

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

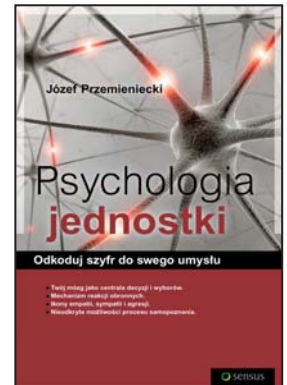
Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Psychologia jednostki. Odkoduj szyfr do swego umysłu

Autor: Józef Przemieniecki  
ISBN: 978-83-246-1352-6  
Format: A5, stron: 232



**Odkoduj szyfr swojej psychiki i zacznij wybierać to, co dla Ciebie najlepsze**

- Twój mózg jako centrala zarządzająca
- Monitor umysłu
- Ikony empatii, sympatii i agresji
- Czynniki odpowiedzialne za decyzje i wybory
- Nieodkryte możliwości procesu samopoznania

Tak, tak – tam wewnątrz jesteś właśnie prawdziwy Ty!

Hołdujesz przekonaniu, że wszystkie cechy charakteru odziedziczyłeś po przodkach? Uważasz, że tabula rasa osobowości zapisuje się poprzez wpływy środowiska, którym ulega dziecko podczas procesu wychowywania? A może Twoje poglądy plasują się gdzieś pomiędzy i nie masz pewności, czy rodzisz się z pewnymi właściwościami, czy też narzuciło Ci je otoczenie? Bez względu na to, który punkt widzenia jest Ci najbliższy, nie można zaprzeczyć, że całość indywidualnych cech, tych wyjątkowych aplikacji emocjonalnych, zapisanych na twardym dysku Twojej natury, stanowi swoiste oprogramowanie, odpowiedzialne za wszystkie Twoje decyzje, wybory, stany emocjonalne i wrażenie, które wywierasz na innych.

Zdolność programowania własnej psychiki. Wstęp do samodoskonalenia to przewodnik po tym, co dotychczas było dla Ciebie nieznanne, choć tak naprawdę stanowi o jakości Twojego życia. Kolejne rozdziały wyzwolą w Tobie efekt „aha”. Uświadomisz sobie, jakie mechanizmy psychologiczne wywołują Twoją złość, zazdrość, strach i niepokój, a także życzliwość, troskę i prawdziwą miłość. Zrozumiesz, co jest wewnętrznym źródłem Twoich postaw, zachowań, emocji. Dowiesz się, że źródło to posiada każdy z nas, a korzystanie z niego możliwe jest dzięki budowaniu świadomości samego siebie poprzez proces samoobserwacji. Zdobędziesz wiedzę na temat skuteczności „głasków psychologicznych” oraz szczególnej formy komunikacji, wykraczającej poza to, co widzisz i słyszysz.

Czy można tak naprawdę poznać kogokolwiek, nie znając samego siebie?

- Świadomość wewnętrzną.
- Siła napędowa mechanizmu reakcji obronnych.
- Fascynująca potęga miłości własnej.
- Olbrzymia potrzeba bliskości.
- Intuicja i skuteczna komunikacja.

---

# Spis treści

---

<b>Przedmowa</b>	<b>7</b>
<b>Wprowadzenie</b>	<b>11</b>

---

## **CZĘŚĆ I — WSTĘP DO SAMOPOZNANIA**

---

<b>1 Dlaczego samopoznanie?</b>	<b>19</b>
1.1. Decyzje i wybory — „życiowe narzędzia”	
1.2. Dwa czynniki kształtujące nasze decyzje i wybory	
1.3. Samopoznanie to proces poznawania „osobistych” mechanizmów psychologicznych	
<b>2 Proces samopoznania</b>	<b>35</b>
2.1. Proces poznawania	
2.2. Samopoznanie — wewnętrzne poznanie	
<b>3 Monitor umysłu jako podstawowe źródło informacji w procesie samopoznania</b>	<b>43</b>
3.1. Co to jest monitor umysłu?	
3.2. Treści monitora umysłu	
3.3. Uwaga — „narzędzie” samoobserwacji	
<b>4 Ograniczenia monitora umysłu</b>	<b>53</b>

---

## **CZĘŚĆ II — PRZEWODNIK PO NASZYCH MECHANIZMACH PSYCHOLOGICZNYCH**

---

<b>5</b>	<b>Mózg — centrala naszych decyzji i wyborów</b>	<b>61</b>
	5.1. Mózg w procesie ewolucji	
	5.2. Neuron — podstawowa komórka mózgu	
	5.3. Mózg emocjonalny i racjonalny, czyli emocje i myślenie	
<b>6</b>	<b>Mechanizm reakcji obronnych</b>	<b>73</b>
	6.1. Mechanizm reakcji obronnych w procesie ewolucji	
	6.2. Jak działa mechanizm reakcji obronnych?	
	6.3. Ciało migdałowe — centrala mechanizmu reakcji obronnych	
	6.4. Mechanizm reakcji obronnych a myślenie	
	6.5. Odpowiedzialność MRO za niepełne oraz błędne informacje na monitorze umysłu	
	6.6. Mechanizm reakcji obronnych a uczucia i emocje	
<b>7</b>	<b>„Oprogramowanie” mechanizmu reakcji obronnych</b>	<b>95</b>
	7.1. Lęk — „system operacyjny” mechanizmu reakcji obronnych	
	7.2. Potrzeba bezpieczeństwa — element „oprogramowania” MRO	
	7.3. Pierwotna potrzeba psychologiczna — element „oprogramowania” MRO	
<b>8</b>	<b>Mechanizmy obronne naszej psychiki</b>	<b>115</b>
<b>9</b>	<b>Agresja i uzależnienia — efekt działania MRO</b>	<b>133</b>
<b>10</b>	<b>Osobisty potencjał mocy — szczególne „oprogramowanie” naszej psychiki</b>	<b>139</b>
	10.1. Osobisty potencjał mocy	
	10.2. Osobisty potencjał mocy a mechanizm reakcji obronnych	
<b>11</b>	<b>Intuicja — efekt działania osobistego potencjału mocy</b>	<b>155</b>

<b>12</b>	<b>Miłość</b>	<b>165</b>
<b>13</b>	<b>Wpływ „oprogramowania” naszej psychiki na komunikację z innymi</b>	<b>175</b>
	13.1. Co to jest komunikacja międzyludzka?	
	13.2. Komunikacja a mechanizm reakcji obronnych	
	13.3. Szczególny kanał komunikacji z innymi	
	13.4. Empatia	

---

### **CZĘŚĆ III — SAMOBSERWACJA**

---

<b>14</b>	<b>Niezbędne warunki prawidłowego procesu samoobserwacji</b>	<b>189</b>
<b>15</b>	<b>Przeszkody, jakie mogą pojawić się w procesie samoobserwacji</b>	<b>195</b>
<b>16</b>	<b>Charakterystyczne reakcje MRO i OPM w różnych obszarach życia</b>	<b>201</b>
	MRO i OPM w szkole	
	MRO i OPM w pracy	
	MRO i OPM w relacjach partnerskich	
	MRO i OPM w życiu towarzyskim	
	<b>Podsumowanie</b>	<b>211</b>
	<b>Bibliografia</b>	<b>219</b>
	<b>Skorowidz</b>	<b>223</b>

## 6.1. Mechanizm reakcji obronnych w procesie ewolucji

Już od chwili istnienia człowieka w formie, w jakiej funkcjonuje dzisiaj (według założeń naukowców to ok. 250 tys. lat temu), jednym z najważniejszych elementów jego wyposażenia biologicznego była struktura mózgu odpowiedzialna za reakcje obronne. To od tej struktury, którą będziemy tu nazywali mechanizmem reakcji obronnych (MRO), zależało przetrwanie człowieka.

