

psychologia dla ciebie

sens



zwierciadło
poleca

TEMAT NUMERU

MÓZG I POMOCNICY

GŁOWA LUBI MEDITACJĘ

SERCE. DUŻO WIĘCEJ
NIŻ POMPA

CO SIĘ DZIEJE W BRZUCHU?

KOKTAJL
W NASTOLETNIM MÓZGU

RELACJE

ROZSTAJEMY SIĘ I...

ZAMIANA RÓL.
OPIEKA NAD MATKĄ

ROZWÓJ

ANONIMOWI NARKOMANI.
WSPÓLNOTA DLA CHCĄCYCH
WYJŚĆ Z NAŁOGU

JAK JĘZYK UMNIEJSZA
WAGĘ UZALEŻNIENIA

W KAŻDYM DRZEMIE ARTYSTA?

KREATYWNOŚĆ
W DOBIE SI

LICZY SIĘ
WOLNOŚĆ WYRAZU

CHODZI O TALENT
CZY RZEMIOSŁO?

PRACA

WŁAŚCIWY CZŁOWIEK
NA WŁAŚCIWYM MIEJSCU

ASERTYWNOŚĆ
TO SZACUNEK

ZDROWIE PSYCHICZNE

RÓŻNE TWARZE LĘKU

CHOROBA ALZHEIMERA
ZMIENIA WSZYSTKO

WOLNI OD STRESU

QIGONG. PRZEZ
CIAŁO DO WNĘTRZA

TRENING
NERWU BŁĘDNego

FELIETONY

MĘŻCZYŹNI
I WRAŻLIWOŚĆ

FILOZOFIA O MODZIE

nr 06 (201) czerwiec 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)



NOWOŚĆ



MIYA
COSMETICS

BLESS
THE
LESS



BLESS THE LESS
sztuka świadomej
pielęgnacji

Wybieraj skuteczną pielęgnację skóry
i wspieraj zrównoważone korzystanie
z zasobów natury!

SKUTECZNOŚĆ DZIAŁANIA
POTWIERDZONA BADANIAM!

SPRAWDŹ
WSZYSTKIE
PRODUKTY



Tylko w drogeriach

ROSSMANN





MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

NARYSUJ MI RADOŚĆ

Jak pisze Juwal Noach Harari, ludzkość tworzy narracje, by zrozumieć siebie i świat. A dzieło sztuki jest właśnie taką narracją, nie skończonym obiektem, ale procesem komunikacji. Dla mnie to nie tyle efekt pracy, ile moment spotkania – mówi designerka Marta Płonka, prorektorka ASP we Wrocławiu, w wywiadzie otwierającym nasz blok tekstów pod hasłem „Każdy może być artystą?”. Takiego szczególnego spotkania doświadczyliśmy ostatnio w redakcji, ponieważ Adriana Dziewulska, graficzka SENSu i autorka wielu wspaniałych ilustracji okładowych, otworzyła swoją pierwszą indywidualną wystawę (jest do obejrzenia w Siedlcach do 4 czerwca). I choć znamy wiele z tych prac, to zgromadzone w jednym miejscu i prezentowane w plakatowym formacie pokazały się z zupełnie nowej strony.

„Narysuj mi baranka” – prosił Mały Książę pilota. Tym, co nie pamiętają, przypomnę, że nie było to łatwe zadanie: pierwszy baranek wyglądał na chorego, drugi był dużym baranem, a trzeci za stary. Sprawę uratował dopiero abstrakcyjny pomysł rysownika – trochę na odczepnego nakreślił obrazek skrzynki, w której mieszka baranek. „To jest właśnie to, czego chciałem” – ucieszył się Mały Książę.

