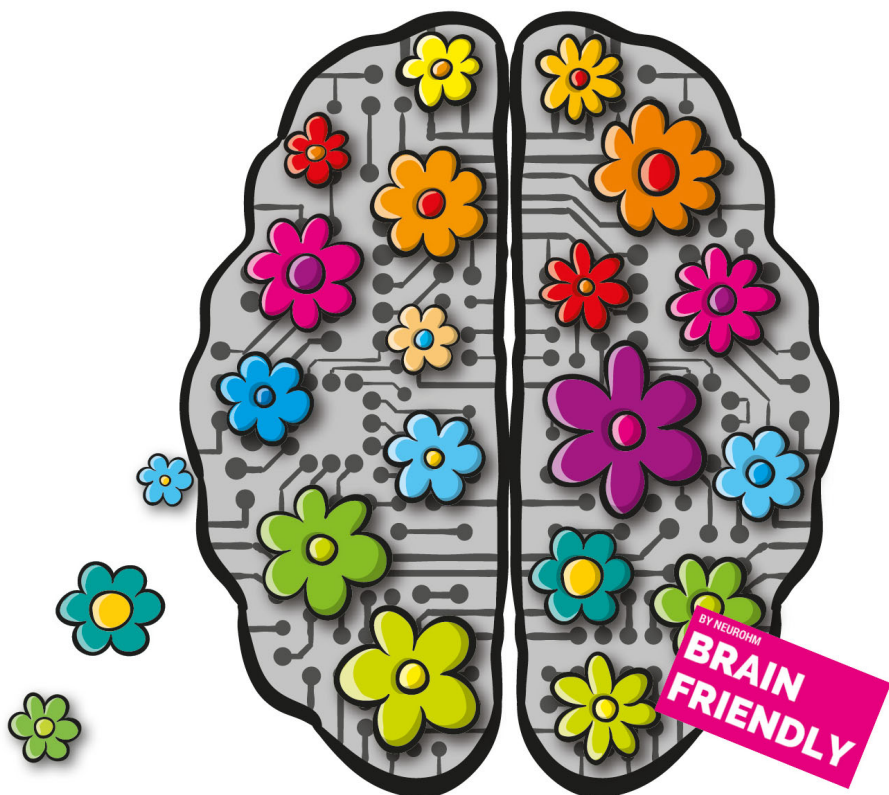


RAFAŁ OHME



emo  
Sapiens

harmonia emocji i rozumu





## Wstęp

„Książka jest niczym ogród,  
który można włożyć do kieszeni”.  
Przysłowie chińskie

### *Czy rozpieszczasz zmysły?*

Pewnie stoisz w księgarni i kartkujesz tę książkę, zastanawiając się, czy to coś dla ciebie. Zaraz postanowisz, czy zabrać ją ze sobą, czy odłożyć na półkę. Na twoją decyzję wpłynie tysiąc czynników, a uświadomisz sobie tylko kilka z nich. Większość to wcale nie logiczne argumenty, ale przecucie i emocjonalne odruchy. Być może kwiatki na okładce spowodują, że czytając pierwsze zdanie, się uśmiechniesz? Kwiaty sprawiają, że ogród jest pełen kolorów, zupełnie jak emocje, dzięki którym twoje życie ma wiele barw. Właśnie o emocjach, o ich wielu dobrych i niewielu złych stronach opowiem ci w *Emo Sapiens*. Uczucia mają na ciebie kolosalny wpływ, i to nie tylko przy zakupie książek.

A może masz już tę książkę na własność i zabierasz się do lektury? Doskonale. Wygodnie rozsiądź się w fotelu, na sofie czy gdziekolwiek lubisz czytać, włącz w tle pyszną

muzykę i koniecznie przygotuj coś do picia: kubek herbaty z kardamonem, waniliowe cappuccino, a może lemoniadę z bazylią? Jeśli dbasz o doznania zmysłowe i delikatnie je rozpieszczasz, to oznacza, że szanujesz emocje – a to doskonały start, by zostać Emo Sapiens. Dlaczego warto? O tym dowiesz się z tej książki. A także o skłonności swojego umysłu do cudowności.

