

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca

sens

TEMAT NUMERU

TWÓJ PORTRET EMOCJONALNY

LUDZIE POGRANICZA
CZUJĄ WIĘCEJ

POZNAJ SWÓJ STYL

OSOBOWOŚĆ
A EMOCJONALNOŚĆ

GDZIE MIESZKA BÓL?

RELACJE

BIAŁE MAŁŻEŃSTWO,
CZYLI JAKIE?

KIEDY RODZICE SIĘ ROZWODZĄ

ROZWÓJ

TERAPIA Z WYKORZYSTANIEM
HIPNOZY

SAMOOBRONA TO NIE SIŁA,
ALE POCZUCIE SPRAWCZOŚCI

PO CO TĘSKNIMY?

+ PIERWSZA
GWIAZDKA

ZWYCZAJE I RYTUAŁY

POMAGANIE
NIE TYLKO W ŚWIĘTA

A MOŻE W TYM ROKU
INACZEJ...

ZDROWIE PSYCHICZNE

JAK DOŚWIADCZENIE
RELIGIJNE
ZMIENIA MÓZG

JĘZYK, KTÓRY NIE RANI

WOLNI OD STRESU

JASNE STRONY
KORTYZOLU

ŚWIAT OPOWIEDZIANY
ZAPACHEM

nr 12 (207) grudzień 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)



SKINARTÉ

NOWOŚĆ



Efekty po 4 tygodniach stosowania koncentratu.



- 100%¹ EFEKT PROMIENNEJ I WYPOCZĘTEJ SKÓRY
- 87%¹ ZWIĘKSZENIE JĘDRNOŚCI I ELASTYCZNOŚCI SKÓRY
- 70%¹ ZWIĘKSZENIE GĘSTOŚCI SKÓRY
- 87%¹ WYGŁADZENIE DROBNYCH ZMARSZCZEK MIMICZNYCH
- 87%¹ WYGŁADZENIE STRUKTURY SKÓRY
- 100%¹ OPTYMALNE NAWILŻENIE SKÓRY

WZROST POZIOMU NAWILŻENIA SKÓRY PO APLIKACJI PREPARATU:

- PO 1. GODZINIE - WYŻSZY O 57%² OD WARTOŚCI POZĄTKOWEJ
- PO 4. GODZINIE - WYŻSZY O 48%² OD WARTOŚCI POZĄTKOWEJ
- PO 6. GODZINIE - WYŻSZY O 50%² OD WARTOŚCI POZĄTKOWEJ

POLYNUCLEOTIDES | SMART CELL DUOPEPTIDE | BIOMOLECULES Y-PGA & ULTRA HA | ADVANCED MOISTURE 3D | CELLULAR DELIVERY SYSTEM

PROFESJONALNA PIELĘGNACJA SKÓRY TO SZTUKA. STWÓRZ JĄ RAZEM Z EKSPERTAMI.



„Zaawansowane formuły i innowacyjne składniki stosowane w medycynie estetycznej – kosmetyki SKINARTÉ to wybór ekspertów dla najbardziej skutecznej pielęgnacji anti-age.”

dr n. med. Claudia Musiał

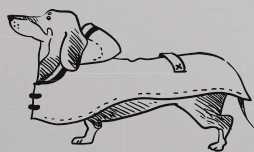
Ekspert SKINARTÉ, kosmetolog, trycholog, naukowiec.

Od teraz dostępne w

SKIN&BEAUTY
BY SUPER-PHARM

a także na superpharm.pl, douglas.pl i skinarte.com
oraz w najlepszych gabinetach kosmetycznych
i klinikach medycyny estetycznej.

MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA



ZRÓB TO SAM

Nie trzeba ukończyć studiów psychologicznych, wystarczy być czujnym obserwatorem, by wiedzieć, że każdy człowiek nieco inaczej reaguje na te same sytuacje. I te różnice potrafią być skrajne. Kiedy prowadzę swoje badania i dokonuję jakichś pomiarów emocji czy reakcji fizjologicznych powiązanych z emocjami, widzę wyraźnie te różnice. I nie mam na myśli tylko *outlierów*, czyli osób ekstremalnie odstających od „normy”. Nawet wewnątrz grupy reagującej mniej więcej zgodnie z przewidywaniami pojawia się jakieś zróżnicowanie – mówi w otwierającym numer wywiadzie prof. Michał Olszanowski.