„Po co rysować emocje?” – pyta w tytule wystawy Ada. A po to, żeby – jeszcze raz przywołam Martę Płonkę – „coś nas poruszyło, zatrzymało, zmusiło do myślenia”. To właśnie nasza tarcza ochronna w walce ze sztuczną inteligencją, która tymczasem na bardzo zbójcejskich zasadach korzysta z dorobku twórców. Taką moc mają nie tylko obrazy, lecz także słowa. Mam nadzieję, miłe Czytelniczki i mili Czytelnicy, że znajdziecie w bieżącym numerze takie, które Was poruszą, zatrzymają, zmuszą do myślenia.



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

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



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: MÓZG I POMOCNICY

16 Pożytki z medytacji

Już 20 minut się liczy

20 Co emocje robią w brzuchu?

Dwukierunkowa komunikacja
między głową a jelitami

26 Serce To nie tylko

pompa tłocząca krew!

30 Mózg na granicy dojrzałości

Przed nastolatkiem
jeszcze długa droga



RELACJE

34 Dwoje na huśtawce

Nowy scenariusz po rozstaniu

40 Matki i córki Moja mama

już wymaga opieki

ROZWÓJ

44 Anonimowi Narkomani

Wspólnota ludzi, którzy
chcą się wyrwać z nałogu

48 Winko, kieliszeczek...

Język uzależnienia odsłania
dr Małgorzata Majewska

54 Sejfetyzm Gdzie leżą

granice empatii?

58 Felieton terapeutyczny

Wrażliwość po męsku

62 Coaching filozoficzny

O modzie z różnych stron



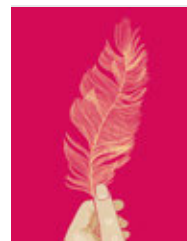
PRACA

66 Predyspozycje zawodowe

Osobowość ma znaczenie

70 Komunikacja Asertywnie to nie

agresywnie, ale z szacunkiem



ILUSTRACJA
oraz PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

psychologia dla Ciebie
sens

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
studio graficzne Adriana Dziewulska
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska
fotoredakcja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
korekta Piotr Łukasik

współpracownicy

Bogdan de Barbaro, Martyna Harland,
Paweł Jankowski, Nina Kędziora,
Ewa Klepacka-Gryz, Lilianna Kiejzik,
Katarzyna Miller, Ewa Beata Mościcka,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Soltys-Para, Dominika Tworek,
Marta Urbaniak-Piotrowska

WYDAWNICTWO

ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk

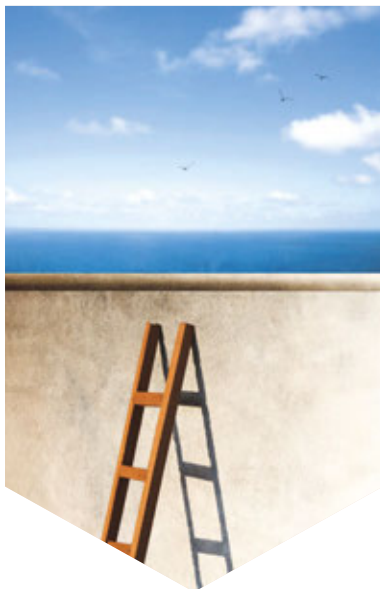
dyrektorka wydawnicza

Marta Kowalska
projekty specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Monika Florczyk-Durka

REKLAMA

dyrektorka Anna Szaluś,
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
redaktorka kreatywna
Weronika Jarek-Radłowska

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



ZDROWIE PSYCHICZNE

68 Różne twarze lęku

Wywiad z psychiatrą
Rodrygiem Reszczyńskim

78 ADHD i co dalej?

Zasady psychoedukacji
wyjaśnia psycholożka
Aleksandra Kaczmarek

82 Samobójstwa

Nie ma co szukać winnych

86 Choroba Alzheimerera

Wszystko jest inaczej



WOLNI OD STRESU

90 Nerw błędny

Trening

94 Qigong Dużo więcej

niż gimnastyka

98 Zadbaj o ciało

Inspiracje pod hasłem
minimalizmu



DODATEK: KAŻDY MOŻE BYĆ ARTYSTĄ?

