

## Trable s bílým medvědem

**Katarína Durkáčová**

Psychologický ústav FFMU, Brno  
info@psychologon.cz

*Dostojevskij ve svém románu Zimní poznámky o letních dojmech zapsal zajímavý postřeh: „Zkuste si zadat úkol nemyslet na bílého medvěda, a uvidíte, že vám právě tato věc vytane na mysl každou minutu.“ Profesor psychologie Daniel M. Wegner z Harvard University zasvětil podstatnou část své profesní kariéry ověřování Dostojevského předpokladu.*

Již v osmdesátých letech, v jednom ze svých prvních pokusů, Wegner a jeho kolegové požádali skupinu 34 dobrovolníků, aby v 5 minutách nahlas opisovali a nahrávali svůj proud vědomí (to znamená hovořit o čemkoliv, co jim vytane na mysl). Po několika cvičných záznamech dostala polovina účastníků instrukci pokračovat v nahrávání, ale s jednou změnou – ať se vyhnou myšlení na bílého medvěda. Pokaždé, když na něj pomyslí, nebo ho upomenou ve svém monologu, mají zazvonit na zvoneček.

Po jistém čase se instrukce opět změnila – teď byli účastníci vyzváni, aby se snažili na bílého medvěda myslet co nejvíce. Druhá polovina dobrovolníků obdržela stejné instrukce, ale v opačném pořadí. V obou skupinách zvonil zvonek častěji (19,22krát) po instrukci, aby dobrovolník myslel na bílého medvěda. Zvonky však zvonili (6,78krát) i za podmínky, že myšlenky na medvěda měli pokusné osoby potlačit. Vědomé potlačování myšlenek podle všeho není schopností, kterou by člověk ovládal (Wegner, 1974).

Wegner (1994) vysvětluje tento paradoxní efekt sebekontroly činností dvou rozdílných monitorujících systémů v myšlení. Jeden nazývá záměrným operačním procesem (intentional operating system), který hledá v mysli potřebné obsahy pro žádoucí mentální stav. Je to proces volný, podléhá vědomé kontrole a je možné ho přerušit. Druhý – ironický monitorující systém (ironic operating system) – má za úkol vyhledávat mentální obsahy, které nasvědčují selhání záměrného procesu. Je pro něj charakteristické, že operuje mimo vědomí, vymyká se vůli navozené kontrole a je nepřerušitelný. Při vědomém potlačování myšlenek, tyto vyhledává ve snaze dostat je pod kontrolu, čímž je ale naopak zároveň ožívuje.

Nejen, že snahy o vytlačení nepříjemných myšlenek nemývají velikou úspěšnost, zdá se, že potlačované obsahy pak mají tendenci zaplavit mysl s ještě větší naléhavostí. Pokusné osoby z Wegnerovho experimentu, kteří se nejdříve snažili myšlenkám na bílého medvěda vyhnout, pak na něj v „myslící části“ pokusu mysleli mnohem více. Naopak účastníky, kteří nejprve dostali instrukci o medvědovi myslet co nejvíce, po chvíli prostě „omrzeli“ (viz graf). Podobné zahlcení pozorovali i Toll, Sobell a Wegner (2001) u osob odvykajících kouření. Polivy a Herman (1985) citují dále několik zdrojů, které podávají konzistentní dukazy o tom, že restrikce v jídle je spolehlivým prediktorem přejezení a následně také nadváhy.

Pro zahlcení existují rovnou dvě vysvětlení. Prvním je tvorba asociace mezi procesem potlačování a kontextem, tedy prostředím nebo emocemi a dalšími podněty, které jsou součástí situace potlačování. Vzniká tak mnoho připomínek, které když se znovu objeví, přinesou se sebou i myšlenku, s níž jsme bojovali. Druhou možností je, že činností ironického monitorujícího systému se zvyšuje přístupnost, neboli pohotovost potlačované myšlenky pro vědomí, přičemž ta trvá i po tom, co již o potlačení neusilujeme a nahrne se do mysli s překvapivou naléhavostí.

Graf dle Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987).

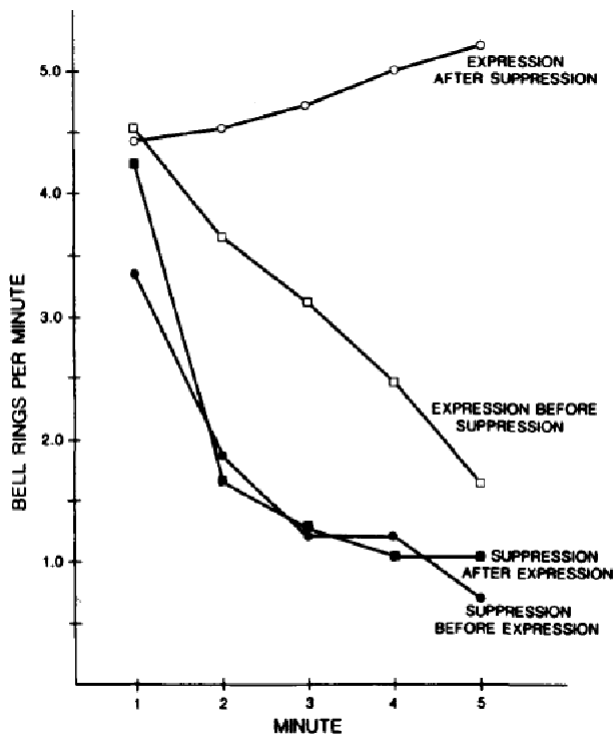


Figure 1. Bell rings per min over the 5-min periods.

