstatację, że żadna metoda stosowana w badaniach psychologicznych nie nadaje się do eksplorowania wszelkich zjawisk psychicznych. Introspekcja jest w pewnych przypadkach narzędziem najlepszym, w innych gorszym, a są i takie, w których po prostu nie powinna być stosowana. W odniesieniu do identyfikacji przyczyn własnego zachowania jej adekwatność należy umieścić gdzieś w środku: ludzie rzeczywiście czasem popełniają w tej materii błędy, ale nie jest też przecież tak, że nigdy nie potrafią trafnie wskazać nawet złożonych powodów własnych reakcji.

CO DZIŚ WIEMY – CZEGO NIE WIEMY?

W analizie zjawisk mieszczących się w granicach normy oraz zjawisk klinicznych metoda introspekcyjna ma niewątpliwe atuty, ale i ograniczenia. Jej

wartość częściowo zależy od tego, kto jest osobą badaną i czego jej wgląd ma dotyczyć. Zdaniem Allporta (1968), zdrowie psychiczne przejawia się między innymi tym, że człowiek jest w większym zakresie świadom swej motywacji, i odwrotnie, im więcej emocjonalnych konfliktów, im głębsze zaburzenia zdrowia psychicznego, tym szerszy zakres nieuświadomionej motywacji.

Przekłada się to wprost na reguły rządzące badaniami psychologicznymi. Kiedy eksplorujemy na przykład możliwości rozwojowe człowieka zdrowego, on sam może powiedzieć o nich najwięcej. Badanie ciemnej strony księżycy, czyli motywacji nieświadomej, na przykład za pomocą metod projekcyjnych, ma sens tylko o tyle, o ile chcemy poznać predyspozycje do funkcjonowania w warunkach istotnego ograniczenia motywacji świadomej, na przykład pod wpływem silnego stresu. Co więcej, wartość tego rodzaju poznania pozostaje ograniczona, nie wiemy bowiem, w jakim stopniu (ten oto) człowiek, najprawdopodobniej zdrowy, jest w stanie przekraczać ograniczenia, wynikające z sytuacji stresu, właśnie dzięki owej dojrzałości (na przykład zachowania ludzi w sytuacjach zagrożenia życia, na zsyłce, w obozach koncentracyjnych itp.). I odwrotnie, kiedy poznajemy psychopatologiczny świat przeżyć psychotycznych, interesuje nas oczywiście jego subiektywna treść i klimat emocjonalny, łącznie z motywacją, której znajomość pozwala ocenić stopień pośrednich i bezpośrednich zagrożeń dla samej osoby cierpiącej i/lub jej otoczenia, ale to nie wystarcza. Gdy chcemy poznać ukryte motywy, potrzeby czy konflikty nie objęte świadomością, nie mamy lepszego wyjścia, niż sięgnąć po metody projekcyjne (co łatwiejsze, ale może okazać się zawodne) lub eksperymentalne (co trudniejsze i może okazać się niemożliwe, na przykład z powodów etycznych). W każdym razie dostępność procesów psychicznych w stanach psychopatologicznych jest znacznie bardziej ograniczona niż w stanie normy.

Można zaryzykować tezę, że introspekcja pozwala z jednej strony dotrzeć do fenomenologii procesów intencjonalnych, z drugiej do fenomenologicznej strony zaburzeń, na przykład objawów wytwórczych. Sprecyzujmy; chodzi o opis doświadczeń, niejako jak się to dzieje, jaka jest dynamika przeżyć, jakie przekonania, emocje i uczucia składają się na nie lub im towarzyszą. Natomiast obiektywne poznanie charakteru i przebiegu tych procesów wymaga innego podejścia, w tym również eksperymentalnego i uwzględniającego neurofizjologiczną stronę badanych zjawisk. Dzięki introspekcji osoba może zrelacjonować wewnętrzne zmagania, zanim podjęła decyzję (na przykład, co brała pod uwagę i co miało największe subiektywne znaczenie), jaka ta decyzja jest oraz jakie uczucia przeżywa po jej podjęciu (niepewność lub ulgę i satysfakcję); ale to, jak przebiega proces podejmowania decyzji, jakie ma etapy i na jakie procesy afektywno-kognitywne daje się rozpisnąć, wymaga badań innego rodzaju. Wracamy do Wundta: eksperyment plus introspekcja.

Konkludując, dopóki kontaktu i empatycznego pogłębionego dialogu między dwiema osobami nie zastąpią procedury diagnostyczne, introspekcja inspirowana przez psychologa pozostanie jednym (ale nie jedynym) z głównych narzędzi (samo)poznania człowieka.