96 Talent i wena a szkoła i warsztat

Rozmawiamy z Martą Płonką,
prorektorką ASP we Wrocławiu

100 Wolna ekspresja

Malowanie intuicyjne

106 Tworzenie w czasach SI

Nieuczciwa konkurencja

KULTURA

112 Wydarzenia

Premiery kinowe i wystawy

120 Filmoterapia Terapeutyczna moc

klasyków „Orlando” i „Fortepian”

126 Trzy pytania do...

Wywiad z Karoliną Kownacką

128 Książki z SENSEm

Warto przeczytać

Miesięcznik został wydrukowany
na papierze ekologicznym
LEIPA Sky plus 70gsm,
posiadającym certyfikaty FSC oraz
PEFC, wyprodukowanym przez
LEIPA GEORG LEINFELDER



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 słusne 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

zwycięzcy 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 **10 czerwca 2025**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/



O mózgu *w Krakowie*

Co dzieje się w mózgu, kiedy uczymy się nowych rzeczy? Jak wyglądają relacje społeczne w świecie naczelnych? Czy sztuczna inteligencja potrafi myśleć? Jakie mogą być skutki tego, że DNA zostanie uszkodzone? To kilka przykładowych pytań, na które będą próbowali odpowiedzieć naukowcy, artyści i humaniści podczas Copernicus Festival 2025.

Co roku festiwal odbywa się pod konkretnym hasłem. W poprzednich edycjach były to m.in.: Rewolucje, Geniusz, Piękno, Emocje, Czas, Wyobraźnia, Maszyna. Tegoroczna edycja odbędzie się pod hasłem: Tajemnica.

Pod koniec maja Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie stanie się przestrzenią do dyskusji o największych tajemnicach świata – od tych kosmicznych, jak czarne dziury, po te ukryte we wciąż pełnym tajemnic ludzkim mózgu i kodzie genetycznym. Eksperci wezmą na warsztat wszystko to, co we współczesnym

świecie nas zadziwia, zdumiewa, zaskakuje, zachwyca, ale też niepokoi.

Wśród zaproszonych gości znalazło się wielu wybitnych ekspertów światowej sławy, m.in.: Stanislas Dehaene (Collège de France) – neurobiolog, autor odkryć o mózgu i uczeniu się, Terry Sejnowski (Salk Institute) – pionier sztucznej inteligencji i współtwórca tzw. maszyny Boltzmann, Zuzana Hofmanová (Max Planck Institute) – specjalistka od archeogenetyki i historii ludzkiego DNA, Ruth Durrer (University of Geneva) – fizyczka badająca ciemną energię we wszechświecie, Klaus Zuberbühler (University of St Andrews) – badacz języków małp i ewolucji świadomości.

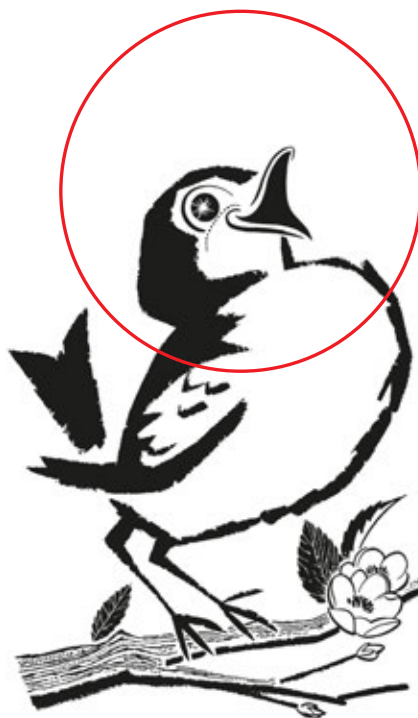
Wstęp na wszystkie wydarzenia w ramach festiwalu jest bezpłatny. (AR) ●

COPERNICUS FESTIVAL, 20-25 MAJA W MUZEUM INŻYNIERII I TECHNIKI W KRAKOWIE. WIĘCEJ INFORMACJI I SZCZEGÓŁOWY PROGRAM NA COPERNICUSFESTIVAL.COM. WSPÓŁPRACA REKLAMOWA.