*MRO realizował, poza innymi mechanizmami zapewniającymi przedłużenie gatunku, najważniejsze dla życia człowieka zadanie, a mianowicie ochronę przed zewnętrznymi zagrożeniami.*

Mechanizm reakcji obronnych uruchamiał dwie formy reakcji organizmu: „walkę” lub „ucieczkę”. Atakujące zwierzę było automatycznie oceniane przez MRO, poza świadomością człowieka, jako to, które można zaatakować (reakcja „walki”) lub przed którym należy uciekać (reakcja „ucieczki”). MRO wywoływał napięcie psychiczne, w którego wyniku wysyłane były informacje do odpowiednich części mózgu, uruchamiał się proces wydzielania hormonów aktywizujących ciało do walki lub ucieczki: mobilizowały się ośrodki zawiadujące ruchami, pobudzał się układ sercowo-naczyniowy, mięśniowy i organy wewnętrzne,

a w świadomości człowieka powstawały odpowiednie emocje. Stanowiły one formę informacji o stopniu zagrożenia (LeDoux 2000).

Współczesna technika pozwala na dokładne badania struktur mózgu, dzięki czemu możemy z dużą dokładnością określić jego obszary odpowiedzialne nie tylko za myślenie, świadomość, ale i za stany emocjonalne człowieka. Szczególne miejsce w tych strukturach zajmuje MRO, nazwany przez profesora Josepha LeDouksa, neurologa z Center for Neural Science na Uniwersytecie Nowojorskim, „układem strachu” (LeDoux 2000).

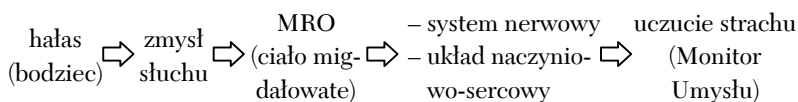
Jak twierdzą współcześni badacze, ewolucja pozostawiła do dziś strukturę mechanizmu reakcji obronnych praktycznie w stanie niezmiennym. Według opinii niektórych badaczy struktura mózgu, jaką posiadamy, dostosowana jest do świata, który już nie istnieje. Ewolucja nie potrafi przewidywać i przygotować nas do warunków, które wystąpią w przyszłości (Franken 2005). Oznaczałoby to, że reakcja MRO nie odpowiada warunkom, w jakich żyje współczesny człowiek. Jak wykażę w dalszych rozdziałach tej książki, twierdzenie to nie jest bezpodstawne.

*Tak jak dawniej, również i dziś mechanizm reakcji obronnych poza naszą świadomością pierwszy reaguje na każde zewnętrzne zagrożenie.*

## 6.2. Jak działa mechanizm reakcji obronnych?

Kiedy śpimy w pokoju swojego mieszkania i obudzi nas dobiegający z kuchni hałas, to zanim uświadomimy sobie, że to tylko niezamknięte okno, pocujemy strach, a ciało zostanie przygotowane do obrony. Poza naszą świadomością uaktywniony zostaje mechanizm reakcji obronnych. Gdy wracając wieczorem do domu, na ciemnej ulicy usłyszymy za sobą kroki, MRO poza naszą wolą uruchomi odpowiednią reakcję organizmu. Kiedy już zorientujemy się, że to nasz sąsiad, jeszcze przez chwilę będziemy czuli przyspieszone bicie serca. Zmysł słuchu reje-

struje hałas. Informacja ta zostaje przekazana odpowiednimi połączeniami w mózgu, do centrali mechanizmu reakcji obronnych, jakim jest ciało migdałowate. Tu następuje ocena bodźca, a jej wynik w formie odpowiedniego sygnału zostaje przekazany odpowiednim organom zawiadującym ruchem, pobudzającym układ sercowo-naczyniowy, mięśniowy i organy wewnętrzne. Na monitorze umysłu pojawia się myśl oraz uczucie strachu.



W takim schemacie (ze zrozumiałych względów przedstawionego tu skrótowo) mechanizm reakcji obronnych działał dawniej i dokładnie tak samo działa dzisiaj. Niemożliwe jest ograniczenie zwiększonego tętna, kiedy czekamy na egzamin. Trudno zapanować nad drżeniem rąk, jakie pojawia się przed rozmową kwalifikacyjną w nowej pracy. Dla MRO jest to sytuacja zagrożenia. To ciało migdałowate — centrala MRO — nieustannie otrzymuje informacje, analizuje je i wyzwala odpowiednie reakcje organizmu.

### 6.3. Ciało migdałowate — centrala mechanizmu reakcji obronnych

W porównaniu do mózgu innych ssaków ciało migdałowate człowieka jest największe. Umiejscowione jest w części mózgu, którą nazywamy tu mózgiem emocjonalnym. Praktycznie są dwa ciała, umiejscowione po jednym z każdej z dwóch części mózgu, lewej i prawej. Daniel Goleman tak je opisał: „Ciało migdałowate pełni rolę magazynu pamięci emocjonalnej, a tym samym znaczeń, jakie mają dla nas poszczególne osoby czy przedmioty. Żyjąc bez niego, tracimy to rozeznanie” (Goleman 1997). Ciało migdałowate po rozpoznaniu bodźca mobilizuje ośrodki zawiadujące ruchem, pobudza układ sercowo-naczyniowy i organy wewnętrzne. Składa się z wyspecjalizowanych części uruchamiających

