

Dobosy Antal

Hányféle gondolkodás van?



VÁGD EL A GONDOLKODÁST! Ez a tanács sokszor előfordul a zennel kapcsolatos iratokban. De vajon mi a gondolkodás? Mikor és hogyan gondolkodunk? És vajon tényleg érdemes elvágni és megállítani?

Számunkra nyilvánvaló, hogy a zen írások, amikor a gondolkodás elvágásáról beszélnek, nem az elbutulásra próbálnak rávenni, és nem arra, hogy mondjunk le az egyik legmagasabb rendű tudati képességünkről. Hiszen talán ez a gondolkodási képesség az, ami leginkább megkülönbözteti az embert más élőlényektől. Ugyanis az emberi elme nagyon bonyolult és összetett tudati tevékenységekre képes. De azt is világosan látjuk, hogy ezt a képességet gyakran nagyon is rosszul használjuk. A zen ezt a rosszul használt gondolkodást szeretné elvágni.

Amikor leülünk meditációba, és elhelyezkedünk az ülőpárnán, igyekszünk olyan testhelyzetet elfoglalni, hogy a meditáció közben már ne legyen gondunk a fizikai testünkre, ne a kényelmetlen testhelyzet kösse le a figyelmünket. Ha ez sikerül, akkor teljes mértékben a tudati folyamatainkkal tudunk foglalkozni. A zen meditációs gyakorlatot végső soron ezért végezzük. De azt mindenki tapasztalhatta, hogy belső életünk, tudati folyamataink meglehetősen zajosak, még olyankor is, amikor látszólag teljes nyugalomban vagyunk. Ilyenkor sokszor tapasztalható az a legtöbbször uralhatatlan, aggodalmakkal és indulatokkal terhelt tudatfolyamat, mely közben képtelenek vagyunk arra, hogy saját belső helyzetünket is észre vegyük. A zen ezt a tudatfolyamatot, az ilyen típusú gondolkodást tanácsolja megállítani, elvágni.

A magyar „gond” szó érdekes módon utal az előbbieken leírt folyamatokra. Sajnálatos, hogy a magyar nyelv nem különbözteti meg a gondolkodás különböző formáit, és egyaránt a „gondolkodás” szót használja az aggodalmaskodásra, a problémázgatásra, a saját indulati levében fortyogó és öngerjesztő belső folyamatokra és a valódi problémamegoldó, a helyzetnek megfelelő tudatfolyamatokra is.

Eredetileg a „gond” szó nem egy lelki állapot leírására szolgálhatott, hanem egy megoldandó feladatot jelölhetett. Így sokkal érthetőbb az, hogy a „gond”-dal való foglalkozás, tulajdonképpen megoldáskeresés, és a „gondolkodás” ennek a tudatfolyamatnak a nyelvi megfogalmazása, ezt a folyamatot jelenti. Tehát pozitív tudatfolyamat, mely előbbre visz, és segít áthidalni az élet nehézségeit.

Sajnálatos, hogy ennek a tudatfolyamatnak sokszor nem vagyunk urai, és indulatok, érzelmek által hanyattatva, mindenféle megoldás nélkül zakatolnak bennünk ezek a folyamatok. Sajnálatos, hogy a mai szóhasználatban a „gond” és a „gondban van” kifejezések erre a negatív tudatállapotra utalnak, így a gondolkodás szavunk is ilyen kétértelművé vált.

Sokszor halljuk a meditációval kapcsolatban azt is – sőt zen meditációval kapcsolatban is –, hogy „üresítsük ki a tudatunkat”. Mintha meg lehetne valósítani a tudat teljes kiüresítését, mintha az üres tudat érték lenne. A tudatfolyamatok teljes hiánya inkább az élettelen dolgokra jellemzőek – hogy finoman fejezzem ki a véleményemet. Tehát nekünk nem lehet célunk a tudat kiüresítése, nem lehet célunk a gondolkodás teljes elvágása, megszüntetése.

Ha minden gondolkodást megszüntetnénk, beleértve a probléma megoldó gondolkodást is, akkor nem lennénk többek egy halott, üszkös fadarabnál, ami megadta magát az enyészetnek.

A zen meditáció célja elsősorban a tudatfolyamatok megismerése, kontrollálása, helyes irányba terelése, az értékes gondolkodás kialakítása és megvalósítása.

