

psychologia dla ciebie

zwierciadło
p o l e c a

sens

+ JAKIE POTRZEBY
ZASPOKAJA
JEDZENIE?

- ODŻYWIĆ KAŻDĄ KOMÓRKĘ
- DIETA, KTÓRA LECZY
- GOTOWANIE NA EKRANIE
- PRZEZ ŻOŁĄDEK DO ZMYŚLÓW

TEMAT NUMERU

NIEŚWIADOMOŚĆ

TA CZĘŚĆ UMYŚLU,
GDZIE RODZI SIĘ DECYZJA

ILE WIESZ O SOBIE?

WYBORY PODYKTOWANE TRAUMĄ

KIEDY SEN PRZYNOŚI
ROZWIĄZANIE

INTUICJA. POMOST
DO ZAKOPANEJ WIEDZY

ROZWÓJ

FELIETON
TERAPEUTYCZNY
O ODWADZE

SPOSOBY
NA DEZINFORMACJĘ

PUŁAPKI
HURAOPTYMIZMU

MAM WSZYSTKICH
W NOSIE.
OSOBOWOŚĆ
DYSSOCJALNA

NASTOLATEK
IDZIE DO PRACY

WOLNI OD STRESU

JAK BEZPIECZNIE
WYRAŻAĆ EMOCJE W PRACY?

PRZESTRZEŃ DO RELAKSU



RELACJE

WEWNĘTRZNA PARA

FETYSZ, CZYLI „BO LUBIĘ”

SKĄD SIĘ BIERZE
WSPÓLUZALEŻNIENIE?

BOGDAN DE BARBARO O RODZINIE

DESTRUKCYJNY NARCYZ

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



nr 09 (192) wrzesień 2024
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

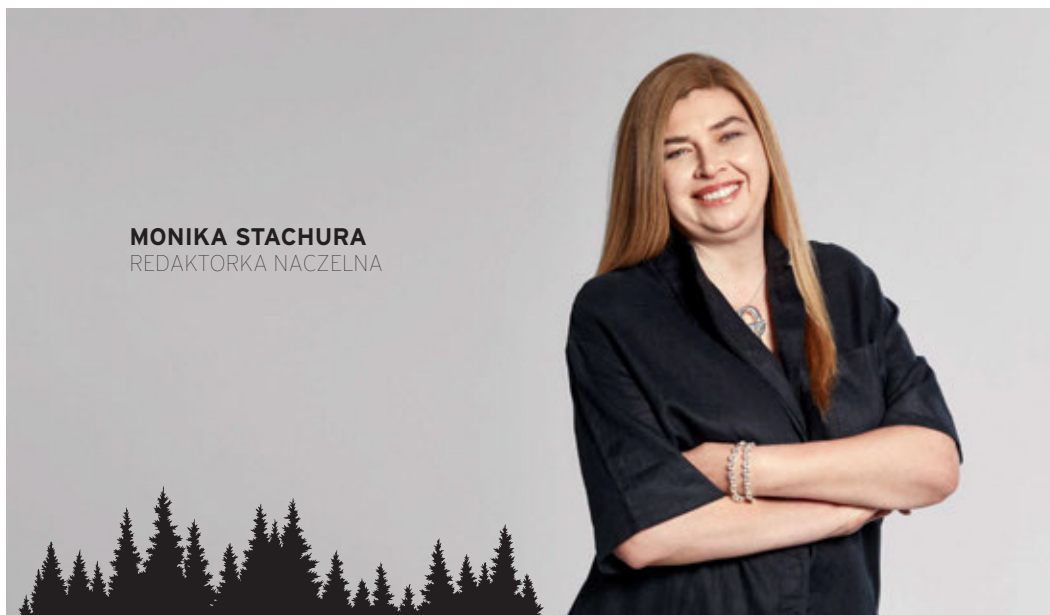
feed**SKIN**

nakarm swoją skórę, naturalnie!



Dowiedz się więcej
o prostej pielęgnacji
na www.sylveco.pl.





MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

NA TRZECIM PLANIE

Właśnie zakończył się – 18. już! – festiwal filmowy BNP Paribas Dwa Brzegi w Kazimierzu Dolnym. Jego twórczyni Grażyna Torbicka po raz kolejny znalazła miejsce w programie i czas w swoim kalendarzu na Filmoterapię z SENSEm. Tym razem poświęconą nie konkretnemu filmowi, a ogólnie psychologii w kinie. I jak się okazuje, dla psychologii i kina można znaleźć wspólny mianownik. Bo dlaczego, oglądając niektóre filmy, płaczemy, a na innych – śmiejemy się w głos? Które tytuły przetrwały próbę czasu? Z jakimi bohaterami się utożsamiamy? To jest właśnie psychologia, czyli w tłumaczeniu: nauka o duszy.

Idąc krok dalej, możemy mówić o tzw. terapeutycznej roli filmu, czyli o tym, że wydobywa on z nas to, czego sobie nie uświadamiamy, a jednak ma to olbrzymi wpływ na nasze wybory – i te życiowe, i te codzienne. Według Aarona Becka, amerykańskiego psychiatry, twórcy teorii poznawczej (a zatem i terapii poznawczo-behawioralnej, która dziś należy do najbardziej popularnych i najlepiej przebadanych nurtów psychoterapeutycznych) właśnie o to – czyli o uzyskanie wglądu w rzeczy, które pozostają akurat poza naszą świadomością – chodzi w terapii.

Nieświadomości poświęcamy Temat Numeru, nazywając ją „tym miejscem, gdzie rodzą się nasze decyzje”. Zawierają się w tym różne schematy, międzypokoleniowe przekazy i nieprzepracowane wzorce, rozwiązania przyniesione przez sen (i nie mam na myśli podpowiedzi z sennika, a zachodzące w naszej głowie różne procesy poznawcze). Nieświadomość jest jak kinowy trzeci plan, który dostrzegamy kątem oka – jeśli w ogóle! – ale zlekceważony, może skutecznie popsuć cały kadr.

Wspomnę jeszcze o nowym cyklu w SENSE „W życiu jak w kinie”, w którym tym razem Katarzyna Miller i Joanna Olekszyk mówią o gotowaniu na ekranie. Jak wynika z ich rozmowy, gotowanie to całkiem osobny język. A przy okazji sposób, żeby przez jedzenie zaspokoić potrzeby nie tylko żywieniowe – o czym dużo w naszym drugim bloku tematycznym, pod adekwatnym tytułem: „Co nam daje jedzenie?”.

I tak oto zrobiłam z filmu kanwę tego wstępniaka... Nieświadomie?



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadło.pl**



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewesy
Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU
NIEŚWIADOMOŚĆ. TA CZĘŚĆ
UMYSŁU, GDZIE RODZĄ SIĘ
DECYZJE

- 12 Po co odszyfrować nieświadome?**
Odpowiada psychoanalityk
Marcin Piotrowski
- 18 Prześpij się z tym** Kiedy sen przynosi rozwiązanie
- 24 Dlaczego? Nie wiem...** Wybory podyktowane traumą przekazywaną przez pokolenia
- 28 Krótka droga do celu**
Matylda Gerber o intuicji



RELACJE

- 32 Wewnętrzna para**
Schematy rodzinne w twoim związku
- 38 Seksualnie Fetysz**
czyli to, co lubisz
- 44 Współzależnienie**
Na czym polega ten mechanizm?
- 48 Destrukcyjne impulsy**
Zawiść narcyza
- 54 Między nami pokoleniami**
Felieton Bogdana de Barbaro



ROZWÓJ

- 58 Manowce magicznej wiary, że świat nam sprzyja**
Rozmawiamy z psychiatrą Sławomirem Murawcem
- 64 Praca 18 minus** Okiem psychoterapeuty Tomasza Srebnickiego
- 68 Prawda czy fałsz?** Nie dajmy się dezinformacji
- 74 Zaburzenia osobowości**
Nie każdy, kto manipuluje i krzywdzi innych, to psychopata
- 78 Pochwała „nie wiem”**
Felieton terapeutyczny

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA

MONIKA STACHURA
korekta Barbara Zawiejska
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska

współpracownicy

Bogdan de Barbaro,
Martyna Harland, Paweł Jankowski,
Nina Kędziora, Ewa Klepacka-Gryz,
Katarzyna Miller,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Sołtys-Para
Grażyna Torbicka,
Dominika Tworek