odpowiednie reakcje. Inna jego część powoduje na przykład zastygnięcie w bezruchu, inna wpływa na zmianę ciśnienia krwi, jeszcze inna na uaktywnienie hormonów stresowych, a kolejna za drgnięcie (odruch bezwarunkowy) (LeDoux 2000). Wybór reakcji jest wynikiem analizy napływających sygnałów. Ciało migdałowe „nastawia się na wylapywanie tych, które świadczą o możliwych kłopotach. Sprawia to, że zajmuje ono bardzo ważną pozycję w naszym życiu psychicznym, będąc czymś w rodzaju wartownika, który zatrzymuje i sprawdza każde docierające do mózgu wrażenia, zadając pytanie tylko jednego, najbardziej prymitywnego rodzaju: Czy jest to coś, czego nienawidzę? Coś, co sprawia mi ból? Coś, czego się boję? Jeśli odpowiedź na któreś z tych pytań brzmi „tak”, to ciało migdałowe reaguje błyskawicznie, jak nerwowy system alarmowy, przekazując do wszystkich części mózgu wiadomość o zagrożeniu (...), uruchamia proces wydzielania hormonów aktywizujących ciało do walki lub ucieczki” (Goleman 1997). Paul Ekman, niekwestionowany autorytet w dziedzinie badania emocji, twierdzi, że „nie jesteśmy świadomi procesu oceniania, który wzbudza emocję. Uświadamiamy sobie, że się boimy, jesteśmy źli albo samotni dopiero wtedy, kiedy ogarnia nas emocja, nie przed jej pojawieniem się. Moment, w którym uświadamiamy sobie, że przeżywamy jakąś emocję, nadchodzi w pół czy ćwierć sekundy po jej pojawieniu się. To właśnie nazywamy automatyczną oceną” (Goleman 2004).

*Za każdą ocenę bodźca odpowiedzialne jest ciało migdałowe.*

Zarówno sama ocena, jak i wynikające z niej decyzje zależą od „oprogramowania”, jakie człowiek otrzymał w procesie ewolucji, a także od „oprogramowania”, jakie powstało w procesie jego wychowania — i to licząc od pierwszego dnia po urodzeniu. Bezwarunkowy odruch ciała, jaki pojawia się w chwili wystąpienia nieprzewidzianego hałasu, czy zastygnięcie w bezruchu, jest bez wątpliwości efektem informacji genetycznych. Z kolei takie emocje, jak zazdrość, złość czy agresja i towa-



rzyszające im zachowania, to w zasadniczej części wynik „nabytego oprogramowania” ciała migdałowego.

*Ewolucja rozbudowała „oprogramowanie” ciała migdałowego o sferę życia społecznego.*

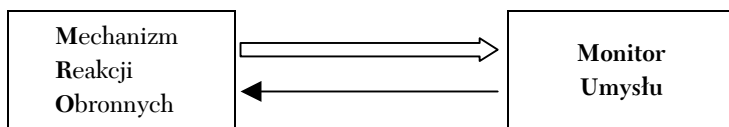
W *Inteligencji społecznej* Goleman napisał: „Ciało migdałowe automatycznie i kompulsywnie bada każdą osobę, z którą się stykamy, poszukując informacji o tym, czy możesz jej zaufać: Czy bezpiecznie jest podejść do tego faceta? Czy jest on niebezpieczny? Czy mogę na niego liczyć? Pacjenci oddziałów neurologicznych, którzy mają rozległe uszkodzenia ciała migdałowego, nie są w stanie ocenić, w jakim stopniu ktoś zasługuje na zaufanie. Kiedy pokazuje się im zdjęcie mężczyzny, którego zwykli ludzie uważaliby za bardzo podejrzanego osobnika, oceniają go na równi z mężczyzną, którego inni uznaliby za bardziej zasługującego na zaufanie” (Goleman 2007).

## 6.4. Mechanizm reakcji obronnych a myślenie

### Dwa połączenia

Mechanizm reakcji obronnych, stanowiący zasadniczą część mózgu emocjonalnego, połączony jest z mózgiem myślącym, gdzie umiejscowiony jest nasz monitor umysłu. Jak wykazały wspólnie prowadzone badania, występują między nimi dwa połączenia. Jedno przekazujące informacje (sygnały) z MRO do mózgu myślącego, drugie w przeciwnym kierunku. Pierwsze połączenie uaktywnia się, kiedy pobudzone do działania pod wpływem bodźca zewnętrznego ciało migdałowe wywołuje odpowiednie reakcje, a dopiero chwilę potem informacja o tym przekazywana jest do mózgu myślącego. W ten sposób najpierw organizm zareaguje w wyniku hałasu, jaki zrobi w nocy niezamknięte okno w kuchni, a dopiero po chwili do świadomości człowieka dociera

informacja o wydarzeniu. Drugie połączenie działa wtedy, kiedy człowiek zaczyna myśleć. Na jego monitorze umysłu tworzą się obrazy, a ich treść zostaje przekazana do ciała migdałowatego. Dla niego obrazy te są bodźcem niemalże takim samym jak te odebrane przez zmysły. „Zaangażowane” myślenie może wywołać zbliżoną reakcję ciała migdałowatego do tej, jaka pojawiłaby się, gdybyśmy rzeczywiście uczestniczyli w sytuacji będącej treścią myślenia. Myśl staje się bodźcem aktywizującym ciało migdałowate.



### **„Nakręcanie się” własnymi myślami; efekt połączenia: mózg myślący — MRO**

Efekt „nakręcania się” to nic innego jak przekazanie informacji z mózgu myślącego do ciała migdałowatego. Przywołanie z pamięci wydarzenia, które miały określony wymiar emocjonalny, może uaktywnić reakcję ciała migdałowatego zbliżoną do tej, jaka miała miejsce w chwili wystąpienia samego wydarzenia. Kiedy na przykład przypomnimy sobie czas, jaki spędziliśmy w czasie urlopu, który uznaliśmy za bardzo udany, powstałe w ten sposób myśli w wyniku połączenia mózgu myślącego z ciałem migdałowatym wyzwalają w nim odpowiednie reakcje. Ciało migdałowate wyzwała uczucia adekwatne do wspomnień.

Myślenie o kimś, kogo nie lubimy, również uaktywnia ciało migdałowate, inicjując powstanie adekwatnych do tych myśli uczuć, a w konsekwencji również zachowań. Wyrażana wówczas niechęć czy złość to efekt uaktywnienia się wspomnień emocjonalnych zakodowanych w ciele migdałowatym. Mimo że w danej chwili osoba ta może być w stosunku do nas miła, górę jednak biorą reakcje MRO zainicjowane przez wspomnienia.

Chciałbym w tym miejscu przedstawić historię, doskonale oddającą wpływ mózgu myślącego na mechanizm reakcji obronnych. Mieszkaniec domku jednorodzinny chciał obciąć swój nadmiernie rozrośnięty

żywość. Pilnie wymagał on przycięcia, ale bohater tej historii miał złamany sekator. Pomyślał, że może go pożyczyć od sąsiada. W jego myślach powstał jednak obraz sytuacji, kiedy złamał również i ten sekator. W tym momencie zaczął wyobrażać sobie, jak to sąsiad robi mu karczemną awanturę, co jego samego bardzo rozzłościło. Mając już odpowiednią opinię o postawie sąsiada, wyrobioną za sprawą swoich myśli, poszedł do niego i z wyrzutem powiedział mu: „Udław się pan tym sekatorem”.