W drugim obszarze – torii dialogowego ja i badań nią inspirowanych – potrzebne jest empiryczne potwierdzenie znaczenia fenomenu dialogowości. Da-

nych introspekcyjnych jest wystarczająco wiele, by nieźle opisane zjawiska zacząć porządnie wyjaśniać. Po pierwsze, chodzi o dokładniejsze wykazanie skuteczności wewnętrznych dialogów w wybranych sferach psychicznego i społecznego funkcjonowania. Po drugie, o udowodnienie, że zjawiska dialogowe mają swoją ukrytą stronę, to znaczy funkcjonują również na poziomie automatycznym. Po trzecie, mocnym argumentem na rzecz znaczenia dialogowości byłoby zbadanie, czy odmienne pozycje Ja posiadają specyficzne zasoby pamięciowe, emocjonalne, poznawcze, czy kierują się (częściowo) odrębnymi kryteriami wartościowania, czy specyficzne są dla nich odmienne zachowania dostępne, jak i niepożądane? Gdyby tak było, wiele zjawisk polegających na odmiennych sposobach zachowania człowieka w różnych sytuacjach zyskałoby proste i przekonujące wytłumaczenie.

UWAGI KOŃCOWE

Roy Baumeister, Kathleen Vohs i David Funder (2007) już w tytule swojego artykułu dowcipnie zauważają, że współczesna psychologia stała się „nauką o samoopisie i ruchach palców”. Od lat siedemdziesiątych XX wieku konsekwentnie spada zainteresowanie psychologów pozawerbalnym zachowaniem człowieka. Baumeister, Vohs i Funder, pisząc swój artykuł, wzięli do rąk najnowszy (wówczas – ze stycznia 2006 r.) numer *Journal of Personality and Social Psychology* – jednego z najbardziej wpływowych pism psychologicznych. Co się okazało? W artykułach opisywane są sądy i opinie ludzi. Najczęściej mają one charakter introspekcyjny, tyle że pomiary dokonywane są za pomocą klawiatury komputerowej. Psychologia bada więc zachowania... polegające na stukaniu klawiaturę, bada ruchy palców... „Musimy to przełamać!” – krzyczy tytułem swego artykułu czołowy badacz altruizmu i wpływu społecznego Robert Cialdini (2009). Skarży się, że od wielu lat nie udało mu się opublikować w żadnym z czołowych pism psychologicznych wyników eksperymentu opartego na założeniach badań terenowych. Recenzenci zawsze rekomendowali odrzucanie takich tekstów, argumentując, że Cialdinemu nie udało się w pełni przekonująco ukazać mechanizmu psychologicznego, leżącego u podłoża stwierdzanych zależności. Rzeczywiście model *field study* w zasadzie bardzo utrudnia zebranie ścisłych danych o mediatorach osobowościowych. Pojawia się jednak pytanie, czy w motywacji do „wyjaśniania” psychologia społeczna nie zatraciła najważniejszego, a więc tego, co ma być wyjaśniane.

Oczywiście nie jesteśmy wrogami introspekcji. Przeciwnie, jak wynika choćby z powyższych rozważań, widzimy ogromną rolę, jaką podejście introspekcyjne może odgrywać w wielu obszarach psychologii. Ale jednocześnie jesteśmy pewni, że są obszary, w których cenniejsze byłoby badanie pozawerbalnych zachowań. Takie zagadnienia psychologiczne, jak na przykład agresja czy altruizm, intensywnie eksplorowane w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych ubiegłego wieku za pomocą podejścia eksperymentalnego, doczekały się wówczas szeregu ważnych ustaleń. Dziś, gdy dominuje podejście introspekcyjne, w tych obszarach psychologia notuje ewidentny regres.

Nie wydaje się, by można ów regres przełamać inaczej, niż wracając do eksperymentowania.

Z jednej więc strony współczesna psychologia mówi: Kreutz nie miał racji, sugerując, że nasza nauka nie powinna brać się za badania pozawerbalnych zachowań człowieka, z drugiej – sama jakże rzadko bada coś innego niż introspekcyjne zeznania ludzi! Bardzo jesteśmy ciekawi, jakie stanowisko zajęłby dziś sam Mistrz. Trzeba bowiem podkreślić, że oceniając jego poglądy, koniecznie należy uwzględnić czas, w którym je głosił. W okresie międzywojennym psychologia nie miała jeszcze ugruntowanej pozycji jako dziedzina nauki. Kreutz (jak i wielu innych badaczy) obawiał się, że zostanie ona wchłonięta przez fizjologię. Badanie nagłaśnianych myśli miało temu zapobiec, miało ukazać odrębność psychologii jako nauki. Kreutz był człowiekiem nadzwyczaj krytycznym i niezależnym w swoich naukowych poglądach. Bardzo prawdopodobne, że dziś powiedziałby: więcej eksperymentów dotyczących zachowań, mniej introspekcji udającej eksperymenty!

