





NIE TYLKO SŁOWA

JAK MÓZG KSZTAŁTUJE KOMUNIKACJĘ

W powszechnym rozumieniu komunikację często utożsamiamy z językiem: mówieniem, pisaniem, wymianą informacji. Neurobiologia pokazuje jednak, że to tylko najbardziej widoczna warstwa znacznie głębszego procesu.

 Olimpia Orządała

 dr Marek Kaczmarzyk, prof. UŚ
Instytut Biologii, Biotechnologii i Ochrony Środowiska
Wydział Nauk Przyrodniczych
Uniwersytet Śląski w Katowicach
marek.kaczmarzyk@us.edu.pl

Język nie jest wynalazkiem człowieka, choć czasami może się tak wydawać. Wiele gatunków zwierzęcych ma zdolność do przekazywania informacji. Ludzie posługują się językiem w sposób wyjątkowy – potrafią budować złożone narracje, odnosić się do myśli innych ludzi i przewidywać ich intencje. Te zdolności nie występują u pozostałych gatunków. Nie oznacza to jednak, że komunikacja zaczyna się dopiero wraz z językiem. Język, który znamy, jest tak naprawdę wierzchołkiem góry lodowej porozumienia.

1 Najpierw była komunikacja emocjonalna i relacyjna

2 Problemy komunikacyjne nie wynikają wyłącznie z doboru słów

3 Nie istnieje przekaz całkowicie pozbawiony emocji

4 Nie mamy mózgów, to my jesteśmy mózgami

ZANIM POJAWIŁ SIĘ JĘZYK

Badania paleoantropologiczne i neurobiologiczne wskazują, że język nie pojawił się nagle w wyniku jednej rewolucji. Jego rozwój był stopniowy i opierał się na wcześniejszych mechanizmach komunikacyjnych obecnych u zwierząt.

– Z perspektywy ewolucjonisty należałoby powiedzieć, że najpierw była komunikacja emocjonalna i relacyjna, a dopiero potem nasz hiperspołeczny gatunek nadbudował język w takiej postaci, jaką dziś znamy – mówi dr Marek Kaczmarzyk, prof. UŚ, neurobiolog z Wydziału Nauk Przyrodniczych Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

To odwrócenie perspektywy ma istotne znaczenie: oznacza, że problemy komunikacyjne nie wynikają wyłącznie z doboru słów, lecz z głębszych mechanizmów, także biologicznych. Próby „naprawiania” komunikacji wyłącznie poprzez lepszy dobór słów czy techniki argumentacyjne są ograniczone. Jeśli fundament emocjonalny i relacyjny jest zaburzony, język przestaje pełnić funkcję porozumienia, a zaczyna być narzędziem obrony lub ataku. Neurobiologia sugeruje więc, że skuteczna komunikacja zaczyna się nie od formy wypowiedzi, lecz od stanu relacji między rozmówcami.

NIE MA KOMUNIKACJI BEZ EMOCJI

Nie istnieje przekaz całkowicie pozbawiony emocji. Nawet najbardziej abstrakcyjna wypowiedź, np. matematyczna, naukowa czy techniczna, odbywa się w określonej atmosferze emocjonalnej, która wpływa na sposób jej odbioru.

– Nawet jeśli matematyk opisuje procedury algebraiczne, robi to w jakiejś atmosferze emocjonalnej, a ta atmosfera wpływa na to, jak go rozumiemy – przyznaje naukowiec. Znaczenie komunikatu zależy także od historii doświadczeń odbiorcy. Ten sam komunikat może wywoływać zupełnie różne reakcje w zależności od wcześniejszych doświadczeń emocjonalnych. Pozornie neutralne zdanie: „Chodźmy do domu” może być odbierane skrajnie różnie. Dla jednej osoby będzie się wiązało z bezpieczeństwem i odpoczynkiem, dla innej będzie to przypomnienie kary lub kontroli. Różnica leży w bagażu emocjonalnym, jaki towarzyszył podobnym sytuacjom w przeszłości.

DLACZEGO PAMIĘTAMY INACZEJ

Z neurobiologicznej perspektywy szczególnie interesujące są konflikty wynikające z różnic we wspomnieniach. O zawodności pamięci własnej i cudzej szczególnie często mówimy w czasach niepokoju. Gdy dwie osoby inaczej pamiętają to samo wydarzenie, możemy interpretować to jako brak zaangażowania lub obojętność. Tymczasem mechanizmy pamięci działają odwrotnie: to właśnie wspomnienia często przywoływane, analizowane i osadzone w nowych kontekstach ulegają największym modyfikacjom.

– Nie mamy mózgów, to my jesteśmy mózgami. Jeśli przyjmujemy taką perspektywę, znika pojęcie *oszustwa pamięci* – uważa badacz.

Pamięć nie przechowuje zdarzeń w niezmięnionej formie. Każde przypominanie sobie czegoś jest ponownym wejściem mózgu w stan zbliżony do tego, jaki miał miejsce w chwili, którą zapamiętaliśmy, ale już zmodyfikowany przez późniejsze doświadczenia. Reprezentacje wspomnień w mózgu częściowo nakładają się na siebie. Gdy przywołujemy jedno wspomnienie, modyfikujemy także inne struktury neuronalne z nim powiązane.

