

psychologia dla ciebie

sens

zwierciadło
poleca

TEMAT NUMERU

NIE DAJ SIĘ WKRĘCIĆ

DLACZEGO POZWALAMY SIĘ OSZUKAĆ
W INTERNECIE?

CO DAJE KŁAMSTWO?

JAK JĘZYK ZMIENIA
RZECZYWISTOŚĆ

TY I KŁAMSTWO.
TEST

ROZWÓJ

TERAPIA
UZALEŻNIEŃ.
W POSZUKIWANIU
BEZPIECZEŃSTWA

CZYM JEST CZAS?

ŻAŁOBA. PO BÓLU
PRZYCHODZI SENS

KIEDY BRAKUJE
SŁÓW, ŻEBY NAZWAĆ
EMOCJE

SZLACHETNE ZDROWIE

MAM TO W GENACH, ALE...

TEORIA DEZINTEGRACJI
POZYTYWNEJ

NOWE TECHNOLOGIE.
WIĘCEJ SZKODY CZY POŻYTKU

RELACJE

PRACA Z OSOBĄ
NARCYSTYCZNĄ

SZTUKA ZADAWANIA PYTAŃ

MIŁOŚĆ PRZEGRYWA
Z ERASMUSEM

ZWIĄZEK
JAK LUSTRO

WOLNI OD STRESU

PO WAKACJACH
PLANUJ Z UMIAREM

POŻYTKI
Z KONCENTRACJI

ODDECH, KTÓRY HARMONIZUJE
SERCE I UMYŚŁ



nr 10 (205) październik 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

beBIO
Cosmetics



NATURALNIE SKUTECZNA PIELĘGNACJA DOPASOWANA DO CIEBIE

Linia do pielęgnacji twarzy **Feel Your Beauty Vibes** łączy skuteczność naturalnych składników z elastycznym podejściem do pielęgnacji. Twórz własne rytuały pielęgnacyjne i dopasuj je do siebie w zależności od potrzeb skóry – rano, wieczorem, wtedy, kiedy chcesz!

bebiocosmetiqs.pl

Dostępne w ofercie

ROSSMANN
Moja Drogeria



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

HAPPY ENDING

Kilka lat temu tłumaczyłam dla naszego wydawnictwa książkę o kłamstwach w związku. Była w niej mowa przede wszystkim o zdradzie, ale w mniejszym stopniu też o innych sytuacjach, gdy mijamy się z prawdą – jak ukrywanie przed partnerem czy partnerką długów hazardowych, pożyczek, a nawet choroby. Autorka zastosowała bardzo szeroką definicję kłamstwa – poza zwykłym mówieniem nieprawdy zaliczyła do niego również naciąganie faktów i przemilczenia. W tym numerze także piszemy o kłamstwie, ale w jeszcze innym kontekście – a mianowicie manipulacji, której dziś coraz trudniej się nie poddać. Oczywiście, duży w tym udział technologii opartych na sztucznej inteligencji, która szybko się nas uczy, a tę wiedzę mniej czy bardziej legalnie mogą wykorzystać różni ludzie. Ale – a jak mówią spece od komunikacji: wszystko, co przed „ale”, się nie liczy – jeszcze więcej w tym naszej... może nie winy, ale odpowiedzialności, bo żyjemy w pośpiechu, robimy sto rzeczy naraz i nieustannie łapiemy się na superokazje i ostatnie szanse. Jasne, nie wybielamy oszustów, ale we własnym dobrze pojętym interesie zachowujemy w tym wszystkim zdrowy rozsądek. Zwłaszcza że do kłamstwa, no cóż, posuwamy się wszyscy – podobno statystycznie nie częściej niż dwa razy dziennie.

W naszym Temacie Numeru znajdziecie test psychologiczny, który wskazuje na osobistą skłonność do mijania się z prawdą. Nie brak teorii, czym ona jest uwarunkowana. Według jednej z nich jest to związane z teorią osobowości, która dzieli ludzi na kolory. Ten tekst także znajdziecie w bieżącym wydaniu.

