
Recenzje. *Sprawozdania*

Reviews. Reports

PATRYK GUZDA

ORCID ID: 0000-0002-4238-9996

Recenzja: *Stephen M. Fleming, Know Thyself: The Science of Self-Awareness*, Basic Books, New York 2021, ss. 304

W życiu codziennym nieustannie towarzyszy nam system poznawczy, który aktywnie konstruuje przekonania na temat świata, a także nas samych. W celu lepszego zrozumienia ludzkiej samoświadomości badacze wypracowali służący temu konstrukt teoretyczny nazywany metapoznaniem. Pojęcie metapoznania oznacza zdolności umysłu do poznania samego siebie oraz oceny i regulacji własnych procesów poznawczych. Część badaczy uznaje, że nauka nie jest w stanie dokonać pomiaru subiektywnego wymiaru ludzkiego doświadczenia. Po zapoznaniu się z książką Stephena Fleminga *Know Thyself: The Science of Self-Awareness* taka opinia może ulec zmianie. Badanie własnych umysłów jest bardzo interesujące, a Fleming opracował bardzo dobry przewodnik po metodach badań nad samoświadomością.

Stephen Fleming jest profesorem neuronauki na Wydziale Psychologii Eksperymentalnej w College London University. Kieruje grupami badawczymi w Wellcome Center for Human Neuroimaging oraz w Max Planck Center for Computational Psychiatry and Aging Research. Opublikował ponad 75 artykułów w czasopismach naukowych i zdobył wiele nagród za swoje badania nad metapoznaniem, w tym Nagrodę Wiley w dziedzinie psychologii od British Academy w 2016 roku, Nagrodę Philipa

Leverhulme'a w dziedzinie psychologii od Leverhulme Trust w 2017 roku oraz Medal Spearmana od Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego w 2019 roku.

Książka składa się z dwóch głównych części podzielonych na 11 rozdziałów. Pierwsza część książki zatytułowana *Budowanie umysłów, które znają siebie* zawiera 5 rozdziałów. Druga część lektury *Sila refleksji* obejmuje 6 kolejnych rozdziałów. Przedmowa spełnia swoją rolę, wprowadzając czytelnika do problematyki badań nad samoświadomością z poziomu doświadczeń życia codziennego. W introdukcji przedstawiono czytelnikowi ogólną architekturę systemu metapoznawczego, zaznaczając, że na ludzką samoświadomość składa się wynik wielu różnych procesów i zdolności. Wprowadzenie pozostawia czytelnika z ogólną wizją tego, co może pojawić się w dalszych rozdziałach, wspierając tym samym dalsze przetwarzanie treści.

Pierwszy rozdział książki zatytułowany *Jak być niepewnym* podejmuje problematykę tego, jak może być zbudowany umysł, który zna samego siebie. Rozdział opisuje mechanizm powstawania niepewności, który ma kluczowe znaczenie dla ludzkiej samoświadomości. Autor książki wyjaśnił, jak ludzki umysł nieustannie rozwiązuje problem niepewności. Opis mechanizmów niepewności w odniesieniu do ważnych wydarzeń historycznych odsłania przed czytelnikiem istotę oraz znaczenie przedmiotu badań nad samoświadomością.

W drugim rozdziale *Algorytmy do monitorowania siebie* Fleming przedstawił kolejny niezbędny dla poznania samego siebie mechanizm polegający na monitorowaniu własnych działań. Rozdział przedstawia uniwersalne ramy dla algorytmów obliczeniowych, jakich ludzki umysł dokonuje w celu określenia prawdopodobieństwa popełnienia błędu. Matematyczne reguły przewidywania błędów zostały przedstawione na przykładzie prostej gry w kości. Jest to przykład jednego z wielu zabiegów autora, za pomocą których przedstawił trudne zagadnienia teoretyczne na prosty i przystępny dla każdego czytelnika sposób.

Kolejny rozdział *Poznać mnie, poznać siebie* tłumaczy, w jaki sposób omówione wcześniej mechanizmy pozwalają poznać nam drugiego człowieka. Wiedza, którą posiadamy o innych ludziach, jest konstruowana na takich samych zasadach, jak na podstawie informacji zmysłowych konstruowane jest nasze subiektywne doświadczenie. Wizja autora na temat samoświadomości jest podparta perspektywą rozwojową, dorobkiem empirycznym autora oraz innych badaczy. Książka zawiera aktualną wiedzę na temat mózgowego podłoża samoświadomości pochodzącą z badań mózgów ludzkich oraz zwierzęcych.