### *Emocje są bardziej i we wszystkim*

„Człowiek jest arcydziełem wielkim przez rozum” – ponad 400 lat temu słowa te ustami Hamleta wypowiedział Szekspir. O tak, możemy być dumni z rozumu – to on uczynił nas dominującym gatunkiem na tej planecie. To dzięki niemu w krótkim czasie podporządkowaliśmy sobie (przynajmniej tak nam się wydaje) świat roślin i zwierząt. To szare komórki naszego mózgu potrafiły przeciwstawić się bezwzględności Natury, to one leczą choroby i wydłużają życie. Pozwalają budować drapacze chmur i domy pełne wygod. Konstruują maszyny jeżdżące po ziemi, unoszące się w powietrzu, pływające pod wodą. Czytając tę książkę, dowiesz się, że to nie koniec wspaniałości. Twoja mądrość to nie tylko *rozum*, ale też *emocje* i *intuicja*. Jesteś *Emo Sapiens*, który łączy siłę ostrego jak brzytwa intelektu z uczuciami oraz mądrością ciała.

Pozwól, że opowiem ci trochę o emocjach, aby ułatwić ci poruszanie się po ich kolorowym świecie. Emocje mogą pomagać w myśleniu. Nie muszą stać w sprzeczności z rozumem – wręcz przeciwnie, są jego częścią. Są

ponadczasową mądrością, którą Natura wbudowała nam w geny miliony lat temu. Sprawiają, że każdy z nas jest wyjątkowy i niepowtarzalny. Nikt tak uroczo jak ty nie przeklina, gdy uderzy się w łokieć. Nie ma drugiej osoby, która oglądając film, będzie się uśmiechała dokładnie wtedy gdy ty. Nic tak jak emocje nie doda twojemu życiu barw. Nie zawsze będą to róż i pastele. Czasem zdarzy się wstęga namiętnej czerwieni albo kropla niebezpiecznej czerni i przygnębiającego fioletu. Ale to dzięki tym kolorom twoje życie może być żywe, charakterystyczne i piękne.

Emocje potrafią wyprowadzić nas w pole, powodują, że niepotrzebnie się kłócimy, obrażamy, rozbijamy talerze i antyczne wazy. To prawda, czasami emocje nie są konstruktywne. Ale mają zalety rehabilitujące ich wady. A ponad wszystko dają ci coś, czego nie otrzymasz nigdzie indziej. *Nadzieję*. To dzięki emocjom, a nie rozsądkowi, człowiek ma nadzieję, która daje siłę i napędza do działania. Logika i racjonalny osąd nadzieję odbierają. Beznadziejne, prawda? Emocje są dobre, nie wstydz się ich. Natura je stworzyła, aby pomóc ci żyć, marzyć i kochać. Ufaj intelektowi, ale to intuicji pozwalaj, by nawigowała cię w kontaktach z innymi. Pokażę ci, jak wspaśniały jest twój umysł, co potrafi i jak bardzo troszczy się o ciebie. Codziennie, nawet kiedy śpisz. Czy już rozpiera cię duma? Powinna!

Pokażę ci, jak wykorzystywać mądrość emocji i jak uchronić się przed pułapkami. Pomogą mi w tym psychologia i neuronauka. Dzięki nim rozstępują się wrota, przez które zaglądamy w świat przeżyć, wspomnień i uczenia

się świata. Nieprzerwanie zachwyca mnie, że owe wrota są otwierane przez technologie, które kojarzą się z filmami *science fiction*, podbojem kosmosu lub grami komputerowymi. Zaczynamy rozumieć, co tak naprawdę kieruje naszym życiem.

### *Czego cię nauczę*

Książka, którą trzymasz w ręku, to opowieść o emocjach, bez których nie byłoby wiary, postępu, miłości i gitarowych solówek Davida Gilmoura z Pink Floyd. W części pierwszej, w *Emo BASIC*, opowiem ci o *mózgu* i o pięknym *umyśle*, który zapomina, że mieszka w dzikim, zwierzęcym ciele. Przeczytasz o tym, jak rodzą się *emocje*, do czego służą i jak o nich rozmawiamy, nie używając słów. I jak *aoutamytmy* wypariewają z nmai dzwiny rzeczy. Żeby cię rozbawić, pokażę coś, co rzadko zauważasz – jak mózg z umysłem biorą cię za rękę i wyprowadzają w pole. Często dla twojego dobra.

