

MESTERELME

MESTERELME

GONDOLKODJ ÚGY,
MINT SHERLOCK HOLMES!

Maria Konnikova

A fordítás alapja: Maria Konnikova: *Mastermind: How to Think Like Sherlock Holmes*. Published by arrangement with Viking Penguin, New York. All rights reserved.

Copyright © Maria Konnikova, 2013

Fordította:

© Matolcsi Gábor (1–2. fejezet), 2013
© Morvay Krisztina (3–8. fejezet), 2013

Szerkesztette: Rapajka Gabriella

Szaklektor: Bányász Réka

Borítóillusztráció: Varga Natália

Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Koncz Gábor

ISBN 978-963-304-140-6

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2013

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu



ARCTIC PAPER

Papír: 70 grammos 1,75 volumenizált Pamo Sky

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa

Nyomás: Aduprint Kft.

Felelős vezető: Tóth Zoltán

Geoffnak

A figyelem megválasztása ugyanazt jelenti a belső élet számára, mint a cselekvés megválasztása a külső számára. Az ember mindkét esetben felelős döntéséért, amelynek következményeit el kell fogadnia. Ortega y Gasset szavaival élve: „Mondd meg, mire figyelsz oda, és én megmondom, ki vagy!”

W. H. Auden

TARTALOM

Előhang	11
---------	----

I. RÉSZ ÖNMAGUNK MEGÉRTÉSE

1. FEJEZET	
Az elme tudományos módszere	21
2. FEJEZET	
Mi is az az elmepadlás?	42

II. RÉSZ A MEGFIGYELÉSTŐL A KÉPZELETIG

3. FEJEZET	
Az elmepadlás berendezése: a megfigyelés hatalma	87
4. FEJEZET	
Az elmepadlás felderítése: a kreativitás és a képzelőerő jelentősége	145

III. RÉSZ A KÖVETKEZTETÉS MŰVÉSZETE

5. FEJEZET

Tájékozódás az elmepadláson:
a tényekből levont következtetés 203

6. FEJEZET

Az elmepadlás karbantartása:
a tanulás soha nem ér véget 239

IV. RÉSZ AZ ÖNISMERET TUDOMÁNYA ÉS MŰVÉSZETE

7. FEJEZET

A dinamikus padlás: a (gondolkodási)
folyamat összerendezése 271

8. FEJEZET

Ilyen az ember 290

Utóhang 317

Köszönetnyilvánítás 329

Ajánlott irodalom 331

Jegyzetek 337

Név- és tárgymutató 345

ELŐHANG

Gyermekkoromban édesapám Sherlock Holmes-történeteket olvasott fel nekünk lefekvés előtt. Öcsém ilyenkor többnyire azonnal álomba szenderült a kanapé végében, mi, többiek azonban feszült figyelemmel hallgattuk a mesét. Emlékszem apám hatalmas bőr karosszékére, ahol a fél kézzel maga elé tartott könyvet olvasta, miközben a kandallóban lobogó lángok fénye meg-megcsillant fekete keretes szemüvegén. Sosem felejttem el beszédének dallamát, amikor az izgalom a tetőfokára hágott, és azt sem, amikor végül, hosszú-hosszú várakozás után végre minden értelmet nyert, én pedig, akárcsak dr. Watson, fejcsoválva mormoltam: „Hát persze! Olyan egyszerű minden most, hogy elmagyarázta.” Máig az orromban érzem apám pipájának földes-gyümölcsös illatát, amely még a fotel pórusaiba is beivódott – maga is pipára gyújtott néha, s pipaszárának íve természetesen Holmesét követte –, és magam előtt látom a kinti világ befüggönyözött franciaablakunkra vetülő esti árnyait. S emlékszem arra is, ahogyan apám végül összecsapta a könyvet, és a karmazsinszín fedél rázárult a sűrűn teleírt lapokra, és ahogy így szólt: „Ennyi elég is lesz mára.” Nekünk pedig mennünk kellett, akármilyen savanyú ábrázattal könyörögtünk is neki, fel a szobánkba aludni.

Sok év eltelt azóta, és örülök, ha Holmes és hűséges történetmondója kalandjaira nagy vonalakban emlékszem. Van azonban

valami, ami olyan mélyen az emlékezetembe vésődött, hogy az azóta eltelt évek sem tudták kitörölni onnan, pedig a többi történet homályosan ködlő emlék maradt csupán. Ez a valami máig nem hagy nyugodni. A lépcső.

A lépcsősor, amely a Baker Street 221/B-hez vezet. Hány foka is van? Ezt a kérdést feszegeti Holmes a „Botrány Csehországban” (A Scandal in Bohemia) című novellában, és ez a kérdés számtalanszor eszembe jutott már azóta. Amikor Holmes és Watson karosszékükbe süppedve beszélgetnek, a detektív kioktatja az orvost, mi a különbség látás és megfigyelés között. Watson eleinte nem ért semmit, aztán egyszerre megvilágosodik, és minden kristálytisztán összeáll előtte.