W uproszczeniu, na użytek tego wstępu, oznacza to mniej więcej tyle, że jakkolwiek spece z różnych dziedzin (zatem i Big Techy, zakładam) będą się starać, to i tak do końca nie zdołają przewidzieć tego, jak zachowamy się w określonej sytuacji. Co prawda i my sami tego nie wiemy, ale to już inna sprawa. A piszę o tym, by uprzedzić, że w Temacie Numeru pt. „Twój portret emocjonalny” wcale takiego uniwersalnego portretu nie tworzymy, a jedynie podpowiadamy, jak go nakreślić. Takie „zrób to sam”.

Co będzie nam potrzebne do stworzenia autoportretu? Doświadczenie psychoterapeutyczne Ewy Klepackiej-Gryz wskazuje, że przede wszystkim kontakt z ciałem, bo przez nie wyrażamy to, do czego nie wystarczą słowa. Można posłużyć się również testami – aż o dwóch w tym miesiącu piszemy. Co kto lubi...

Są też tacy, którzy nade wszystko lubią czytać SENS.

I z tą piękną z naszej perspektywy puentą oddalam się na 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: TWÓJ PORTRET EMOCJONALNY

16 Jak różnią się nasze reakcje

– tłumaczy prof. Michał
Olszanowski

22 Zagadki psychosomatyki

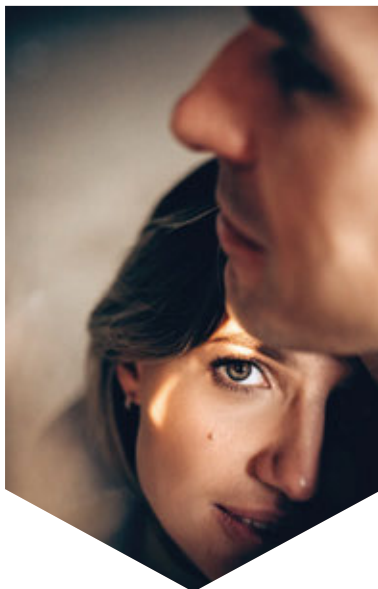
Z perspektywy gabinetu
psycholożki Ewy Klepackiej-Gryz

28 Kim są pogranicznicy?

Wywiad z jungistą
Tomaszem J. Jasińskim

34 Od osobowości zdrowej do zaburzenia

– 14 modeli emocjonalności



RELACJE

40 Związki bez seksu

Rozmowa z psychoterapeutką
Zofią Miłską-Wrzościńską

46 Rozwód a dziecko

Wskazówki
psychotraumatolożki
i mediatorki Justyny
Żukowskiej-Gołębiewskiej



ROZWÓJ

52 Znaczenie hipnozy w psychoonkologii

Rozmowa z psychoterapeutką
Martą Nowak-Kulpa

56 Wewnętrzna wojowniczką

Sztuka samoobrony kobiet

60 Do czego potrzebna nam tęsknota? Odpowiada

psychoterapeutka Aneta Cieśla

66 Felietonistka Urszula Sołtys- -Para o fałszywych opiniach

w Internecie, którym wierzymy

70 Pochwała sprawiedliwości według filozofów

Felieton prof. Lilianny Kiejzik

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 Dzielulska
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
korekta Piotr Łukasik

współpracownicy

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

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 Florczuk-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 P/mint 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