Część druga to *Emo PRO*. Dowiesz się z niej o *podświadomości*, czyli bezkresnej utajonej wiedzy, jaką gromadzisz latami, o *intuicji*, która dyskretnie i bez większych wpadek nawiguje cię po oceanie ludzi i związków, oraz o tym, kim jest *Emo Sapiens*. Opieram się na naukowej wiedzy, ale poruszam tematy, nad którymi badacze dopiero zaczynają się zastanawiać. Przedstawione poglądy są moimi osobistymi, a nie instytucji, w których pracuję.

Część trzecia to *Emo PORADY*. Zobaczysz, jak *Emo Sapiens* rozwiązuje problemy sercowe i jak podejmuje decyzje biznesowe. Wytlumaczę ci rozmaite sprawy codzienne,



Emo Sapiens  
łączy dziką naturę  
i piękny umysł.

np. dlaczego mózg woli koncert na żywo niż w telewizji. Albo dlaczego na wakacje warto jeździć w różne miejsca, a nie zawsze w to samo. Czy też dlaczego żeby rzucić palenie, lepiej wspomóc się zawiścią niż mądrymi tekstami o szkodliwości papierosów. Na koniec dostaniesz *Dekalog* Emo Sapiens – czyli wskazówki, co robić, aby połączyć dziką naturę z pięknym umysłem.

Co da ci wiedza o Emo Sapiens? Może to, że zachwycisz się sobą? Zobaczysz, ile wspaniałości siedzi w twojej głowie. Odkryjesz, co jest tam, gdzie nie sięgasz, czyli w podświadomości. Zobaczysz, że intuicja nie jest iluzją, ale twoim wiernym druhem i aniołem stróżem. Nie dam ci stuprocentowych rozwiązań wszystkich problemów, mój cel jest inny – chcę cię zainspirować.

Siedzisz wygodnie? Zaczynamy...



# Emo BASIC





## W rolach głównych występują...

„Są sławni, jeśli moja mama o nich słyszała”.  
Jay Leno, amerykański komik

*Nie wiem, czy słyszała o nich mama Jaya, ale zapewniam, że to plejada „gwiazd” neuronauki i psychologii. Będą towarzyszyć ci na łamach tej książki; wiele z nich znasz, ale pewnie pod innymi nazwami. A może używasz ich w innym rozumieniu niż ja? Abyśmy uniknęły terminologicznych nieporozumień, pozwól, że przedstawię ci moich bohaterów. Czy staną się twoimi, kiedy zobaczysz ich w akcji?*

### Mózg

Aparatura (*hardware*), dzięki której dzieje się wszystko. Waży mniej niż półtora kilograma i nie czuje bólu. Twoim myśleniem, czuciem i zachowaniem rządzą jego dwie małe struktury: coś wielkości *migdała* – steruje emocjami – i kilkugramowy fragment *kory przedczołowej* – steruje rozumem. Wraz z *mózgiem trzewnym* (setki milionów neuronów zlokalizowanych w jelitach) stanowi podstawowy element *ciała* (patrz: Mądrość).

## *Umysł*

Oprogramowanie (*software*), które pozwala ci czuć i myśleć, składa się głównie z emocji i rozumu. Jest stosunkowo nowym nabytkiem (70 tysięcy lat) w naszej długiej historii (2 miliony lat). Często nazywany *psychiką* albo *duszą* (patrz: Mądrość). Jeśli mózg byłby radiem, to umysł byłby płynącą z niego muzyką. W rzeczywistości jest konsekwencją elektrochemicznej aktywności mózgu.

## *Emocje*

Jedno z najpiękniejszych i najmądrzejszych narzędzi, jakie dała nam Natura. *Fizjologiczne* (cielesne) i *psychologiczne* (duchowe) reakcje na sygnały z *otoczenia* i z twojego *wnętrza*. *Odczucie*, czy się masz zbliżyć, czy odsunąć, co jest ważne, a co nie. Siła, która sprawia, że działasz i masz wiarę, że się uda. Emocje *pierwotne* są identyczne dla wszystkich, powstają w *układzie limbicznym*. Emocje *wyższe* dają ci wyjątkowość i nazywają się *uczuciami*. Powstają w *korze mózgowej*, ściśle współpracują z rozumem i świadczą o dojrzałości twojej osobowości. Większość emocji wyższych jest tak unikalna, że nawet nie ma własnej nazwy.

