

Mechanizmy tłumienia niepożądanych odczuć i myśli w ujęciu metapoznawczym

Abstract: In the context of processing unwanted thoughts, memories or emotion, the main cognitive goal of individual is to suppress such undesired contents by keeping them out of consciousness. This paper provides an overview of empirical and clinical studies as well as theoretical models regarding suppression mechanisms of unwanted contents. Our main focus was to clarify controversial aspects related to efficiency of suppression in regulating behaviour. In particular, we emphasised significance of metacognition for suppression claiming that successful suppression requires concordant combination of both control and monitoring processes.

Key words: suppression, metacognition, control, monitoring, unwanted thoughts and emotion

Wprowadzenie

Wśród badaczy wciąż toczy się dyskusja na temat mechanizmów obronnych, których celem jest zabezpieczenie *Ja* przed napływem niepożądanych treści, takich jak silne, negatywne uczucia, najczęściej lęku, ale też przed innymi dezorganizującymi emocjami oraz intruzjami. Próby konceptualizacji mechanizmów obronnych sięgają swymi korzeniami teorii psychodynamicznych [Freud 1926; Freud 2008]. W ujęciu psychodynamicznym mechanizmy obronne definiuje się jako „struktury psychiczne ego, których funkcją jest zażegnanie lękotwórczej groźby, skierowanej przeciw ego. Mechanizmy obronne usuwają lub osłabiają zagrożenie przy pomocy opracowania psychicznego” [Fhanér 1996, s. 106]. Do mechanizmów nakierowanych na zwalczanie niepożądanych i niechcianych informacji zalicza się między innymi tłumienie i represję [Erdelyi 2006; Singer 1995], których podstawowym zadaniem jest odrzucanie i utrzymywanie poza świadomością informacji związanych z lękiem [Erdelyi 2006; Freud 1915].

Powyższa koncepcja mechanizmów obronnych, którą zaproponował Freud [1926], postulująca mechanizmy zabezpieczające przed napływem do świadomości niepożądanych informacji, przez długi czas była kwestionowana przez środowiska naukowe ze względu na brak empirycznych dowodów potwierdzających ich istnienie [Anderson 2006; Eysenck 1985]. Z drugiej zaś strony mamy liczne doniesienia klinicystów,

którzy na podstawie obserwacji dysfunkcyjnych zachowań pacjentów potwierdzali istnienie tych mechanizmów [Freud 1994; Freud 2008].

Wyparcie a tłumienie

Współczesna psychologia naukowa stara się pogodzić perspektywę empiryczną i terapeutyczną, podejmując próby wyjaśnienia wyparcia (represja) oraz tłumienia (supresja), określając ich poznawcze oraz biologiczne uwarunkowania [Anderson, Green 2001]. Należy w tym miejscu podkreślić, że w literaturze rozróżnienie między pojęciami represji i tłumienia jest często problematyczne¹ [Erdelyi 2006]. Wynika to z faktu, że początkowo wyparcie rozumiane było przez Freuda jako proces świadomy, polegający na usuwaniu pewnych treści ze świadomości [za: Grzegołowska-Klarkowska 1989]. Pojęcia te ostatecznie uporządkowała Anna Freud [2004], definiując supresję jako świadomy odpowiednik mechanizmu represji. Dlatego obecnie przyjmuje się, że wyparcie jest mechanizmem nieświadomym, natomiast tłumienie to proces intencjonalny, świadomy [Erdelyi 2006; Wegner, Zanakos 1994]. Mimo wielu niejasności dotyczących mechanizmu wyparcia panuje powszechna zgoda co do tego, że proces ów polega na umotywowanym i ukierunkowanym odsuwaniu niechcianych treści ze świadomości i że różni się on od typowych procesów zapominania, polegających na spontanicznym rozpadzie śladów pamięciowych w wyniku upływu czasu [Grzegołowska-Klarkowska 1989; Maruszewski 2005]. Ponadto wyparcie nie podlega świadomej kontroli, a wyparty materiał jest obecny w nieświadomości [Grzegołowska-Klarkowska 1989]. Dlatego uważa się, że represja i tłumienie należą do tej samej grupy procesów regulujących hamowanie negatywnych myśli i wspomnień w świadomości [Barnier, Levin, Maher 2004]. Jednocześnie jako kryterium podziału obydwu mechanizmów przyjmuje się stopień zautomatyzowania procesu. Mianowicie zakłada się, że wielokrotne i regularne użycie tłumienia wymaga wysiłku mentalnego i przyjmuje formę automatyczną (represja), ograniczając zasoby energetyczne wydatkowane na próby uniknięcia pojawienia się nieprzyjemnych emocji, myśli i wspomnień w świadomości [Szentagotai, Onea 2007; Wegner, Zanakos 1994]. W dalszej części naszego artykułu skupimy się przede wszystkim na mechanizmie supresji, pokazując, że mechanizm ten zależy od wyższych poziomów przetwarzania informacji.

