

3. nodaļa

Adaptīvās zemapziņas un apzinātā prāta vērtēšanas sistēmas

Varbūt, pierakstot adaptīvās zemapziņas komentārus par savu apņemšanos, pamanījāt, ka komentāri, idejas, attēli, atmiņas vai asociācijas, ko izraisa apņemšanās, ir saistītas ar emocijām. Daži komentāri izraisa labas sajūtas, daži – arī negatīvas sajūtas, vēl citi – abējādas sajūtas. Turklāt jūs vēl arī secināsiet, ka šīs emocijas atšķiras intensitātes ziņā. Ir spēcīgas labas sajūtas, vidējas vai vājas labas sajūtas, un tas pats attiecas uz negatīvajām emocijām. Jauktas emocijas var sastāvēt no spēcīgām pozitīvām emocijām un nelielas devas negatīvu sajūtu, piemēram, iedomājoties, ka jāpārceļas uz jaunu, skaistu, plašu dzīvokli (spēcīgas pozitīvas emocijas), taču tas atrodas desmit minūtes tālāk no stacijas nekā iepriekšējais dzīvoklis (mazliet negatīvu emociju). Tieši tāpat var būt sajaukums no spēcīgām negatīvām emocijām un neliela daudzuma pozitīvu sajūtu, piemēram, kad jūtat lielas bailes no pārrunām ar vadītāju (spēcīgas negatīvas emocijas), taču zināt, ka labākā draudzene mājās turēs ikšķus (vājas pozitīvas emocijas).

Es zinu, ka tas, ko tikko aprakstīju, sākotnēji var izklausīties mulsinoši. Ja jums tagad galvā ir haoss, esiet mierīgi, man

sākumā klājās tāpat. Tiklīdz sāksiet aprakstīto attiecināt uz sevi un savu motivācijas izveidi, viss kļūs ļoti aizraujoši. To es jums apsolu!

Atgriezīsimies pie emocijām. Emocijas, kuras ir piesaistītas adaptīvās zemapziņas komentāriem, nav tikai nogurdinoši jūsu domu gājiena piedēkļi. Tieši pretēji: tās ir ārkārtīgi svarīgas, jo tās ir *vērtējumi*. Adaptīvā zemapziņa ar emocijām signalizē, vai, viņasprāt, kaut kas ir labs vai slikts, jo adaptīvajai zemapziņai ir sava vērtēšanas sistēma. Pamatu pamatos tā ir ļoti laba lieta. Taču, iespējams, jūs jau nojaušat, kur ir paslēpts āķis. Tieši tā! Muļķīgā kārtā arī apzinātais prāts spēj vērtēt. Tā kā *abas* sistēmas spēj vērtēt, tās var nonākt sava veida dialogā viena ar otru, kur tās savstarpēji vērtē arī savus vērtējumus. Tas var radīt vērtējumu jūkli, kas ātri vien kļūst necaurredzams.

Paskaidrošu teikto, izmantojot kādu piemēru. Kādas manas paziņas apņemšanās skanēja šādi: “Es vēlos sasniegt ķermeņa masas indeksu 25.” Viņas adaptīvā zemapziņa to komentēja, uztveres līmenī radot attēlu ar izslāpušu augu tuksnesī. Paziņa to aprakstīja kā mazu, izkaltušu, sienam līdzīgu augu, kurš lūdz Dieva žēlastību. Izejtas par šo attēlu viņai bija tikai negatīvas, spēcīgi negatīvas. Tik tālu viss skaidrs – būt izslāpušam un izkaltušam tuksnesī nav laba lieta, tāds nepārprotami ir adaptīvās zemapziņas vērtējums. Tajā pašā brīdī prāts no savas puses arī zibenīgi sniedz komentāru, šoreiz komentējot adaptīvās zemapziņas komentāru: “Kas tās par muļķībām par izslāpšanu! Tu pavisam skaidri zini, ka locītavas tavu lieko svaru ilgi vairs neizturēs, kreisais celis jau tagad nespēj normāli funkcionēt.” Aha, situācija kļūst sarežģīta. Iepriekš pieminētais jaunais vīrietis, kura adaptīvā zemapziņa informēja viņu par riebumu nodarboties ar FITNESU, arī tūlīt piefiksēja prāta komentāru par adaptīvās zemapziņas komentāru: “Nu, beidz

gaudot! Tādas nu reiz ir mūsdienu prasības vadītājiem. Kurš to nespēj, tam jānododas strādāt uz pastu.”

