

Miran MOŽINA

Recenziji knjig Williama T. Powersa Umevanje vedenja ter Richarda S. Markena in Timothyja A. Careya Smo kontrolirani ali kontroliramo? Paradoks človekove narave

Review of the books: William T. Powers Making Sense of Behaviour and Richard S. Marken and Timothy A. Carey Controlling People - The Paradoxical Nature of Being Human



Evropski inštitut za realitetno terapijo je knjigi izdal leta 2016 in s tem zapolnil pomembno vrzel v svoji zanimivi zbirki publikacij, saj je utemeljitelj realitetne terapije William Glasser svoj svetovalni in psihoterapevtski pristop v veliki meri naslonil na Powersovo zaznavno kontrolno teorijo. Menim pa, da knjigi nista pomembni le za realitetne terapevte, ampak za vse psihoterapevtske pristope oziroma šole, saj je Powers razvil transdisciplinarni model, ki je v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja pomenil paradigmatski premik na področju psihologije. Tako psihologom, ki si prizadevajo za razvoj integrativne znanstvene podlage za psihologijo, kot tudi psihoterapevtom, ki želimo preseči iracionalna zoženja za zidove posameznih psihoterapevtskih pristopov, je Powersovo delo lahko v veliko pomoč.

Sam se v zadnjih petnajstih letih intenzivno posvečam konceptu psihoterapevtske znanosti (Možina, 2013), ki po eni strani ceni raznolikost psihoterapevtskih metod in tehnik različnih šol, vendar pa jih umešča v širši integrativni in transdisciplinarni okvir, kjer se povezujejo različne vede - humanistične, družboslovne in naravoslovne. To je ambiciozen podvig, saj med drugim zahteva stalen študij znanstvenih področij, teorij in raziskav, ob katerih se počutim kot prvošolček. Ker uporabljajo zelo različne koncepte in besednjake, se mi zdi, da se moram vedno znova učiti novih abeced. In ko kolikor toliko osvojim nove koncepte, težav še zdaleč ni konec. Če pogledam par tisoč knjig, ki jih imam po knjižnih omarah doma in v delovnem prostoru, predvsem pa tiste, ki jih kupčkam po celem stanovanju – na nočni omarici, komodi v spalnici, po škatlah, mizicah, stolih in tleh v bivši otroški in v dnevni sobi – vidim, kako v glavnem preskakujem med njimi in relativno redko preberem eno od začetka do konca. Po eni strani je to frustrirajoče, saj se bolj zavedam, kako luknjičavo je moje znanje, po drugi strani pa mi vzporedna pozornost večjemu številu knjig omogoča tkanje nepričakovanih povezav, kar žar moje radovednosti samo še razplamteva. Vedno bolj se mi širi pogled na zgodovino idej, prepletenih v neskončno mrežo, iz katere vznikajo nova in nova vprašanja, to najdragocenejše gorivo učenja.

Ob branju obeh knjig sem tako vzporedno vzel v roke *Psihološko terapijo* Klausa Graweja (2004; originalna nemška izdaja je izšla leta 2000), ki je kot psiholog in psihoterapevt poskušal graditi skupne znanstvene temelje obeh disciplin. Powersovo zaznavno kontrolno teorijo je videl kot pozitivni paradigmatški premik in jo je zato umestil med tiste transdisciplinarne prispevke, ki lahko tako psihologiji kot psihoterapiji omogočijo, da se izogneta nepotrebnim zoženjem svojih teoretskih izhodišč. Ker tudi sam vidim, da Powersova teorija, kot nakazuje že naslov njegove prve knjige *Vedenje: kontrola zaznavanja* (*Behavior: The Control of Perception*) iz leta 1973, prinaša temeljno spremembo perspektive v sodobno psihologijo in psihoterapijo, se bom v svoji recenziji posvetil prav temu, epistemološkemu vidiku. Upam, da bom na ta način bolj spodbudil k branju, kot če bi bolj specifično povzemal ključne gradnike njegove teorije.

Grawe (2004: 142-43) meni, da sta morali v dvajsetem stoletju psihologija in psihoterapija nositi več križev, ki so omejevali njun domet in razvoj. Prvi je bil križ behaviorizma, ki je s poudarjanjem proučevanja vedenja izključeval človekovo doživljanje. Tako tudi ni mogel razviti teorije zavesti in je ostajal slep za zapleteno transformacijo nezavednih procesov v zavestne, kar je za psihoterapijo ključnega pomena. Drugi je bil križ introspektivnega fenomenološkega pristopa, ki je izključeval vse tiste pomembne mentalne procese, ki se ne neposredno odražajo v doživljanju. To so npr. vsi subliminalni procesi zaznavanja, ki ne pridejo v zavest, pa ključno vplivajo na naše doživljanje. Prav tako so ostali v senci vsi nezavedni procesi neverbalne regulacije medosebnih odnosov, ki jih naša zavest zaradi omejenih procesnih zmogljivosti izpusti, so pa na primer vidni na video posnetkih.