Śpiew *po* zdrowie

Śpiew wszechstronnie wpływa na ciało i umysł: pomaga regulować emocje, rozładować napięcie, wspiera leczenie traum, a poza tym reguluje oddech, pobudza nerw błędny i wycisza układ nerwowy – dzięki czemu może być formą autoterapii. Najnowsze badania na Uniwersytecie Helsińskim ukazały terapeutyczny potencjał śpiewu również w kontekście zaburzeń mowy, będących następstwem udaru.

Badacze wskazują, że śpiew znacząco wspiera reorganizację sieci językowej, która jest odpowiedzialna za przetwarzanie języka i produkcję mowy. U pacjentów po udarze ta sieć językowa została uszkodzona, jednak po zastosowaniu terapii śpiewem zaobserwowano zwiększoną ilość istoty szarej w kluczowych obszarach mózgu. Podczas rehabilitacji z wykorzystaniem



śpiewu procesy neuroplastyczne przebudowują połączenia nerwowe, co sprzyja odzyskiwaniu zdolności mówienia. Ze względu na wysoką skuteczność i niskie koszty, elementy muzykoterapii powinny być według naukowców uwzględniane w protokołach rehabilitacyjnych. (NK) ●

Dlaczego pomagamy bezinteresownie?

*Żeby stać się lepszym człowiekiem
(57 proc.),*

*bo uważamy, że to piękne
(43 proc.),*

*bo napędza nas radość
obdarowanych i własna satysfakcja
(37 i 36 proc.)*

*– wynika z badania Biostat,
zrealizowanego dla Fundacji
DKMS na początku 2025 roku*





Chmury *z twarzą*

Pareidolia to zjawisko, które sprawia, że widzimy twarze w nieożywionych obiektach. W dzieciństwie wielu z nas śmiało się z „twarzy” samochodów – ich reflektorów przypominających oczy i kratki wentylacyjnych udających usta – albo z chmur na niebie, które wyglądały jak ludzkie profile. Ten zabawny efekt pracy naszej wyobraźni przyciągnął uwagę badaczy. Uważa się, że zjawisko to jest wynikiem działania mózgu – organu wyjątkowo wyczulonego na rozpoznawanie wzorców, a szczególnie twarzy. Ewolucyjnie bowiem dla przetrwania lepiej było dostrzec twarz (nawet jeśli jej tam nie było) niż ją przeoczyć.

Ostatnio w laboratorium amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia w Bethesda przeprowadzono eksperyment z udziałem ponad 3800 uczestników, w którym badano reakcje na serię obrazów

nieożywionych obiektów. Część z nich zawierała widoczne iluzoryczne twarze, część była ich pozbawiona. Wyniki pokazały, że te pierwsze angażują naszą percepcję społeczną w stopniu wykraczającym poza samo ich wykrycie – postrzegamy czy raczej zgadujemy ich wiek, płeć, a nawet emocje.