Współczesne podejście do mechanizmów tłumienia

Jak już wcześniej wspomniano, zakłada się, że zasadniczym celem supresji jest intencjonalne odrzucenie niechcianych informacji oraz utrzymywanie tych informacji poza świadomością [Erdelyi 2006]. Przyjmuje się również, że tłumienie skutkuje zablokowaniem dostępu do informacji zagrażających strukturze *Ja*, przy czym w przeciwieństwie do procesu zapominania utrata informacji wskutek tłumienia wynika

¹ Jak zauważa Erdelyi [2006], wynika to z faktu, że pojęcia tłumienia oraz wyparcia były przez Freuda używane zamiennie.

z oddziaływania innych czynników aniżeli wpływ czasu [Maruszewski 2005]. Oznacza to, że w przypadku supresji może zachodzić potencjalna odwracalność utraconych informacji w momencie zaprzestania działania czynnika blokującego dostęp do tłumionych niepożądanych treści (emocji, myśli i wspomnień itd.) [Erdelyi 2006; Freud 1915; Maruszewski 2005]. Baumeister i Cairns [1992] twierdzą, że supresja należy do klasy procesów poznawczych, takich jak selektywna nieuwaga oraz umotywowane zapominanie, które służą utrzymaniu pozytywnego obrazu samego siebie. Z kolei McWilliams [2008] uważa, że tłumienie niechcianych impulsów, uczuć, wewnętrznych konfliktów oraz wspomnień ma charakter adaptacyjny, umożliwiając przystosowanie się do otoczenia, realizację celów oraz zadań jednostki. Dlatego klinicyści uznają, że jedną z głównych przyczyn objawów psychopatologicznych są sytuacje, w których obronne mechanizmy tłumienia przestają pełnić swoje funkcje [McWilliams 2008]. Co ciekawe, w ujęciu historycznym adaptacyjność tego mechanizmu dostrzegał William James [1890], który w swojej koncepcji zakładał, że tłumienie polega na unikaniu niechcianych myśli za pomocą przekierowania uwagi na inne myśli.

Rezultaty tłumienia zostały poparte również badaniami neurobiologicznymi. Otóż badania z użyciem technik neuroobrazowania fMRI (*functional magnetic resonance imaging*) pokazują aktywność specyficznych regionów mózgu, które mogą być neuronalną bazą mechanizmu supresji [Anderson 2006]. Przykładowo podczas tłumienia bodźców zaobserwowano zwiększoną aktywność grzbietowo-bocznej kory przedczołowej z towarzyszącą jej zmniejszoną aktywnością hipokampa [Anderson i in. 2004]. Co więcej, tę specyficzną aktywność obwodów w mózgu badacze funkcjonalnie odnieśli zarówno do działania mechanizmów kontroli wykonawczej, jak i pamięci [Anderson i in. 2004]. Zatem rezultaty badań neuroobrazowania pozwalają wysnuć wniosek, że inhibicyjne działanie mechanizmów zarządczych, nakierowane na ograniczanie dostępu do pamięci, może różnicowo angażować aktywność bocznej kory przedczołowej, aby efektywnie zahamować przetwarzanie porcji informacji. Co ciekawe, potwierdzają to również badania indywidualnych dyspozycji do supresji, gdyż osoby o wyższych zdolnościach do kontroli wykonawczej skuteczniej tłumili myśli aniżeli osoby o ograniczonej zdolności kontroli [Levy, Anderson 2008].

Efektywność mechanizmów tłumienia: badania empiryczne

Okazuje się jednak, że próby wyjaśnienia mechanizmu tłumienia napotykają na pewne trudności ze względu na rozbieżności wśród badaczy co do jego efektywności. W części badań wskazuje się na skuteczność tłumienia, gdyż wiąże się ono z bardziej adaptacyjnymi zachowaniami. W innych zaś wykazuje się paradoksalne efekty tłumienia, które prowadzą do zwiększonej częstotliwości doświadczania niepożądanych informacji w świadomości.