I teraz już sama nie wiem, jak wybrnąć z tego wstępniaka z optymizmem. To może tak: słowa mogą kłamać, ale uczynki nigdy.

I całkiem na koniec najprawdziwsza prawda: kolejny SENS już za miesiąc!



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: NIE DAJ SIĘ WKRĘCIĆ

16 Między perswazją a manipulacją

Językoznawczyni dr Małgorzata Majewska o trikach, jakie stosują nieuczciwe osoby

22 Oszustwa internetowe

Ekspertka z NASK Anna Kwaśnik podpowiada, jak nie dać się złapać w sieć

28 W jakim kolorze mijasz się

z prawdą? Typologia oparta na teorii osobowości DISC

32 Ty i kłamstwo Test psychologiczny



RELACJE

38 Komunikacja

Sztuka zadawania pytań

42 Między nami Miłość

przegrywa z Erasmusem

46 Praca Biurko

w biurko z osobą o cechach narcystycznych

50 Kołuzje w związku

Gdy jedno jest od bycia podziwianym, a drugie od podziwiania



ROZWÓJ

56 Terapia uzależnień Metoda

„Poszukiwanie bezpieczeństwa”

60 Brak słów, by wyrazić emocje

Psychoterapeutka Marzena Barszcz wyjaśnia, na czym polega aleksytymia

66 A po bólu przychodzi sens

Sześć etapów żałoby

70 Po swojemu czy według

czyjegoś scenariusza?

Z praktyki terapeutycznej Ewy Klepackiej-Gryz

76 Dbajmy o siebie nawzajem

Felieton „Odważnie i po swojemu”

80 Coaching filozoficzny Jak to

jest z tym czasem?

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
fotoedycja 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



WOLNI OD STRESU

- 84 Techniki oddechowe**
O badaniach nad „małym mózgiem” mówi prof. Jadwiga Joško-Ochojska
- 90 Szkoła umiejętności** Przez uważność do koncentracji
- 92 Powrót z wakacji**
Plany z umiarem i uwzględnieniem potrzeb całej rodziny
- 96 Zadbaj o ciało** Na toalecie króluje róż



DODATEK: SZLACHETNE ZDROWIE

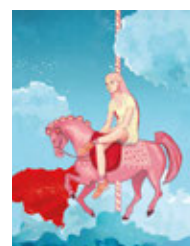
- 100 Ile zależy od nas?**
Z genetykiem prof. Janem Lubińskim rozmawiamy o profilaktyce onkologicznej
- 106 Nie ten zdrowy, kto z wyglądu zintegrowany** Teorię dezintegracji pozytywnej przedstawia psychiatra dr hab. Sławomir Murawiec
- 112 Cyberchoroby** O potwierdzone badania konsekwencje bycia wciąż online pytamy psychologa dr. Konrada Maja



ROZWÓJ PRZECZYTANIE

- 118 Wydarzenia** Co obejrzeć? Dokąd w podróż kulturalną?
- 120 Filmoterapia** Dramat „Moi synowie” z komentarzem psychologicznym Joanny Flis
- 126 Trzy pytania do...** Doroty Mrówki
- 128 Książki z SENSEm** Warto przeczytać

ILUSTRACJA
I PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



psychologia dla ciebie
sens

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

leipa passion
process
technology

EBIA WYDAWCA PRASY

LEIPA

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 ukaze się **14 października 2025.** Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

Poza ciałem



Dysocjacja opisuje stan zmienionej świadomości, w którym funkcje związane z ja nie są zintegrowane. W skrajnej postaci ja może być odczuwane jako oderwane od ciała fizycznego, co prowadzi do doświadczeń bycia „poza ciałem”. U niektórych osób, w tym ze zdiagnozowanym zaburzeniem osobowości typu borderline (BPD), uczucie oddzielenia od ciała nie jest rzadkim zjawiskiem. Szacuje się, że takich objawów doświadcza 80 proc. osób, przy czym ich dokładna przyczyna pozostaje niejasna.

