

טיפול אינטליגנציה קוגניטיבית

B. Alan Wallace, Ph.D.

Santa Barbara Institute for Consciousness Studies

(<http://sbinstitute.com>)

תרגום לעברית על ידי לאמה דבורה

חוסר איזון קוגניטיבי

- חֶסֶר קוגניטיבי: אי יכולת לתפוס את מה שנוכח בששת השדות של התנסות.
- היפראקטיביות קוגניטיבית: מיזוג או ערבוב בין השלכות מושגיות ותפיסות התנסויות.
- תפקוד קוגניטיבי לקוי: תפיסות והמשגות מעוותות של המציאות.

הממשי והדמיוני

- באופן פרגמטי, ה"ממשי" הוא מה שניתן לתפוס ישירות באמצעות אחד מששת החושים, כולל תפיסה מנטלית.
- ה"דמיוני" הוא המשגה שאנו משליכים על הממשי.

הארעי והבלתי משתנה

- כל מה שנתפס באופן ישיר הוא ארעי במובן שהוא נמצא במצב תמידי של השתנות, נתון לשינוי ולהכחדה.
- ההמשגות שאנו משליכים נוטות להיות יחסית סטטיות, ולכן אנו מדמים את מה שחולף בתור יציב ומתמיד.

מקורות אמיתיים לשמחה ולצער

- אנו מדמים את מה שאיננו מקור אמיתי של אושר בתור שכזה, וטועים בתפיסת המקורות האמיתיים של אושר, היינו: תודעה והתנהגות מאוזנים ומיטיבים.
- אנו מדמים דברים שאינם מקורות אמיתיים של סבל בתור כאלה, וטועים בזיהוי המקורות האמיתיים, היינו: נגעים רוחניים המעכירים את התודעה ומעוותים את התפיסה שלנו של המציאות.

מהם באמת "אני" או "שלי"

- אנו מדמים דברים שאינם באמת "אני" או "שלי" בתור כאלה, כגון מקצוע, נכסים, השפעה ומעמד.
- איננו יודעים מי אנחנו באמת, ומה פירוש הדבר שמשוהו "שלי".

חסר קוגניטיבי בהקשר של התודעה

- הפילוסוף David Chalmers: *הבעיה הקשה* היא עצם העובדה של החוויה המיידית (qualia) שלנו של גוף ראשון, והקשר שלה למוח.
- הפילוסוף Daniel Dennett: "פשוט אין בכלל qualia".
- הפיזיקאי Michio Kaku: "אין בכלל דבר כזה כמו *הבעיה הקשה*".
לתרמוסטט יש רמת המודעות הנמוכה ביותר שאפשרית, בעוד שבני אדם מייצגים את הרמה הגבוהה ביותר שידועה כיום.
- חוקר המוח מפרינסטון Michael Graziano: "כיצד קורה שהמוח עובר מעיבוד אינפורמציה והופך להיות סובייקט המודע לאינפורמציה? התשובה היא שזה לא קורה ... אין בנמצא רושם סובייקטיבי; יש רק אינפורמציה בתוך מתקן לעיבוד נתונים."

היפראקטיביות קוגניטיבית בהקשר של התודעה

B. F. Skinner (1904–1990):

"ההסכמה שמה שאדם מרגיש או מבחין בהתבוננות פנימית הם תנאים של גופו היא צעד בכיוון הנכון. זהו צעד לקראת אנליזה, הן של הראייה והן של ההבנה שאתה רואה, במונחים פיזיים גרידא. לאחר שמחליפים תודעה במוח, נוכל להמשיך ולהחליף מוח באדם, ולפרש מחדש את האנליזה בהתאם לעובדות שנצפו. אך הדבר שמורגש או נצפה על ידי התבוננות פנימית אינו מהווה חלק חשוב של הפיזיולוגיה שממלאה את פער הזמן באנליזה היסטורית."

אינטליגנציה קוגניטיבית בהקשר של התודעה

- הביולוג Thomas H. Huxley (1825–1895): כיצד קורה שדבר כה מדהים כמו מצב של הכרה מופיע כתוצאה מגירוי של רקמה עצבית? דבר זה קשה להסביר בדיוק כמו הופעתו של הג'ין כאשר אלדין שפשף את המנורה" (*The Elements of Physiology and Hygiene*, 1869).
- חוקר המוח Donald Hoffman : " Huxley אכן ידע שיש קשר בין פעילות המוח והחויות של ההכרה, אך הוא לא ידע מדוע. זה היה בגדר חידה למדע של ימיו. בשנים שחלפו מאז Huxley, המדע למד הרבה על פעילות המוח, אבל הקשר שבין פעילות המוח וחויות ההכרה הוא עדיין בגדר חידה." ("Do We See Reality as It Is?" June 11, 2015)

חסר קוגניטיבי בהקשר של התבוננות עצמית

הפילוסוף Alex Rosenberg, אחד ממנהלי המרכז להשלכות חברתיות
ופילוסופיות של חקר המוח, במיזם של Duke למדע וחברה:

- "לעולם אין לנו גישה ישירה למחשבות שלנו."
- "למודעות עצמית אין שום חומר שאיתו היא יכולה לעבוד, מלבד אותם
נתונים של החושים שבהם אנו משתמשים כדי להבין מה אנשים אחרים
עושים או עומדים לעשות."
- "אין נקודת מבט של גוף ראשון ... אין לנו שום עדיפות בגישה לתודעתנו
אנו."