Przyjrzymy się zatem w pierwszej kolejności badaniom, które pokazują, że tłumienie może być przykładem skutecznego mechanizmu obronnego, przynoszącego pozytywne psychologiczne efekty jednostkom. Otóż skuteczność tłumienia w usuwaniu niepożądanych treści ze świadomości została dowiedziona w badaniach w paradyg-

macie „*myśl/nie-myśl*”² [Anderson, Green 2001]. W ramach tego eksperymentu badacze wykazali, że świadome tłumienie treści związanej z bodźcem może utrudniać jej wydobycie z pamięci. W pierwszej fazie eksperymentu „*myśl/nie-myśl*” uczestnicy byli proszeni o wyuczenie się par słów wskazówka-bodziec docelowy (np. para *męka-karaluch*) oraz o zapamiętywanie słów docelowych (np. słowo *karaluch*) w odpowiedzi na pojawienie się słów wskazówek (np. słowo *męka*). W kolejnej fazie w przypadku części wyrazów eksperymentatorzy prosili uczestników, aby rozmyślnie ich nie zapamiętywali, pokazując im przy tym bodziec-wskazówkę (warunek „*nie myśl*”). W przypadku pozostałej części bodźców badanych proszono o świadome zapamiętywanie słów (warunek „*myśl*”). W odniesieniu do wybranych par wyrazów ćwiczenie takie powtarzano z różną częstotliwością. Najważniejszym etapem badania był test rozpoznania wyuczonych par słów przez eksponowanie wskazówek. Okazało się, że najlepiej zapamiętywano wyrazy z kategorii „*myśl o tym*”, a spośród nich te, które powtarzano najczęściej. Jednocześnie okazało się, że badani najgorzej rozpoznawali słowa, którym towarzyszyła instrukcja „*nie myśl o tym*”, zwłaszcza gdy ćwiczenie to wykonywano wielokrotnie. Wyniki oznaczały, że intensyfikacja myślenia o wyuczonych słowach polepszała ich zapamiętywanie, natomiast tłumienie pogarszało ich wydobycie z pamięci. Do podobnych wniosków prowadziły badania eksperymentalne w paradygmacie „ukierunkowanego zapominania” (*directed forgetting*), w których pokazano, że badani, gdy otrzymają instrukcję o treści „zapomnij”, potrafią skutecznie zapomnieć wskazane informacje [Johnson 1994]. Co ciekawe, efekt ukierunkowanego zapominania okazał się silniejszy dla materiału o negatywnej konotacji w porównaniu z bodźcami pozytywnymi, zwłaszcza dla osób cechujących się represyjnym stylem radzenia sobie, którego charakterystycznymi cechami są niski poziom lęku mierzony za pomocą technik samoopisowych, wyższe pobudzenie fizjologiczne i behawioralne w sytuacjach stresowych [Eysenck 1998] oraz wysoki poziom obronności [Myers, Brewin, Power 1998].

Jak już wcześniej wspomniano, wielu badaczy wskazuje również na ograniczoną skuteczność oddziaływania supresji w sprawowaniu efektywnej kontroli niepożądanych treści [Wegner 1989]. Badania empiryczne prowadzone głównie przez Wegnera [np. Wegner, Schneider, Carter, White 1987; Wegner, Shortt, Blake, Page 1990; Wenzlaff, Wegner, Klein 1991] pokazują, że tłumienie może prowadzić do paradoksalnych skutków dla jednostki, tj. większej częstości doświadczania niechcianych myśli. W tym stanowisku przyjmuje się [por. Wegner, Schneider, Knutson, McMahon 1991], że próby dystrakcji niepożądanych myśli lub przenoszenie uwagi na nieistotne, przypadkowe elementy z otoczenia skutkują powiązaniem niechcianych myśli z tymi losowymi elementami. W rezultacie elementy te są dostępne w pamięci i zaczynają pełnić funkcję wskazówek, zapowiadając możliwość pojawienia się intruzji. Paradoksalnie prowadzi to do częstszego doświadczania intruzji z powodu większej dostępno-

² Eksperymentatorzy wykorzystali paradygmat „*myśl/nie-myśl*” (*think/no-think*), będący adaptacją zadań *go/no-go*, szeroko użytych do badania tłumienia motorycznych reakcji u ludzi i zwierząt. Przykładowo w paradygmacie prosi się uczestników o naciśnięcie przycisku tak szybko, jak to możliwe, gdy widzą literę pojawiającą się na ekranie komputera, z wyjątkiem, gdy jest to litera X, przy której odpowiedź musi być wstrzymana. Uważa się, że skuteczne tłumienie tej reakcji na specyficzny, rzadko prezentowany bodziec jest rezultatem hamowania [Anderson, Green 2001].