Potencjalne wytłumaczenie przynosi nowe badanie przeprowadzone na Uniwersytecie w Heidelbergu – osoby z BPD mogą być bardziej podatne na doświadczenia bycia „poza ciałem”, ponieważ ich mózgi w większym stopniu polegają na danych ze zmysłów zewnętrznych (wzrok, słuch, węch czy dotyk) niż na interocepcji, czyli zdolności odczuwania i interpretowania sygnałów płynących z wnętrza organizmu: rytmu serca, oddechu czy propriocepcji. Zespół naukowców zauważa, że osoby z BPD



często skarżą się na trudne doświadczenia w dzieciństwie, a inne badania powiązały wczesne doświadczenia przemocy i zaniedbania z deficytami interocepcji. To z kolei może prowadzić do osłabienia poczucia zakorzenienia w ciele i zwiększonej podatności na zjawiska dysocjacyjne. (NK) ●



*Wraca się wyłącznie do tych,
których się kocha. Albo nie
wraca się nigdzie i do niko-
go. Po prostu jedzie się dalej*

Leopold Tyrmand, „Siedem dalekich rejsów”



Strategia czy **prawdziwe** **wzruszenie?**

Płacz, który nie jest szczerym sygnałem wzruszenia, lecz taktycznym wybiegiem, nazywamy krokodylimi łzami. Badacze z Uniwersytetu Łódzkiego postanowili sprawdzić, co najbardziej wpływa na ocenę autentyczności płaczu – cechy osoby płaczącej, kontekst sytuacyjny czy może nastawienie obserwatora.

Badania obejmowały trzy eksperymenty z udziałem dużych grup osób z różnych krajów. Wyniki pokazały, że sam rodzaj płaczu nie miał dużego wpływu na ocenę szczerości, ale – paradoksalnie – w prawdziwość łez bardziej wierzono tym, którzy okazują mniej ciepłych uczuć, szczególnie kobietom o chłodniejszym wyrazie twarzy i mężczyznom. Badacze tłumaczą to stereotypami dotyczącymi tego, kto rzadziej płacze: jeśli postrzegamy kogoś jako zimną osobę, to gdy już płacze, myślimy, że jest w tym autentyczna.

Okoliczności też miały pewne znaczenie: łzy w sytuacjach neutralnych były nieco częściej oceniane jako prawdziwe niż w sytuacjach manipulacyjnych, choć różnice te były nieistotne statystycznie. Dodatkowo osoby uzyskujące wysokie wyniki w zakresie psychopatii i makiawelizmu rzadziej uznawały płacz za szczerzy, co jest zgodne z wcześniejszymi ustaleniami, że takie cechy zmniejszają wrażliwość na cudze cierpienie. (NK) ●

Blisko 56 proc.
Polaków w wieku 20 lat
lub więcej ma zbyt
wysoką masę ciała,
z czego ok.

14 proc.

cierpi na otyłość.

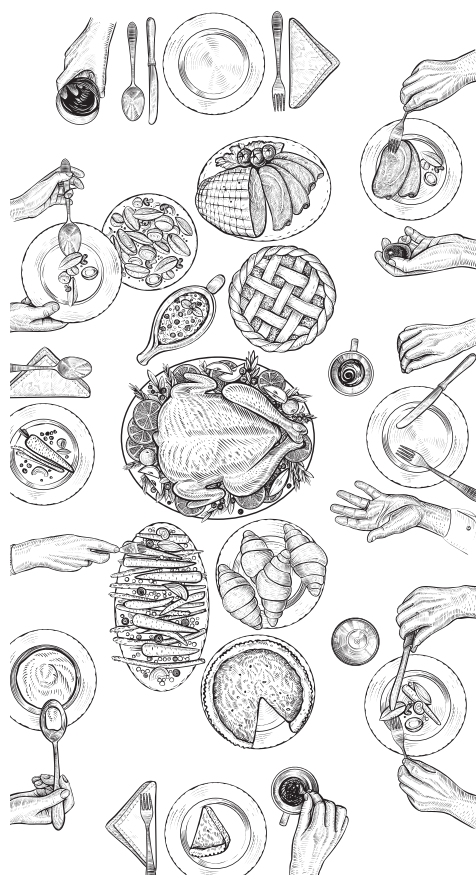
W przypadku
mężczyzn jest to

64 proc. i 15 proc.,

a kobiet

48,3 proc. i 12,6 proc.