WYDAWNICTWO
ZWIERCIA DŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Malaszek

dyrektor finansowy Rafał Starzyk
dyrektorka wydawnicza
Marta Kowalska
projekty specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Kinga Jakubowska

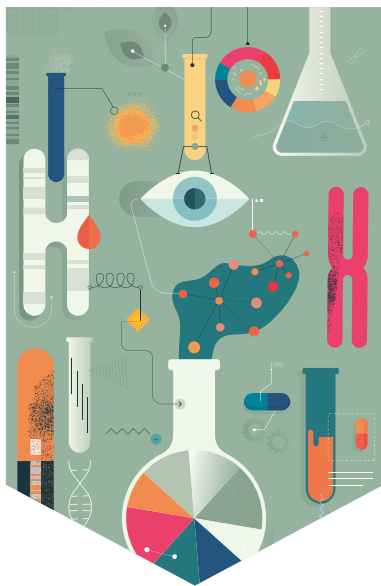
REKLAMA
dyrektorka Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
zespół Justyna Motrenko

PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie
kolorystyczne Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



WOLNI OD STRESU

- 82 Emocje w pracy** Jak je wyrażać – podpowiada psycholożka i facylitorka Joanna Chmura
- 88 Kącik relaksu** Domowa przestrzeń do odpoczynku
- 92 Strefa komfortu** Inspiracje



DODATEK - JAKIE POTRZEBY ZASPOKAJA JEDZENIE?

- 98 Mikrodżywianie** Czego brakuje twoim komórkom?
- 102 Zmysły** Czysta przyjemność i comfort food
- 108 Przez żołądek do zdrowia** Ajurweda o leczniczej roli diety
- 112 Gotowanie na ekranie** W życiu jak w kinie – nowy cykl rozmów Katarzyny Miller i Joanny Olekszyk



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 121 Książki z SENSem** Co przeczytać? 3 pytania do...

BLIŻEJ NATURY

- 124 Psychologia zwierząt** Jak pomagać dzikim zwierzętom, żeby ich nie skrzywdzić?



ILUSTRACJA
ORAZ PROJEKT
OKŁADKI
Adriana Laube

psychologia dla ciebie
sens

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky 70 g/m², posiadającym certyfikaty FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



leipa passion
process
technology

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie

nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.** Następny SENS ukaże się **11 września**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

W nowym zawodzie

Z badania przeprowadzonego przez serwis Pracuj.pl wynika, że aż 7 na 10 badanych przegląda ogłoszenia z wielu różnych branż. Co ciekawe, otwartość na zmianę zawodu deklarują pracownicy w różnych grupach wiekowych.

Najwięcej, odpowiednio **76 proc. i 74 proc.**, w wieku **45-54 lata i 55-65 lat.**

Najmniej elastyczne wydają się osoby w wieku **25-34 lata**, gdzie ten odsetek wyniósł **67 proc.** respondentów. ●



Samotność w tłumie

Izolacja społeczna odnosi się do obiektywnego stanu braku kontaktów społecznych i interakcji z innymi ludźmi. Może być mierzona liczbą relacji, częstotliwością spotkań czy udziałem w społecznych aktywnościach.

Często, choć nie zawsze, izolacji społecznej towarzyszy samotność – to subiektywne uczucie braku satysfakcjonujących relacji. Ktoś może czuć się samotny nawet w otoczeniu innych, jeśli te relacje nie spełniają jego potrzeb emocjonalnych. Okazuje się, że wiążąca się z samotnością depresja i stres mogą negatywnie wpłynąć na pamięć.

Do takich wniosków doszli autorzy nowego badania, w którym przez sześć lat obserwowano grupę składającą się z osób w średnim wieku i starszych. Największe negatywne skutki upływu lat dla funkcjonowania pamięci zaobserwowano u osób zarówno społecznie izolowanych, jak i raportujących poczucie samotności. Przy czym sama samotność łączyła się z dużym spadkiem sprawności pamięciowej u tych, które społecznej izolacji nie doświadczały. Z kolei osoby wyizolowane społecznie, ale nieczujące się samotnie, wypadały dobrze w testach pamięci.