ści bodźców losowo skojarzonych z niechcianymi myślami [Wegner, Schneider, Knutson, McMahon 1991]. Wynika stąd, że tłumienie niechcianych myśli może skutkować wzrostem ich dostępności do świadomości. Potwierdzają to zarówno doniesienia kliniczne [Purdon 1999; Szentagotai 2006], jak i badania tłumienia w populacji osób zdrowych [Lavy, Van den Hout 1990; Clark, Ball, Pape 1991]. Dlatego w praktyce terapeutycznej strategii terapeutyczne oparte na wyuczaniu się celowego tłumienia częściowo zastępuje się innymi technikami radzenia sobie z intruzywnymi myślami, np. koncentrowaniem się na tych myślach czy też świadomej ich akceptacji [Hooper i in. 2012]. Paradoksalne efekty tłumienia zaobserwowali również w swoich badaniach Davies i Clark [1998]. Badacze poprosili pierwszą grupę badanych o obejrzenie filmu o kataklizmie, druga grupa oglądała zaś materiał o niedźwiedziach polarnych. Po obejrzeniu filmu każdą grupę proszono o tłumienie myśli o filmie bądź ich notowanie przez dwie minuty. W kolejnej fazie eksperymentu wszyscy badani proszeni byli o rejestrowanie myśli o filmie. Pomiary częstości myśli wykazały, że w grupie, która tłumiała myśli, wystąpił spadek intruzji zarówno dla zagrażającego, jak i neutralnego materiału filmowego. Jednakże grupa oglądająca film o kataklizmie doświadczała częściej intruzji aniżeli uczestnicy oglądający film o niedźwiedziach.

Wpływ metapoznania na tłumienie

Jak możemy zatem wyjaśnić rozbieżności dotyczące skuteczności tłumienia wykazywane w badaniach eksperymentalnych? Wenzlaff i Wegner [2000] sugerują, że metapoznanie, a więc nasze przekonania, oczekiwania oraz sądy na temat własnych procesów umysłowych i ich wyników mogą wpływać na skuteczność tłumienia. W podejściu metapoznawczym można więc oczekiwać, że istnieje wpływ wiedzy deklaratywnej, czyli wiedzy na temat własnych możliwości poznawczych, a także wiedzy proceduralnej (procesów wykonawczych) na efektywność tłumienia. W szczególności procesy wykonawcze odnoszą się do aktywności poznawczej ukierunkowanej na kontrolę aktywności systemów przetwarzania informacji oraz monitorowania przebiegu procesów umysłowych oraz ich skutków [Kluwe 1982; Nelson, Stuart, Howard, Crowley 1999]. Dowodów na czynny udział procesów wykonawczych w skuteczne usuwanie niepożądanych informacji dostarczają właśnie wcześniej wspomniane badania „*myśl/nie-myśl*” [Anderson, Green 2001]. Badacze ci sugerują, że w przypadku świadomego tłumienia można założyć, iż niechciane wspomnienia, aktywując się w pamięci, uruchamiają odgórne wykonawcze procesy hamowania, tak aby zmniejszyć poziom aktywacji tych śladów [Levy, Anderson 2008]. W ten sposób dokonuje się selektywna kontrola tego, co w bieżącym procesie ma być wydobywane z zasobów pamięciowych, lub też tego, czy wydobywanie wspomnień ma być całkowicie zahamowane [Levy, Anderson 2008]. Przykładowo przelotne spojrzenie na fotografię bliskiej, zmarłej osoby może zapoczątkować działanie inhibicyjnych mechanizmów zarządczych w celu usunięcia nieprzyjemnego wspomnienia ze świadomości [Anderson 2006; Levy, Anderson 2008].

W przypadku tłumienia nieprzyjemnych stanów afektywnych czynności blokujące dostęp do niepożądanych treści wiążą się zazwyczaj z aktywnością wyższych struk-

tur umysłowych/mózgowych, angażujących kontrolę metapoznawczą [Fernandez-Duque, Baird, Posner 2000; Nosal 2010]. Dowodów na istotną rolę procesów kontroli o kierunku „góra-dół” w tłumieniu zagrażających emocji dostarczają badania ślepowidzenia afektywnego, które wywołano stymulacją przezczaszkową TMS [Jolij, Lamme 2005]. Badania te pokazują, że zmiany aktywności korowej na skutek stymulacji TMS modyfikują dostępność informacji afektywnych do świadomości. Dlatego zwiększenie aktywności obszarów korowych mózgu związane z czynnościami kontroli metapoznawczej może skutkować zahamowaniem dostępu do treści afektywnych. Takie metapoznawcze ujęcie tłumienia, w którym wyróżnia się inhibicyjną rolę mechanizmów kontroli, nawiązuje wprost do modelu świadomego tłumienia według Andersona [zob. Anderson 2006].