Źródło: Badania Zdrowia i Czynników
Ryzyka, NIZP PZH – PIB, 2025



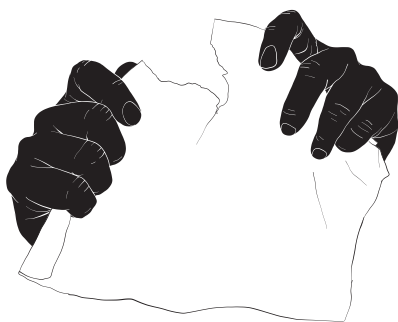


Ty myślisz – *on mówi*

Interfejs mózg-komputer (ang. *Brain-Computer Interface*) to technologia umożliwiająca bezpośrednio przekazywanie informacji między mózgiem a urządzeniem zewnętrznym, z pominięciem mięśni i narządów zmysłów. Ostatnio prasa naukowa donosi o wykorzystaniu implantu, który przekształca aktywność mózgową sparaliżowanej osoby w sztucznie generowaną mowę. Naukowcy z Uniwersytetów w Berkeley i San Francisco umieścili rejestrujący aktywność neuronalną implant na korze mózgowej odpowiedzialnej za produkcję mowy. Sygnały przekazywane są do algorytmu sztucznej inteligencji, wyszkolonego na indywidualnych wzorcach fal mózgowych pacjenta. Zastosowano dekodowanie neuronalne (ang. *neural decoding*), czyli proces tłumaczenia informacji z aktywności mózgu na coś, co możemy zrozumieć w świecie

zewnętrznym, jak emocje, obrazy, a w tym wypadku fonemy – podstawowe jednostki dźwiękowe mowy. Algorytm interpretuje aktywność neuronalną, natychmiast przekształcając ją w syntezywaną komputerowo mowę.

To ważny krok w kierunku umożliwienia komunikacji ludziom, którzy utracili zdolność mówienia, jednak ta technologia ma swoje ograniczenia. Przede wszystkim wymaga sprawnej aktywności obszarów mózgu odpowiedzialnych za produkcję mowy, więc na przykład u osoby po rozległym udarze implant nie może rejestrować potrzebnych sygnałów. Poza tym wszczepienie elektrod lub implantu jest inwazyjne, co dodatkowo organicza liczbę pacjentów, którzy kwalifikują się do takiego leczenia. Na razie technologia wykorzystywana jest więc wyłącznie w badaniach klinicznych. (NK) ●



*Nie psuj wszystkiego
dla samej przyjemności psucia*

Brigitte Bardot

Kiedy mózg gnije...

Brain rot, czyli „gnicie mózgu”, to zjawisko polegające na kompulsywnym oglądaniu krótkich filmików w aplikacjach, takich jak: TikTok, Instagram Reels czy YouTube Shorts. Filmy te trwają zwykle od kilku sekund do minuty i szybko przyciągają uwagę, dostarczając natychmiastowej gratyfikacji. Badacze z Uniwersytetu Zhejiang przebadali związek między tendencją do uzależnienia od krótkich wideo a funkcjami uwagi i aktywnością mózgu.