### **Wyższość połączenia: MRO — mózg myślący**

„Połączenia prowadzące z obszarów korowych do ciała migdałowatego są dużo słabsze niż połączenia prowadzące w przeciwnym kierunku. Może to wyjaśniać, dlaczego tak łatwo informacjom emocjonalnym zawładnąć naszymi myślami świadomymi, ale tak trudno uzyskać nam świadomą kontrolę nad emocjami” (LeDoux 2000). To silniejsze połączenie, odkryte przez LeDouksa, pomiędzy ciałem migdałowatym a mózgiem myślącym, w którym pojawia się świadomość, w pełni uzasadniają słowa Golemana: „Umysł emocjonalny zaprzęga umysł racjonalny do swych własnych zadań” (Goleman 1997). Można odnieść wrażenie, że LeDoux, odkrywając te połączenia, nie do końca zdawał sobie sprawę z tego, jakie znaczenie ma to dla zrozumienia naszych postaw i zachowań. Nie chodzi tu tylko o ograniczoną możliwość wpływania na nasze emocje, ale przede wszystkim o to, w jakim stopniu tak naprawdę wpływamy na nasze decyzje i wybory.

*„Miło jest nam pomyśleć, że nasz rozum jest niezależny i że rzeczywistość jest najważniejszą władzą, która kieruje całym naszym życiem i działaniem. W rzeczywistości jednak znajduje się on pod wpływem wielu subtelnych czynników”.*

*P. Divarkar*

### **Czy istnieje wolna wola?**

Czy w ogóle istnieją takie decyzje i wybory człowieka, które podejmowane są w wyniku suwerennego działania mózgu myślącego? A może jego działanie jest jedynie konsekwencją wcześniejszego planu powstałego w mózgu emocjonalnym, a dokładniej, planu realizowanego przez mechanizm reakcji obronnych? A może nawet to, o czym w tej chwili myślimy, a co wydaje nam się pochodną naszej wolnej woli, zostało wcześniej zainicjowane w mózgu emocjonalnym? Przyznanie wyższej rangi mózgowi emocjonalnemu w stosunku do mózgu myślącego jest bardzo trudne, gdyż odbiera nam poczucie samostanowienia o sobie samym. Z psychologicznego punktu widzenia jest to poważne naruszenie tak potrzebnego człowiekowi poczucia bezpieczeństwa i wolności. Z tego właśnie powodu wielu ludziom trudno zaakceptować fakt ograniczonego wpływu na swoje myślenie i powstałe w ich wyniku decyzje i wybory. Trudno im uznać tak znaczący wpływ „oprogramowania” MRO. Baruch Spinoza w *Etyce* napisał: „Ludzie uważają się za wolnych tylko dlatego, że świadomi są swoich działań, a nieświadomi przyczyn, które działania te określają” (LeDoux 2000). Nie ma jednomyślności wśród naukowców co do tego, czy w ogóle istnieje wolna wola, a jeżeli tak, to jaki jest jej zakres działania. Jednak bez większego ryzyka popełnienia błędu, można stwierdzić, że

*wpływ mechanizmu reakcji obronnych na nasze decyzje i wybory jest niewspółmiernie większy od naszej woli.*

Oznacza to, że „oprogramowanie” MRO, a dokładnie ciała migdałowatego, w znacznej mierze decyduje o pracy mózgu myślącego! To, co „widzimy” na monitorze umysłu w zasadniczej części jest „produktem” mechanizmu reakcji obronnych. Co prawda mogę podjąć suwerenną decyzję o tym, że w chwili obecnej będę myślał o tym, co będę robił jutro, ale już sam proces myślenia bez wątpienia jest pod wpływem MRO.

## Pozytywna perspektywa

Odkryte przez LeDouksa słabsze połączenie pomiędzy mózgiem myślącym a ciałem migdałowatym stwarza nadzieję na zwiększenie naszego wpływu (naszej woli) na to, co dzieje się w ciele migdałowatym. Skoro zostaliśmy wyposażeni w to połączenie, oznacza to, że możemy nie tylko odbierać informacje z ciała migdałowatego i w efekcie myśleć tylko tak, jak ono nam „każe”, ale również wpływać na nie. Uwzględniając dotychczasową wiedzę na temat mózgu, można postawić tezę, że podobnie jak inne obszary mózgu, również połączenie mózg myślący — ciało migdałowate można rozwijać poprzez odpowiednią formę nauki i treningów. Badania jednoznacznie potwierdzają, że uczenie się powiększa obszary aktywności mózgu. Oznacza to, że w trakcie jego trwania angażowanych jest coraz więcej neuronów. Temu samemu procesowi podlega również połączenie pomiędzy mózgiem myślącym a emocjonalnym.

*Samopoznanie wsparte refleksyjnością jest wewnętrznym poznawaniem, a więc uczeniem się. W jego wyniku rozwija się połączenie pomiędzy mózgiem myślącym a emocjonalnym.*

Dowodem potwierdzonym naukowo, wykazującym możliwość wpływu poprzez nasz monitor umysłu („element” mózgu myślącego) na mózg emocjonalny, jest efekt, jaki uzyskują ludzie oddający się przez wiele lat medytacji. Badania ich mózgu wykazują wyjątkowo dużą aktywność obszarów mózgu odpowiedzialnych za emocje pozytywne (Goleman 2004).

## Psychologiczne blokady pomiędzy mózgiem myślącym a mechanizmem reakcji obronnych

O blokadach tych wspomniałem już, opisując proces samopoznania. W tym miejscu chciałbym odnieść się do koncepcji Carla Gustava Junga, która wyjaśnia istotę tych blokad. Jung ma swój niekwestionowany wkład w rozwój myśli psychologicznej. Inspiracją jego prac było odkrycie