74 Słowa, które ranią

Wywiad z językoznawczynią
dr Małgorzatą Majewską

80 Wpływ medytacji i modlitwy na mózg w badaniach naukowych

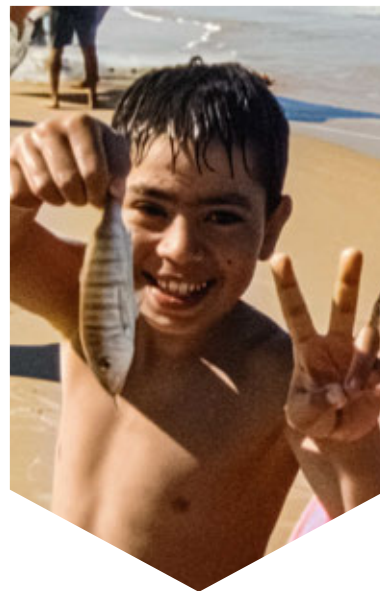


DODATEK: PIERWSZA GWIAZDKA

88 Istota pomagania Jak mądrze wspierać potrzebujących

94 Czas dla siebie czy czas dla bliskich? O spędzanie świąt pytamy psychoterapeutkę dr Joannę Heidtman

100 Nowy rok jak biała kartka Felieton gościnny Aidy Kosojan-Przybylsz



ROZWÓJ PRZEZ SZUKĘ

116 Wydarzenia

Co obejrzeć i przeczytać?

Aktualności kulturalne

120 Trzy pytania do...

Abigail Levrini

122 W życiu jak w kinie

Psycholożka Katarzyna

Miller o filmie „Być kochaną”

w rozmowie z Joanną Olekszyk

WOLNI OD STRESU

104 Hormon stresu czy hormon życia O myty na temat kortyzolu pytamy endokrynolożkę dr Małgorzatę Jagiełło

112 Orient i wanilia Zapachowe nuty perfum idealne na jesień



ILUSTRACJA
oraz
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

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 WYDAWCÓW PRASY

WYDAWCA

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

zwycięzcę 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 **9 grudnia 2025.** Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

psychologia dla ciebie
sens



Jeszcze bardziej stygmatyzowani

Jak społeczeństwo postrzega różne typy zaburzeń odżywiania w porównaniu z innymi problemami psychicznymi? Na to pytanie odpowiedzi szukano na Uniwersytecie Australii Południowej, gdzie przeprowadzono badanie analizujące poziom stygmatyzacji anoreksji, bulimii oraz zaburzenia z napadami objadania się w zestawieniu z depresją. W eksperymencie wzięło udział 235 osób, które losowo przypisano do jednego z czterech warunków odpowiadających konkretnym zaburzeniom. Uczestnicy wypełniali kwestionariusze mierzące poziom stygmatyzacji wobec zaburzeń psychicznych

ogółem oraz wobec zaburzeń odżywiania w szczególności.

Analizy statystyczne wykazały, że wszystkie trzy zaburzenia odżywiania były postrzegane znacznie bardziej stygmatyzująco niż depresja. Co więcej, zaburzenie z napadami objadania się oceniano jako bardziej „błahe” w porównaniu z anoreksją i bulimią.

Pojawia się ryzyko, że silniejsza stygmatyzacja osób z zaburzeniami odżywiania (w stosunku do tych z innymi problemami psychicznymi) może negatywnie wpływać na ich samopoczucie, gotowość do szukania pomocy oraz skuteczność leczenia. (NK) ●



Zaraz zrobimy kawę. Wprawdzie nie mam kawy, filiżanek i pieniędzy, ale od czego jest nadrealizm, metafizyka, poetyka snów

Tadeusz Różewicz, „Kartoteka”



Ludzie są tacy *skomplikowani*

Wwielu badaniach obserwuje się, że osoby silnie emocjonalnie przywiązane do swoich zwierząt domowych częściej oceniają swoje zdrowie psychiczne gorzej. Czy znaczy to, że taka więź z pupilem może być dla nas szkodliwa?

Badacze z Uniwersytetu Kraju Saary przeprowadzili ankietę online z udziałem 610 osób, głównie kobiet, w której analizowano relacje uczestników ze zwierzętami oraz ich relacje międzyludzkie. Z analizy wynika, że związek między przywiązaniem do pupila a oceną zdrowia psychicznego można wyjaśnić cechami pozabezpiecznego stylu przywiązania. Silniejsze emocjonalne przywiązanie do psa wiązało się z mniejszym komfortem w relacjach międzyludzkich i mniejszym zaufaniem (komponent unikania), a także z większym lękiem przed odrzuceniem i brakiem miłości (komponent lękowy). Oba te czynniki z kolei były powiązane z gorszym samopoczuciem psychicznym.