Następny rozdział *Miliardy samoświadomych mózgów* wprowadza czytelnika głębiej w problematykę samoświadomości, opisując znaczenie procesów kulturowych w kształtowaniu naszego systemu metapoznawczego. To właśnie ludzka kultura zdeterminowała aktualny kształt ludzkich zdolności, na których opiera się samoświadomość. Co istotne, każdy z rozdziałów książki rozpoczyna się od trafnie dobranych przykładów sytuacji z życia codziennego lub cytatów znanych postaci, które odzwierciedlają opisywane później idee. Pozwala to autorowi na zbudowanie swoistej dynamiki książki, pobudzając zainteresowanie czytelnika.

Ostatni rozdział pierwszej części zatytułowany *Unikanie porażki samoświadomości* pogłębia wizję tego, jak konstruowana jest ludzka samoświadomość. Autor uwrażliwił czytelnika na błędy metapoznawcze oraz wskazał możliwe drogi do uniknięcia porażki samoświadomości, która, jak wiadomo, od początku lektury ma dalekosiężne konsekwencje dla funkcjonowania jednostki w życiu codziennym.

Druga część książki zatytułowana *Sila refleksji* integruje wcześniej przedstawioną wiedzę o mechanizmach metapoznania w odniesieniu do wielu płaszczyzn istotnych dla społeczeństwa. Szósty rozdział *Nauka uczenia się* przedstawia znaczenie samoświadomości w edukacji. Fleming wskazał, jak nauka samoświadomości może przyczynić się do poprawy systemu edukacji i efektów uczenia się każdego ucznia. To właśnie od zdolności metapoznawczych zależy to, jakich strategii uczenia się używa każdy z nas, czego, kiedy i jak się uczy. Zdolności metapoznawcze zyskują na znaczeniu w obecnych czasach, kiedy każdy z nas uczy się potrzebnych umiejętności, aby dostosować się do nieustannie zmieniającego się środowiska.

Siódmy rozdział *Decyzje dotyczące decyzji* opisuje rolę metapoznania w podejmowaniu decyzji. Każda z podejmowanych przez nas decyzji wiąże się z pewnym stopniem pewności. Pewność decyzji może być wskaźnikiem tego, czy pozostaniemy przy danej decyzji, czy też zmienimy decyzję. Rozdział określa, jak metapoznawcze określenie pewności na temat sądów, wyrażanych przez nas wprost twierdzeń może warunkować nasze dalsze działania. Poprzednie rozdziały książki służą lepszemu rozumieniu kolejnych. Wiedza na temat procesów metapoznawczych narasta stopniowo z rozdziału na rozdział. Moim zdaniem, książka stanowi bardzo dobre rusztowanie do lepszego zrozumienia samoświadomości.

Kolejny rozdział *Współpraca i udostępnianie* ma istotne znaczenie dla nauk społecznych oraz politycznych, opisując rolę zdolności metapoznawczych w funkcjonowaniu społeczeństwa, systemów sądowniczych oraz polityki. Zdaniem autora samoświadomość jest podstawą komunikowania posiadanej przez nas wiedzy innym osobom. Bez samoświadomości nie wiedzielibyśmy, co wiemy i co myślimy. Autor wskazał, dlaczego opisywane w rozdziale siódmym subiektywne poczucie pewności decyzji pełni rolę w komunikowaniu naszych idei innym członkom społeczności. Co interesujące, przedstawiono dowody empiryczne sugerujące, że poziom zdolności metapoznawczych ma większy związek z dogmatyzmem politycznym niż wiek, płeć czy też wykształcenie. Osoby dogmatyczne niechętnie szukają nowych informacji w celu udoskonalenia swoich poglądów, często wypaczają polityczne, naukowe i religijne dyskursy. Okazuje się, że poziom pewności w prostym zdaniu polegającym na decyzji, po której stronie jest więcej kropek, może być związany z predyspozycją do wyszukiwania istotnych informacji. Ludzie o poglądach dogmatycznych rzadziej szukają informacji, wcześniej zobowiązują się do podjęcia decyzji oraz są mniej wrażliwi na wahania pewności podczas poszukiwania informacji. Wskazuje to na poznawczy mechanizm przyczyniający się do formowania stanowisk dogmatycznych.