Naukowcy przypuszczają, że badani z grupy doświadczającej izolacji społecznej bez towarzyszącego jej uczucia osamotnienia stymulują swoją pamięć na inne sposoby, jak czytanie czy różne hobby angażujące pamięć.

Samotność wiążąca się ze stresem, obniżoną satysfakcją z życia i potencjalnie zmniejszoną aktywnością fizyczną i umysłową wydaje się kluczowym czynnikiem wpływającym na pogorszenie się funkcjonowania pamięci osób starszych. (NK) ●



WSPÓLPRACA REKLAMOWA

Slow w ogrodach królewskich

Tegoroczny Piknik Zamku Królewskiego odbywa się pod hasłem: „Wspólnie odbudowaliśmy już Zamek. Teraz odbudujemy zdrowie psychiczne młodych ludzi”. W ogrodach królewskich będzie można wysłuchać paneli dyskusyjnych z udziałem m.in. przedstawicieli Fundacji Unaweza o wpływie obcowania ze sztuką na zdrowie psychiczne.

Co jeszcze w programie? Warsztaty florystyki biżuteryjnej, warsztaty ogrodnicze, artystyczne czy oprowadzania z edukatorami. Uczestnicy będą tworzyć ceramikę nawiązującą do zamkowej kolekcji, malować na wodzie techniką ebru i uczyć się kaligrafii z elementami malowania tuszem. Dla moli książkowych organizatorzy przygotowali lotną bibliotekę, a dla miłośników podróży w czasie – opowieści historyczne przedstawiane przez Towarzystwo Stanisławowskie. Ponadto będzie można zobaczyć ponownie otwartą wystawę „Zniszczenie i odbudowa Zamku Królewskiego”. Punktem specjalnym zwiedzania będzie oglądanie Galerii Arcydziel zgodnie z ideą slow looking. ●

Piknik Królewski w Ogrodach Zamku Królewskiego w Warszawie odbędzie się 31 sierpnia 2024 r., wstęp wolny

W grupie bardziej ryzykownie

Osoby w wieku adolescencji, zwane nastolatkami, znane są z emocjonalnej reaktywności, przykładania dużej wagi do opinii grupy rówieśniczej oraz skłonności do ryzykownego zachowania. Zmiany w zachowaniu uprzednio grzecznych i pogodnych dzieci można zrozumieć z perspektywy neuropsychologii rozwojowej.

Aby wytłumaczyć zmiany zachodzące w okresie dorastania, trzeba przyjąć do wiadomości, że dynamika rozwoju mózgu jest różna dla różnych jego obszarów. Pod wpływem hormonów gwałtownie rozwija się układ odpowiedzialny za przeżywanie emocji, przetwarzanie społecznych sygnałów oraz poszukiwanie nagrody. Ten nagły skok rozwojowy wyprzedza wolniej dojrzewający system odpowiedzialny za kontrolę zachowania, planowanie i podejmowanie decyzji. Skutki tej nierównowagi w rozwoju mogą dać się we znaki zarówno na poziomie aktywności mózgu, jak i w zachowaniu.

W jednym z badań porównywano zachowanie oraz aktywność neuronalną nastolatków i dorosłych podczas symulowanej jazdy samochodem. Chodziło o to, by jak najszybciej dotrzeć do mety;

na drodze pojawiały się przeszkody, jak zmieniające się światła oraz inne samochody, a każdy wypadek opóźniał jazdę. Zadanie wykonywane było w dwóch różnych warunkach: w samotności oraz w otoczeniu rówieśników.

W przypadku młodych dorosłych obecność rówieśników nie miała żadnego wpływu na zachowanie kierowców. Z kolei nastolatki okazały się wyjątkowo skłonne do podejmowania ryzykownych decyzji, często kończących się stłuczką, gdy obserwowani byli przez kolegów w swoim wieku.