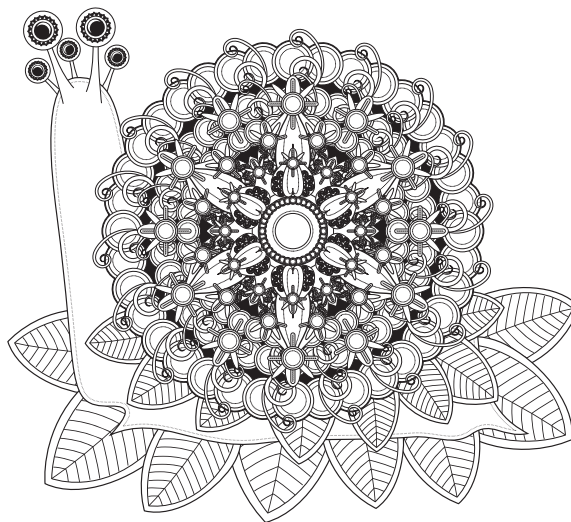
Co więcej, analiza danych ujawniła wyraźny błąd poznawczy w ocenie płci tych twarzy – znacznie więcej z nich było postrzeganych jako męskie niż żeńskie. Ponieważ iluzoryczne twarze nie mają rzeczywistej płci biologicznej, to uprzedzenie wskazuje na istotną asymetrię w sposobie, w jaki przetwarzamy informacje o twarzach przy minimalnej ilości danych.

Badacze tłumaczą, że cechy wizualne wystarczające do wykrycia twarzy w nieożywionym obiekcie zazwyczaj nie wystarczają do uznania jej za kobietą. (NK) ●



*Moim zdaniem cztery pory roku
mogłyby się nazywać tak: „wła-
śnie minęło lato”, „jeszcze nie
lato”, „kiedy w końcu przyjdzie
lato?”, no i oczywiście najlep-
sza z nazw – „lato! lato!”*

Giulia Conti, „Wszystko o Taranee”



Czerwone flagi w komunikacji w pracy:

*anglicyzmy i zapożyczenia
(20 proc.),*

ponaglenia typu „ASAP”

czy „na już”

(15 proc.),

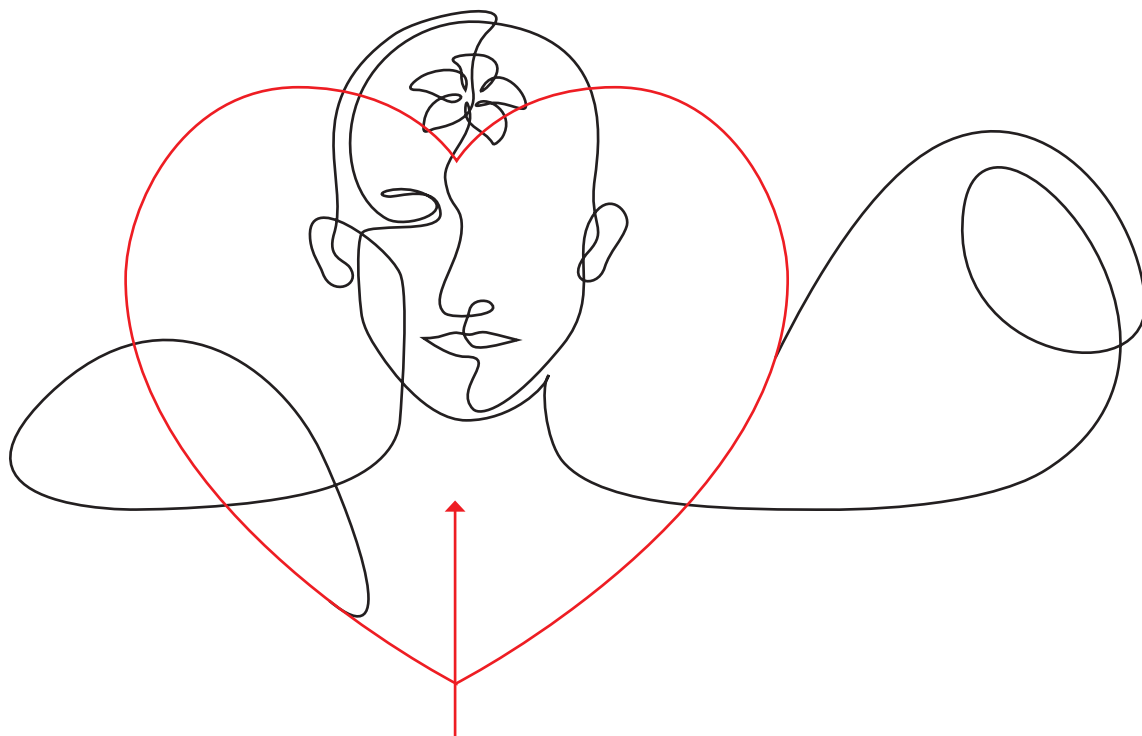
zbywające odpowiedzi, takie jak

„nie wiem”, „nie pamiętam”

(14 proc.)