Być może zatem osoby doświadczające trudności w relacjach z ludźmi silniej przywiązują się do swoich zwierząt, a jednocześnie częściej zgłaszają problemy natury psychicznej. (NK) ●

Eliksir młodości

Relacje i wsparcie społeczne mają istotny wpływ na zdrowie człowieka w ciągu całego życia. Jednak nie do końca wiadomo, w jaki sposób długotrwałe i wielowymiarowe korzyści społeczne oddziałują na procesy biologicznego starzenia się organizmu. Badacze z Uniwersytetu Cornell postanowili sprawdzić, czy *cumulative social*

advantage (CSA) – czyli łączny poziom pozytywnych doświadczeń społecznych w różnych sferach życia, takich jak: rodzina, religia, emocje czy zaangażowanie w społeczność – może spowalniać starzenie.

W badaniu z udziałem 2117 dorosłych zaobserwowano, że wyższy poziom CSA wiązał się z wolniejszym epigenetycznym starzeniem (mierzonym zmianami w DNA odzwierciedlającymi „biologiczny wiek”) oraz mniejszym stanem zapalnym w organizmie. Można więc przypuszczać, że osoby, które przez dłuższy czas utrzymują bogate i pozytywne relacje społeczne, starzeją się biologicznie wolniej. (NK) ●





*Inteligencja jest niemądra.
Trzeba po prostu
mówić, co się czuje*

Virginia Woolf, „Pani Dalloway”

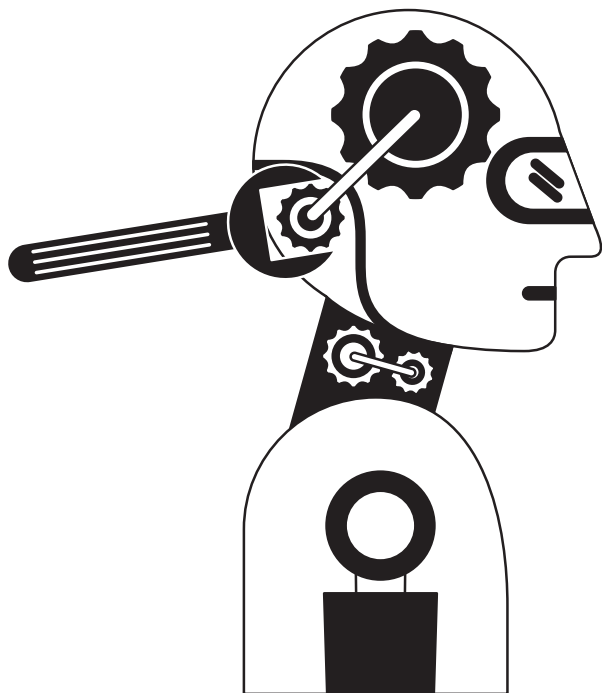
PODWODNE ROZMOWY



Badania samic delfinów butlonych w rejonie Sarasota Bay na Florydzie wykazały, że modułują one swoje gwizdy w zależności od odbiorcy. Międzynarodowy zespół biologów z Instytutu Oceanograficznego Woods Hole (WHOI) porównywał nagrania gwizdów samic, gdy były same oraz gdy przebywały ze swoimi młodymi. Zaobserwowano, że w obecności potomstwa dźwięki osiągają wyższą maksymalną częstotliwość i szerszy zakres tonów, podczas gdy w kontaktach z dorosłymi przyjmują inne formy. Przypomina to ludzką „mowę matczyną”, charakteryzującą się wyższą tonacją, szerszą modulacją i wolniejszym tempem mowy wobec niemowląt, co ułatwia naukę języka i wzmacnia więź emocjonalną.