– Amikor a logikai fejtegetéseit hallgatom, a dolog olyan nevetésgésen egyszerűnek tűnik, hogy úgy érzem, magam is könnyűszerrel lennék efféle mutatványra képes – [jegyezte meg Watson].

– Habár minden apró részlet a meglepetés erejével hat, és addig nem is látom az összefüggést, amíg az egészet el nem magyarázza. Pedig bizonyára én is látok mindent, amit maga, barátom.

– Ez így is van – felelte Holmes, miközben cigarettára gyújtott, és az egyik karosszékbe vetette magát. – Maga is lát mindent, Watson, csak éppen nem figyeli meg. Ugye, világos a kettő közti különbség? Példának okáért nézzük a lépcsősort, amelyik a bejáratától eddig a szobáig vezet. Elég gyakran megjárta már, igaz?

– Igaz.

– Mit gondol, hányszor?

– Több százszor legalább.

– Akkor alkalmasint azt is tudja, hány foka van?

– Hány foka? Sejtelmem sincs.

– Na látja! Mert nem figyelte meg. Pedig látta, éppúgy, ahogy én. Ugye, érti már, mire célzok? Én pontosan tudom, hogy tizenhét lépcsőfok vezet ide föl, mivel én nemcsak nézek, hanem figyelek is.¹

Amikor először hallottam ezt a párbeszédet az egyik pipaillatú estén a kandalló tüze mellett, valósággal beleborzongtam. Lázás izgalommal magam is megpróbáltam felidézni, hány lépcsőfok vezet fel házunkban az emeletre (halvány fogalmam sem volt), hány a bejárati ajtónkhoz (még csak nem is sejtettem), és hány le az alagsorba (tíz?, húsz?, még hozzávetőleg sem tudtam). Attól kezdve kitartó számlálgatásba és adatmemorizálásba fogtam minden lehetséges lépcsősornál és lépcsőházban, hátha egyszer valaki éppen ezt az információt kéri majd számon tőlem. Még Holmes is büszke lett volna rám.

Persze, amilyen szorgalmasan próbáltam megjegyezni, olyan gyorsan el is felejtettem minden számot, és csak később jöttem rá, hogy ezzel az erőltetett magolással éppen csak a lényeg felett sikerült átjutnom. Törekvéseim kezdettől fogva kudarcra voltak ítélve.

Azt akkoriban még nem értettem, hogy Holmes előnye finoman szólva is tetemes velem szemben. Ő egész élete során egy módszer tökéletesítésén dolgozott, méghozzá a világgal való tudatos interakció módszerén. A Baker Street lépcsősora? Csak röpké felvillantása annak a természetes készségének, amely tőle a legcsekélyebb agymunkát sem igényelte. Mellékes megnyilvánulása annak a folyamatnak, amely szüntelenül dolgozó elméjében a megszokott módon, szinte öntudatlanul megy végbe. Ha úgy tetszik, egyfajta trükk, amelynek semmiféle valós következménye sincs, amely azonban, figyelembe véve, mi áll a háttérben, nagyon is mély értelmet nyer. Ez a trükk arra ihletett engem, hogy egy egész könyvet szenteljek a tiszteletére.

A tudatos jelenlét (*mindfulness*) fogalma önmagában nem új találmány. William James, a modern pszichológia atyja már a 19. század végén leírta, hogy „az elkalandozó figyelem tudatos és ismételt visszatérelésének képessége az ítéletalkotás, a jellem és az akarat valódi gyökere. [...] Az a nevelés, amely fejleszti ezt a képességet,

a *legkiválóbb* nevelés.”² A figyelem visszaterelésének képessége jelenti a tudatos jelenlét lényegét. A James által szorgalmazott nevelés pedig olyan életszemléletet és gondolkodásmódot jelent, amely a tudatos jelenlét módszerén alapszik.