W eksperymencie badawczym wzięło udział 48 osób, które wypełniły kwestionariusz dotyczący uzależnienia oraz skalę samokontroli. Podczas wykonywania testu ANT rejestrowano aktywność elektryczną mózgu za pomocą badania EEG. ANT (ang. *Attention Network Test*) to narzędzie psychologiczne i neurokognitywne służące do badania funkcji uwagi i aktywności poszczególnych sieci uwagi w mózgu. Jest stosowane w badaniach nad koncentracją, samokontrolą i zaburzeniami poznawczymi. Analiza wykazała istotną ujemną korelację między tendencją do uzależnienia a aktywnością sieci kontroli wykonawczej w przedczołowej części mózgu podczas zadania, a także ujemną korelację z wynikami skali samokontroli. Wyższa tendencja do uzależnienia wiąże się więc z niższą aktywnością obszarów odpowiedzialnych za uwagę i samokontrolę. Krótkie, bogate w treści i samostymulujące filmy angażują głównie obszary mózgu związane z przetwarzaniem emocji, tłumiąc aktywność ośrodków poznawczych. Wniosek? Im więcej takich filmików oglądamy, tym bardziej jesteśmy podatni na uzależnienie i osłabiamy samokontrolę. (NK) ●



Tydzień z psychologią procesu



Pychologia procesu, inaczej POP (ang. *process-oriented psychology*) lub psychologia zorientowana na proces, została stworzona w latach 70. XX wieku przez Arnolda Mindella, psychologa, analityka jungowskiego i fizyka. To eklektyczna metoda psychoterapeutyczna; oprócz pomocy w rozwiązywaniu problemów natury psychicznej czy ogólnie – życiowej, wspiera na ścieżce rozwoju oraz oferuje sposoby pracy ze snami, przeczuciami i kreatywnością.

Corocznie pod patronatem Instytutu Psychologii Procesu i Polskiego Stowarzyszenia Psychoterapeutów i Praktyków Psychologii Procesu odbywa się Ogólnopolski Festiwal Psychologii Procesu „POP Kreacje”. W tym roku otwiera go konferencja naukowa „Zastosowania

psychologii procesu” w Warszawie. W programie festiwalu jest wiele warsztatów, konsultacji i procesów grupowych prowadzonych przez psychoterapeutów pracujących w nurcie psychologii zorientowanej na proces. Wszystko jest bezpłatne i adresowane do każdego, kto ma ochotę poznać bliżej pracę *processworker*a (czyli psychoterapeuty POP).

Jak się zapisać? Skorzystaj z wyszukiwarki na stronie **popkreacje.pl** i po wybraniu wydarzenia napisz bezpośrednio do osoby prowadzącej i zarezerwuj miejsce lub umów spotkanie. ●

POP Kreacje, XIX edycja Ogólnopolskiego Festiwalu Psychologii Procesu, **28 WRZEŚNIA – 6 PAŹDZIERNIKA**, **popkreacje.pl**

Lep na myśli

Badacze z Uniwersytetu w Groningen przeprowadzili badanie, które miało sprawdzić, czy ruminacja, czyli proces nadmiernego i uporczywego rozmyślania o negatywnych emocjach, problemach lub przeszłych wydarzeniach – wpływa na podejmowanie decyzji u osób z objawami depresji.

W pierwszym etapie 124 uczestników wypełniało kwestionariusze oceniające poziom choroby, częstotliwość ruminacyjnych myśli oraz umiejętność ich przerywania. Trudność w uwolnieniu się od ruminalacji badacze określili terminem „lepkie myślenie”. Wyniki pokazały, że osoby z wyższymi wynikami w tym zakresie wykazywały również silniejsze objawy depresji.

W kolejnej fazie eksperymentu 21 osób z wysokim poziomem „lepkiego myślenia” i 19 osób z niskim poziomem spędziło 10 minut na pisaniu o negatywnych tematach, aby wzmocnić intensywność ruminalacji. Następnie uczestnicy wykonywali zadania na ekranie podczas monitorowania aktywności mózgu za pomocą EEG. Ich zadaniem było reagowanie na słowa pisane małymi literami i powstrzymywanie się od reakcji na słowa pisane wielkimi literami. Co jakiś czas badani raportowali swoje myśli oraz trudność w oderwaniu się od nich.