Następny rozdział *Wyjaśnianie samych siebie* zawiera pogłębiony opis mechanizmów konstruujących ludzkie przekonania oraz autonomię. Zdaniem Fleminga

efektywne zdolności metapoznawcze odpowiadają za związek między samowiedzą a autonomią. Wybór dopasowany do naszych potrzeb oraz wartości nazywany jest autonomią. Autor wskazał, iż jest to konstrukcja złożona z wielu różnych źródeł. To właśnie dlatego w prawie kryminalnym świadomość naszych czynów wyznacza zakres odpowiedzialności. Nasza zdolność do metapoznania jest na tyle rozwinięta, że możemy prawidłowo funkcjonować w życiu codziennym. Jednak lektura sugeruje, że ludzka autonomia, podobnie jak pieniądze monetarne, to konstrukt naszych umysłów. Z rozdziału dowiemy się, że metapoznanie pomaga nam opanować nowe umiejętności. Jednak w przypadku dobrze wyuczonych czynności metapoznanie może zakłócać optymalne funkcjonowanie. Zdolności metapoznawcze nie w każdym przypadku są aktywne i obiektywne. Często nasze wewnętrzne narracje odbiegają od tego, co robimy w prawdziwym życiu. I tak, zjawisko ślepoty na wybór wskazuje, że ludzie nie zawsze są świadomi swoich wyborów i preferencji. W przypadku kiedy wskażemy jasne preferencje na temat polityki środowiskowej, powiedzenie nam, że wybraliśmy opozycyjną opinię, może wystarczyć, by wytworzyć w nas narrację samousprawiedliwiająca – nawet jeśli to fikcja. Moim zdaniem, książka uwrażliwia czytelnika na mechanizm usprawiedliwiania własnych przekonań politycznych. Często cudze wybory przedstawiane są jako nasze własne. Taki zabieg może uruchomić konstrukcję narracji determinującej dalsze zachowania polityczne. Często błędnie wierzymy, że w pełni rozumiemy źródło swoich emocji oraz myśli. Za pomocą wielu przykładów autor starał się przekonać czytelnika, iż nasze subiektywne doświadczenia są konstruowane przez nasz umysł.

Kolejny rozdział *Samoświadomość w erze maszyn* przedstawia znaczenie samoświadomości dla rozwoju społeczeństwa. Autor opisał wizję tego, jak wiedza o metapoznaniu może pomóc nam zrozumieć przyszłe wynalazki technologiczne. Autor przedstawił ramy dla budowy maszyn z minimalnym poziomem samoświadomości, który może pozwolić na rozwiązanie problemu maszyn zbyt pewnych w zewnętrznym środowisku. Uważam, że doświadczenie Fleminga wnosi rzetelne informacje do debaty nad przyszłością technologii, wskazując możliwe drogi oraz wybory stojące przed społeczeństwem.

Ostatni rozdział książki *Naśladowanie Sokratesa* integruje informacje dostępne w poprzednich rozdziałach. W lekturze stale obecne jest odniesienie do myśli filozoficznej. Fleming zarysował problematykę aktualnego stanu badań na temat samoświadomości. Rozdział jest dobrym oraz inspirującym zakończeniem lektury. Jak trafnie zaznaczył autor, wracamy dzisiaj do pytań zadawanych przez starożytnych filozofów. Dzięki nowym technologiom oraz rozwiniętej kulturze jesteśmy teraz w położeniu lepszym niż kiedykolwiek, by poznać samych siebie.

Podsumowując, Fleming podjął jeden z najważniejszych tematów, jakim jest ludzka samoświadomość. Każdorazowo autor ugruntowuje swoje rozważania w empirycznym dorobku badań własnych oraz innych specjalistów. Opracowany przez Fleminga model zdolności metapoznawczych został zaakceptowany przez szerokie środowisko naukowe. Podparty trafnymi przykładami opis skomplikowanych me-

chanizmów neuronalnych oraz dobry język sprawiają, iż książka jest przystępna dla osób spoza dziedziny. Książka ma istotne znaczenie nie tylko dla neuronauki poznawczej, lecz także dla nauk społecznych i politycznych, ponieważ wyjaśnia niektóre z naszych procesów poznawczych i błędów w myśleniu, które mogą się stać przeszkodami dla naszej samoświadomości i podejmowania decyzji. Fleming zauważył, że rozwój wiedzy na temat samoświadomości jest pożyteczny dla własnych zdolności metapoznawczych. Integrując wiedzę z wielu nowatorskich badań, a także przykładów z życia książka dostarcza czytelnikowi dużą wartość i pozwoli mu lepiej zrozumieć samego siebie.

BIBLIOGRAFIA

Fleming, S.M. 2021. *Know Thyself: The Science of Self-Awareness*, Basic Books, New York.