## *Rozum*

Drugie z najpiękniejszych i najmądrzejszych narzędzi ofiarowanych przez Naturę. Powstaje w *korze mózgowej*, przede wszystkim w *płatach czołowych*. Służy analizowa-

niu sytuacji, rozwiązywaniu problemów, przewidywaniu zdarzeń, tworzeniu nowych wizji rzeczywistości. Pozwala *abstrakcyjnie* myśleć i mówić. Najlepiej sprawdza się w sytuacjach nietypowych. Bardzo ambitny. Wielki, ale dopiero początkujący talent. W książce występuje pod różnymi postaciami, takimi jak: *intelekt, logika, racjonalność, namysł, analiza*.

### *Kora mózgowa*

Wielka serwerownia i biblioteka wiedzy. Miejsce, z którego rozum i emocje czerpią swoją mądrość. Analizuje *bieżące* dane płynące z otoczenia i ciała oraz *przeszłe* doświadczenia zapisane w pamięci. Ma zaledwie 2–3 mm grubości, za to waży kilogram i jest bardzo pofałdowana. Gdyby ją rozprostować, zajęłaby powierzchnię równą sześciu stołom do ping-ponga (czyli 25 m<sup>2</sup>). I to wszystko trzymasz w swojej głowie, nieźle, co?

### *Płaty czołowe*

Część *kory mózgowej*, która jest unikalna dla ludzi. Bez płatów czołowych nie byłoby rozumu, wyższych emocji oraz twojej osobowości. Odruchowo pocierasz je w ciągu dnia, by lepiej pracowały. Ich najważniejsza część to kora *przedczołowa*. W niej rodzi się świadomość. W niej intelekt analizuje wiedzę, wyciąga wnioski i dokonuje racjonalnych wyborów. Tam zasiada Zarząd, który decyduje, co jest dla ciebie ważne, a co można pominąć. Podatna na złe wpływy alkoholu i używek.

## *Ciało migdałowe*

Centrum dowodzenia emocjami, ma kształt migdała. Kluczowy gracz *układu limbicznego*, czyli *podkorowych* struktur, gdzie powstają wszystkie emocje u zwierząt i pierwotne u ludzi. Ma liczne koneksje z fabrykami chemicznymi (*układem hormonalnym*), elektrowniami (*autonomicznym układem nerwowym*) i myśleniem abstrakcyjnym (*płaty czołowe*). Ma nawet prywatny magazyn z pamięcią. Niepozorny Władca Marionetek, który pociąga za wszystkie sznureczki.

## *Zmysły*

*Oczy, uszy, nos, język* oraz receptory czucia na *skórze* to pięć typów sensorów umieszczonych na powierzchni ciała, czyli *eksteroreceptory*, które rejestrują wszystko, co *widzisz, słyszysz, wąchasz, smakujesz i dotykasz*. Ostatnie trzy są zbyt rzadko używane. Nie wiemy lub nie pamiętamy, że trzeba o nie dbać i je gimnastykować. Masz także sensory zlokalizowane wewnątrz ciała, czyli *interoreceptory*, które informują o stanie poszczególnych narządów, napięciu mięśniowym oraz ułożeniu poszczególnych części ciała względem siebie. Superważne dla sportowców i tancerzy, a także dla... twoich emocji i intuicji.

## *Świadomość*

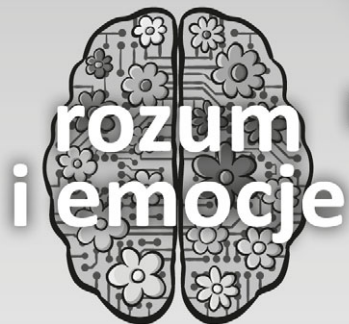
Powstaje dzięki *namysłowi* i koncentracji *uwagi* oraz *pamięci*. Zwierzęta uświadamiają sobie tylko *teraźniejszość*. My, dzięki *płatom czołowym*, mamy *świadomość przeszłości*



automatyzmy



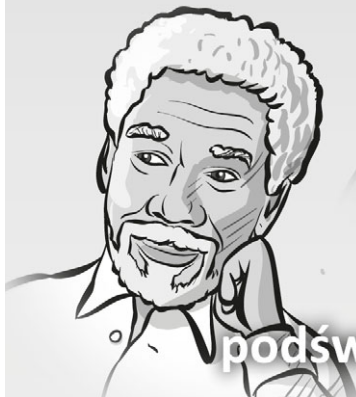
irracjonalność



rozum  
i emocje



intuicja



podświadomość

(wspomnienia) i *przyszłości* (przewidywanie). Nie wie, ile dzieje się za jej plecami (w *podświadomości*), dlatego jest bardzo pewna siebie, a czasem zarozumiała. Zwana też *jaźnią* i *pamięcią roboczą*.