Vienkārši brīnišķīgi! Izskatās, ka būs nopietni konflikti. Kā lai šādā situācijā tiek pie nepārprotamas motivācijas? Kura no abām vērtējumu sistēmām ir spēkā? Vai es esmu *bezmugurkaulnieks*? Vai man ir dalīta personība, varbūt manī mīt pat vairākas personības? Kā lai es tagad zinu, ko es patiesi gribu? Neraizējieties! Dažādo vērtējumu fenomens ir pilnīgi normāla lieta un atkal pamatojas uz to, kā ir veidotas smadzenes. Nav gana, ka jums, mēģinot radīt pašregulējošu gribasspēku, jātiek galā ar dažādiem darba stiliem, kurus mēs aplūkojām 2. nodaļā. Adaptīvajai zemapziņai un apzinātajam prātam turklāt ir vēl arī dažādas vērtēšanas sistēmas, kas darbojas pēc atšķirīgiem kritērijiem. Katra sistēma strādā optimāli, pamatojoties uz saviem specifiskajiem kritērijiem. Viss ir kārtībā! Aplūkosim šos kritērijus.

Šajā brīdī vislabāk būtu turpināt tabulu, ar kuru pabeidzām 2. nodaļu. Pirmkārt, abas vērtēšanas sistēmas darbojas atšķirīgi attiecībā uz laika aspektu. Adaptīvā zemapziņa vērtē to, kas notiek šajā brīdī, turpretim apzinātais prāts spēj domāt par tālu nākotni un novērtēt mērķus ilgtermiņa perspektīvā.

Adaptīvā zemapziņa	Apzinātais prāts
Vērtēšanas posms	
īstermiņa mērķi	ilgtermiņa mērķi
dzīvo šeit un tagad	spēj domāt par nākotni

Atšķirīgais laika aspekts var būt iemesls tam, ka viena situācija tiek vērtēta pilnīgi citādi, turklāt ne vienai, ne otrai sistēmai nav pilnīga taisnība. Sniegšu jums piemēru.

Nesen man piezvanīja kāda izmisusi paziņa. Viņa pēc četrām nedēļām plānoja precēties ar vīrieti, kuru pazina jau astoņus gadus. Taču viņas darbā bija sācis strādāt jauns kolēģis, ar kuru viņa pēc ļoti īsas pazišanās bija pārgulējusi. Par laimi, viņa savam topošajam vīram notikušajā vēl nebija atzinusies. Vai kāzām notikt, vai tās atcelt? Ar šo piemēru vēlos jums parādīt, par ko ir runa, ja skatāmies caur sausu zinātnisku atziņu prizmu, ka adaptīvā zemapziņa un apzinātais prāts strādā ar atšķirīgām vērtēšanas sistēmām.

Adaptīvā zemapziņa saka: “Šis vīrietis ir valdzinošs un vienreizīgs. Tādas emocijas es jau sen neesmu jutusi.”

Apzinātais prāts saka: “Tu esi galīgi jukusi? Tu ar vīrieti Nr. 1 vari izveidot nākotni! Jums ir kopīgs dzīvoklis. Kur tu liksies ar savu oleandru, ja tev būs jāizvācas no dzīvokļa? Tu taču to nemaz caur durvīm neizdabūsi!”

Adaptīvā zemapziņa: “Bet kad Nr. 2 mani pirmo reizi liftā noskūpstīja! Viņa muskuļi, viņa iekāre! Kad viņš savu celi iestūma man starp kājām un man mugurā bija sarkanie svārki...”

Apzinātais prāts: “Tu esi pilnībā zaudējusi prātu! Ikviens zina, ka astoņus gadus ilgas attiecības neizraisa tādas pašas tirpīņas kā jaunas attiecības. Hormonu sprādziena dēļ tu taču negribi likt uz spēles visas savas vērtības, kuras esi izveidojusi ar Nr. 1!”

Adaptīvā zemapziņa: “Vērtības, vērtības! Kas man daļas gar vērtībām! Nr. 1 ir blonds, turpretim Nr. 2 ir TUMŠMATIS un SMARŽO tik VĪRISĶĪGI! Viņš skuj sev krūtis, tas ir tik jutekliski, un viņam ir tas vājprātīgi valdonīgais skatiens...”

