

Nem-verbális kommunikáció, megérzés, intuíció

A címben szereplő három fogalmat gyakran azonosnak gondolják, és a nem-verbális kommunikáció kategóriájába sorolják. Véleményem szerint ez nem korrekt megközelítés, mert **a megérzés, de leginkább az intuíció során nem a kommunikáción, azaz információcserén, hanem az információfeldolgozás speciális módján van a hangsúly.**

Elsőként összefoglalom, mit is értünk általában a címben felsorolt fogalmakon, és ezek után vázolom saját vélekedéseimet.

1. A nem-verbális kommunikáció

A nem-verbális kommunikáció alatt általában **a testbeszédet értik**, de a szó ennél sokkal általánosabb fogalmat takar, hiszen ebbe a kategóriába sorolhatók az élőlények¹ mindenfajta kommunikációi is. Ha a fogalmat leszűkítjük az emberek közötti nem-verbális kommunikációra, akkor valóban a testbeszédhez jutunk.

Megjegyzéseim a nem-verbális kommunikációhoz

Az emberi kapcsolatokra leszűkített nem-verbális kommunikáció, vagy testbeszéd fontosságát akkor érezzük leginkább, ha például telefonon – tehát csak verbálisan és kizárólag az emberi hang által szerzett extra információk által – kommunikálunk. Ebben a szituációban fokozottabban érezzük a testbeszéd hiányát, ha nem az anyanyelvünkön cserélünk információt. Az ilyen típusú kommunikáció nehézségeit még azok is érzik, akiknek általában nehézségeik vannak a testbeszéd megértésével. **A nem-verbális kommunikáció legfontosabb tulajdonságának azt tartom, hogy üzenetei általában nem tudatosak és igen nehezen kontrollálhatóak, ebből következően igazságtartalmuk megbízhatóbb.** Így nagy előnyt jelenthet, ha valaki tudatosan figyel a nem-verbális jelekre. Ezeknek a szignáloknak vannak általánosítható részei, de tapasztalataim szerint nagyon eltérőek lehetnek az egyes embereknél, ezért jobb, ha elsősorban a saját megfigyeléseinkre támaszkodunk.

2. A megérzés

A megérzés fogalmát sok szakterület használja igen eltérő módon. Szeretném leszűkíteni a fogalmat a szó pszichológiában alkalmazott értelmére. Nem kívánom a parapszichológia sokat vitatott ESP (extraszenzoriális percepció) különböző fajtáit ide sorolni, sokkal inkább az **anticipáció**, azaz valamely nem tudott esemény megsejtésének, megjóslásának fogadom el a megérzés általánosnak tekinthető értelmét.

Megjegyzéseim a megérzéshez

Az ESP különböző fajtáival kapcsolatos elutasításom oka azzal kezdődik, hogy már az „érzékszerveken túli” kifejezés is pontatlan, hiszen ehhez definiálni kellene az érzékszerveinket. Ha csak a klasszikus öt érzékszervre gondolunk, akkor valóban igaz, hogy vannak érzékszerveken túli érzékelések², hiszen testünk minden része szállít információt az agyba, és ezek egy része eléri a tudatos érzékelés ingerküszöbét. Tulajdonképpen ez a tény vezet a megérzések – szerintem helyes – megértéséhez, ugyanis **a megérzés – ahogy én látom**

¹ Írtam már arról a felfedezésről, hogy még a baktériumok is kommunikálnak, és társas viselkedésük lényegesen eltér az egyedétől. Lásd: <http://www.infinitemath.hu/index.php/egyeb/item/118-gondolatok-err%C5%911-arr%C3%B3l>

² És nem csak hatodik érzék, de hetedik, nyolcadik stb. is felsorolható attól függően, hogy testünk mely jelzését érzékeljük tudatosan.

– több, időnként nagyon sok apró inger *tudatalatt összegzett, de az eredőként kapott jelzés tudatos érzékelése*. Ez az „eredőként kapott jelzés” nagyon sokféle lehet, és gyakran bizonytalan testi érzetekben jelentkezhetsz. Klasszikus példák erre az egyes betegségek szimptomái, vagy az időjárás frontokra érzékeny emberek testi tünetei.