Co pokazała analiza aktywności mózgu? U nastolatków obszary mózgu związane z kontrolą zachowania były mniej aktywne niż u młodych dorosłych, natomiast w otoczeniu rówieśników ich struktury systemu społeczno-emocjonalnego przetwarzające sygnały nagrody, jak kora oczodołowo-czołowa czy prążkowie brzuszne, mocno się ożywiają. Zatem być może to właśnie niewystarczająca aktywność rejonów przedczołowych oraz nadaktywność systemu emocjonalno-społecznego, ujawniające się podczas przebywania w grupie rówieśniczej, odpowiada za zachowania ryzykowne u adolescentów. (NK) ●



LICZBY MAJĄ SWOJE PREFERENCJE



Eфекt SNARC (ang. *Spatial-Numerical Association of Response Codes*) to zjawisko psychologiczne, które opisuje automatyczne powiązanie między przetwarzaniem liczb a przestrzenią. Efekt ten sugeruje, że liczby mniejsze (na przykład 1, 2, 3) są często automatycznie kojarzone z lewą stroną przestrzeni, a liczby większe (na przykład 8, 9) – z prawą. W praktyce przejawia się on szybszym udzielaniem odpowiedzi lewą ręką, gdy wartości liczbowe są mniejsze, zaś prawą przy wartościach wyższych.

Początkowo uznawano, że reprezentacje przestrzeni i liczby są ze sobą nierozdzielnie połączone. (W kulturze zachodnioeuropejskiej czytamy od lewej strony do prawej i tak też porządkujemy wielkości liczbowe – przykładem jest linijka). Niektórzy naukowcy zakładali, że gdy uczymy się liczb, tworzymy ich przestrzenną reprezentację na mentalnej osi liczbowej, jednak dalsze badania pokazały, że relacja między liczbą a przestrzenią jest bardziej elastyczna.

Uczestników badania poproszono o wyobrażenie sobie linijki lub zegara i określenie, czy prezentowane cyfry są większe czy mniejsze od 6 (na tarczy zegara większe wartości znajdują się po lewej stronie, odwrotnie niż na linijce). Do odpowiedzi używano raz prawej, raz lewej ręki i te dwa sposoby wyobrażania sobie osi liczbowej skutkowały odwróconymi efektami. W warunku z linijką otrzymano klasyczny efekt SNARC, natomiast w warunku z zegarem badani udzielali szybszych odpowiedzi prawą ręką, gdy oceniana cyfra była mniejsza od 6, a więc znajdowała się po prawej stronie tarczy.

Odwrócony efekt SNARC zaobserwowano m.in. u osób dwujęzycznych, gdy jednym z języków był hebrajski, w którym czyta się od prawej strony do lewej. W zależności od tego, którego języka używały, odpowiadający mu efekt SNARC był obserwowany w czasach ich reakcji. To przemawia za interpretacją, że SNARC to chwilowa i elastyczna organizacja informacji w pamięci roboczej. (NK) ●



Przyjaźni na piątkę

Autorzy największego badania na temat rozwoju mózgu i zdrowia dzieci w Stanach Zjednoczonych ABCD Study® potwierdzają korelację między liczbą bliskich przyjaciół a zdrowiem psychicznym, socjalizacją i zdolnościami poznawczymi uczniów wchodzących w adolescencję. Okazuje się, że najlepiej mieć około 5 bliskich przyjaciół. Naukowcy tłumaczą to tym, że jeśli przyjaciół jest za mało (różnice widać, jeśli jest ich poniżej 4), to można nie znaleźć nikogo do porozmawiania, bo wszyscy akurat będą niedostępni. Z kolei za duża grupa oznacza, że kontakt nie będzie wystarczająco bliski – spadek przywołanych wcześniej korzyści z relacji zauważono powyżej 6 osób. ●



Naukowcy z Uniwersytetu SWPS i Instytutu Badań Edukacyjnych

stworzyli nowe narzędzie do oceny funkcjonowania poznawczego dzieci i młodzieży w wieku od 3 miesięcy do 25 lat, w tym uczniów z niepełnosprawnościami i specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

W skład systemu diagnostycznego KAPP wchodzi testy, kwestionariusze oraz skale obserwacyjne do badania funkcji poznawczych. Testy umożliwiają badanie 6 obszarów umiejętności: podstawowe funkcje wykonawcze (kontrola uwagi, pamięć robocza) i złożone funkcje wykonawcze (planowanie, rozumowanie), percepcja, mowa, czytanie i pisanie. Opierają się na procedurach od lat stosowanych w badaniach eksperymentalnych nad funkcjonowaniem poznawczym.