nieświadomych mechanizmów psychologicznych, jakiego dokonał Freud. W czasach, kiedy żył Jung (1875 – 1961), struktura mózgu jeszcze nie była tak znana, jak dziś. Ale już wtedy Jung na podstawie wieloletnich doświadczeń i obserwacji doszedł do wniosku, że istnieją dwie podstawowe funkcje świadomości. Jedna to myślenie, druga to uczucia. Dziś wiemy, że jest to efekt pracy dwóch powiązanych ze sobą części mózgu: mózgu myślącego i emocjonalnego. Odpowiada to również współcześnie używanym określeniom „świadomość zewnętrzna” oraz „wewnętrzna”. Według Junga „jedna z nich staje się funkcją dominującą i przy jej właśnie pomocy człowiek się orientuje, pojmuje i przystosowuje do rzeczywistości” (Jacobi 1996). W praktyce oznacza to, że jedna z nich staje się „funkcją główną”. W ten sposób naturalnie wykorzystujemy bardziej albo mózg racjonalny, albo emocjonalny. Bez trudu zjawisko to możemy zaobserwować na podstawie nawet tylko pobieżnej analizy postaw i zachowań innych. Przykładami ludzi w sposób szczególny uwidaczniających preferencję jednej z części mózgu są ekonomista czy informatyk, u których dominujący jest mózg myślący, oraz artysta muzyk lub artysta malarz, u których dominuje praca mózgu emocjonalnego. Według Junga uczucia i myślenie są funkcjami przeciwstawnymi. W swojej praktyce dostrzegł on silną blokadę, jaka pojawia się w człowieku w chwili, gdy poszerza on swoją świadomość o uczucia. Szczególnie u tych preferujących myślenie poszerzenie ich funkcji świadomości o uczucia może napotykać na przeszkody wywołujące nawet ból psychiczny, co zauważył Jung w swojej praktyce.

*Proces samopoznania może wywoływać ból psychiczny.*

Jeżeli człowiek nie podejmie próby poszerzania swojej świadomości, to według Junga w połowie życia samoistnie świadomość dąży do poszerzania swojego obszaru. Pojawiają się wtedy wewnętrzne konflikty. Wtedy to „dzielni i przystosowani do świata zewnętrznego ludzie po przekroczeniu czterdziestego roku życia nagle stwierdzają, że pomimo

«błyskotliwego umysłu» nie mogą sprostać nawet trudnościom domowym albo że są niedostatecznie przystosowani do swojej pozycji zawodowej itd.» (Jacobi 1996). W swojej praktyce jako trener miałem okazję obserwować zachowanie i postawę ludzi broniących się przed samopoznaniem. Widziałem obronne reakcje ludzi, kiedy omawiałem zagadnienia poszerzające ich świadomość. Niekiedy obrona ta przybierała nawet formę agresji. Widziałem małżeństwa, w których preferowaną świadomością męża była świadomość zewnętrzna, a u żony świadomością główną były uczucia. Brak zrozumienia tego zjawiska był źródłem poważnych konfliktów między małżonkami.

*Zrozumienie różnych preferencji naszej świadomości stanowi podstawę budowania satysfakcjonujących relacji z innymi.*

Na drodze pomiędzy mózgiem myślącym a emocjonalnym rozwinęły się w naszej psychice psychologiczne mechanizmy obronne. Ich zadaniem jest ochrona monitora umysłu przed nieprzyjemnymi i bolesnymi uczuciami, o których mówił Jung. Dzięki nim ludzie, u których główną funkcją świadomości jest myślenie, mogą utrzymywać na monitorze umysłu komfort psychiczny. Kosztem, jaki muszą za to ponieść, jest niekiedy bardzo poważne utrudnienie, a nawet uniemożliwienie procesu samopoznania.

## **6.5. Odpowiedzialność MRO za niepełne oraz błędne informacje na monitorze umysłu**

### **Zależna uwaga**

Mechanizm reakcji obronnych, otrzymując pierwszeństwo w reakcjach na bodźce, ma również wpływ na naszą uwagę. Kiedy spotkamy dziką, będąc w lesie na grzybach, to cała uwaga będzie skierowana na niego. Trudno sobie wyobrazić, abyśmy mogli w tym samym momencie

wykorzystywać naszą uwagę do dalszego poszukiwania grzybów. Automatycznie jest ona zaangażowana do śledzenia zagrożenia. Ewolucyjne zadanie MRO to zapewnienie nam przetrwania, czyli ochrona przed zagrożeniami. Do realizacji tego celu zaangażowana jest również nasza uwaga. Jeżeli „oprogramowanie” ciała migdałowatego wykazuje szczególnie uwrażliwienie na zagrożenia, to uwaga perfekcyjnie będzie wyłączała wszystko to, co ma znamiona zagrożenia. W takiej sytuacji może zabraknąć miejsca na monitorze umysłu na inne informacje.

### **Ciało migdałowate — magazyn pamięci**

Ciało migdałowate poza innymi funkcjami, takimi jak gromadzenie informacji czy wysyłanie sygnałów do odpowiednich organów ciała, stanowi również magazyn pamięci emocjonalnej. To tam przechowywane są wszystkie informacje emocjonalne o innych poznanych wcześniej ludziach i przeżytych sytuacjach. Każda nowa sytuacja czy inny człowiek stanowiący bodziec dla MRO jest porównywany w pierwszej kolejności do dotychczasowych doświadczeń, zapisanych w ciele migdałowatym. To informacja wydobyta z pamięci staje się podstawą do wyzwolenia odpowiedniej reakcji, a nie aktualny bodziec. Francisco Ravela, uznany na świecie badacz zagadnień z pogranicza neurobiologii, psychoneuroimmunologii i nauki o poznaniu, tak odniósł się do tego zjawiska: „Pewne dowody zdają się świadczyć, że kiedy widzę jakiś obraz, to sposób, w jaki się on pojawia, w jaki jest traktowany i kształtowany, jest również kontynuacją tego, co było wcześniej, przed jego spostrzeżeniem” (Goleman 2004).

*Nasze postrzeżenie rzeczywistości zdeterminowane jest przez pamięć ciała migdałowatego.*

Jeżeli pojawia się sytuacja, z którą nie mieliśmy jeszcze w swoim życiu do czynienia, to w wyniku funkcji, jakie pełni ciało migdałowate, w pierwszej kolejności będzie ona interpretowana tak, aby przypomni-



nała wcześniejsze doświadczenia. W pewnym sensie MRO „idzie na skrót” i korzysta z gotowych już wzorców (doświadczeń). Nie podejmuje wysiłku rozpoznania bodźca „od początku”. W ten sposób to, co postrzegamy, może znacznie odbiegać od rzeczywistości. Nasza „mapa” rzeczywistości może w ogóle nie przypominać „terenu”. Mózg myślący, wsparty IQ, utwierdzi nas w przekonaniu, że widzimy całą prawdę.