Apzinātais prāts: “Mans Dievs, kā lai es tevi atkal vedu pie prāta? Padomā par kāzu ielūgumiem un savu māti! Ko viņa

teiks... Un vispār – tas viss ir pilnīgi amorāli. Paklau, mēs tagad dosimies uz grāmatnīcu un iegādāsimies tās neirobioloģes grāmatu, kā viņu tur sauca, pag, paskatišos. Aha, re – Helēna Fišere (*Helen Fisher*). Un re, nosaukums *Why We Love. The Nature and Chemie of Romantic Love*. Tātad tagad nopirksim šo grāmatu un vienā mierā izlasīsim, kas notiek ar taviem hormoniem. Tad tu sapratīsi, ka misters Tumšā Loka ir tikai bioķīmiski maldi. Tad viss būs skaidrs.”

Adaptīvā zemapziņa (ķīķina): “Ak, piedod, es neklausījos, Tumšā Loka tikko atsūtīja īsziņu. Ko tu teici?”

Apzinātais prāts: (izmisumā sabrūk).

Vai jūs jau sākāt brīnīties, kāpēc šajā grāmatā tik detalizēti rakstu par tēmām, kurām īsti nav saistības ar svara samazināšanu? Daudzveidīgie temati, par kuriem es šeit runāju, saistīti ar faktu, ka pašregulējošs gribasspēks nepieciešams visos gadījumos. Mans nolūks ir atbrīvot jūs no tā, ka domājat tikai par svaru, svara zaudēšanu un sportu. Mans nolūks nepavisam nav saudzējošs vai terapeitisks. Tas ir pavisam reālistisks un zinātnisks. Augstskolās, veicot pētījumus par gribasspēku, secināja, ka nav nozīmes, vai runa ir par apņemšanos izmantot prezervatīvu, gulot ar citu partneri, personiskā automobiļa vietā izmantot sabiedrisko transportu, iet uz kolonoskopiju vai mamogrāfiju, savlaicīgi izpildīt mājasdarbus vai pēc gūžas operācijas veikt nepatīkamos mobilizācijas vingrojumus (Wieber et al., 2015). Lai gan, protams, katra apņemšanās ir individuāli un situatīvi specifiska, tam, kā šīs apņemšanās tiek veidotas, un iespējamībai, ka tās tiks īstenotas, ir pavisam noteiktas un precīzi definējamas kopīgas iezīmes. Tās gan ir nedaudz sarežģītas, taču ne nesaprotamas. Par šīm kopīgajām iezīmēm es jums pastāstīšu. Manai iepriekš minētajai paziņai

savā ziņā bija tādas pašas problēmas kā jums, kas esat apņē-
mies samazināt svaru un kura adaptīvajai zemapziņai šī
apņemšanās nav pa prātam.

Somatiskie marķieri – adaptīvās zemapziņas signāli

Tagad, kad ir skaidrs, kāda ietekme var būt adaptīvajai zemap-
ziņai, kuras vērtēšana ir vērsta uz notikumiem šeit un tagad,
ieteicams detalizētāk aplūkot procesus, kas izraisa vērtējumu
adaptīvajā zemapziņā. Izņemot laika aspektu, adaptīvā zemap-
ziņa un apzinātais prāts vēl atšķiras arī ar vērtēšanas kritēri-
jiem un veidu, kā vērtējums tiek paziņots – informēšanas ka-
nālu. Pārskatam atšķirības atkal attēlošu jau zināmajā tabulā.

Adaptīvā zemapziņa	Apzinātais prāts
Vērtēšanas kritēriji	
hēdoniski	loģiski
labi man / slikti man	pareizi / nepareizi
Informēšanas kanāls	
difūzas izjūtas (somatiskie marķieri)	precīza valoda

Prāts vērtē, atšķirot “patiesu” no “nepatiesa” jeb “loģisku” no
“neloģiska”. Prāts darbojas kā formula matemātikas stundā.
Divi plus divi ir četri. Punkts. Citu variantu nav. Ja kāds
apgalvo, ka divi plus divi ir pieci, tad no prāta viedokļa tas ir
nepareizi. Vērtējot ar apzināto prātu, mēs izmantojam vēl arī