("מדוע איננו מכירים את תודעתנו אנו", *New York Times*, 18 ביולי, 2016)

אינטליגנציה קוגניטיבית בהקשר של התבוננות פנימית

William James:

"עלינו להסתמך בראש ובראשונה, ותמיד, על התבוננות פנימית. אין כל צורך להגדיר מהי התבוננות פנימית – פירושה, כמובן, להביט אל תוך תודעתנו ולדווח על מה שאנו מוצאים שם. כולם מסכימים שמה שמוצאים שם הם מצבים של הכרה."

היפראקטיביות קוגניטיבית בהקשר של מחלת נפש

הנוירולוג Eric R. Kandel:

"המוח הוא איבר ביולוגי מורכב בעל יכולת חישוב מדהימה: הוא בונה את החוויה החושית שלנו, מסדיר את המחשבות והרגשות שלנו, ושולט בפעולות שלנו. הוא אחראי לא רק על פעולות מוטוריות פשוטות יחסית כמו ריצה ואכילה, כי אם גם על פעילות מורכבת שאנו מחשיבים כטיפוסית לבני אדם, כגון חשיבה, דיבור, ויצירה של יצירות אמנות. כאשר מביטים בתודעה מפרספקטיבה זו, הריהי אוסף של פעולות המבוצעות על ידי המוח. אותו העיקרון של אחדות חל גם על הפרעות מנטליות."

חסר קוגניטיבי בהקשר של מחלת נפש

- במשך 50 השנים האחרונות, היצירה, הקידום והשימוש בתרופות פסיכיאטריות גדלו באופן אקספוננציאלי.
- באותו הזמן, הידע על המוח גדל גם הוא אקספוננציאלית.
- באותו הזמן, הפרעות מנטליות כגון דיכאון, חרדה כללית, ו ADHD גדלו גם הם באופן אקספוננציאלי, במיוחד ב"עולם המפותח".
- אין שום תרופה פסיכיאטרית שמרפאת הפרעות מנטליות – תרופות אלו פשוט מדכאות את הסימפטומים.
- התועלת של תרופות אנטי דיכאוניות למי שחולים בדיכאון קל, בינוני או אפילו קשה היא "בלתי קיימת או זניחה", ומינון גבוה של תרופות אלו אינו יותר אפקטיבי מאשר מינון נמוך.

“Antidepressant Drug Effects and Depression Severity: A Patient-Level Meta-analysis” *JAMA*. 2010;303(1):47-53

תיקונים לחוסר איזון קוגניטיבי

- יישום הדוק של מודעות לגופנו ולגופם של אחרים, כמו גם לתחושות, למצבים מנטליים ולתופעות בכלל;
 - חקירה
 - האם הן משתנות או בלתי משתנות,
 - האם הן מקורות אמיתיים לאושר או שלא,
 - האם הן "אני" או "שלי" או שלא.
- בחינה כיצד הן מופיעות, והסיבות והתנאים שגורמים להופעתן ותורמים להיעלמותן.

אופנים שונים של ידיעה

- ידיעה המבוססת על תפיסה ישירה, באמצעות החושים הפיזיים ותפיסה מנטלית.
- ידיעה המבוססת על היסק לוגי, כגון הסקת הסיבות על פי תוצאותיהן.
- ידיעה המבוססת על אמונה במקורות מוסמכים.

אמונה ודמיון

William James:

- "במקום שבו אין בכוחן של העדפות לשנות או לייצר דברים, אין שום מקום לאמונה, אולם למחלקת העובדות שתלויות בהעדפה אישית, אמון או נאמנות להגשמתן, האמונה היא לא רק רלוונטית ולגיטימית, כי אם גם מהותית וחיונית. האמיתות לא יוכלו להיות אמיתיות עד אשר אמונתנו תהפוך אותן לכאלו."
- "מהו האופן שבו נוכל לדבוק ולהחזיק בחזונות? אם נחשוב שתפיסה מסוימת עשויה להיות אמת במקום כלשהו, היא יכולה להיות אמת אפילו כאן ועכשיו. היא ראויה להיות אמת, ועליה להיות אמת; היא חייבת להיות אמת; היא תהיה אמת בשבילי."