Co więcej, niektóre badania dotyczące populacji klinicznych [por. Wells, Matthews 1996] wskazują, że zarówno przekonania metapoznawcze, jak i nieprawidłowości procesów kontroli metapoznawczej mogą nasilać doświadczanie nieprzyjemnych emocji oraz zwiększoną częstotliwość intruzji. Przykładowo u osób lękowych obserwuje się ograniczenie efektywności metapoznawczych mechanizmów „góra-dół” z jednoczesnym zwiększeniem wrażliwości na niepożądane informacje [Derakshan, Eysenck 2009; Wells, Matthews 1996]. Przyjmując taki model metapoznawczy tłumienia, można wysnuć konkluzję, że to nieprawidłowości wykonawczych procesów kontroli przyczyniają się do nieskuteczności tłumienia, co powoduje częstsze doświadczanie niepożądanych treści w świadomości.

Tłumienie a monitorowanie

Jak wcześniej wspomniano, okazuje się, że nie tylko procesy kontroli mogą wyjaśniać sporną kwestię skuteczności tłumienia. Otóż odwołanie się do procesów monitorowania również pozwala odpowiedzieć na pytanie, dlaczego tłumienie może być nieskuteczne, co wielokrotnie wykazywał w swoich eksperymentach Wegner [np. Wegner, Schneider, Carter, White 1987; Wegner 1989; Wegner, Zanakos 1994]. Według teorii metapoznawczych monitorowanie umożliwia na bieżąco śledzenie jakości procesów poznawczych aktywowanych do osiągnięcia celu [Flavell 1979; Nelson, Stuart, Howard, Crowley 1999]. Dlatego dzięki monitorowaniu informacje wprowadzane są do systemu poznawczego, aby uruchomić dalsze procesy regulacji i kontroli zachowania [Wells 2002]. Wszelkie zakłócenia w monitorowaniu mogą w konsekwencji prowadzić do dysfunkcji kontroli, a tym samym do hamowania [Fernandez-Duque, Baird, Posner 2000; Wells 2002].

Faktycznie, Wegner [1994] w swojej teorii procesów ironicznych zakłada, że za tłumienie odpowiedzialne jest działanie dwóch równoległych, współdziałających z sobą procesów. Pierwszy z nich to świadomy proces wykonawczy (operacyjny) ukierunkowany na poszukiwanie treści umożliwiających osiągnięcie celu. Drugi zaś to właśnie monitorowanie, polegające na automatycznym poszukiwaniu wszelkich informacji niezgodnych z wyznaczonym celem – zachodzi ono nieprzerwanie, nie obciążając zasobów poznawczych. W przypadku wykrycia niezgodności z celem informacja niepożądana włączana jest w zakres uwagi, angażując proces operacyjny, by zmienić

działanie. Wegner [1994] sugeruje, że w sytuacji ograniczenia zakresu przetwarzania monitorowanie może zastępować proces świadomy, zwiększając w ten sposób wrażliwość na treści psychiczne niezgodne z celem poznawczym. Powyższy model weryfikowano eksperymentalnie między innymi w zadaniach uczenia się sztucznego materiału pamięciowego [Wegner 1992]. W badaniu tym uczestnicy proszeni byli o koncentrowanie się na fikcyjnych miastach w Afryce, oznaczonych jednym z dwóch kolorów, przy czym taka procedura uczenia się wymagała *implicite* tłumienia nazw miast podkreślonych drugim kolorem. W trakcie uczenia się połowy nazw badani byli proszeni o powtarzanie dziewięciu cyfr. Wyniki pokazały, że w warunkach obciążenia pamięci operacyjnej znacząco zwiększyła się dostępność tłumionych nazw miast w porównaniu z warunkami bez obciążenia poznawczego. Powyższe wyniki również potwierdzają, jak ważną rolę w tłumieniu może odgrywać proces monitorowania.

Wiedza metapoznawcza a tłumienie

W tym miejscu trzeba dodać, że nie tylko procesy wykonawcze, ale również meta-wiedza może wpływać na tłumienie. W szczególności należy zwrócić uwagę na rolę wiedzy deklaratywnej w procesach tłumienia niechcianych myśli. Sądy odnoszące się do tłumienia myśli mogą przyjmować postać trwałych przekonań o tym, czy tłumienie niepożądanych myśli powiodło się, czy też nie. Dlatego przekonania o kontroli własnych myśli mogą przyczyniać się do skłonności danej osoby do podejmowania kolejnych prób tłumienia. Przykładowo lęk przed utratą kontroli nad własnymi myślami może motywować do tłumienia tych myśli [Wenzlaff, Wegner 2000]. Co więcej, elementy dysfunkcyjnej wiedzy deklaratywnej zaobserwowano wśród populacji klinicznych, dla których charakterystycznym objawem są intruzywne myśli [Wells, Carter 2002]. W szczególności podkreśla się tutaj znaczenie nieprawidłowych interpretacji (metawiedza) dotyczących natrętnych myśli, wyobrażeń oraz impulsów w utrzymywaniu i rozwoju objawów obsesyjnych [Rachman 1997; Salkovskis 1998]. Akcentuje się również, że nieprawidłowości metawiedzy mogą przyczyniać się do powstawania i utrzymywania się objawów depresyjnych, ruminacji [Matthews, Wells 2004], jak również objawów lękowych oraz fobijnych [Wells, Matthews 1996; Wells 2002].