Az 1970-es években Ellen Langer pszichológus kimutatta, hogy a tudatos jelenlét kínálta lehetőségek még „az ítéletalkotás, a jellem és az akarat” fejlesztésén is túlmutathatnak. A tudatos jelenlét módszere akár arra is alkalmas lehet, hogy idős emberek fiatalabbnak érezzék magukat általa, hogy aktívabbak legyenek, sőt életfunkcióik (például vérnyomásuk) vagy éppen kognitív teljesítményük javuljon tőle. Az elmúlt évek kutatásaiból kiderül, hogy akár napi negyedórányi meditációszerű gondolkodás (a tudatos jelenlét központját fejlesztő figyelemszabályozó gyakorlat) olyan homloklebelnyi aktivitást vált ki, amelynek mintázata a pozitívabb, megoldásorientáltabb érzelmi állapotokat is jellemzi, és amely, ha csak rövid távon is, de segíthet abban, hogy tisztábban lássunk, valamint kreatívabbak és produktívabbak legyünk. Minden eddiginél nagyobb bizonyossággal tudjuk azt is, hogy agyunk felépítése nem kedvez a különböző feladatok egyidejű teljesítésének. A *multitasking* teljesen ellehetetleníti a tudatos jelenlétet. Ha arra kényszerülünk, hogy többféle dolgot csináljunk egyszerre, az nemcsak azzal jár, hogy minden területen rosszabbul teljesítünk, de emlékezetünk és általános közérzetünk érzékelhető romlásához is vezet.

Sherlock Holmes számára azonban a tudatos jelenlét csupán az első lépés. Eszköz egy sokkal nagyobb, praktikusabb, gyakorlati sikerrel kecsegtető cél eléréséhez. Holmes pontosan azt hajtja végre, amit William James javasol: tudatos gondolkodási képességünk javítására, és ezáltal teljesítményünk fokozására, gondolkodásunk élesítésére és döntéshozatalunk fejlesztésére nevel bennünket. Olyan eszközt kíván átadni, amelyet szélesebb körben alkalmazva általános döntési és ítéletalkotó képességünket tökéletesíthetjük, még hozzá elménk legalapvetőbb építőelemeiből kiindulva.

A látás és a megfigyelés szembeállításával Holmes valójában arra inti Watsonot, hogy soha ne tévessze össze a tudatos jelenlétet az öntudatlansággal, az aktív részvételt a passzív báméskodással. Hiszen látásunk automatikus: az érzékszervi ingerek felvétele részünkről semmiféle erőfeszítést nem kíván – leszámítva persze, hogy kinyitjuk a szemünket. Gondolkodás nélkül látunk, hiszen ahhoz, hogy a világ elemeinek özönét magunkba engedjük, nincs feltétlenül szükségünk arra, hogy meghatározzuk, miféle elemekről is van szó. Talán fel sem fogjuk, amit látunk, pedig ott van az orrunk előtt. Ezzel szemben, amikor megfigyelünk valamit, rákényszerülünk arra, hogy odafigyeljünk rá. A passzív befogadást fel kell váltania az aktív tudatosításnak. Be kell vonódnunk. Még hozzá minden esetben, vagyis nemcsak a látottak, hanem minden egyes érzet, észlelet és gondolat alkalmával.

Ami elménket illeti, meglepően gyakran vagyunk öntudatlanok. Hányszor előfordul, hogy csak megyünk tovább vakon, észre sem véve, mi minden felett siklottunk át, milyen keveset fogtunk fel a fejünkben zajló folyamatokból, és mennyivel jobbak lehetnénk, ha időt szántunk volna az elgondolkodásra, a megértésre. Akárcsak Watson, tízszer, százszor, ezerszer is megjártuk azt a bizonyos lépcsőt, napjában akár többször is, mégsem tudnánk felidézni a legegyszerűbb részletét sem. Az sem volna meglepő, ha Holmes nem is a lépcsőfokok számáról, hanem színükről érdeklődött volna Watsontól – valószínűleg éppily sikertelenül.

Pedig nem arról van szó, hogy képtelenek vagyunk rá, csupán arról, hogy meg sem próbálkozunk vele. Gondoljunk csak vissza a gyermekkorunkra! Ha arra kérnének bennünket, hogy meséljünk az utcáról, ahol felnőttünk, valószínűleg a legapróbb részletet is fel tudnánk idézni. A házak színét, a szomszédok furcsaságait, az évszakok illatát. Azt is, hogyan változott az utca képe a nap folyamán; és merre játszottunk, merre csatangoltunk, és merre nem merészkedtünk. Szinte biztos, hogy élménybeszámolónk órákon át tartana.

Gyermekként ugyanis rendkívül tudatos megfigyelők vagyunk. Olyan sebességgel szívjuk magunkba és dolgozzuk fel az információkat, amire később már soha többé nem leszünk képesek. Új látványok, új hangok, új illatok, új emberek, új érzelmek, új tapasztalatok során fedezzük fel a világot és ismerjük meg lehetőségeinket. Minden új, minden izgalmas és minden érdekes. S mivel környezetünk csupa újdonság, tökéletesen éberek vagyunk: teljes figyelmünkkel szívjuk magunkba a világot. Sőt mi több: meg is jegyezzük, méghozzá azért, mert motiváltak és részesek vagyunk benne – e két jellemzőre többször is visszatérünk a későbbiekben. Ráadásul nem elég, hogy gyermekként mindent tökéletesebben fogadunk be, mint ahogyan feltehetőleg valaha is fogunk, de el is raktározzuk a befogadott dolgokat. Ki tudja, hátha jó lesz még valamire.

