

Zagubieni w sobie... Badając świadomość z Natalie Depraz

Przemysław Nowakowski
Zakład Kognitywistyki i Epistemologii
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu
pnowakowski@avant.edu.pl

Przyjęto: 6 czerwca 2013; zaakceptowano: 10 czerwca 2013; opublikowano: 30 czerwca 2013.

Abstrakt

Niniejszy tekst wprowadza do przekładu artykułu „Utrata’ znaczenia... Kilka kroków ku ‚pierwszoosobowej’ praktyce fenomenologicznej” autorstwa Natalie Depraz, zarysowując kontekst, w jakim pojawia się jej publikacja. Szczególnie zaakcentowano miejsce proponowanej przez Depraz praktyki doświadczania we współczesnych badaniach nad świadomością.

Słowa kluczowe: zagubienie; poszukiwanie; odnalezienie; świadomość; praktyka.

(...) opanowanie umysłu jest czymś najtrudniejszym w dążeniu do kontemplacji i najbardziej zmiennym ze wszystkiego. Dlatego niektórzy zalecają [...] zwracanie uwagi na wydychanie i wdychanie i na zatrzymanie oddechu, tak by kontrolując oddychanie, jednocześnie zatrzymać umysł.

(św. Grzegorz Palamas, w: *Filokalia*: 313)

Pierwsze kroki...

W *Fenomenologii percepcji*, a dokładnie w części wprowadzenia zatytułowanej „Wrażenie” Merleau-Ponty (2001) pisze:

[...] czy uważna percepcja, koncentracja podmiotu na jednym punkcie pola wizualnego – na przykład „analityczna percepcja” dwóch głównych linii w złudzeniu Müllera-Lyera – nie zastępuje zjawiska źródłowego wyjątkową i sztuczną konstrukcją, zamiast odsłaniać naturę „normalnego postrzegania” (Merleau-Ponty *Fenomenologia percepcji*: 26).

Abstrahując od tego, co jest tutaj rzeczywistym celem Maurice'a Merleau-Ponty'ego, tym cytatem dotykamy niezmiernie ważnej kwestii: natury (pierwszoosobowego badania) świadomości. Dokładniej: czy kiedy angażujemy się w badanie własnego świadomego doświadczenia, to poznajemy i odkrywamy jego naturę, czy raczej wytwarzamy rozmaite artefakty w zależności od przyjętej metody badań? Czy istnieją sposoby badania własnego doświadczenia, które chroniłyby nas przed błędzeniem, samooszukiwaniem czy generowaniem wspomnianych artefaktów? Ponadto technika obserwacji, jak i wyrażania – głównie opisu tego, co zaobserwowane – teoretycznie obciąża badania. To, jaką techniką komunikuję wyniki, może prowadzić do błędów w opisie.

Zaproponowana przed dwoma dekadami neurofenomenologia była jedną z takich wypraw ku wiarygodnej pierwszoosobowej metodzie¹³¹ badania własnego doświadczenia. Częścią tej wyprawy były próby odszukania rozmaitych śladów takiej metody w wielu, często bardzo odmiennych tradycjach: fenomenologii, introspekcyjnych nurtach w psychologii, w myśli Wschodu, u Ojców Pustyni (szczególnie *Filokalie*) i wielu innych (patrz: Depraz 2010, szczególnie rozdział 3). Praca (Depraz 2013), którą tu przedstawiamy¹³², stanowi jeżeli nie kluczowy, to co najmniej interesujący krok tej wędrówki. Krok, który tworzy (nową) drogę. Natalie Depraz podejmuje się, dysponując już podstawami teoretycznymi, praktykowania takiej metody. Próbuje stworzyć – dla siebie – sposób do badania własnego doświadczenia, jego opisu, jak i doświadczenia samej praktyki opisywania. Czeka ją *zaskoczenie*.

Zanim jednak dokonany wprowadzenia do pracy Depraz i przedstawimy ją samą, wspomnijmy o pewnej stracie i zagubieniu, które stały się udziałem badań nad świadomością.