Obserwacje te wspierają hipotezę o zbieżnej ewolucji „mowy matczynej” u ssaków. (NK) ●

Zapomniane czy niezapamiętane?

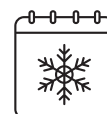
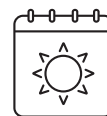


Japońscy naukowcy wynaleźli sposób na... usuwanie wspomnień. Taki nagłówek przychodzi na myśl film „Zakochany bez pamięci” czy teledysk do piosenki „OK” Robina Schulza. Czy rzeczywiście wkrótce będziemy mogli kasować wybrane wspomnienia? W rzeczywistości chodzi o badania na modelach mysich. Naukowcy z Uniwersytetu w Kioto sprawdzali, czy można precyzyjnie blokować proces konsolidacji nowych wspomnień za pomocą technologii łączącej genetykę i światło.

Wspomnienia powstają dzięki wzmocnieniu połączeń między neuronami. Aby zapobiec utrwaleniu konkretnego doświadczenia, badacze zakłócili działanie tych połączeń. Wyniki pokazały, że pamięć jest fizycznie modyfikowalna, a naukowcy mogą selektywnie blokować proces jej utrwalania. Pamiętajmy jednak, że na razie dotyczy to myszy, a poza tym chodzi o zakłócenie konsolidacji wspomnień, a nie o „wymazanie” istniejących śladów pamięciowych. (NK) ●

Kalendarz wartości

Jesienią i wiosną jesteśmy bardziej skłonni do posłuszeństwa autorytetom, lojalności i dążenia do stabilności społecznej, a zimą i latem stawiamy na altruizm, prawa jednostki, indywidualizm – wynika z badań na Uniwersytecie Kolumbii Brytyjskiej, opublikowanych w 2024 roku. ●



Jak dobrze mieć sąsiada!

Po pierwsze, uprzejmość, życzliwość i szacunek. **Po drugie**, gotowość do pomocy w nagłych, drobnych sprawach. **Po trzecie**, poszanowanie ciszy, porządku i spokoju w okolicy – oto podstawowe grupy cech „dobrego sąsiada”. ●

Źródło: raport Otodom.pl „Szczęśliwy dom. Zróbmy sobie razem... szczęśliwe sąsiedztwo”



Ponad **1/3 Polaków** nie ma na swoim koncie żadnej aktywności fizycznej (nawet spaceru) w ciągu ostatniego miesiąca. ●

ŹRÓDŁO: BADANIE MULTISPORT INDEX (LIPIEC-SIERPIEŃ 2025)

Dylemat wagonika

W jaki sposób emocje wpływają na podejmowanie decyzji, w zależności od ich intensywności i charakteru?

Jednoznaczne określenie wpływu emocji wydaje się trudne, jednak wielu psychologów dostrzega pewne stałe, które mogą być przydatne. Proponują oni interpretację emocji jako dodatkowego elementu w procesie decyzyjnym, szczególnie w sytuacjach złożonych lub obarczonych niepewnością.

Emocje, zarówno incydentalne, jak i wynikające z przewidywanych konsekwencji, dostarczają podstawowych informacji na temat możliwych opcji działania, kierują uwagę na kwestie istotne, nadają decyzjom priorytetową hierarchię oraz przyspieszają ich podejmowanie. Emocje odgrywają istotną rolę przy decyzjach podejmowanych pod wpływem osądów moralnych, gdy ktoś jest świadomy, jaka decyzja byłaby zgodna z normami,

ale nie jest w stanie jej podjąć z powodu własnych lub cudzych przekonań albo emocji.

Najbardziej znanym dylematem jest ten zaproponowany przez brytyjską filozofkę Philippę Foot (1920–2010), znany jako „dylemat wagonika (lub tramwaju)”, którego dwie wersje są następujące:

1 „Pociąg pędzi z dużą prędkością i bez hamulców. Kontynuując jazdę w obranym kierunku, potrąci pięciu robotników znajdujących się na jego trasie i z pewnością ich wszystkich zabije. Możesz go jednak skierować na inny tor, korzystając z dźwigni znajdującej się obok ciebie, z boku torów. Na drugim torze znajduje się jednak jeden robotnik, który w takim przypadku zostanie potrącony i zginie. Czy pociągnąłbyś za dźwignię, aby zmienić tor pociągu?”