Naukowcy odkryli, że osoby, które w większym stopniu były zaabsorbowane negatywnymi myślami, popełniały więcej błędów i wolniej podejmowały decyzje – czyli wolniej reagowały na wyświetlane słowa. Okresy fantazjowania wiązały się także ze wzrostem aktywności fal alfa w EEG, co wcześniej łączono ze stanem braku koncentracji. „Badanie potwierdziło hipotezę, że lepkie myśli mogą wyjaśniać upośledzenie podejmowania decyzji u osób bardziej podatnych na depresję i zamartwianie się” – podsumowują autorzy. (NK) ●



8 na 10 osób twierdzi,
*że dobra atmosfera w pracy
zwiększa ich efektywność.*
Ponad 50 proc. osób ma
*współpracowników, z który-
mi rozumieją się bez słów.*

Źródło: raport „Relacje w pracy”, serwis Pracuj.pl, 2025

Czuję, więc jestem



Zarówno emocje o pozytywnym, jak i negatywnym tonie hedonicznym są adaptacyjne, niezbędne i korzystne dla człowieka

Niezależnie od tego, że jedne są przyjemne, a inne nie – ostrzegają nas przed różnymi, ale równie ważnymi sytuacjami. Te o negatywnym tonie informują o niebezpieczeństwach, których należy unikać, kiedy jest to optymalnym rozwiązaniem. Natomiast te o pozytywnym tonie to wiadomość, że coś może okazać się korzystne, co akurat w tym przypadku też jest optymalnym rozwiązaniem. Co więcej, są sytuacje pośrednie, bo rzeczy nigdy nie są wyłącznie do zaakceptowania lub unikania. Świat emocji nie jest czarno-biały, ponieważ życie jest bardziej skomplikowane – okoliczności, w jakich się znajdujemy, mogą uaktywniać w nas jednocześnie zarówno pozytywne, jak i negatywne stany emocjonalne.

1 Emocja z jednej strony jest procesem psychologicznym, który uruchamia się za każdym razem, gdy nasz system psychiczny wykrywa istotną zmianę. Z drugiej zaś – jest sposobem na przygotowanie się do zmierzania się z nową sytuacją wynikającą z tej zmiany. To swego rodzaju alarm wykrywający zmiany, działający przez 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, 365 dni w roku. Gdyby nie było zmian, nie byłoby też emocji.

2 Drugą funkcją emocji jest ocena, czy te zmiany są czymś pożądanym i atrakcyjnym, czy wręcz przeciwnie – szkodliwym i niebezpiecznym. I za tym idzie zbliżanie się lub unikanie. Emocje, które powodują



zbliżanie, wywołują przyjemne doznania związane z sytuacjami, które chcielibyśmy, aby się powtórzyły; są one nazywane „emocjami o pozytywnym tonie hedonicznym”. Natomiast emocje skłaniające do unikania wywołują nieprzyjemne odczucia, związane z okolicznościami, których nie chcielibyśmy doświadczyć ponownie; nazywane są „emocjami o negatywnym tonie hedonicznym”.

3 Trzecią funkcją pełnioną przez emocje jest informowanie, że dzieje się coś ważnego. To tak jakby po uruchomieniu alarmu, czyli wykryciu zmiany, wezwać policję. Świadome przebudzenie się po wyjściu z automatyzmu, z jakim traktujemy wiele rzeczy w naszym życiu, jest bardzo istotne, ponieważ pozwala analizować i podejmować odpowiednie decyzje

w danym momencie lub sytuacji. Wszystko to dzieje się za pośrednictwem różnych dróg: uczuć i doznań. ●



FRAGMENT KSIĄŻKI
„EMOCJE. TO, CO NADAJE
CIEPŁO NASZEMU
ŻYCIU”, ENRIQUE G.
FERNÁNDEZ-ABASCAL;
 WYD. EMSE. WYBÓR, TYTUŁ
 I SKRÓTY OD REDAKCJI