Wegner ve spolupráci se Sofií Zanakos vytvořili sebesupozovací škálu (The White Bear Supression Inventory) zjišťující tendenci k chronickému potlačování myšlenek. Zjistili, že získané vysoké skóre svědčí pro chronické potlačování koreluje s obsesivním myšlením a depresivním a úzkostným afektem (Wegner, Zanakos, 1994).

Metoda je volně dostupná na

[www.wjh.harvard.edu/~wegner/wbsi.html](http://www.wjh.harvard.edu/~wegner/wbsi.html).

Existence ironického monitorujícího systému by mohla vysvětlit i jisté zkreslení v procesu rozhodování. Přeborníci v oblasti zkoumání heuristik rozhodování Kahneman a Tversky (1974) zjistili, že lidé nejsou schopni nebrat v úvahu známé informace, ani když jsou motivováni peněžitou odměnou.

Ve výzkumu Thompsona, Fonga a Rosenhana (1981) si 288 pokusných osob zahrálo na porotce reálného soudního procesu, přehrávaného herci. Část těchto porotců sledovala verzi, ve které se vyskytli nepřipustné důkazy (tzn.: nemají být brány v úvahu) o vině obžalovaného, část verzi s nepřipustnými důkazy o jeho nevině a třetí část porotců si vyslechla verzi, kde se žádné nepřipustné důkazy neobjevily. Ti porotci, kteří sledovali proces s nepřipustným důkazem svědčícím o nevině, pak odsoudili obžalovaného s menší pravděpodobností než ti, kteří byli svědky soudu s nepřipustnými důkazy o vině, nebo bez jakýkoliv nepřipustných důkazů. V dotazování po experimentu, ale skupina pokusných osob sledujících soud s důkazy pro nevinu byla přesvědčena, že jejich úsudek tento fakt nijak neovlivnil, zatímco skupina, která sledovala soud s důkazy pro vinu, referovala o zkreslení. Porotci tak podle všeho nebyli schopni se v rozhodování o vině obžalovaného oprostít od informací, jež na soudě zazněli, o kterých ale zároveň věděli, že nemají být brány v potaz. Informace, které se rozhodli vědomě ignorovat, byly nadále přítomny.

Ve výzkumu Thompsona, Fonga a Rosenhana (1981) si 288 pokusných osob zahrálo na porotce reálného soudního procesu, přehrávaného herci. Část těchto porotců sledovala verzi, ve které se vyskytli nepřipustné důkazy (tzn.: nemají být brány v úvahu) o vině obžalovaného, část verzi s nepřipustnými důkazy o jeho nevině a třetí část porotců si vyslechla verzi, kde se žádné nepřipustné důkazy neobjevily. Ti porotci, kteří sledovali proces s nepřipustným důkazem svědčícím o nevině, pak odsoudili obžalovaného s menší pravděpodobností než ti, kteří byli svědky soudu s nepřipustnými důkazy o vině, nebo bez jakýkoliv nepřipustných důkazů. V dotazování po experimentu, ale skupina pokusných osob sledujících soud s důkazy pro nevinu byla přesvědčena, že jejich úsudek tento fakt nijak neovlivnil, zatímco skupina, která sledovala soud s důkazy pro vinu, referovala o zkreslení. Porotci tak podle všeho nebyli schopni se v rozhodování o vině obžalovaného oprostít od informací, jež na soudě zazněli, o kterých ale zároveň věděli, že nemají být brány v potaz. Informace, které se rozhodli vědomě ignorovat, byly nadále přítomny.

## Zdroje

1. **Polivy, J., Herman, C.P. (1985).** *Dieting and bingeing: A casual analysis.* *American Psychologist*, 40, 193-201.
2. **Tversky, A., Kahneman, D. (1974).** *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases.* *Science New Series*, Vol. 185, 1124-1131.
3. **Thompson, W. C., Fong, G. T., & Rosenhan, D. L. (1981).** *Inadmissible evidence and juror verdicts.* *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 40(3), 453-463.
4. **Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987).** *Paradoxical effects of thought suppression.* *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
5. **Wegner, D. M. (1994).** *Ironic processes of mental control.* *Psychological Review*, 101, 34-52.
6. **Wegner, D. M. (2011).** *Setting free the bears: Escape from thought suppression.* *American Psychologist*, 66, 671-680.
7. **Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994).** *Chronic thought suppression.* *Journal of Personality*, 62, 615-640.

## Citace článku:

**Durkáčová, K. (2012).** Trable s bílým medvědem. *PsychoLogOn* [online]. 1 (1), s.16-18. [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW: <[http:// http://psychologon.cz/data/pdf/13-trable-s-bilym-medvedem.pdf](http://http://psychologon.cz/data/pdf/13-trable-s-bilym-medvedem.pdf)>. ISSN 1805-7160.