W drodze.... Zagubione i odnalezione doświadczenia

Świadomość, to znaczy nasze świadome, żywe doświadczenie, stanowiło i stanowi poważny problem tak naukowy, jak i filozoficzny. Problematyczna pozostaje jego definicja. Chociaż badacze przeszukują różne aspekty świadomości (jak stany minimalnie świadome, ogólnie zaburzenia świadomości, świadomość własnego ciała, rola emocji w świadomości, świadomość działania i tak dalej), choć pojawiają się kolejne koncepcje świadomości, to jednak nadal brakuje zgody w sprawach podstawowych.

Jeszcze do niedawna za sprawą behawioryzmu kontrowersje budziła sama kwestia tego, czy możliwe jest naukowe badanie świadomości, świadomego doświadczenia. Dopiero za sprawą takich prac jak klasyczny esej Nagela

¹³¹ Zasadne, choć nie podejmowane w tym wprowadzeniu jest pytanie o to, czy możliwa jest pierwszoosobowa metoda *per se* (patrz: Dennett 2001).

¹³² Tak jak opublikowane wcześniej w *Avancie* prace Vareli (2010) i Petitmengin (2012).

(1974/1997): *Jak to jest być nietoperzem?* temat powrócił. Nastąpił renesans badań nad tym zagadnieniem. Pojawiały się – dziś już klasyczne – prace Franka Jacksona, Davida Chalmersa, Neda Blocka, Gilberta Harmana, Davida M. Rosenthala, Williama G Lycana i wielu innych¹³³. **Było to pierwsze „odnalezienie” świadomości.** Powiązano ją z *qualiami* (prostymi, nieredukowalnymi jakościami doświadczenia), z tym, *jak to jest być* czymś (na przykład nietoperzem, krótkowzrocznym, znudzonym, a nawet... termostatem). Wyróżniono wiele aspektów czy też rodzajów świadomości. Szczególnie żywotna okazała się kwestia relacji pomiędzy świadomością fenomenalną (to znaczy wspomnianym już jakościowym aspektem świadomości) a świadomością udostępniającą (związaną z możliwością efektywnego raportowane i komunikowania tego co uświadamiane); między innymi do dziś trwa spór o to, czy pierwsza z nich jest redukowalna do drugiej (przykładowo patrz: Cohen i Dennet 2011 oraz Block 2011)¹³⁴.

W XX wieku w myśli europejskiej¹³⁵ (na przecięciu fenomenologii i kognitywistyki) pojawiły się koncepcje łączące świadomość z pewnym rodzajem praktyki. Innymi słowy: świadomość, a dokładnie treść świadomości powiązano z tym, co robimy. Wydaje się, że w tym kontekście można wskazać co najmniej dwa rodzaje relacji pomiędzy działaniem a świadomością:

[1] świadomość zależy od naszych działań cielesnych, od pewnej cieleśnej *wiedzy jak*;

[2] sama świadomość *jest* pewną praktyką.

Relacje typu [1] można utożsamiać z koncepcją sensomotoryczną (O'Regan i Noë 2001 oraz O'Regan i in. 2005), którą później jeden z autorów (Alva Noë) określił jako enaktywistyczną, czy nawet aktywistyczną (Noë 2012). Według tej koncepcji treść fenomenalna zależy od tego, jakie informacje aktualnie są oraz mogą być dostępne ze względu na posiadaną przez doświadczającego – głównie cielesną – *wiedzę jak*. Relacje typu [2] bliskie są neurofenomenologii, programu badawczego będącego pochodną enaktywizmu Francisco Vareli (1999, 2010 oraz Thompson i Varela 2001).

¹³³ Chyba wszystkie klasyczne artykuły dotyczące świadomości, jakie powstały w kręgu filozofii analitycznej, można znaleźć w tomie *The Nature of Consciousness. Philosophical Debates* pod redakcją Neda Blocka, Owena Falanagana i Güvena Güzeldere.

