

Irena Mudrecka

Pedagogium Wyższa Szkoła Nauk Społecznych w Warszawie

Proces resocjalizacji w perspektywie dorobku neuronauk

Abstrakt: Celem niniejszego artykułu jest rozpoznanie możliwości zmian w sferze behawioralnych nawyków, przekonań, jak również życia emocjonalnego człowieka, jakie ujawniają się w świetle wyników badań prowadzonych przez neurologów za pomocą najnowocześniejszych technik obrazowania mózgu. Wiedza z zakresu neuronauk dowodzi bowiem, że zmiany, niezbędne w procesie resocjalizacji, są możliwe, gdy świadomie do nich się dąży i nimi steruje. Wiedzę tę należy wykorzystywać w przypadku oddziaływań resocjalizacyjnych skierowanych do osób, które mają problem z samoświadomością, motywacją do zmian i wiarą w osiągnięcie sukcesu.

Słowa kluczowe: resocjalizacja, proces resocjalizacji, neuronauki.

Wprowadzenie

Fakt, że nadal słyszymy pytania w rodzaju: „Czy resocjalizacja to utopia czy rzeczywistość?” nie powinien dziwić, ale szokuje, że tak często spotykamy się z osobami, które, mimo że zawodowo zajmują się „resocjalizacją”, nie tylko nie ukrywają, że „nie wierzą w resocjalizację”, ale otwarcie i z pełnym przekonaniem próbują dowodzić, że ten pogląd jest jedynie słuszny, a ci, którzy są przeciwnego zdania są, według nich, w najlepszym przypadku „niepoprawnymi idealistami”, ale częściej są „naiwni” albo „niedouczeni”. W świadomości społecznej głęboko zakorzeniony jest bowiem pogląd o niezmienności natury człowieka, o tym, że „czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał” lub „Czym skorupka za młodu...”

Uważam, że te stereotypy i sztywne schematy poznawcze należy podważać, a jest to możliwe poprzez propagowanie aktualnych zdobyczy z zakresu badań mózgu, umysłu i zachowania człowieka, które przeczą tym poglądom, tak destrukcyjnie wpływającym na praktykę resocjalizacyjną. Nie ma bowiem cienia nadziei, by wychowawca, który nie wierzy w sens swojej pracy, bo uważa, że „ludzie się nie zmieniają, a jeśli już – to tylko na gorsze”, mógł pozytywnie wpływać na zmiany resocjalizacyjne u swoich wychowanków.

W związku z tym, że pojęcie „resocjalizacja” używane jest w różnych kontekstach i wytworzył się wokół niego pewien szum informacyjny, warto zdefiniować, w jakim znaczeniu będzie ono używane w niniejszym artykule. Nie będę używała pojęcia resocjalizacja w znaczeniu wychowania resocjalizującego czy efektów oddziaływań resocjalizacyjnych, tylko w znaczeniu procesu przekształcania własnej osobowości, który jednostka nieprzystosowana społecznie inicjuje w celu odnalezienia bardziej efektywnych relacji z sobą samym i otoczeniem społecznym. Proces ten często zachodzi pod wpływem nacisków środowiska zewnętrznego i inspiracji ze strony osób znaczących, ale czynniki zewnętrzne nie są warunkiem koniecznym i niezbędnym. Nieodzownym elementem procesu resocjalizacji jest natomiast aktywność własna podmiotu – tylko sama jednostka może się zresocjalizować (Mudrecka 2004, s. 21–22). Resocjalizacja oznacza zatem zmiany zachodzące w jednostce nieprzystosowanej społecznie, które zawsze mają pozytywny odbiór społeczny – powodują one, że jednostka jest lepiej przystosowana do warunków zewnętrznych, efektywniej reguluje swoje stosunki z otoczeniem społecznym, skuteczniej wypełnia przypisane role społeczne i potrafi w socjalizowany sposób zaspokajać swoje potrzeby psychiczne. Proces resocjalizacji jest wynikiem aktywnego poszukiwania przez jednostkę własnej, indywidualnej drogi życiowej, odkrywania, jak żyć w zgodzie z samym sobą i sprostać wymaganiom zewnętrznym. Wychowawca resocjalizacyjny jest tylko asystentem w tych działaniach – doradcą, który wspiera i wspomaga wychowanka, organizuje doświadczenia uczące, ukierunkowuje procesy umysłowe – ale to podopieczny sam się resocjalizuje. W istocie proces resocjalizacji to każda pozytywna zmiana, jaka zachodzi w człowieku, który borykał się z problemami przystosowawczymi i możemy o nim mówić jako o auto-resocjalizacji.