Tu chciałbym podzielić się z Czytelnikami swoim osobistym doświadczeniem obrazującym opisaną wyżej zjawisko. Do mojej klasy w szkole podstawowej chodził chłopak, który bardzo dawał się we znaki koleżankom i kolegom. Nie potrafił zaprzyjaźnić się z nikim. Zachowywał się tak, jak gdyby mu na nikim i na niczym nie zależało poza opinią chuligana. Dodatkowo odróżniały go od innych długie rude włosy. Widać go było z daleka, a widok jego rudej głowy wzbudzał we mnie obawy i niechęć. Po ukończeniu trzeciej klasy rodzice wysłali mnie na kolonie. Po przyjeździe do ośrodka kolonijnego przydzielono mnie do grupy, w której był rudy chłopak. Na dodatek przydzielono mu łóżko obok mojego. Poszedłem do pani wychowawczynie z awanturą, że nie chcę mieć za współlokatora tego chłopaka. Pani nie zareagowała na moje uwagi i tak musiałem pozostać na przydzielonym mi miejscu. Pamiętam, że przez pierwsze kilka dni w ogóle się do niego nie odzywałem. Potem jednak zauważyłem, że koledzy polubili go. Zacząłem zwracać na niego baczniejszą uwagę. Wkrótce razem zaczęliśmy się bawić i często rozmawialiśmy do późnej nocy. Kiedy skończyły się kolonie, ze łzami w oczach żegnałem się z moim serdecznym przyjacielem, bo tak go potem nazwałem. Moja pamięć emocjonalna w pierwszym kontakcie z nowo poznanym na koloniach rudym kolegą była podstawową informacją dla MRO. To w wyniku jego działania poczułem niechęć i obawy.

### **Rzeczywistość bez zniekształceń**

Zniekształcanie przez nas postrzeganej rzeczywistości było szeroko omawiane podczas spotkania uznanych w świecie psychologów (m.in. Paul Ekman z Uniwersytetu Kalifornijskiego), neurobiologów (m.in.

Richard Davidson z Uniwersytetu Medison), a także filozofów i znawców psychologii buddyjskiej (m.in. Owen Flanagan z Uniwersytetu Duke'a i mnich buddyjskiej szkoły tybetańskiej Matthieu Ricard). W spotkaniu brał również udział przywódca duchowy Tybetańczyków, laureat Pokojowej Nagrody Nobla — Dalajlama. Spotkanie odbyło się w marcu 2000 roku w siedzibie Dalajlamy. W wyniku dyskusji, wymiany poglądów i konfrontacji współczesnych osiągnięć nauki oraz myśli wschodniej pojawiła się konkluzja o możliwości istnienia, co prawda poza świadomością człowieka, „czystego” postrzegania rzeczywistości. Czyli takiego, które nie jest „skażone” wspomnieniami „zapisanymi” w ciele migdałowatym. Dalajlama sprowokował naukowców stwierdzeniem: „Podejrzewam, że przez bardzo krótką chwilę, być może jedną dziesiątą sekundy, ani twój temperament, ani stan zdrowia, ani wiek i tak dalej nie wpływają na samo spostrzeżenie wzrokowe”. Dalej powiedział: „Stawiam hipotezę, że w pierwszym momencie wszelkie postrzeganie ma charakter niekonceptualny, po prostu odbierasz pewne wrażenia”. Richard Davidson powołał się na badania, które potwierdziły stanowisko Dalajlamy.

*Okazuje się, że aktywność mózgu badanych osób na bodziec zewnętrzny przez pierwszych siedemdziesiąt do stu milisekund nie wykazuje różnic. Różnice indywidualne zaczynają się pojawiać mniej więcej po kolejnych stu milisekundach.*

„Jest pewna metoda — powiedział Richard — wykorzystująca tego samego rodzaju pomiary aktywności elektrycznej, za pomocą której możemy wykryć aktywność w pniu mózgu, zanim ogarnie ona jego najwyższą część, korę (mózg myślący). Może to być moment, który Wasza Świątobliwość opisuje, bo rzeczywiście jest u wszystkich osób podobny i nie odzwierciedla ani upodobań lub niechęci, ani oczekiwań. Jest to po prostu dopływ czystych informacji sensorycznych” (Goleman 2004).

Gdybyśmy założyli, że Dalajlama i naukowcy nie mylą się, znaczyłoby to, że na pewnym etapie naszego postrzegania rzeczywistości widzimy ją taką, jaka jest ona naprawdę. Zarówno sytuacje, jak i innych ludzi postrzegamy nie poprzez pryzmat pamięci ciała migdałowatego. Na etapie tym nasza „mapa” rzeczywistości zgodna jest z jej „terenem”. Co prawda dzieje się to poza naszą świadomością, ale jednak... Badania mózgu osób ćwiczących poszerzanie swojej świadomości pozwalają stwierdzić, że jest to skuteczna metoda zmniejszania ograniczeń, jakie tworzy ciało migdałowate. Oznacza to, że istnieje sposób na co najmniej ograniczenie naszego uwarunkowania od naszych minionych doświadczeń.

*Dzięki poszerzaniu obszarów naszej świadomości możliwe jest postrzeganie rzeczywistości, w tym również innych ludzi, taką, jaką jest, a nie taką, jaką nam się wydaje.*

## 6.6. Mechanizm reakcji obronnych a uczucia i emocje

### Stanowisko naukowców

Psychologowie ewolucyjni jednoznacznie określili podstawowe zadania mózgu człowieka: ma on „pomóc jednostce w przetrwaniu i reprodukcji” (Franken 2005). Takie ujęcie fundamentalnych zadań „centrali” zawiadującej życiem człowieka potwierdza tezę o ogromnym znaczeniu mechanizmu reakcji obronnych jako jednej z podstawowych struktur mózgu. LeDoux skoncentrował swoje badania głównie nad strukturą MRO. Twierdzi on, że rozpoznanie wszystkich innych emocji bez zrozumienia działania układu odpowiedzialnego za przetrwanie człowieka byłoby bardzo trudne, a wręcz niemożliwe. Z tego też powodu swoją książkę *Mózg emocjonalny* poświęcił głównie mózgowej strukturze mechanizmu reakcji obronnych.

Nico H. Frijda w artykule *Punkt widzenia psychologów* napisał: „Pogląd, że wzbudzanie emocji jest wyznaczone przez sens, jaki mają wydarzenia dla interesów człowieka, stanowił wspólny element we wszystkich klasycznych działach na temat emocji od Platona do dzisiaj” (Lewis 2005). A jednym z podstawowych „interesów” człowieka, co potwierdzają nie tylko psychologowie ewolucyjni, jest przetrwanie. A to zadanie realizowane jest głównie przez mechanizm reakcji obronnych.

Daniel Goleman, opisując ciało migdałowe, podstawowy element mechanizmu reakcji obronnych, stwierdził: „Zależą od niego wszystkie uczucia” (Goleman 1997).

Założenie, że prezentowane wyżej stanowiska przesadnie nadają tak dużą rangę MRO w wyzwaniu uczuć i emocji, oznaczałoby, że mogą one na przykład zależeć od kultury, w jakiej żyje człowiek, od wartości, jakich przestrzega, lub języka, jakim się posługuje. I takie przekonanie wśród badaczy funkcjonowało do chwili, kiedy opublikował swoje badania profesor psychologii Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, Paul Ekman. W wyniku wieloletnich badań wykazał jednoznacznie, że bez względu na kulturę, język czy pochodzenie wszyscy w swoich zasobach dysponujemy takimi samymi emocjami i że „są one siłą jednoczącą całą ludzkość” (Goleman 2004).