A megérzés előzményeként összegzett sok apró jelzés jellege tehát igen eltérő lehet, ez okozza a megérzés bizonytalan, verbálisan alig megfogalmazható karakterét. **A tartalmában nagyon eltérő jelzéseknek két tulajdonsága valamennyi szignálban jelen van: információt hordoznak és irányultságuk van.** Ez utóbbi nagyon leegyszerűsítve azt jelenti, hogy vagy veszélyt (negatívumot) jeleznek, vagy biztonságot (pozitívumot). A jelzések összegzése a pozitívumok és negatívumok eredőjét is adja, és ettől válik **a megérzés valami rossz, vagy valami jó előérzetévé.**

Természetesen a megérzés téves is lehet, mint minden kommunikációs, és információfeldolgozó folyamat. Elsősorban kritikus helyzetekben érdemes odafigyelni ezekre a – gyakran megfogalmazhatatlan – jelzésekre, mert ilyenkor a legparányibb információ is fontos lehet, ráadásul súlyos körülmények között a szervezet minden elemének „koncentrált figyelme” nem egy tárgyra fókuszál, hanem a teljes környezet minden változására. Így a mikro-információk érzékelése és feldolgozása pontosabbá és egyben fontosabbá válik.

Minél nagyobb tapasztalattal, tudással rendelkezünk egy adott szakterületen, annál jobban megbízhatunk a megérzéseinkben abban az adott speciális körben. Ennek okát abban látom, hogy a tudás növekedtével az információfeldolgozás egyre nagyobb része már automatikusan, tudattalanul zajlik, és eközben ennek a feldolgozásnak a minősége is javul.

3. Az intuíció

A fenti fogalmakat is igen sok jelentésben használják, de a legzavarosabb elképzelések az intuíció körül alakultak ki. Sokan helytelenül az intuíciót a megérzés fogalmával azonosnak gondolják. Elfogadhatónak tartom a **Wikipedia** definícióját³, miszerint az intuíció azon folyamat megnevezése, mely során az információszerzés látszólag nem gondolkodási és következtetési folyamatok során történik.

Megjegyzéseim az intuícióhoz⁴

Már az előző szakaszban, a megérzésről szólva is hangsúlyoztam **a folyamatot előkészítő információfeldolgozás fontos szerepét.** Ennek a megelőző feldolgozó folyamatnak a jelentősége az intuíciós információ-nyerésben a legfontosabb. Nagyon jónak tartom azt, ahogy **Jacques Hadamard⁵** vázolta az intuíció egyes lépéseit:

- A megoldandó feladat⁶ sikertelen kísérletei,
- A munka pihentetése (inkubáció, ahogy Hadamard nevezte),
- „Megvilágosodás”, azaz a megoldás villanásszerűen gyors, tudatos felfedezése,
- Ellenőrzés, és a felfedezés következményeinek tudatos végig gondolása.

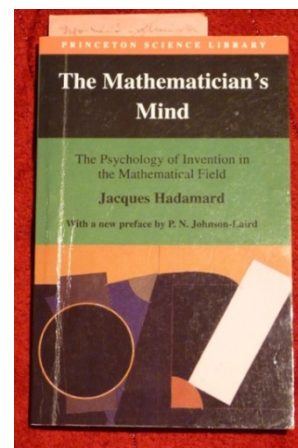
³ <http://hu.wikipedia.org/wiki/Intu%C3%ADci%C3%B3>

⁴ Előző írásom a témáról: <http://www.infinitemath.hu/index.php/filozofia/item/37-gondolatok-az-intu%C3%ADci%C3%B3r%C3%B3l.html>

⁵ Jacques Hadamard, The Mathematician’s Mind – The Psychology of Invention in the Mathematical Field

⁶ A megoldandó feladat sokféle lehet, beleértendők a művészi és általában bármilyen alkotási tevékenységek.

Érdekes, hogy a probléma pihentetésének ideje igen tág határok között mozoghat, hossza lehet több nap, több hét, de még ennél hosszabb időtáv is. **Hadamard** az inkubáció legrövidebb idejeként fél órát⁷ említi, de nekem volt egy igen érdekes élményem, amikor ez csak egy-két percet vett igénybe. Kísérleti fizikából vizsgáztam az ELTE-n, és egy áramkör speciális híd-kötésében kellett bizonyítanom két pont ekvipotenciális voltát. Azonnal láttam, hogy az ellenállások szokásos összegzésével nem tudok számolni, és nem emlékeztem pontosan a bonyolultabb számolási módszerekre. Fáradt is voltam már a hosszú vizsga miatt, ezért gondolatban letettem arról, hogy megoldjam a feladatot. Körülbelül egy percig bámultam bambán az ábrára, amikor hirtelen az ábra „kiemelkedett” a síkból, és a térbeli rajzolat megmutatta azt a szimmetriát, amit a síkbeli ábra elrejtett, és amiből triviálisan következett a kérdéses két pont ekvipotenciális helyzete. Bár igen rövid ideig tartott az egész, de a folyamat mégis magán viselte a fent felsorolt intuíciós lépéseket: a sikerrel nem kecsegtető számolási módszerek végiggondolása, majd érdemleges gondolatokat nélkülöző bambulás az ábrára, a megoldás villanásszerűen gyors és mozgó-képszerű meglátása, végül az ábra átrajzolásával a korrekt bizonyítás elvégzése.