Annak vizsgálatakor, hogy milyen módon szoktunk megoldani helyzeteket, feladatokat, az találtuk, hogy a tudatban különféle stílusok, módszerek vannak, melyek a megoldáshoz, a döntéshez segítenek hozzá, melyek alapján eldöntjük, hogy mit érdemes tenni, illetve mikor tekintünk egy helyzetet megoldottnak. Nyolcféle jól elkülöníthető stílus különböztethető meg,

melyek természetesen sokszor – sőt, talán sohasem tisztán – vegyesen jelennek meg, egymással összefonódva, párhuzamosan. A probléma megoldó gondolkodás sajátos formái a következők:

1. Érzések által vezérelt gondolkodás

Az érzések által vezérelt gondolkodásmód valószínűleg a problémamegoldás legősibb típusa. Az embernél tipikus példa erre a művészi alkotás folyamata. Azt is mondhatnánk, hogy ez a művészi gondolkodásmódnak felel meg. Például, ahogyan egy festő felrakja a vászonra az ecsetvonásokat, színeket. Nem egy elméleti megfontolás vezet, hanem az érzése. „Még nem jó, egy hajszálnyit igazítani kell rajta, ... na, most jó”. De jó példa az is, hogy ha egy ismeretlen társaságba megyünk, akkor megtekintve a helyzetet, igyekszünk olyan helyre leülni, ott keresni helyet magunknak, ahol jó érzés leülni, ahol úgy véljük jobb a közérzetünk, érzéseinknek megfelelőbb. Vagy amikor sátrat szeretnénk leverni, először lefekszünk arra a helyre ahová tervezzük leverni a sátrat, és kipróbáljuk, hogy jó-e ott feküdni. Ha nyom valami, akkor odébb helyezkedünk, egészen addig míg el nem tudunk úgy helyezkedni, hogy kényelmes legyen. Az érzéseink adják meg a választ, hogy mikor jó, azaz mi a megoldás.

2. Társító gondolkodás

A társító gondolkodásmód az egybeesés felismerésén, az egyszerre előforduláson, a szinkronicitáson alapul. Két (vagy több) esemény kapcsán – amely rendszeresen együtt jelenik meg –, a tudatunk tudomásul veszi, hogy ezek együtt járnak, anélkül, hogy tényleges magyarázatot kellene adni rá, és anélkül, hogy valóságos ok-okozati kapcsolat lenne közöttük. Példa lehet erre, ami velem történt egyszer, amikor valahová mentem. Az utca túloldalán észrevettem egy ott haladó embert, és hirtelen azt gondoltam, hogy mindjárt el fog esni, és lám a következő pillanatban tényleg el is esett. Furcsa volt az eset, és elgondolkoztam, hogy vajon megéreztem előre a helyzetet, vagy talán én okoztam az illető elesését azzal, hogy ezt gondoltam. Vagy lehet, hogy ezek csupán párhuzamos jelenségek voltak? Érdemes végig gondolni, hogyan tanítjuk kedvenc

állatainkat, kedvenc kutyánkat. Ezek tanítása is a társításon alapul. Célja, hogy kialakítson egy társítást, egy kapcsolatot a viselkedés, a feladat végrehajtása és a jutalom között. De megfigyelhetjük, hogy az egészen kis gyerekek is, életük elején, nagyrészt ezzel a gondolkodási módszerrel ismerik meg a világot.

3. Analogikus gondolkodás

Az analogikus gondolkodásmód a hasonlóság keresésén, egy esemény vagy egy folyamat hasonlóságán alapul. Hasonló mintázatok észrehevésén a dolgok működésében, az „Ez olyan, mint...” felismerésén. Amikor így gondolkozunk, az egyik területen felismert működési elvet alkalmazunk egy másik terület értelmezésére, probléma megoldására. Nagy tapasztalattal rendelkező szakik hatékonyan tudnak megoldani bizonyos problémákat így: „tíz évvel ezelőtt talákoztam már valami hasonlóval ...” Két jelenség egymással analóg, ha az összes számunkra fontos tulajdonságban megegyeznek. Ilyen, amikor egy tankönyv példát hoz egy másodfokú egyenlet megoldására. A módszert használva más másodfokú egyenleteket is meg tudunk oldani. Mivel *lényegileg* hasonló az új feladat, az eljárást felhasználhatjuk *analóg módon* az új feladatra is, vagyis elvégezzük ugyanazokat a lépéseket az aktuális számokkal. A hagyományos és a természetgyógyászatban sokszor gondolkodunk így. Például a vesebetegséget babkészítménnyel gondolunk gyógyítani, mert a bab is vese alakú. Vagy ilyen gondolkodást igényel a homeopátiás gyógymódok alkalmazása bizonyos betegségekre. A régi időkben a természetről alkotott világgépünk nagyrészt ilyen analógiás gondolkodáson alapult.

4. Szimbolikus gondolkodás

A szimbolikus, a jelképeket használó gondolkodásmód a jelenségek szimbólumokkal való megfeleltetésén alapul. Tipikus példa lehet az ilyen típusú gondolkodásra az asztrológiai gondolkodás, ami tulajdonságokhoz, életterületekhez és viszonyokhoz szimbólumokat rendel, és a probléma megoldás a szimbólumokkal történik, ebből von le következtetéseket, majd a konkrét élethelyzetre vagy területre vonatkoz-

tatja. Asztrológiai szimbólumok például: ☿, ♀, ♁, ♃, ♄, ♅, ♆, ♇, ♈, ♉, ♊, ♋, ♌, ♍, ♎, ♏, ♐, ♑, ♒, ♓. Természetesen a matematikai gondolkodás is használja ezt a gondolkodásmódot, sőt talán nincs még egy olyan tudomány, mely annyi szimbólumot használna, mint éppen a matematika. Gondoljunk bele, hogy még a hétköznapjainkat is megtelítik a matematika szimbólumai: a +, ×, =, %, π, √, Σ, 1/3, csak, hogy a legismertebbek közül említsünk néhányat.