W koncepcji, jaką stworzyli filozofowie egzystencjalistyczni, tacy jak Kierkegaard, Heidegger i Sartre, mechanizm reakcji obronnych jest źródłem, jeżeli nie bezpośrednim, to pośrednim wszystkich innych emocji, w tym i tych, które ocenia się jako pozytywne (Goleman 1999).

Analizując ludzkie uczucia przez pryzmat zadań, jakie pełni mechanizmu reakcji obronnych, bez trudu można zrozumieć takie uczucia, jak złość, wściekłość (mechanizm „walki”) lub strach (mechanizm „ucieczki”). Proces ewolucji wzbogacił paletę ludzkich doznań o takie, które dają również informację o stopniu zagrożenia i poziomie bezpieczeństwa. Stąd powstały takie uczucia, jak niepokój, ostrożność, podejrzliwość, jak również zaufanie, satysfakcja czy radość.

*Mechanizm reakcji obronnych jest głównym źródłem uczuć i emocji, jakie odnotowujemy na naszym monitorze umysłu, a ich podstawową funkcją jest funkcja informacyjna.*

Uczucia i emocje pojawiające się na monitorze umysłu informują nas:

- o stopniu zagrożenia (np. uczucie niepokoju lub spokoju o określonym natężeniu);
- o formie reakcji MRO: „walka” lub „ucieczka” (np. złość lub strach o określonym natężeniu);
- o bezpieczeństwie (np. radość lub zaufanie).

Wśród naukowców panuje duża zgodność, że większość emocji ma swoje źródło w relacjach społecznych (Lewis i inni 2005). To inni ludzie najczęściej są bodźcem uruchamiającym MRO. Z tego powodu, jak wykazują badania, mamy tendencję do poszukiwania przyczyn naszych stanów emocjonalnych na zewnątrz i przypisywania ich źródła głównie innym ludziom (Goleman 1997).

*Źródła naszych uczuć i emocji upatrujemy najczęściej w relacjach z innymi ludźmi.*

### **Jak powstają uczucia i emocje?**

Pojęcie „uczucia” i „emocje” będę używał tu wymiennie. Jak już wcześniej wspomniałem, również w literaturze przedmiotu nie ma jednoznacznego odróżnienia tych pojęć. Pojęcia „emocje” zwyczajowo używa się do określenia stanów naszego umysłu, w których występuje silniejsze pobudzenie niż w przypadku uczuć.

Pod wpływem bodźca mechanizm reakcji obronnych, a precyzyjniej ciało migdałowate, ocenia stopień zagrożenia lub bezpieczeństwa. W wyniku tej oceny, przy współpracy z innymi częściami mózgu,

powstaje odpowiednia reakcja organizmu. W latach 50. XX wieku naukowcy odkryli w mózgu układ, który w przypadku pozytywnej oceny bodźca wyzwał pobudzenie dające pozytywne doznania. Nazwali go układem nagrody.

*MRO współpracuje z układem nagrody dostarczającym pozytywnych doznań w reakcji na bodziec.*

Układ ten od zawsze był związany z przetrwaniem człowieka, gdyż wzmacniał informację „to jest dla Ciebie dobre”, jednocześnie wzbudzając motywację do ponownego sięgania po ten sam bodziec. Skutki działania tego układu dla współczesnego człowieka niekiedy są tragiczne. To on odpowiedzialny jest za uzależnienia. W dalszej części przewodnika, mówiąc o MRO, będę również miał na myśli układ nagrody (Fisher 2005).

*MRO wraz z układem nagrody wyzwalają pobudzenie fizjologiczne organizmu stanowiące „treść uczuciową” emocji.*

Naukowcy twierdzą, że posiadamy swoje „schematy biochemiczne”, które uaktywniają się jako reakcja na konkretne bodźce. Czyli ciało reaguje według określonych schematów. William James, traktowany przez wielu jako prekursor psychologii amerykańskiej, twierdził, że nie istnieje emocja „bezcieleśna” (LeDoux 2000). W dalszej kolejności procesu powstawania uczuć i emocji następuje interpretacja pobudzenia przez mózg myślący. W wyniku tej interpretacji na monitorze umysłu pojawia się informacja o nich, czyli „treść poznawcza” emocji.

*To, co czujemy na poziomie świadomym, jest interpretacją pobudzenia powstałego w naszym ciele w wyniku działania MRO.*

Zgodnie z koncepcją Jamesa (powszechnie akceptowaną) interpretacja pobudzenia to nic innego jak interpretacja reakcji naszego ciała. Czyli nasze stany emocjonalne odczuwane na poziomie świadomym to efekt tego, co dzieje się w naszym ciele. MRO wywołuje odpowiednie reakcje organizmu, a na monitorze umysłu pojawia się ich interpretacja. Okazuje się jednak, że proces ten (interpretacja) może być błędny lub co najmniej utrudniony.

Bez wątplenia pozytywne działanie psychologicznych mechanizmów obronnych — ochrona monitora umysłu przed bolesnymi i destrukcyjnymi uczuciami — powoduje jednocześnie ograniczenie dostępu do naszych mechanizmów psychologicznych. Szerzej zjawisko to opisuję w rozdziale „Mechanizmy obronne naszej psychiki”.

### **Błędna interpretacja pobudzenia**

„Problem w tym, że przyspieszone bicie serca, potnienie dłoni czy uczucie gorąca pojawiają się w wielu różnych sytuacjach i wcale nie zawsze jest jasne, co dokładnie je wywołało. Co ciekawe, możliwa jest nawet i taka sytuacja, kiedy człowiek upatruje przyczyny przeżywanego podniecenia w innym czynniku niż ten, który był faktycznym jego źródłem” (Wojciszke 2002).

Zjawisko to zostało określone mianem „transferu pobudzenia”. Jego powstanie przypisywane jest niezależności układu pobudzenia powodującego reakcję naszego ciała (poprzez autonomiczny układ nerwowy) od układu, w którym następuje interpretacja pobudzenia (Franken 2005). Najprawdopodobniej stąd biorą się błędy interpretacyjne.