Šele kognitivna psihologija je v zadnjih štirih desetletjih usmerila svoj pogled v to, za kar sta behavioristična in fenomenološka ostala slepa, torej v nezavedne procese zaznavanja, spominjanja in čustvovanja. Ti procesi pa so seveda vedno povezani z aktivnostjo živčevja. Tako bi danes lahko govorili o »znanosti doživljanja in vedenja ter procesih, ki tvorijo njuno podlago«, kot je predlagal Grawe (2004: 145).

Powersov prispevek je veliko pripomogel k odmiku od behavioristične in k diferenciranju kognitivne perspektive. Ko se je v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja pojavila njegova ideja, da je vedenje kontrola zaznavanja, si lahko predstavljamo, kako šokantna je bila. Takrat je namreč prevladovala paradigma dražljaja in odgovora (angl. stimulus-response paradigm), v okviru katere so vedenje razumeli večinoma kot posledico zunanjih dražljajev, po »kognitivnem obratu« pa vse bolj kot posledico notranjih pogojev, kot so misli, čustva itn. Zaznavanje dražljajev so imeli za samoumevno. Nenadoma pa je Powers postavil zaznavanje v središče zanimanja in je tako postalo temelj subjektivnega doživljanja. Končni cilj je po njegovem mnenju ustvarjanje določenih zaznav in vedenje je orodje za uresničevanje tega cilja.

Če pogledamo iz te perspektive, je celo podgana v Skinnerjevi škatli racionalno bitje. Lačna je in razumljivo je, da hoče potešiti svojo lakoto. V določenih okoliščinah napravi natanko tisto, kar je potrebno, da zadosti svoji potrebi. Pritisne na vzvod, da pride do hrane. Njena perspektiva – če si po Powersovo predstavljamo, da kontrolira svoje zaznavanje z vedenjem – je popolnoma drugačna od raziskovalčeve, ki iz njene ga vedenja sklepa na uspešno pozitivno pogojevanje. Če bi lahko govorila, bi rekla: »Poglejte, kako lahko nadzorujem tega tipa. Vsakokrat, ko pritisnem na vzvod, mi vrže hrano skozi odprtino!«

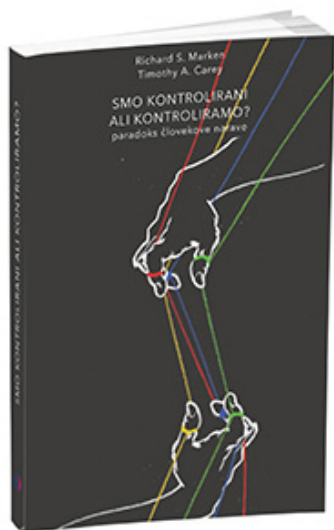
Ko iz behavioristične perspektive prestopimo v Powersovo, se seveda lahko takoj vprašamo, kako da se tega ni kdo spomnil že prej. Kako da je bil ravno Powers tisti, ki je lahko pogledal iz novega zornega kota? Delno je to povezano z njegovo akademsko kariero. Do psihologije je prišel po nenavadni poti. Pred tem je veliko let delal kot fizik, astronom in sistemski inženir, tako da je objavil veliko člankov in razvil številne patente za astronomske naprave. Kot psiholog si je prizadeval, da bi razvil zelo konkreten model mentalnega delovanja, ki bi vključeval najmanjše detajle delovanja živčevja. Tako je odprl novo raziskovalno področje, ki je danes eden vodilnih raziskovalnih trendov, to je sodelovanje med nevrobiologi in kognitivnimi psihologi v okviru interdisciplinarne kognitivne znanosti. Žal v tem trendu ponovno prihaja do izključevanja subjektivnega doživljanja, kar pa je ravno obratno od tega, kar je hotel Powers, za katerega je bilo ključno vprašanje, kaj je »gradivo«, ki ga vsebuje naše doživljanje. S tem ko je postavil odnos med doživljanjem in vedenjem, se je izognil raznim zgoraj opisanim zoženjem psihologije.

Zato ponovimo za njim še enkrat: Vedenje ne ustvarja določenih objektivnih pogojev ali končnih proizvodov, ampak je njegov cilj doseganje in vzdrževanje subjektivnih zaznav, ki imajo zelo specifične kvalitete. Čeprav vedenja ustvarjajo zaznave preko učinkov v okolju, to razlikovanje ni dlakocepsko, ampak so posledice Powersove teze izjemno široke in dalekosežne.