Epigenetyka, neuroplastyczność i neurogeneza – źródła optymizmu resocjalizacyjnego

Odwieczny spór pomiędzy naukowcami odmiennie postrzegającymi znaczenie genów i wychowania w rozwoju człowieka w świetle zdobyczy epigenetyki można uznać za bezprzedmiotowy. Współczesne badania naukowe dowodzą bowiem, iż wyposażenie biologiczne człowieka w odziedziczone geny nie przesądza o jego funkcjonowaniu, a doświadczenia i przeżycia jednostki wpływają na działanie ge-

nów, na to czy, i w jaki sposób, one się uaktywnią. Odkryto bowiem zjawisko zwane ekspresją genów, opisujące mechanizm jego działania. Posiadanie danego genu nie przesądza więc o jego biologicznej wartości, musi się on uaktywnić, a do tego niezbędne są związki chemiczne znajdujące się w pożywieniu i/lub wytwarzane przez sam organizm pod wpływem bodźców środowiskowych (np. doświadczeń emocjonalnych). „Jest biologicznie niemożliwe, by gen działał niezależnie od swojego środowiska: geny są tak zaprogramowane, by ich ekspresję regulowały sygnały płynące z ich bezpośredniego otoczenia, w tym hormony wytwarzane przez układ wewnętrzwydzielniczy i neuroprzekaźniki w mózgu, na których część wpływają z kolei nasze interakcje z otoczeniem” (Goleman 2013, s. 183–184). Pojawiła się epigenetyka społeczna jako dziedzina nauki badająca wpływ środowiska na ekspresję genów.

Badania z zakresu neurobiologii społecznej, koncentrujące się na odkrywaniu mechanizmów funkcjonowania mózgu, również dowodzą, że geny dostarczają nam jedynie surowca do tworzenia reakcji emocjonalnych, a to, jak je odczytujemy, jakie im nadajemy znaczenie i jak sobie z nimi radzimy zależy od funkcji kognitywnych. Joseph LeDoux twierdzi, że geny „precyzują rodzaj układu nerwowego, który będziemy mieli, rodzaje procesów umysłowych, którymi może on się zajmować i rodzaje funkcji fizjologicznych, którymi może sterować. Ale to, co dokładnie robimy, myślimy i czujemy w danej sytuacji, określa również wiele innych czynników, a więc nie jest z góry zdeterminowane przez nasze geny. Niektóre emocje, jeśli nie większość z nich, mają podłoże biologiczne, ale wielkie znaczenie odgrywają też czynniki społeczne, to znaczy kognitywne” (LeDoux 2000, s. 159–160).

Na gruncie neuropsychologii szczególnie dobrze rozpoznany jest mechanizm wpływu stresu na funkcjonowanie mózgu. Długotrwały lub silny stres upośledza działanie hipokampa, kurczą się dendryty i komórki hipokampa mogą ulec trwałemu zwyrodnieniu, uniemożliwiając wydzielanie hormonów „antystresowych”. Zaburza to działanie pamięci wyraźnej (świadomej) i uruchamia procesy chorobowe (choroby psychosomatyczne, np. wrzody żołądka) (LeDoux 2000, s. 285–288).