### *Podświadomość*

Wiedza, jaką *bezwiednie* gromadzisz przez całe życie. Nie potrafi mówić, jest uspiona, budzi się, kiedy zmysły natrafią na *wyzwalacz*, np. zapach lub obraz, który rozbudzi sieć skojarzeń. Wykorzystuje ślady przeszłych doświadczeń, które wpływają na twoje oceny i wybory. Znana także jako *pamięć utajona*.

### *Intuicja*

Ludzki odpowiednik zwierzęcego *instynktu*. Jest pomostem między tym, co dzieje się w *podświadomości* i *ciele*, a tym, czego doświadcza świadomość. Nawiguje cię w sytuacjach trudnych i niejasnych. Przestrzega, zachęca, podpowiada, co wybrać. Z wiekiem coraz lepsza. Nazywana „szóstym” zmysłem. Nie stosować do liczb. Działa najlepiej, kiedy się wyciszysz.

### *Instykt*

Wyczuwa zagrożenie fizyczne, przestrzega przed niebezpiecznymi zwierzętami. Nawiguje cię w sytuacjach ekstremalnych, czerpie wiedzę z milionów lat ewolucji, przekazywaną w genach, z pokolenia na pokolenie. Jeszcze szybszy niż emocje, bo steruje nim *pień mózgu*. Nie dość, że wie, co robić, to jeszcze ma do tego siłę.



### *Automatyzmy*

Działają, kiedy umysł pracuje *bezwiednie*, czyli bez udziału świadomej kontroli, a więc najczęściej. Dzięki nim nie musisz się wysilać, żeby odczuwać emocje, kojarzyć fakty albo mówić. Oraz namyślać się przy wchodzeniu po schodach. Marzenie sportowców, muzyków i malarzy – wtedy stają się nieomylni i nic nie jest w stanie ich rozproszyć.

### *Irracjonalność*

Powstaje, kiedy pracuje za ciebie automat, a ty myślisz, że to świadomy namysł. Nierzadko przyjemna (chroni *ego*), często przydatna (przyspiesza decyzje), zazwyczaj kosztowna (dosłownie – przez nią przepłacasz na zakupach). Jest zła i szkodliwa, kiedy używa się jej do oceniania ludzi, szczególnie obcych. Zazwyczaj sądzimy, że mają ją... inni.

### *Mądrość*

Harmonijne połączenie myślenia *emocjonalnego* i *rozumowego*. Pierwsze daje energię i wiarę, że się uda, drugie rozwiązuje nietypowe problemy i potrafi planować. Wspierana *mądrością ciała*, czyli sygnałami, jakie wysyłają mózg trzewny i interoreceptory, aby poinformować, czy coś ci zagraża. Mózgi główny i trzewny określane są mianem *ciała* i przeciwstawiane *duszy*, czyli umysłowi. U *Emo Sapiens* *ciało* i *dusza* nie konkurują, lecz współpracują.



Polub nas  
na Facebooku



**KUP TERAZ**



swiatksiazki.pl

# ZOSTAŃ EMO SAPIENS!

Używaj emocji, aby napędzać się do działania  
Pozwól intuicji czytać intencje osób wokół ciebie  
Naucz się mądrzej sprzeczać i spalać złość

## KSIĄŻKA O EMOCJACH, NAPISANA LEKKO I DOWCIPNIE



*Dzięki lekturze tej nadzwyczajnej książki będziesz mieć swoje emocje – a nie one ciebie, by prowadzić Dobre Życie i wspierać innych w stawaniu się szczęśliwymi.*

**Jacek Santorski**

*Gdyby wszyscy mężczyźni mieli wiedzę o Emo Sapiens, życie pań byłoby o wiele prostsze. Lektura obowiązkowa – dla kobiet i mężczyzn.*

**Dorota Warakomska**

*Są książki mądre albo zrozumiałe. Emo Sapiens jest i mądra, i zrozumiała. Polecam czytelnikom gotowym na dobre zmiany w życiu.*

**Marcin Prokop**

**emosapiens.pl**

Nr 2100099

ISBN 978-83-8074-489-9



9 788380 744899

bukowylas.pl

Polub nas na  
Facebooku 

Cena 39,90 zł

(w tym VAT)