Naj že vnaprej opozorim bralce obeh knjig, ki jih še kako toplo priporočam vsem psihoterapevtom, da to nista običajni »psiho« knjigi, napisani v jeziku, ki v naših krogih prevladuje. Pristop in slovar, ki ga avtorji uporabljajo, je na številnih mestih bolj inženirski, tehničen in zato manj psihološko sočen, vendar je vredno vztrajati. Ker sem bil pred branjem obeh knjig že dobro impregniran s poznavanjem kibernetike in sistemskih teorij, ki so osnova Powersove teorije in njegovih raziskav, mi je bilo lažje. Nisem se počutil na neznanem terenu, vendar pa me je Powersova nadgradnja klasične Wiener-

jeve kibernetike s konceptom namena in referenčnega signala prevzela. Eleganca njegovega kibernetičnega in sistemskega razmišljanja, ki se na primer med drugim pokaže tudi v modelu devetih hierarhičnih ravni zaznave in kontrole, je vrhunska. Prav ob njem so mi med drugim postale tudi bolj jasne razvojne linije kibernetike in sistemskega mišljenja v dvajsetem stoletju, ki so pripeljale do sinergetike in do drugih teorij nelinearne dinamike kompleksnih sistemov (Schiepek, 2008, 2009; Schiepek in drugi, 2005; Možina, 2009, 2013). Le te mi že veliko let predstavljajo enega glavnih transteoretskih okvirjev za psihoterapevtsko znanost. Gregory Bateson (Bateson v Keeney, 1987) je imel prav, ko je rekel, da je kibernetika najbolj dragoceni sadež na drevesu spoznanja v človeški zgodovini.

Knjiga Richarda S. Markena in Timothyja A. Careya *Smo kontrolirani ali kontroliramo?* je odlična nadgradnja Powersovega temeljnega dela. Predvsem sta se potrudila, da bi s konkretnimi primeri naredila zaznavno kontrolno teorijo bolj sočno in tako bolj dostopno za psiho strokovnjake. Vendar pa vsekakor priporočam, da se bralec najprej loti Powersove knjige, da gre torej najprej k izvoru.



Da bi naredil še malo reklame za drugo knjigo, naj zaključim z enim od ocvirkov, ki po mojem mnenju najbolj posrečeno zabeli prikaz zaznavne kontrolne teorije oziroma na najbolj nazoren način pokaže, kaj je ključno vprašanje te teorije. Gre za humorni opis srečanja med Burrhusom Fredericom Skinnerjem, utemeljiteljem behaviorizma, in Erichom Frommom, humanističnim psihologom. Fromm je zavračal Skinnerjevo idejo, da okrepitve kontrolirajo človekovo vedenje, saj to pomeni, da ljudi ni možno pozvati k odgovornosti. Skinner je v svojih spominih opisal, kako je prisostvoval Frommovemu predavanju, da bi praktično pokazal veljavnost svoje teorije na svojem nasprotniku. Zadal si je, da bo Fromm pripravil do poudarjenega mahanja z levo roko. Kadarkoli je Fromm med predavanjem dvignil levo roko, ga je Skinner pogledal, in ko jo je spustil, mu je prikimal in se mu nasmehnil. Po nekaj minutah naj bi Fromm z levo roko mahal tako silovito, da mu je ročna ura stalno polzela v dlan. Skinner je verjetno pretiraval v opisu, a vsekakor je bil prepričan, da je na najbolj nazoren način dokazal veljavnost svoje teorije pogojevanja.

Vendar pa naj bi Fromm po predavanju na vprašanje, kako se je počutil, ko je bil med občinstvom tudi Skinner, odgovoril, da je zelo užival, saj mu je uspelo ohranjati Skinnerjevo pozornost že zgolj s tem, da je občasno dvignil in spustil levo roko.

Viri

- Grawe, K. (2004). *Psychological Therapy*. Hogrefe & Huber.
- Keeney, B. P. (1987). *Aesthetik des Wandels*. Hamburg: Isko-Press.
- Možina, M. (2009). Pridi k meni: o odločanju, kairosu in trenutkih srečanja v psihoterapiji. V: Bohanec M. et al (ur.). *Informacijska družba – IS 2009*, 12. do 16. oktober 2009: zvezek A. Ljubljana: Inštitut Jožef Štefan: 337-342.
- Možina, M. (2013). Shema za opazovanje in izvajanje učinkovite psihoterapije utemeljena na psihoterapevtski znanosti. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, let. 7, št. 3-4: 25-50.
- Schiepek, G. (2008). Psihoterapija kot z dokazi podprt proces upravljanja. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, zvezek 2, št. 1-2: 7-32.
- Schiepek, G. (2009). Complexity and Nonlinear Dynamics in Psychotherapy. *European Review* 17 (2), 331-356.
- Schiepek, G., Ludwig-Becker, F., Helde, A., Jagdfeld, F., Petzold, E.R. in Kröger, F. (2005). Sinergetika za prakso. V: Bohak, J., Možina, M. (ur.). Četrty študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, 3. in 4. junij 2005, Rogla. *Sodobni tokovi v psihoterapiji : od patogeneze k salutogenezi: [zbornik prispevkov]*. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo: 25-33.
-