Azért írtam le ezt a tapasztalatomat ilyen részletesen, mert fontosnak tartom azt, hogy a rövid idő ellenére is volt pihentetés-szakasz, másképpen kikapcsolódás, eltávolodás a problémától. **Én az intuíció legfurcsább szakaszának épp ezt a pihentetési időszakot tartom, nem pedig a megvilágosodás izgalmas pillanatát.** Ennek a véleménynek az az oka, hogy az inkubáció nélkül a folyamat lépései egyfajta **evolúciós fejlődés** szakaszainak felelnének meg: a megoldási kísérletek halmozódása, majd a megoldás minőségi ugrásként való megjelenése, végül a megoldás valamennyi kapcsolatrendszerének végigvezetése. Felmerült bennem, hogy ez a hasonlóság nem lehet véletlen. Kérdés, hogy miért van inkubáció az intuícióban, és miért nincs egy általános evolúciós folyamatban. Az is szóba kerülhet, hogy az evolúciós folyamatoknál is van inkubáció a mennyiségi gyarapodás és a minőségi ugrás között, csak ez nehezen felfedezhető a jelenségek bonyolultsága, és személytelensége miatt. A személytelenségen azt a különbséget értem, ami az intuíció személyesen átélt, és megtapasztalt folyamata és a kívülről szemlélt evolúciós folyamatok érzékelése között van. A személyesen átélt események, főleg a gondolatban zajló események megfigyelési eredményei valóban megkérdőjelezhetőek, hiszen a megfigyelő, és a megfigyelt személy azonos, így a megfigyelő hatását a megfigyelt eseményre nem lehet kizárni. Véleményem szerint **az intuíció megfigyelésénél a folyamat szubjektív, személyesen átélt jellege épphogy nem hátrány, hanem előny** az evolúciós folyamatok objektív, külső szemlélőként való tanulmányozásával szemben. Épp ez teszi lehetővé a változás pihentetése, stagnálása szakaszának észlelhetőségét, ami az evolúciónál – szerintem látszólag – felismerhetetlen⁸. **Hadamard** is úgy vélekedett, hogy a feltalálói önmegfigyelésnél kevésbé kell félni az objektivitás hiányától, mint egyéb mentális jelenségnél⁹.

A legtöbb pszichológus és tudományos kutató – így **Hadamard** – megítélésével **ellentétben szerintem az intuíció nem ritka jelenség**, épp ellenkezőleg, nap mint nap előfordulhat bárkivel, amint utaltam már erre a 4. lábjegyzetben idézett kis cikkemben. (A **pihentetési szakasz** gyakori, szinte mindennapos megjelenése árulkodik erről, például az úgynevezett „aludjunk rá egyet” típusú viselkedésben, melyben az az ősi tapasztalat rejlik, hogy egy jó megoldás, vagy döntés megelégséhez szükséges egy pihentetési szakasz.) A korábbi írásomban említettem azt a hasonlatot, hogy „az intuitív látás hasonlít ahhoz, mint amikor egy gyenge

⁷ Bár Hadamard példái között szereplő Mozart levél alapján elképzelhető rövidebb idő is.

⁸ Természetesen nem vetem el azt a lehetőséget sem, hogy az evolúciós folyamatnál nincs inkubációs lépés, de ennek kicsi valószínűsége tulajdonítok a cikk utolsó bekezdésében leírtak miatt.