Udział mechanizmów pamięciowych w supresji

Należy zaznaczyć, że w poznawczych konceptualizacjach mechanizmu supresji uwzględnia się w dużej mierze procesy pamięciowe. W szczególności badacze wskazują, że tłumienie zależy w dużym stopniu od pamięci operacyjnej [Anderson, Levy 2009; Gazzaley, Cooney, Rissman, D'Esposito 2005], która jest odpowiedzialna za bieżące przetwarzanie informacji, jak też ich przechowywanie [zob. Baddeley, Hitch 1974; Oberauer, Süß, Wilhelm, Wittman 2003]. W tym przypadku działanie pamięci operacyjnej polega na aktywowaniu specyficznych procesów przetwarzania informacji, które kierują uwagę na inne treści, ograniczając tym samym dostępność intruzji

[Baars 1993]. W ten sposób dochodzi do unikania niechcianych informacji, gdyż pamięć operacyjna aktywuje magazyny pamięci odnoszące się do alternatywnych informacji. Efektywność pamięci roboczej w tłumieniu wspomnień potwierdzają liczne badania laboratoryjne [zob. np. Brewin, Smart 2005; Rosen, Engle 1998]. Przykładowo w warunkach obciążenia pamięci roboczej może dochodzić do ograniczenia hamowania intruzji, a tym samym większego prawdopodobieństwa ich wtargnięcia do świadomości [Anderson, Levy 2009]. Ostatecznie udział pamięci operacyjnej w tłumieniu można funkcjonalnie opisać jako ukierunkowane zarządzanie zawartością magazynów pamięci [Jaśkowski 2009], które polegają na przechowywaniu i utrzymywaniu pożądaných informacji w świadomości oraz usuwaniu intruzji [Baars 1993]. Ponadto należy tutaj wspomnieć, że w kontekście pamięci operacyjnej istotną rolę w tłumieniu mogą odgrywać procesy uwagowe, które skutkują zmianą bieżącego kierunku przetwarzania niepożądanych informacji, jak również zaniechaniem ich przetwarzania oraz powtarzania, co powoduje ich późniejszą reinterpretację [Baars 1993].

Kontrola, monitorowanie a efektywność tłumienia: wnioski końcowe

Podsumowując, metapoznawcze podejście do tłumienia prowadzi do wniosku, że do właściwego działania supresji niezbędne są zarówno procesy kontroli, jak i monitorowania. Taki model poznawczy sugeruje, że w przypadku tłumienia wymaga się odgórnych procesów kontrolnych, które zarządzają pamięcią operacyjną oraz uwagą, zmniejszając dostępność niepożądanych treści do świadomości. Z drugiej zaś strony mamy do czynienia z procesami monitorowania, które automatycznie, w kierunku „dół–górze”, utrzymują dostęp do emocjonalno-poznawczych komponentów informacji. Dlatego wydaje się oczywiste, że efektywność tłumienia zależy od efektywnego współdziałania obydwu typów procesów.

Powyższy, dwukierunkowy model tłumienia wyjaśnia, dlaczego tłumienie może być nieskuteczne w pewnych warunkach, np. laboratoryjnych. Otóż w sytuacji zwiększonego obciążenia poznawczego następuje osłabienie inhibicyjnych mechanizmów kontroli i tym samym wzrost aktywacji monitorowania do niepożądanego poziomu. Z tego powodu obserwuje się częstsze doświadczanie intruzywnych myśli. Naszym zdaniem to głównie deficyty mechanizmów kontroli, nadrzędnie regulującej procesy bieżącego przetwarzania informacji, osłabiają zdolność do tłumienia. Co ciekawe, taki model tłumienia niejako wprost nawiązuje do koncepcji psychodynamicznych [Erdelyi 2006; Freud 1915; Freud 1926], sugerując, że supresja to mechanizm dojrzalszy, wspierany przez metapoznawczą kontrolę, natomiast wyparcie odnosi się do monitorowania zarządzającego automatycznym dostępem do niepożądanych treści.