Interesującym i często opisywanym w literaturze przedmiotu doświadczeniem potwierdzającym to zjawisko jest eksperyment, jaki przeprowadzono z mężczyznami na moście. Atrakcyjna młoda kobieta pytała się mężczyzn, podzielonych na dwie grupy, przechodzących przez most, o ich wrażenia na temat krajobrazu. Przy czym jedna grupa przechodziła po wąskim, chwiejącym się moście, zawieszonym nad wysokim kanionem, druga po zwyczajnym, stabilnym moście. Po każdej przeprowadzonej rozmowie kobieta wręczała swoją wizytówkę, z prośbą

o telefon, gdyby mężczyzna poddany ankiecie chciał coś dodać do swojej wypowiedzi. Z pierwszej grupy zadzwonił co drugi mężczyzna, z drugiej co dziesiąty. Przy czym rozmowy mężczyzn z pierwszej grupy były silnie nasycone elementami seksualnymi. Pobudzenie, jakie powstało na chwiałącym się moście, zostało zinterpretowane jako reakcja na atrakcyjną kobietę (Aronson, Wieczorkowska 2002). Uznany psycholog społeczny, prof. Bogdan Wojciszke, powołując się na przeprowadzone badania, twierdzi, że na przykład pobudzenie pozytywne powstałe na skutek oglądania zabawnego komika może spowodować, że zaraz potem innych będziemy odbierali jako bardziej atrakcyjnych, niż miało to miejsce przedtem (Wojciszke 2002). Z kolei kiedy pobudzenie nastąpiło na przykład na skutek zmęczenia długą jazdą samochodem do domu w korkach, wtedy pobudzenie przypiszemy porozrzucanym kapciom w przedpokoju (Aronson, Wieczorkowska 2002).

*Błędy w interpretacji pobudzenia powodują,  
że niewłaściwie odczytujemy źródło naszych uczuć.*

W wyniku tego zjawiska powstaje wiele nieporozumień, a nawet konfliktów. Brak wiedzy w zakresie prawdziwych źródeł pobudzenia sprawia, że niesłusznie obciążamy innych za nasze negatywne uczucia albo bezpodstawnie upatrujemy w nich źródła naszych pozytywnych uczuć. Tylko wiedza na temat źródeł pobudzenia oraz ich efektów na monitorze umysłu pozwala na właściwą interpretację i uniknięcie błędów. To dzięki tej wiedzy i zdobytej dzięki niej samoświadomości możemy zrozumieć, że źródłem naszej złości nie jest przesolona przez żonę zupa, tylko pobudzenie, jakie powstało kilka godzin wcześniej w pracy.

### **Uczucia pierwotne**

Jak już wiemy, to, co odczuwamy, a co jednocześnie jest treścią naszego monitora umysłu, to efekt pobudzenia i jego interpretacji. Naukowcy w wyniku szczegółowych analiz naszych uczuć doszli do wniosku, że to, co pojawia się na naszym „monitorze umysłu”, to uczucia wtórne. Uznają



oni, że musimy mówić o uczuciach pierwotnych (podstawowych) i wtórnych (niepodstawowych), czyli uczuciach — przyczynach i uczuciach — skutkach.

„W koncepcji emocji podstawowych uważa się, że inne, niepodstawowe emocje powstały w wyniku pomieszania emocji podstawowych. (...) Sylvan Tomkins doszedł do wniosku, że istnieje osiem podstawowych emocji: zdziwienie, zainteresowanie, radość, wściekłość, strach, odraza, wstyd i udręka. (...) Paul Ekman stworzył krótszą listę, składającą się z sześciu podstawowych emocji: zdziwienie, szczęście, złość, strach, odraza i smutek” (LeDoux 2000). Z kolei John B. Watson, założyciel szkoły behawioryzmu twierdził, że „istnieją trzy wrodzone reakcje emocjonalne: strach, wściekłość i miłość” (Franken 2005).

Jak widać, nie ma zgody wśród naukowców co do liczby uczuć podstawowych lub inaczej określanych mianem pierwotnych. Zagadnienie to nie jest przez nich rozstrzygnięte. Jednak podejmowane próby podziału uczuć na pierwotne i wtórne bezspornie potwierdzają tezę, że to, co pojawia się na monitorze umysłu, to suma pobudzeń powstałych w wyniku uczuć nazywanych tu podstawowymi lub pierwotnymi.

Na użytek naszego przewodnika przyjmujemy koncepcję zaproponowaną przez Bogdana Wojciszke w książce *Psychologia miłości*. Porównał on odczuwane na monitorze umysłu emocje do związku chemicznego, powstałego z pierwiastków (Wojciszke 2002).

*Uczucia i emocje, jakie pojawiają się na naszym monitorze umysłu,  
przypominają związek chemiczny powstały z pierwiastków  
— uczuć (pobudzeń) pierwotnych.*

### **„Związek chemiczny” i „pierwiastki” naszych uczuć**

Koncepcję Wojciszke w pełni potwierdzają współczesne badania mózgu. Dzięki nim można zaobserwować sieci neuronowe mózgu (pierwiastki) pobudzające się jednocześnie w chwili występowania emocji

na monitorze umysłu (Goleman 2007). W wyniku tych pobudzeń na monitorze umysłu pojawia się „związek chemiczny” uczuć.

Przywołując wcześniej opisywany przykład, kiedy przychodzę z pracy do domu i odczuwam złość, to jest to w proponowanym tu ujęciu uczucie — „związek chemiczny” powstały z „pierwiastków”. Jednym z nich może być na przykład uczucie głodu, a drugim uczucie złości, jakie pojawiło się wcześniej w pracy. Innym „pierwiastkiem” jest pobudzenie powstałe na skutek głodu, a innym z powodu niepowodzeń w pracy. Uczucie głodu to reakcja organizmu na brak pożywienia, a złość to reakcja (pobudzenie) mechanizmu reakcji obronnych. W przypadku braku świadomości, czyli odpowiedniego poziomu rozumienia tych zjawisk, na monitorze umysłu obserwujemy tylko sumę „pierwiastków” — „związek chemiczny uczuć”.

Kiedy poznajemy osobę płci przeciwnej, to po pewnym czasie znajomości na naszym monitorze umysłu może pojawiać się uczucie pożądania, tęsknoty, pragnienia bycia z tym kimś. Jak wynika z badań prowadzonych nad mózgiem, w takiej chwili z różną siłą uaktywniają się trzy pierwotne uczucia („pierwiastki”). Badacze mózgu odkryli, że każdy z nich powstaje w innej sieci neuronowej aktywizującej się w chwili ich pobudzenia. Jeden to efekt popędu seksualnego — uczucie pożądania, drugi to uczucie wyrażające naszą potrzebę bliskości i trzeci to uczucie bezwarunkowej troski i akceptacji (Goleman 2007). Ich „udział” w „uczuciowym związku chemicznym”, który pojawia się na monitorze umysłu, może być różny.

*To, co pojawia się na naszym monitorze umysłu, to suma działania różnych układów pobudzenia sieci neuronowych będących mózgową reprezentacją naszych pierwotnych uczuć.*

W niniejszej książce koncentruję uwagę na „pierwiastkach” (pobudzeniach) powstałych w wyniku działania lęku oraz na „pierwiastku”, który nazwiemy tu osobistym potencjałem mocy.