*– to trzy grupy wyrażen, które najbardziej
irytują pracowników biurowych, zwłasz-
cza jeśli padają one z ust szefów i zarządu*

Źródło: poradnik „Nie mów do mnie ASAP! O spoko języku w pracy” (wyd. rocketjobs.pl i justjoin.it)



Uważność kontra lęk

Technika medytacji mindfulness polega na świadomym kierowaniu uwagi na chwilę obecną – bez oceniania, z akceptacją tego, co się dzieje tu i teraz.

Badacze z Uniwersytetu w Yale postanowili sprawdzić, jak krótkie sesje mindfulness wpływają na poziom uważności i lęku u różnych osób. W badaniu wzięło udział 372 dorosłych uczestników, których podzielono na cztery grupy. Dwie z nich brały udział w sesjach medytacji prowadzonej – jedna przez 10 minut, a druga przez 20 minut. Pozostałe dwie grupy były kontrolne – zamiast medytować, słuchały przez 10 lub 20 minut nagrania artykułu z „National Geographic”. Ważne jest to, że ten tekst był czytany przez tę samą osobę, która prowadziła medytację – żeby uniknąć różnic wynikających na przykład z tonu głosu.

Zaobserwowano, że uczestnicy sesji medytacyjnych raportowali większy wzrost stanu uważności w porównaniu do osób z grup kontrolnych, przy czym wzrost ten nie zależał od długości sesji medytacyjnej.

Co ciekawe, badanie pokazało, że duże znaczenie dla ostatecznego efektu ma naturalna skłonność danej osoby do bycia uważnym na co dzień. U osób, które w ogóle nie są zbyt uważne, zauważono wyraźny wzrost uważności po krótkiej praktyce medytacyjnej, a osoby z już wysokim poziomem uważności doświadczały większego spadku lęku po medytacji.

Mimo zróżnicowanej reakcji na te same praktyki ogólnie wyniki potwierdzają, że trwająca 10 albo 20 minut medytacja może się okazać skuteczna w regulacji uważności czy obniżaniu poziomu lęku. (NK) ●

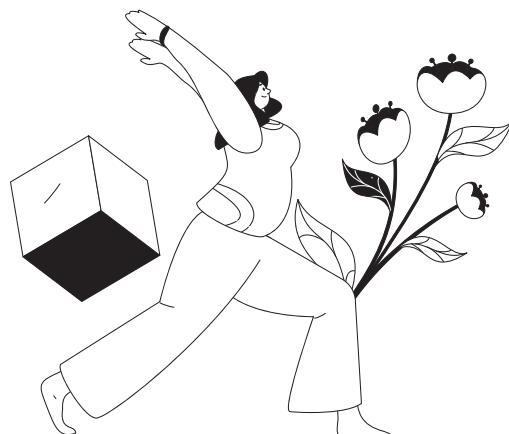
Ćwiczenia *przez* całe życie



Aktywność fizyczna od dawna uznawana jest za kluczowy element zdrowego stylu życia, przynoszący liczne korzyści zarówno dla ciała, jak i umysłu. Zainteresowanie tym tematem stale rośnie, a naukowcy z różnych dziedzin starają się ustalić, które formy ruchu są najbardziej skuteczne. Aby lepiej zrozumieć pozytywne efekty ćwiczeń, badacze z Uniwersytetu Australii Południowej przeprowadzili największą dotąd metaanalizę wyników różnych badań naukowych. W ramach tej analizy dokonano syntezy wyników 133 systematycznych przeglądów, obejmujących dane od ponad 258 tysięcy uczestników randomizowanych badań klinicznych.