Jest to jedyne tego typu narzędzie diagnostyczne, które umożliwia wykonywanie testów w formie aplikacji komputerowej.

- To specjalistyczne narzędzie będzie wykorzystywane w poradniach pedagogiczno-psychologicznych. Zasadniczo wszystkie poradnie, o ile zawrą odpowiednią umowę z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji, dostaną testy, które będą wspomagały proces diagnozy - mówi prof. Grzegorz Sędek, współtwórca systemu. ●



Jedno oko na telewizor, drugie na telefon

Czy zdarza ci się oglądać film w telewizorze i jednocześnie przeglądać na smartfonie media społecznościowe lub czytać SMS-y? No cóż, tak robi coraz więcej osób. Ze szkodą dla koncentracji.

W jednym z szeroko zakrojonych badań poproszono grupę 149 nastolatków i młodych dorosłych o wypełnienie kwestionariusza mierzącego skalę codziennego mediamultitaskingu. Wyniki porównano następnie z aktywnością mózgow badanych podczas wykonywania zadań wymagających utrzymania uwagi w warunkach rozpraszających bodźców oraz podczas wykonywania dwóch zadań jednocześnie. Okazało się, że osoby o wyższym wyniku w kwestionariuszu - wskazującym na większą ilość czasu poświęcanego na mediamultitasking - gorzej wypadały podczas wykonywania zadań w rozpraszających warunkach. Ponadto, wyższe wyniki kwestionariusza powiązane były z większą aktywnością obszarów przedczołowych, odpowiadających za kontrolę poznawczą. (Im trudniejsze zadanie, tym większa aktywność tych obszarów).

Obserwacje te wskazują, że osoby o wyższych wynikach w kwestionariuszu muszą się bardziej starać, aby utrzymać uwagę i wykonać zadanie, a mimo to ostatecznie wypadają gorzej. Co ważne, ci, którzy spędzają wiele czasu na korzystaniu z różnych mediów jednocześnie, nie wypadali lepiej podczas zadania wymagającego dzielenia uwagi między dwie czynności jednocześnie. Wniosek: pozytywne skutki częstego mediamultitaskingu wynoszą 0. (NK) ●



Aby pojąć świat dzisiejszy, używamy języka, który został ustanowiony dla świata wczorajszego. I jeśli mamy wrażenie, że dawne formy życia lepiej odpowiadają naszej naturze, to dlatego tylko, że lepiej odpowiadają naszym środkom wyrazu

Antoine de Saint-Exupéry, „Ziemia, planeta ludzi”



JAK OTWARTA KSIĄŻKA

Otwierasz szerzej oczy, marszczysz czoło, pocierasz nos, gdy słyszysz coś zaskakującego, nieprzyjemnego, wprawiającego cię w zakłopotanie? Z badania przeprowadzonego przez psychologów z University of Nottingham wynika, że inni widzą wtedy w tobie osobę bardziej otwartą i sympatyczną od tych, które zachowują nieprzenikniony wyraz twarzy w każdych okolicznościach. Cóż, maska odbiera autentyczność, a to podstawa dobrego kontaktu. ●



MIEJSCE, GDZIE RODZĄ SIĘ NASZE DECYZYJE

Naiwnością byłoby sądzić, że wszystko, co robimy, wynika ze świadomego wyboru. Zatem dlaczego zachowujemy się tak a nie inaczej?

Z jednej strony to efekt swoistej optymalizacji, bo mózg musi mieć zasoby, żeby utrzymać nas przy życiu, więc chętnie korzysta z automatycznych odpowiedzi, które pozwalają mu zaoszczędzić energię. Z drugiej – za naszymi decyzjami stoją różne utrwalone przekonania, rodzinne przekazy, marzenia i ambicje innych, nieprzepracowane traumy czy przydatne kiedyś, a dziś szkodliwe, schematy. Co jakiś czas w nieświadomości warto robić porządki i pozbywać się tego, z czego nie będzie już żadnego pożytku