– Wspomnienie, które było często przywoływane w różnych kontekstach, zmienia się bardziej niż to, które leżało odłogiem – mówi prof. Marek Kaczmazzyk.

Z tej perspektywy różnice w pamięci nie są dowodem obojętności, lecz często wręcz przeciwnie – intensywnego przeżywania.

– Pamięć nie służy do wiernego zapisu przeszłości, tylko do tego, żebyśmy mogli funkcjonować tu i teraz – podkreśla naukowiec.

Zmienność wspomnień jest cechą adaptacyjną, a nie defektem ludzkiego umysłu. Plastyczność pamięci ma także wymiar ochronny. W przypadku traumy umożliwia stopniowe osłabienie destrukcyjnej reakcji emocjonalnej przy zachowaniu wiedzy o zdarzeniu.

– Te same procesy pamięciowe, które nas irytują, są tymi, które czasem pozwalają nam przeżyć – przyznaje neurobiolog.

ZA DUŻO ŚWIATA NARAZ

Ludzki mózg nie jest biologicznie przystosowany do tempa współczesnych zmian kulturowych. Ewolucyjnie reaguje zawsze z opóźnieniem.

– Problem nie polega na tym, że do mózgu trafia za dużo informacji, lecz na tym, że do wyboru jest ich zbyt wiele i są niespójne – uważa naukowiec.

Porządkowanie świata nie polega na narzucaniu jednego punktu widzenia, lecz na pokazywaniu, że spójność jest możliwa. Niespójny obraz świata prowadzi do poczucia zagrożenia i dezorientacji, szczególnie u młodych osób.

– Młodzi ludzie chętnie przyglądają się dorosłym, którzy działają spójnie i radzą sobie ze światem w swojej głowie – mówi badacz.

Co istotne, mózg nie jest biernym odbiorcą bodźców. Już na poziomie fizjologii zmysłów większość informacji zostaje odfiltrowana, zanim trafi do świadomego przetwarzania. Także pamięć robocza – proces odpowiedzialny za bieżące myślenie – ma bardzo ograniczoną pojemność. Oznacza to, że problemem współczesnego świata nie jest biologiczne „przeciążenie”, lecz trudność w porządkowaniu nadmiaru niespójnych komunikatów.

EMOCJE, KTÓRE SIĘ UDZIELAJĄ

Mechanizmy lustrzane sprawiają, że emocje innych ludzi uruchamiają analogiczne stany w naszych mózgach, ale ich interpretacja zależy od naszych doświadczeń.

– To, jak odbieramy emocje innych, zależy bardziej od tego, kim jesteśmy i co przeżyliśmy, niż od tego, na co patrzymy – uważa prof. Marek Kaczmazzyk.

Mechanizmy te tłumaczą również, dlaczego emocje tak łatwo eskalują. Kontakt z osobą zdenerwowaną uruchamia w naszym mózgu podobne stany, nawet jeśli pierwotnie ich nie odczuwaliśmy. W efekcie rozmowa szybko przestaje być wymianą informacji, a staje się konfrontacją emocji, które wzajemnie się wzmacniają.

W świecie pełnym napięć kluczową kompetencją staje się umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji. W takich warunkach racjonalne argumenty tracą skuteczność, ponieważ są filtrowane przez aktualny stan emocjonalny. Mózg w trybie zagrożenia przedstawia się na szybkie, obronne reakcje, a nie na analizę treści. To jeden z powodów, dla których w sytuacjach napięcia rozmowy tak często wymykają się spod kontroli – nie dlatego, że brakuje nam argumentów, lecz dlatego, że emocje przejmują funkcję sterującą komunikacją.

Z neurobiologicznego punktu widzenia nie jest to jednak błąd systemu, lecz jego podstawowa funkcja. Emocje pełnią rolę szybkiego mechanizmu regulacyjnego – informują organizm o znaczeniu sytuacji i przygotowują go do działania. Dopiero w dalszej kolejności możliwe jest uruchomienie bardziej refleksyjnego, analitycznego trybu myślenia. Problem pojawia się, kiedy próbujemy prowadzić racjonalny dialog wtedy, gdy rozmówcy funkcjonują jeszcze w trybie emocjonalnej mobilizacji.

– Nie ma złych emocji. Emocje powstały po to, żeby mówić nam coś o świecie i naszych relacjach z nim. Nie są przeciwieństwem rozumu, lecz jednym z narzędzi, dzięki którym mózg podejmuje decyzje – uważa neurobiolog.

Problemy komunikacyjne zaczynają się wtedy, gdy emocje dezorganizują dialog zamiast go wspierać, najczęściej dlatego, że nie umiemy ich oddzielić od samego problemu.

Neurobiologiczne spojrzenie na komunikację nie usprawiedliwia napięć ani nieporozumień, ale pozwala je lepiej zrozumieć. W świecie pełnym niepokoju świadomość biologicznych ograniczeń i mechanizmów może stać się pierwszym krokiem do bardziej uważnej, spokojniejszej komunikacji – zarówno z innymi, jak i z samymi sobą. Neurobiologia nie daje prostych recept na lepszą komunikację, ale dostarcza ram, które pozwalają realistycznie ocenić jej ograniczenia i możliwości. Wiele napięć komunikacyjnych nie jest oznaką „kryzysu człowieczeństwa”, lecz skutkiem zderzenia biologicznych mechanizmów z tempem współczesnego świata.