¹³⁴ Jeżeli zapytamy: *co robi* świadomość, to trudno odrzucić ideę, że jest ona specjalnym rodzajem dostępu do stanów własnych, jak i otoczenia. Organizm ludzki w większości monitoruje swoje stany, jak i stany otoczenia poniżej progu świadomości. Dlatego poza pytaniem o to, *co robi* świadomość, pozostaje pytanie, *po co to robi?* Jak sądzimy, rozwiązanie tej drugiej kwestii może wyłonić się wówczas, gdy dokładnie dowiemy się, przy realizowaniu jakich zadań ten szczególny, świadomy dostęp generuje najbardziej wiarygodne (najmniej podatne na iluzję) informacje.

¹³⁵ Filozofia buddyjska (świecka) rozwijała ten wątek setki lat temu, m.in. w ramach szkoły Yoga-chary oraz Cheng Wei-shih lun (za tę uwagę dziękuję W. Wachowskiemu).

Tylko jedna z tych koncepcji generuje radykalną zmianę, negując *status quo*, który polegał na tym, że świadomość jest czymś gotowym, raz nam danym i niezmiennym. Kontrowersje do tej pory dotyczyły tego, kto może być świadomy (czy niemowlęta są świadome; czy zwierzęta są świadome, a jeżeli tak, to które zwierzęta, a które już nie) oraz tego, czym jest świadomość. Jeżeli pojawiał się problem stopni świadomości, to tylko w kontekście rozwoju – zwierzęta czy niemowlęta uznawano za *mniej*, czy też *minimalnie* świadome – oraz zaburzeń, gdzie wskazuje się na stany minimalnie świadome, śpiączkę czy też syndrom zamknięcia jako stany *niepełnej, zaburzonej* świadomości. Jednak dorosła, w pełni rozwinięta i zdrową osobę po prostu uważa się za świadomą, a jej świadomość pozostaje niezmienna, niemodyfikowalna. Sytuację tę stara się zmienić neurofenomenologia. Jeżeli uznamy, że sama świadomość jest jakąś formą praktyki, to okazuje się, że można tę świadomość usprawniać lub zaniedbywać, można czynić ją bardziej lub mniej precyzyjną. **To jest drugie „odnalezienie” świadomości.**

Tak jak w każdej praktyce, pewne elementy przychodzą nam w sposób bardziej naturalny, a inne są dla nas trudne i wymagają wiele treningu. Kiedy zaczynamy się szkolić, to często pojawiają się sytuacje, w których nie tylko nie wiemy, jak coś zrobić, ale nie wiemy nawet, czym dokładnie jest to, co mamy zrobić. Można zilustrować sytuacją, w której muzyk ma zagrać utwór, jednak nie tyle nie umie zagrać jakiegoś fragmentu, ile zasób technik, jakim dysponuje, nie pozwala mu pojąć, w jaki sposób ma w ogóle rozpocząć granie danego fragmentu. W tym wypadku potrzeba nie tyle nauki tego fragmentu, ile poszukiwania we własnych zasobach wykonawczych – a może (nawet bardziej) nowej, nieznaney mu dotąd techniki, poszukiwania w obszarze tego, czym jest gra, a nie w tym, co jest do zagrania. Poszukiwania te powodują, że to, co bliskie (własne doświadczenia), może stać się obce. Jak wtedy, gdy mocno koncentrujemy się na wykonywanym ruchu lub czytany słowie, tak że traci on/ono swoją naturalność. Można by to określić jako ostatnie zagubienie świadomości, takie zagubienie, które stanowi integralną część neurofenomenologii. Odnalezienie się w tej sytuacji może okazać się trzecim, docelowym odnalezieniem świadomości.