Podziękowania

Publikacja została sfinansowana ze środków Narodowego Centrum Nauki przyznanych w ramach grantu o numerze 2014/15/B/HS6/03834.

BIBLIOGRAFIA

- Anderson M.C. (2006). *Repression: A cognitive neuroscience approach*. W: M. Mancia (red.), *Psychoanalysis and Neuroscience*. Milan: Springer, s. 327–349.
- Anderson M.C., Green C. (2001). *Suppressing unwanted memories by executive control*. „Nature”, 410 (6826), s. 366–369.
- Anderson M.C., Levy B.J. (2009). *Suppressing unwanted memories*. „Current Directions in Psychological Science”, 18 (4), s. 189–194.
- Anderson M.C., Ochsner K.N., Kuhl B., Cooper J., Robertson E., Gabrieli S. W. i in. (2004). *Neural systems underlying the suppression of unwanted memories*. „Science”, 303 (5655), s. 232–235.
- Baars B.J. (1993). *A Cognitive Theory of Consciousness*. San Diego: Cambridge University Press.
- Baddeley A.D., Hitch G. (1974). *Working memory*. „Psychology of Learning and Motivation”, 8, s. 47–89.
- Barnier A., Levin K., Maher A. (2004). *Suppressing thoughts of past events: Are repressive copers good suppressors?* „Cognition and Emotion”, 18 (4), s. 513–531.
- Baumeister R.F., Cairns K.J. (1992). *Repression and self-presentation: When audiences interfere with self-deceptive strategies*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 62 (5), s. 851.
- Brewin C.R., Smart L. (2005). *Working memory capacity and suppression of intrusive thoughts*. „Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry”, 36 (1), s. 61–68.
- Clark D.M., Ball S., Pape D. (1991). *An experimental investigation of thought suppression*. „Behaviour Research and Therapy”, 29 (3), s. 253–257.
- Davies M.I., Clark D.M. (1998). *Thought suppression produces a rebound effect with analogue post-traumatic intrusions*. „Behaviour Research and Therapy”, 36 (6), s. 571–582.
- Derakshan N., Eysenck M.W. (2009). *Anxiety, processing efficiency, and cognitive performance: New developments from attentional control theory*. „European Psychologist”, 14 (2), s. 168–176.
- Erdelyi M.H. (2006). *The unified theory of repression*. „Behavioral and Brain Sciences”, 29 (05), s. 499–511.
- Eysenck H.J. (1985). *Decline and Fall of the Freudian Empire*. Harmondsworth, UK: Middlesex.
- Eysenck, N. D. M. W. (1998). *Working memory capacity in high trait-anxious and repressor groups*. „Cognition & Emotion”, 12 (5), s. 697–713.
- Fernandez-Duque D., Baird J.A., Posner M.I. (2000). *Executive attention and metacognitive regulation*. „Consciousness and Cognition”, 9 (2), s. 288–307.
- Fhanér S. (1996). *Słownik psychoanalizy*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Flavell J.H. (1979). *Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive – developmental inquiry*. „American Psychologist”, 34 (10), s. 906.
- Freud A. (2004). *Ego i mechanizmy obronne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Freud S. (1915). *Repression. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, vol. 14, red. J. Strachey. London: Hogarth Press, s. 146–158.
- Freud S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, vol. 20, red. J. Strachey. London: Hogarth Press, s. 77–178.
- Freud S. (1994). *Poza zasadą przyjemności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Freud S. (2008). *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gazzaley A., Cooney J.W., Rissman J., D’Esposito M. (2005). *Top-down suppression deficit underlies working memory impairment in normal aging*. „Nature Neuroscience”, 8 (10), s. 1298–1300.
- Grzegołowska-Klarkowska H.J. (1989). *Mechanizmy obronne osobowości*. Warszawa: PWN.
- Hooper N., Sandoz E.K., Ashton J., Clarke A., McHugh L. (2012). *Comparing thought suppression and acceptance as coping techniques for food cravings*. „Eating Behaviors”, 13 (1), s. 62–64.
- James W. (1890). *Principles of Psychology*. New York: Holt.
- Jaśkowski P. (2009). *Neuronauka poznawcza. Jak mózg tworzy umysł*. Warszawa: Vizja Pres & IT.