BIBLIOGRAFIA

- Allport, G. W. (1968). *The person in psychology*. Boston: Beacon Press.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Funder, D. C. (2007). Psychology as a science of self-reports and finger movements. Whatever happened to actual behavior? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 396-403.
- Campbell, R. S., Pennebaker, J. W. (2003). The secret life of pronouns: Flexibility in writing style and physical health. *Psychological Science*, 14, 60-65.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2008⁶). *Perspectives on personality*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Chung, C. K., Pennebaker, J. W. (2007). The psychological function of function words. [W:] K. Fiedler (red.), *Social communication: Frontiers of social psychology* (s. 343-359). New York: Psychology Press.
- Cialdini, R. B. (2009). We have to break up. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 5-6.
- Funder, D. C. (2010⁵). *The personality puzzle*. New York: W. W. Norton & Company.
- Hermans, H. J. M. (1996). Voicing the self: From information processing to dialogical interchange. *Psychological Bulletin*, 119, 31-50.
- Hermans, H. J. M. (2012). *Between dreaming and recognition seeking. The emergence of dialogical self theory*. Lanham: University Press of America, Inc.
- Hermans, H. J. M., Hermans-Jansen, E. (2000). *Autonarracje: tworzenie znaczeń w psychoterapii*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

- Hermans, H. J. M., Hermans-Konopka, A. (2010). *The dialogical self: Positioning and counter-positioning in a globalizing society*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hermans, H. J. M., Kempen, H. J. G., Van Loon, R. J. P. (1992). The dialogical self: Beyond individualism and rationalism. *American Psychologist*, 47, 23-33.
- Holstein, J. A., Gubrium, J. F. (2003). Introduction. [W:] J. A. Holstein, J. F. Gubrium (red.), *Inside intervening. New lenses, new concerns* (s. 3-30). London: Sage.
- Kreutz, M. (1927). *Zmienność rezultatów testów (I)*. Lwów: Polskie Towarzystwo Filozoficzne.
- Kreutz, M. (1933a). *Zmienność rezultatów testów (II)*. Lwów: Polskie Towarzystwo Filozoficzne.
- Kreutz, M. (1933b). *Psychologiczne pojęcia opisowe*. Lwów: Księgarnia A. Krawczyńskiego.
- Kreutz, M. (1933c). Nowe kierunki psychologii. *Encyklopedia Wychowania*, 1, 185-230.
- Kreutz, M. (1935). *Techniki metody introspekcyjnej*. Lwów: Księgarnia A. Krawczyńskiego.
- Kreutz, M. (1962). *Metody współczesnej psychologii. Studium krytyczne*. Warszawa: PZWS.
- Langdrige, D. (2007). *Phenomenological psychology. Theory, research and method*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Marková, I. (2003). *Dialogicality and social representations: The dynamics of mind*. Cambridge: Cambridge University Press.
- McAdams, D. P., Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology*, 61, 517-542.
- Mischel, W., Shoda, Y., Ayduk, O. (2008⁸). *Introduction to personality: Toward an integrative science of the person*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30, 715-738.
- Nisbett, R. E., Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Oleś, P. K. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość – zmiana – integracja*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś, P. K., Chmielnicka-Kuter, E. (2010). Ja dialogowe. [W:] M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko (red.), *Badania narracyjne w psychologii* (s. 247-269). Warszawa: ENETELA. Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Puchalska-Wasył, M. (2006). *Nasze wewnętrzne dialogi. O dialogowości jako sposobie funkcjonowania człowieka*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Puchalska-Wasył, M., Chmielnicka-Kuter, E., Oleś, P. K. (2008). From internal interlocutors to psychological functions of dialogical activity. *Journal of Constructivist Psychology*, 21, 239-269.

- Reeder, G. D. (1985). Implicit relations between dispositions and behaviors: Effects on dispositional attribution. [W:] J. M. Harvey, G. Weary (red.), *Attribution: Basic issues and applications* (s. 87-116). New York: Academic Press.
- Stachowski, R., Dobroczyński, B. (2008). Historia psychologii – od Wundta do czasów najnowszych. [W:] J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 1, s. 73-136). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Staudinger, U. M., Baltes, P. B. (1996). Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 746-762.
- Stemplewska-Żakowicz, K. (2009). *Diagnoza psychologiczna. Diagnozowanie jako kompetencja profesjonalna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Żurawska-Żyła, R., Chmielnicka-Kuter, E., Oleś, P. K. (2012). Spatial organization of the dialogical self in creative writers. [W:] H. J. M. Hermans, T. Gieser (red.), *Handbook on the dialogical self* (s. 253-263). Cambridge: Cambridge University Press.