Wydaje się jednak, że sytuacja ta wymaga ostrożności i dużej dozy (samo)krytycyzmu. Przywołajmy jeszcze jedną sytuację, by powrócić do myśli z cytatu Merleau-Ponty'ego. Przyjmijmy, że nasze codzienne przemieszczanie się jest formą tańca, a tancerze są ekspertami w owym przemieszczaniu – posługując się różnymi stylami, rytmami i tak dalej. Dla nas jako większości przemieszczających się TEN sposób lokomocji jest obcy. Nie tylko nie umiemy się tak przemieszczać, ale nawet nie zauważamy, że tancerze przemieszczają się inaczej, że ich droga obywa się *fokstrot*em czy *jivem*. Jeżeli przyjmiemy, że opisana tu sytuacja dotyczy świadomości – ukaże się nam kondycja neurofenomenologii rozdartej pomiędzy codziennym doświadczeniem czy nawet dość niezdarną i toporną praktyką badanych z prac Antoine'a Lutz (2002) a wyra-

finowaniem niektórych ekspertów (Lutz i in. 2004) rekrutowanych do badań przez neurofenomenologów. Powstaje pytanie, czy badanie ekspertów, którzy życie poświęcili kontroli świadomości, może być badaniem świadomości *per se*. Czy badanie baletmistrza w tańcu będzie badaniem przemieszczania się? Badając praktykę doświadczenia, powinniśmy raczej badać bardziej egalitarne formy tej praktyki. Tylko czy takie badanie owych form jest możliwe?

Chwile zwątpienia...

Jednym z bardziej interesujących wątków w aktualnie prowadzonych badaniach nad świadomością, a dokładnie nad tym, co wiemy o własnych stanach świadomych, jest kwestia *samoignorancji* (Schwitzgebel 2012)¹³⁶. Eric Schwitzgebel w wielu swoich pracach prezentuje wyniki własnych badań nad wiarygodnością naszej wiedzy o własnych stanach mentalnych, nad wiarygodnością introspekcji (Schwitzgebel 2011). Konkluzje, jakie przedstawia, są dość „trudne do przełknięcia” i można je podsumować następująco: *introspekcja jest albo nieistotna poznawczo, albo niewiarygodna*. Dokładniej mówiąc: nie mylimy się, kiedy mamy dostęp introspekcyjny do prostych i ostatecznie niezbyt ważnych informacji¹³⁷ (dotyczących na przykład koloru widzianego przedmiotu), natomiast kiedy już mamy dostęp do ważnych informacji (o sobie jako podmiocie działań o charakterze moralnym), to okazuje się, że zdumiewająco często jesteśmy niewiarygodni. Można powiedzieć, że badania Schwitzgebela dotyczą tak zwanych naiwnych podmiotów, osób niewycieczonych w introspekcji, natomiast neurofenomenologowie kładą nacisk na trening i to trening bardzo szczegółowy. Na problematyczność tej kwestii już wskazywaliśmy.

Autor *Self-ignorance* odpowiada: w wyniku treningu podmiot nie tylko jest sprawniejszy, ale i specyficznie indoktrynowany (choć brzmi to tutaj dość niezręcznie). Nie wiadomo więc, na ile osoba *wyuczona* w introspekcji odkrywa „prawdę” doświadczenia, a na ile dopasowuje się do teorii, którą poznała w trakcie treningu (patrz: cytata z Merleau-Ponty'ego). Czyli potrzebna jest nie tylko egalitarna, ale i nieuprzedzona praktyka. Czy neurofenomenologia, a w tym badania Depraz mogą tu być przydatne?

¹³⁶ Ze względu na charakter tekstu przywołuję tylko jedną pracę Schwitzgebela, jednak zainteresowany czytelnik może zajrzeć do licznych prac tego autora, gdzie odnajdzie wiele interesujących i szczegółowych badań dotyczących naszych introspekcyjnych niekompetencji. Szczególnie warto zauważyć rolę neurofenomenologów w debacie nad książką napisaną przez Schitzgoebela i Holburna (patrz: Petitmengin 2011).

¹³⁷ Badania neurofenomenologiczne w większości dotyczą prostych form doświadczenia, ale nie specyficznych doświadczanych treści. Raczej tego, jak doświadczać, jak kontrolować doświadczanie.