- Johnson H.M. (1994). *Processes of successful intentional forgetting*. „Psychological Bulletin”, 116 (2), s. 274.
- Jolij J., Lamme V.A. (2005). *Repression of unconscious information by conscious processing: Evidence from affective blindsight induced by transcranial magnetic stimulation*. „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America”, 102 (30), s. 10747–10751.
- Kluwe R.H. (1982). *Cognitive knowledge and executive control: Metacognition*. W: D.R. Griffin (red.), *Animal Mind – Human Mind*. Berlin–Heidelberg: Springer, s. 201–224.
- Lavy E.H., Van den Hout M.A. (1990). *Thought suppression induces intrusions*. „Behavioural Psychotherapy”, 18 (4), s. 251–258.
- Levy B.J., Anderson M.C. (2008). *Individual differences in the suppression of unwanted memories: The executive deficit hypothesis*. „Acta Psychologica”, 127 (3), s. 623–635.
- Maruszewski T. (2005). *Pamięć autobiograficzna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Matthews G., Wells A. (2004). *Rumination, depression, and metacognition: the S-REF model*. W: C. Papageorgiou, A. Wells (red.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. New York: John Wiley & Sons, s. 125–151.
- McWilliams N. (2008). *Diagnoza psychoanalityczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Myers L.B., Brewin C.R., Power M.J. (1998). *Repressive coping and the directed forgetting of emotional material*. „Journal of Abnormal Psychology”, 107 (1), s. 141.
- Nelson T.O., Stuart R.B., Howard C., Crowley M. (1999). *Metacognition and clinical psychology: A preliminary framework for research and practice*. „Clinical Psychology & Psychotherapy”, 6 (2), s. 73–79.
- Nosal C.S. (2010). *Umysł poczwórnym ograniczony. Bariery i kompensacje w poznawaniu*. „Studia z Kognitywistyki i Filozofii Umysłu”, 4, s. 5–25.
- Oberauer K., Süß H.M., Wilhelm O., Wittman W.W. (2003). *The multiple faces of working memory: Storage, processing, supervision, and coordination*. „Intelligence”, 31 (2), s. 167–193.
- Purdon C. (1999). *Thought suppression and psychopathology*. „Behaviour Research and Therapy”, 37 (11), s. 1029–1054.
- Rachman S. (1997). *A cognitive theory of obsessions*. „Behaviour Research and Therapy”, 35 (9), s. 793–802.
- Rosen V.M., Engle R.W. (1998). *Working memory capacity and suppression*. „Journal of Memory and Language”, 39 (3), s. 418–436.
- Salkovskis P.M. (1998). *Psychological approaches to the understanding of obsessional problems*. „Obsessive-Compulsive Disorder: Theory, Research, and Treatment”, s. 33–50.
- Singer J.L. (1995). *Repression and Dissociation: Implications for Personality Theory, Psychopathology and Health*. Chicago: University of Chicago Press.
- Szentagotai A. (2006). *Chronic thought suppression and psychopathology*. „Cognition, Creier, Comportament / Cognition, Brain, Behavior”, 10 (3), s. 379–387.
- Szentagotai A., Onea D. (2007). *Is repressive coping associated with suppression?* „Journal of Evidence-Based Psychotherapies”, 7 (2), s. 127.
- Wegner D.M. (1989). *White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control*. London: The Guilford Press.
- Wegner D.M. (1992). *You can't always think what you want: Problems in the suppression of unwanted thoughts*. W: M.P. Zanna (red.), *Advances in Experimental Social Psychology*. San Diego, CA: Academic Press, s. 193–225.
- Wegner D.M. (1994). *Ironic processes of mental control*. „Psychological Review”, 101 (1), s. 34.
- Wegner D.M., Schneider D.J., Carter S.R., White T.L. (1987). *Paradoxical effects of thought suppression*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 53 (1), s. 5.

- Wegner D.M., Schneider D.J., Knutson B., McMahon S.R. (1991). *Polluting the stream of consciousness: The effect of thought suppression on the mind's environment*. „Cognitive Therapy and Research”, 15, s. 141–152.
- Wegner D.M., Shortt J.W., Blake A.W., Page M.S. (1990). *The suppression of exciting thoughts*. „Journal of Personality and Social psychology”, 58 (3), s. 409.
- Wegner D.M., Zanakos S. (1994). *Chronic thought suppression*. „Journal of Personality”, 62, s. 615–640.
- Wells A. (2002). *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Wells A., Carter K. (2002). *Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognitions and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and nonpatients*. „Behavior Therapy”, 32 (1), s. 85–102.
- Wells A., Matthews G. (1996). *Modelling cognition in emotional disorder: the S-REF model*. „Behaviour Research and Therapy”, 34, s. 881–888.
- Wenzlaff R.M., Wegner D.M. (2000). *Thought suppression*. „Annual Review of Psychology”, 51 (1), s. 59–91.
- Wenzlaff R.M., Wegner D.M., Klein S.B. (1991). *The role of thought suppression in the bonding of thought and mood*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 60 (4), s. 500.