Rezultaty wskazują, że ćwiczenia o niskiej i umiarkowanej intensywności przynoszą największe korzyści dla funkcjonowania mózgu i pamięci. Wśród dzieci i młodzieży aktywność fizyczna najbardziej wspierała rozwój funkcji pamięciowych, natomiast u osób z ADHD zauważono znaczną poprawę funkcji wykonawczych.

Co istotne, metaanaliza wykazała, że nawet niewielkie ilości ruchu mogą pozytywnie wpływać na pamięć i funkcje poznawcze – również w grupie osób starszych. Wyniki te potwierdzają, że regularna aktywność fizyczna, nawet o niskiej intensywności, sprzyja poprawie ogólnego funkcjonowania poznawczego, pamięci oraz zdolności wykonawczych we wszystkich grupach wiekowych. (NK) ●



Jak działa pamięć?

MOJA HISTORIA

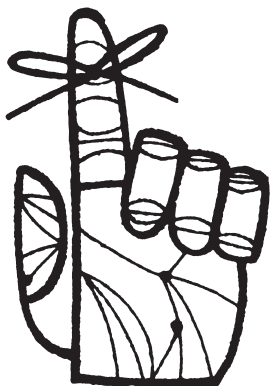
Zwykle zaczynamy opowieść o naszym życiu od daty urodzin, mimo że nie jest to wyraźne wspomnienie, ale informacja, którą dostarczyła nam nasza rodzina. Wspomnienia z naszego dzieciństwa do trzeciego lub czwartego roku życia nie są niczym innym jak elaboracjami opartymi na opowieściach rodzinnych, i zazwyczaj są to wspomnienia przetworzone i fałszywe. Najmłodsi zapamiętują swoje przeżycia z wieloma ograniczeniami i łatwo je zapominają. Zjawisko to nazywane jest amnezją dziecięcą. Powstaje ono dlatego, że pamięć epizodyczna angażuje przede wszystkim płat czołowy i przyśrodkowy płat skroniowy, a podczas procesu kodowania i utrwalania wspomnień hipokamp odgrywa decydującą rolę – wykazały to badania neuropsychologiczne pacjentów z uszkodzeniami mózgu oraz badania z wykorzystaniem neuroobrazowania u osób zdrowych.

Otóż we wczesnym dzieciństwie hipokamp nie jest wystarczająco rozwinięty ani skomunikowany, dlatego uważa się, że do trzeciego roku życia ludzie nie są w stanie przechowywać wspomnień długoterminowych, podczas gdy między trzecim a ósmym rokiem życia coraz lepiej zapamiętują konkretne epizody. W wieku ośmiu–dziewięciu lat hipokamp zaczyna już dojrzewać i dzieci mogą zacząć opowiadać spójnie o przeżytych doświadczeniach, umiejscawiając je w kontekście: kto, gdzie, kiedy i jak. Rozwój pamięci autobiograficznej zależy od doświadczeń dzielonych w rodzinie,



zwłaszcza z rodzicami. Komentarze, pytania i wyjaśnienia pomagają dziecku w opracowywaniu własnej biografii.

Od dziesiątego do dwudziestego roku życia jest się w stanie opisać swoją osobistą historię w logicznej i uporządkowanej formie. W tym wieku młodzi ludzie muszą również podejmować bardziej odpowiedzialne decyzje, a ich autobiografia staje się bardziej refleksyjna i obejmuje cele, myśli, motywacje i pragnienia. W dorosłości doświadczenia rodzinne i zawodowe wysuwają się na pierwszy plan, a często większość pozytywnych wspomnień z życia odnosi się do tego okresu. ●



MAGICZNA SIÓDEMKA

Wartykule zatytułowanym „Magiczna liczba 7, plus minus 2” psycholog George Miller (1920–2012) ustalił granice naszej zdolności do przetwarzania informacji (etap kodowania) w pamięci krótkotrwałej. Miller twierdzi, że liczba elementów, które możemy przechowywać w tym rodzaju pamięci, wynosi siedem, z odchyleniem od pięciu do dziewięciu. Przez element rozumie się jednostkę znaczeniową, taką jak liczba, litera, słowo czy zdanie.