Wspomnijmy jeszcze jeden – *Wittgensteinowski* – problem. Skoro neurofenomenologia ma być subiektywna, to co najmniej kłopotliwe jest mówienie o ekspertyzie. Jak powiedzieć o *lepszym* doświadczaniu, skoro normy są wewnętrznie intersubiektywne, a wspomniana metoda wewnętrznie subiektywna? Jak uczynić tę metodę intersubiektywną, nie tracąc nic z jej subiektywności? Z jednej strony dąży się do związania neurofenomenologii z psychologią eksperymentalną (Overgaard i in. 2008), z drugiej – do uczynienia z empatii metody badawczej (Depraz i Cosmelli 2003).

Uwagi te zmuszają nas do pamiętania o tym, że o ile w relatywnie prostych sytuacjach, takich jak wykrywanie różnych stopni skupienia podczas doświadczania (Lutz 2002), neurofenomenologia okazała się bardzo pomocna, o tyle bardziej dokładne analizy doświadczenia dopiero czekają na adeptów tej koncepcji. Tego tematu częściowo dotyczą prace autorstwa Depraz.

U celu?

Ostatecznie: czy możliwa jest metoda, która pozwoli systematycznie i wiarygodnie (pierwszoosobowo) badać świadomość? Która wyposaży nas w narzędzia do kontrolowania świadomości, by można ją było bez obaw włączyć jako równoprawny element w badania eksperymentalne? Wspomniano już o pracach Lutza (2002) analizującego różne stopnie uważności i ich wpływ na doświadczanie, jak i neuronalne aspekty doświadczenia. Depraz (2013) komplikuje ten obraz, w jej pracy świadomość to obce i nieznanne miejsce, którego topografia jest daleko bardziej skomplikowana niż podejrzewano. Ta metafora utrudnia ułożenie badań Lutza (2002) i Depraz (2013) w jednym spektrum. Wydaje się istnieć przepaść pomiędzy percepcyjną uważnością a przeszukiwaniem przestrzeni własnej świadomości. Jednak badania Depraz (2013), jeśli są poprawne, nie są tym następnym krokiem, jaki powinniśmy wykonać, kontynuując prace Lutza, są raczej krokiem wstecz, wskazaniem licznych warstw, kłębowisk procesów, które znajdują się u podstaw czegoś tak prostego jak oczekiwanie oraz zaskoczenie jakimś doświadczeniem. Musimy rozpoznawać *to*, czego oczekujemy, *to*, jakiego *typu* będzie to doświadczenie (emocjonalne, cielesne, mnemoniczne, wyobrażeniowe). Musimy powstrzymać, a wcześniej – wyróżnić i rozpoznać inne doświadczenia (doświadczenia towarzyszące). Musimy przynajmniej częściowo kontrolować „to co się w nas dzieje”, jak i wyjątkowy, właśnie opracowywany sposób dostępu do nas samych, do naszych doświadczeń.

W otwierającym niniejszy tekst cytacie św. Grzegorz Palamasa opisuje krok poprzedzający ten dokonany przez Depraz. Jeżeli masz problem z opanowaniem myśli, zacznij od opanowania ciała i oddechu. Depraz pyta: ale co po tym, kiedy opanowaliśmy już ciało i oddech, jak wrócić do myśli? Jak panować nad myślami? To przejście wydaje się trudne i nieoczywiste. Czy wystarczą

dość intelektualne operacje opisane przez Depraz, czy raczej potrzebna jest długotrwała, wewnętrzna samotresura, zdecydowanie mniej refleksyjna od badań francuskiej fenomenologii?