5. Ok-okozati gondolkodás

Az ok-okozati gondolkodásmód a *következtető* gondolkodáson alapul, azon, hogy tudjuk, hogy az egyik jelenséget egy másik hoz létre, azaz egyik a másikat okozza, két vagy több jelenséget ok-okozati kapcsolatba rendezve köt össze. A tudományos gondolkodás egészében véve ilyen. De ez a modern világ általánosan használt gondolkodásformája is. Így akarjuk megérteni a világot! Mindennek oka van! A New Age: „Nincsenek véletlenek!” szlogenje is ezen alapul. Magyarázatok generálunk még olyan helyzetekre is, ahol valami másra lenne szükség. A „miért”, a „hogyan” és a „mi az oka” típusú gondolkodás. Nem nyugszunk meg addig, míg nem értjük meg, hogy egy jelenség mitől lesz azzá, amit tapasztalunk. Szeretnénk mindennek megtudni az *okát*. Ha tudjuk egy betegségnek az okát, akkor remény van arra, hogy előbb utóbb megtaláljuk a gyógymódot is. Sok olyan probléma létezik, amelynél az okok ismerete tényleg segít megoldani a problémát is, bár számtalan esetben ez még nem elég a megoldás megtalálásához. Az okok és következmények ismerete viszi előre a tudományt is.

6. Modellező gondolkodás

A modellező, a folyamatokat lejátszó, a komplex gondolkodásmódot az jellemzi, hogy elképzelünk egy bonyolult jelenséget, azt egy absztrakt gondolati térben működtetjük, eközben megértjük a belső összefüggéseket, így előre jelezni tudjuk a lehetséges kimeneteleket. Ilyen az a történelmi szemlélet, amikor egyéni résztvevőként is bele tudunk helyezkedni a társadalmi folyamatokba, de ki is tudunk lépni egy távlati perspektívába, és a tudatban felépített modellel

működtetve szemléljük a társadalmi jelenségeket. De már kisgyermekkorban is tanuljuk ezt a gondolkodásfajtát. A lányok babáznak, a fiúk vonatoznak. A tudatuk modellezi az élethelyzeteket, elképzeljük azt, hogy ki mit mond, mit csinál, és eljártsszuk a fejükben a jelenetet.

7. Absztrakt gondolkodás

Az absztrakt gondolkodás egy érvényesnek elfogadott logikán alapuló gondolkodás. Hívhatjuk logikus gondolkodásnak is. Ez több az ok-okozati gondolkodásnál, mert a jelenségek között logikai kapcsolatokat hozunk létre, és ezekkel dolgozunk, és az így létrejött gondolati eredményeket vonatkoztatjuk a valóságra, vagy ezek alapján alkotunk ítéletet, véleményt egy természeti vagy társadalmi jelenségről. Az absztrakt gondolkodás egyik példája ugyancsak a matematika, ahol egy pontosan meghatározott logika alapján oldunk meg feladatokat, és azt tartjuk igaznak (valóságosnak), amit sikerült tisztán logikai (gondolati) úton igazolni. Ezt nevezzük bizonyításnak is. De természetesen van a matematikán túl is absztrakt logikai gondolkodás, sőt akár a tapasztaláson alapuló logika is az, melynél tisztán logikai úton jutunk el a megoldáshoz, vagy az értéshez. Amit tapasztalunk, azt tekintjük igaznak, és ebből vonunk le gondolati úton következtetéseket, és gondoljuk ki a megoldást.

8. intuitív gondolkodás

Ez a gondolkodásnak az a fajtája, amely azt használja ki, hogy a tudat (vagy az agy) rendelkezik egy kereső algoritmussal, ami előbb-utóbb megtalálja a megoldást. Felmerül egy helyzet, egy megoldandó probléma. Elkezdünk a kérdéssel foglalkozni, elkezdünk rajta gondolkodni, felteszünk kérdéseket, igyekszünk minél tisztábban látni a problémát és a megoldandó feladatot. De az eddig említett gondolkodásformák nem vezetnek eredményre, és képtelenek vagyunk eljutni a megoldáshoz. Azonban egy idő múlva, ami lehet viszonylag hosszú idő is – hetek, hónapok, évek –, egyszer csak megvilágosodunk, és egyszer csak, szinte váratlanul, megértjük, átlátjuk, megoldjuk azokat a kérdéseket, melyeken előzőleg rágódtunk. 