Csakhogy amint öregszünk, a fásultság egyre jobban eluralkodik rajtunk. Alapérzésünkkel válik, hogy nekünk már nem lehet újat mutatni, hogy minek figyeljünk olyan dolgokra, amelyekre talán soha többé nem lesz szükségünk. Mire észbe kapunk, nyomát se leljük magunkban a világra való rácsodálkozásnak, a beleélésnek és a kíváncsiságnak, cserébe azonban passzív, öntudatlan szokásokat vettünk fel. Amikor pedig valóban átélnénk valamit, már nem tudjuk megengedni magunknak ezt a gyermekkori fényűzést. Lejárt számunkra a tanulás ideje, amikor még az volt a legfőbb feladatunk, hogy felfedezzük és magunkba szívjuk a világot. Ma már más, fontosabb (vagy annak hitt) kötelezettségeknek kell eleget tennünk, más kihívások állnak előttünk. Ahogy elménknek egyre többfelé kell helytállnia – reális veszély, hogy ez az állandósuló megosztottság a digitális kor jellemző létformájává növi ki magát –, úgy csökken *tényleges* figyelmünk. Ezáltal pedig egyre kevésbé leszünk képesek arra, hogy megismerjük vagy figyelembe vegyünk saját gondolkodási szokásainkat, és egyre inkább átadjuk a gyepőt elménknek, hogy helyettünk hozza meg ítéleteit és döntéseit. Ez önmagában még nem feltétlenül rossz, hiszen – amint

a későbbiekben többször is rámutatunk majd – bizonyos, eleinte még bonyolult, kognitív nehézséget okozó folyamatokat automatizálni kell. Csakhogy ezt az állapotot riasztóan kevés választja el az öntudatlanságtól. A hatékonyság és a gondolkodás hiánya között vékony a határvonal, és vigyáznunk kell, nehogy átlépjünk rajta.

Bizonyára ismerős élmény, hogy amikor el kellene térnünk egy megszokott rutintól, csak utólag jövünk rá, valahogyan elfelejtettük megtenni. Például hazafelé menet útba kellene ejtenünk egy boltot. Egész nap észben tartjuk a feladatot, ismételtetjük, még magunk elé is képzeljük a szokásos útvonalunkról való pár perces kitérőt. Aztán egyszer csak a lakásajtó előtt találjuk magunkat, és persze elfelejtettünk bemenni az üzletbe, még azt sem vettük észre, hogy elhaladtunk mellette. A megszokás öntudatlanul vette át az irányítást, a rutin érvényesült elménk azon részével szemben, amely tudta, hogy mást kell tennie.

Az eset mindennapos. Annyira megszoktunk egy bizonyos menetrendet, hogy a napszakok öntudatlan kábulatban telnek, és ha ráadásul munkaügyeken, egy megválaszolatlan emailen vagy a vacsorafőzésen is gondolkodunk, még reménytelenebb a helyzet. Az állandó feledékenység, a megszokás uralma és a könnyen elterelődő figyelem pedig csupán a jéghegy csúcsa – bár legalább szembeötlő, hiszen ilyenkor az a luxus is kijár nekünk, hogy mulasztáson kaphatjuk magunkat. Ennél sokkal gyakoribb, hogy egyáltalán nem vesszük észre saját figyelmetlenségünket. Hány gondolat cikázik át a fejünkön nap mint nap anélkül, hogy tudatosítanánk? Hány ötlet, hány felismerés sikkad el, csak mert nem figyeltünk rá? Hány döntést és ítéletet hozunk meg anélkül, hogy tudnánk, mi játszott közre bennük, és miért éppen így határoztunk? Van fogalmunk arról, milyen önjáró mechanizmusok élnek bennünk és uralkodnak felettünk? Hány napnak kell eltelnie, mire végre ráeszmélünk, hogy azt sem tudjuk, mit is csinálunk pontosan, és hogyan jutottunk idáig?

Könyvem éppen ezen a problémán szeretne segíteni. Holmes módszerét alkalmazva igyekszik felderíteni és megmagyarázni, milyen lépések során fejleszthetünk ki olyan gondolkodási szokásokat, amelyek segítségével természetes, mégis tudatos módon viszonyulhatunk önmagukhoz és a világhoz. Miután pedig mind ezt elsajátítottuk, már mi is el tudjuk képzeletben kevésbé avatott közönségünket a lépcsőfokok számának felidézésével.

Vádjunk hát bele, helyezük kényelembe magunkat a díványon, és köszöntsük régi ismerőseinket, Sherlock Holmest és dr. John H. Watson! Kövessük őket kalandozásaik során London bűnös utcáin – és az emberi elme legmélyebb bugyraiban!