Chociaż ta liczba wydaje się skromna, nie należy się zniechęcać: istnieją strategie pozwalające na zwiększenie możliwości pamięci krótkotrwałej. Jedną z nich jest grupowanie elementów w jednostki znaczeniowe.

Założmy, że ktoś musi zapamiętać następujące litery: O, N, Z, U, N, E, S, C, O, U, E, A. Byłoby łatwiej zapamiętać tę serię liter, gdyby pogrupować je w następujący sposób: ONZ, UNESCO, UEA. Zamiast uważać każdą literę za jednostkę, traktuje się grupy liter jako jednostki, które zajmują tylko trzy jednostki pamięci. Grupowanie nie zwiększa pojemności pamięci, ale pozwala tworzyć większe jednostki. ●

Jak emocje wpływają na wspomnienia?

Istotnym czynnikiem w procesie konsolidacji wspomnień jest emocjonalny klimat, który tworzy się w pamięci. Prawdopodobnie wszyscy pamiętamy przeżające obrazy z grudnia 2004 roku, przedstawiające niszczycielskie tsunami, które zdewastowało wybrzeże Sumatry i pobliskie obszary. Od tamtej pory z pewnością słyszeliśmy o innych katastrofach, ale wysoki ładunek emocjonalny tamtych obrazów sprawił, że szczególnie trudno jest o nich zapomnieć. To samo dzieje się, gdy myślimy o ważnych wydarzeniach w naszym życiu, takich jak dzień narodzin dziecka czy dzień, w którym zdaliśmy egzamin. Możliwe, że jesteśmy w stanie przypomnieć sobie te momenty z zaskakującą ilością szczegółowych drobiazgów: wiemy, jaka była pogoda, pamiętamy jakąś banalną wypowiedź konkretnej osoby. Jeśli te wspomnienia zachowały się z taką dokładnością, to dlatego, że mają one związany z nimi komponent emocjonalny. Innymi słowy, wydarzenia, z którymi wiążą się nasze wspomnienia, miały decydujący wpływ na kształtowanie naszej tożsamości.

Ten rodzaj wspomnień szczególnie angażuje ciało migdałowate. W rzeczywistości bodźce docierają do hipokampa dopiero po ich zakodowaniu w ciele migdałowatym. Wszystkie istotne wspomnienia z naszej osobistej historii mają pewien „posmak”. Niektóre są radosne, inne smutne, jeszcze inne niepokojące... Jednakże badania prowadzone za pomocą techniki funkcjonalnego rezonansu magnetycznego, mające na celu zbadanie, w jaki sposób kontekst emocjonalny wpływa na proces zapamiętywania, wskazują, że wspomnienia związane z pozytywnym kontekstem emocjonalnym są łatwiej zapamiętywane. Prawdopodobnie jest to kolejna strategia ewolucyjna. ●

FRAGMENTY Z KSIĄŻKI „PAMIĘĆ. ZAPAMIĘTYWANIE I ZAPOMINANIE”, PABLO FERNÁNDEZ-BERROCAL, WYD. EMSE; WYBÓR, ŚRÓDTYTUŁY I SKRÓTY OD REDAKCJI. OFERTĘ, PRENUMERATY KOLEKCJI „PSYCHOLOGIA. KLUCZE DO LEPSZEGO ŻYCIA” Z PREZENTAMI DLA KOLEKCJONERÓW ZNAJDZIESZ NA WWW.PSYCHOLOGIA-KOLEKCJA.PL. WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