2 Wersja z mostem lub grubym człowiekiem: „Pociąg pędzi z dużą prędkością i zmierza w kierunku odcinka torów, gdzie pracuje pięciu

robotników. Widzisz tę scenę z mostu, który przebiega nad torami. Obok ciebie znajduje się korpulentny mężczyzna, wychylony bezpośrednio nad torami. Jeśli popchniesz tego mężczyznę, spadnie on na tory i zginie, ale pociąg się zatrzyma, a pięciu robotników zostanie uratowanych. Czy popchnąłbyś korpulentnego mężczyznę?”

W obliczu podobnych rezultatów w obu przypadkach, czyli uratowania pięciu osób kosztem śmierci jednej, reakcje są różne. Większość, od 60 do 70 proc., odpowiada „tak” na pytanie w pierwszym dylemacie i „nie” w drugim.

W pierwszym przypadku decyzja jest racjonalna i użyteczna: uratować pięć istnień za cenę jednego. W drugim przypadku, mimo identycznego wyniku, zasada użyteczna nie zostaje zastosowana, a jedną z przyczyn jest zaangażowanie osobiste. W pierwszym przypadku dystans od bezpośredniej konsekwencji (śmierci jednej



osoby) ułatwia podjęcie szybkiej decyzji. Z kolei w drugim przypadku działa niechęć do podjęcia działania, wzmocniona bliskością ofiary.

Drugim wyjaśnieniem różnicy może być intencjonalność działania: w pierwszym wariancie celem jest uratowanie pięciu osób, a śmierć jednej z nich jest postrzegana jako nieuniknione i uboczne następstwo. W drugim przypadku intencją i następującym po niej działaniem jest zabicie kogoś, a ocalenie pięciu osób jest jedynie konsekwencją tego czynu. W tym przypadku

emocje są silniejsze, ponieważ bezpośrednim efektem jest czyjaś śmierć. Sekwencja czynności, jaką jest popchnięcie kogoś i odebranie mu życia, jest silniej powiązana z doświadczanymi emocjami, które są bardziej intensywne, mimo że w rezultacie zostaje uratowanych pięć osób. Należy również dodać, że podjęcie działania wzbudza większy sprzeciw niż zaniechanie, nawet jeśli oba dają negatywny wynik.

Psycholog i neurobiolog z Uniwersytetu Harvarda, Joshua Greene, przypuszcza, że w tego rodzaju decyzjach

moralnych dochodzi do konfliktu między dwoma różnymi, czasami przeciwnymi procesami. Z jednej strony mamy refleksję i pragmatyzm, które dążą do maksymalizacji wspólnego dobra, zgodnie z oceną zysków i strat. Z drugiej strony mamy decyzję afektywną i automatyczną, deontologiczną, która wynika z bezpośredniego zaangażowania osobistego lub bezwarunkowego poszanowania normy czy zasady moralnej, takiej jak „nie wyrządzaj krzywdy nikomu”, bez przywiązywania większej wagi do konsekwencji.

„Dylemat wagonika” w różnych jego wariantach był i nadal jest przedmiotem badań wielu naukowców. Można go rozciągnąć na sytuacje rzeczywiste, w których konieczne jest podjęcie decyzji, jak na przykład podczas epidemii COVID-19 – wybór między ograniczeniem rozprzestrzeniania się wirusa i ratowaniem życia a kontynuowaniem działalności gospodarczej za wszelką cenę, mimo ryzyka wzrostu liczby zakażeń i zgonów. ●



**FRAGMENT
POCHODZI Z KSIĄŻKI
„JAK DECYDUJEMY.
PRZYPADKOWOŚĆ
I NIEPEWNOŚĆ
W PODEJMOWANIU
DECYZJI”, JOSÉ MARÍA
MARTÍNEZ SELVA, WYD.
EMSE**