⁹ „Indeed, as both operations – to think and to observe one's thought – are to take at the same time, it may be supposed a priori that they are likely to hamper each other. We shall see, however, that this is less to be feared in the inventive process (at least, in some of its stages) than in other mental phenomena. In the present study, I shall use the results of introspection, the only ones I feel qualified to speak of. In our case, these results are clear enough to deserve, it would seem, a certain degree of confidence. In doing so, I face an objection for which I apologize in advance: that is, the writer is obliged to speak too much about himself.” (J. Hadamard, id. mű, 2. oldal)

fényű, távoli csillagot nézünk. Ha a csillagra fókuszálunk, akkor eltűnik a szemünk elől, de amint egy nagyobb területet fogunk át a szemünkkel – a fókuszt végtelenre” állítjuk – azonnal megjelenik a látványban a csillag halvány fénye.” Ez a hasonlat sokat segíthet az inkubációs szakasz megértésében. Sajnos a személyes átélés ebben nem segít, hiszen csak azt tapasztaljuk, hogy épp nem a megoldandó feladatra gondolunk, amikor bevillan annak megoldása. A csillag-hasonlatnál a szem fókuszának végtelenre állítása azt jelenti számomra, hogy **„soros processzálásról párhuzamosra” térek át**, azaz nem egy pontból várja a fényt a szemem, hanem az égbolt egy területéről, párhuzamos nyalábokban. Az intuíció működésénél is hasonló lehet a pihentetés funkciója. Ekkor a tudatos gondolkodás hangsúlyosan, de nem kizárólagosan lineáris jellege helyett a háttérben – ahogy mondani szokták, tudatalatt – **párhuzamos műveletek folyhatnak**, és ennek a párhuzamos feldolgozásnak a mennyiségileg és minőségileg eltérő jellege ad sokkal nagyobb, szinte száz százalékos valószínűséget a megoldás meglelésére.

Természetesen **nagy kérdés, hogy mi zajlik a háttérben, azaz hogyan működik a tudatalatti**. Erről nincs tudatos tapasztalatunk, csak a folyamányaként felvillanó gondolatokból következtethetünk a tevékenységére. Gondolhatunk arra, hogy a tudatalattiban automatizmusok működnek, az információk másolódnak, kapcsolódnak, kivonódnak, összeadódnak, egyszóval **önműködő információfeldolgozás** zajlik. De az is **elképzeltető**, hogy még ennél is bonyolultabb a működés, és **a tudatalatti nem zárt rendszerként működik**, hanem a tudatos információk mellett – a megérzésekről szóló részben említett – mikro-információk is érkeznek folytonos inputként, és folyamatosan színezik, módosítják a tudatalatti működését.

Még egy **fontos kérdés** maradt; vajon **az evolúciós folyamatok szakaszaiból hiányzik-e az inkubáció, vagy rejtve ugyan, de ott is megtalálható**. Ez a probléma nagyon messzire vezet, és csak áttételesen kapcsolódik a címben említett témákhoz, ezért itt nem fejtem ki részletesen ezzel kapcsolatos gondolataimat. Néhány fontos észrevételt azért leírok, mert ezek visszahatnak az intuíció megértésére. **Az evolúcióban az új minőség megjelenésének gyakran van szüksége egyfajta lappangási időre, hogy sikeres legyen, és ne pusztuljon el idő előtt**. Ez a gondolatsor már sejteti a fent feltett kérdésre a választ. A környezet globális „nyomása” mindig az egységesezés irányába hat a fizikai entrópia törvénynek megfelelően. Ezért szükségszerűen kell egyfajta lappangási, inkubációs szakasz az új minőség, az egységestől lényegesen eltérő tulajdonság vagy elem megjelenésének álcázására, hogy a környezet már születése pillanatában el ne törölje, mint idegent. **Ha valami hasonló szabályrendszer lép érvénybe az intuíciónál is, akkor úgy képzelhetjük el a megoldásra törekvő tudatos gondolati tevékenységet, mint amiben valamiféle „nyomás” működik, amely csak a tárgyhoz tartozó ismert gondolati elemeket engedi be a gondolkodás folyamatába**. Az inkubáció alatt zajló **tudatalatti tevékenység az, ami gazdag – és gyakran a témához látszólag nem tartozó gondolati elemekkel is – kapcsolatokat épít ki** az információfeldolgozás során. Az így keletkező gondolati minták között lehet sok, ami nem ad megoldást a problémára, de amint megjelenik az életképes megoldás, ez „életerejénél” fogva bevillan a tudatos gondolatok szintjére. Ez az „életerő” nagyon ezoterikusan hangzik, pedig egyszerűen csak annyit jelent, hogy a tudatalatti információfeldolgozás során a jó megoldás megerősítéseket kap az információs környezetből, és ezek a megerősítések oly mértékben felerősítik az információt, hogy az képes lesz átszakítani a tudatos gondolkodás ingerküszöbét.