Literatura

- Anonim 1988. *Opowieści Pielgrzymy*. Tłum. Andrzej Wojnowski. Poznań: W drodze.
- Block, N. 2011. Perceptual consciousness overflows cognitive access. *Trends in Cognitive Sciences*, 15 (12): 567-575.
- Block, N., Falanagan, O. i Güzeldere, G., red. 2002. *The Nature of Consciousness. Philosophical Debates*. MIT Press.
- Cohen, M. A. i Dennett, D. C. 2011. Consciousness cannot be separated from function. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(8): 358-64.
- Depraz, N. 2010. *Zrozumieć fenomenologię. Konkretna praktyka*. Tłum. A. Czarnacka. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Depraz, N. i Cosmelli, D. 2003. Empathy and openness: Practices of intersubjectivity at the core of the science of consciousness. *Canadian journal of philosophy. Supplementary volume, 29*: 163-203.
- Lutz, A. 2002. Toward a neurophenomenology as an account of generative passages: A first empirical case study. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1(2): 133-167
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M. i 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): 16369-16373.
- Merleau-Ponty, M. 2001. *Fenomenologia percepcji*, tłum. Jacek Migasiński i Małgorzata Kowalska, Aletheia Warszawa.
- Nagel, T. 1997. Jak to jest być nietoperzem? [w:] tenże, *Pytania ostateczne*, tłum. Adam Romaniuk, Aletheia Warszaw.
- Naumowicz, ks. J., red. i tłum. 2004. *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*. Kraków: Wydawnictwo M.
- Noë, A. 2012. *Varieties of presence*. Harvard University Press.
- O'Regan, J.K. i Noë, A. 2001. A sensorimotor account of vision and visual consciousness, *Behavioral and Brain Sciences*, 24(5): 939-1031.
- O'Regan, J.K, Myin, E. i Noë, A. 2005. Phenomenal consciousness explained (better) in terms of bodiliness and grabbiness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 4(4): 369-387.
- Overgaard, M, Ramsøy, T. i Gallagher, S. 2008. The subjective turn: Towards an integration of first-person methodologies in cognitive science. *Journal of Consciousness Studies* 15 (5): 100-120.

Petitmengin, C. 2011. Describing the Experience of Describing? The blindspot of introspection. *Journal of Consciousness Studies*, 18(1): 44-62.

Petitmengin, C. 2012. Ku źródłom myśli. Gesty i transmodalność: wymiar przeżywanego doświadczenia. *Avant*, T/2012: 115-146.

Schwitzgebel, E. 2011. *Perplexities of consciousness*. The MIT Press.

Schwitzgebel, E. 2012. Self-Ignorance. J.L. Liu i J.Perry, red. *Consciousness and the Self*. Cambridge: 184-197.

Thompson, E. i Varela, F. J. 2001. Radical embodiment: neural dynamics and consciousness. *Trends in cognitive sciences*, 5(10): 418-425.

Varela, F. 1999. The specious present: The neurophenomenology of time consciousness. J. Petitot, F.J. Varela, B. Pachoud i J.M. Roy, red. *Naturalizing Phenomenology*. Stanford University Press: 266-314.

Varela, F. 2010. Neurofenomenologia: metodologiczne lekarstwo na trudny problem. *Avant*, 1/2010: 31-75.

Natalie Depraz to francuska fenomenolożka, jedna z głównych postaci współczesnej fenomenologii francuskiej, autorka niezliczonej liczby artykułów, wielu tłumaczeń, a ponadto co najmniej jedenastu książek. W swoich badaniach podejmuje tematy wiążące fenomenologię z teologią, jak i kognitywistyką. Podejmowała takie tematy jak fenomenologia Innego (a także inność jako wątek przewodni fenomenologii, tak zwana *alterologia*), problem emocji, antycypacji, ciąży, pisania. Szczególnie koncentrowała się na doświadczeniu własnego ciała, jak i na samej praktyce doświadczenia. Jest jedną z fundatorek rocznika fenomenologicznego *Alter*. Współpracowała między innymi z Francisco Varelą, Shaunem Gallagherem, Danem Zahavim. Jest profesorem filozofii zarówno na Uniwersytecie w Rouen, jak i na Sorbonie (Uniwersytet Paryski IV).

Lost in themselves... Studying consciousness with Natalie Depraz

Editorial abstract

The author comments on the scientific work of Natalie Depraz, a French phenomenologist, attempting to carry out a preliminary assessment of her research into the practice of experiencing, conducted in the context of phenomenology, cognitive studies and theology.

Keywords: losing; searching; finding; consciousness; practice.