Przyjmujemy więc, że doświadczenia społeczne rzeźbią wyposażenie biologiczne, a rozwój szczęśliwego człowieka wymaga niezbędnego zestawu genów, właściwej diety oraz odpowiedniej opieki i wychowania w przyjaznym środowisku społecznym. W związku z tym interesujące nas zachowania nieprzystosowawcze należy rozpatrywać jako uwarunkowane współwystępowaniem czynników biologicznych i środowiskowych, przy czym szczególnego znaczenia nabiera identyfikowanie czynników społecznych stwarzających warunki do rozwoju tendencji do stosowania nieadekwatnych zachowań, gdyż można je poddawać modyfikacji. Odkryte bowiem zjawisko neuroplastyczności mózgu (zdolność do tworzenia nowych połączeń neuronalnych bez względu na wiek człowieka) daje naukowe podstawy do większego optymizmu pedagogicznego, tak niezbędnego podczas oddziaływań resocjalizacyjnych, gdyż dowodzi ono, że na zmiany nigdy nie jest za późno, oczy-

wiście pod warunkiem, że sama jednostka chce coś zmienić w swoim życiu i jest w ten proces zaangażowana.

Neuroplastyczność została odkryta, gdy stwierdzono nierzadkie przypadki pacjentów po udarach mózgu, skutkujących utratą znaczących funkcji życiowych, a którzy odzyskiwali te funkcje, mimo że obrazowanie mózgu wskazywało jednoznacznie, na jego trwałe uszkodzenie. Stwierdzono, że mózg przystosowuje się poprzez tworzenie alternatywnych ścieżek neuronalnych w celu odzyskania sprawności tych części ciała, które zostały dotknięte skutkami udaru. Mózg ma zdolność do zmiany i przeorganizowania się, ale niezbędna w tym procesie jest ukierunkowana uwaga. Oznacza to, że aby mózg utworzył nowe połączenia neuronalne konieczna jest skupiona uwaga w trakcie mozolnie powtarzanych ćwiczeń i czynności. Neuroplastyczność zachodzi więc pod wpływem doświadczenia w połączeniu z uwagą, co generuje fizyczne zmiany w strukturze, a potem w funkcjonowaniu systemu nerwowego (Perlmutter, Villoldo 2012, s. 119–121).

Podkreślić należy, że neuroplastyczność nie występuje tylko w sytuacji uszkodzenia komórek nerwowych. Może zachodzić w każdej sytuacji, a człowiek może nią sterować dzięki kierowanej intencji, skupieniu własnej uwagi w trakcie regularnych ćwiczeń. Tak po prostu uczy się mózg: poprzez intencjonalne działanie człowieka, zgodnie z jego uświadomionymi celami. Co więcej, mózg nie rozróżnia fikcji od rzeczywistości, więc ludziom w uczeniu się wystarcza wyobrażanie sobie, że wykonują ćwiczenia (Davidson, Begley 2013, s. 30–31).

Dzięki skupieniu uwagi można zmieniać swoje myśli, emocje i zachowania w taki sposób, by dokonać intencjonalnych zmian w swoim życiu. Na przykład, jeśli nie wzmacnia się istniejących sieci neuronalnych do snucia negatywnych myśli pociągających za sobą cierpienie psychiczne, to w konsekwencji nieużywane ścieżki zostają usunięte, a przynajmniej przestaną mieć takie duże znaczenie. Oczywiście nasuwa się pytanie, jak przestać myśleć o czymś niechcianym. Odpowiedź jest tylko jedna: trzeba zacząć myśleć o czymś innym i poprzez trening uważności odpychać od siebie powracające, niechciane myśli (Siegel 2013).

Zadanie polega więc na zaprzestaniu zasilania starych obwodów (używania tego, co jest niechciane) poprzez wprowadzanie w to miejsce pożądanych myśli, emocji i zachowań (tworzenie nowych obwodów, które z czasem się zautomatyzują i dojdzie do utworzenia nowych przyzwyczajeń czy nawyków). Wymaga to koncentracji na uświadomionym celu i treningu. „Nadszedł czas, by nauka stawiała w końcu czoło poważnym konsekwencjom faktu, że ukierunkowana, świadoma czynność umysłowa może wyraźnie i systematycznie zmieniać pracę mózgu, że zamierzony wysiłek umysłowy generuje moc fizyczną, mającą zdolność wywoływania zmian w pracy mózgu, a nawet w jego strukturze. Wynikiem jest ukierunkowana neuroplastyczność” (Schwartz, Begley 2003, s. 17–18).

Neurogeneza, czyli przyrost nowych neuronów, również jest już zjawiskiem niekwestionowanym, a wieloletni dogmat, że dojrzały mózg nie rozwija się, a jedynie podlega zmianom degeneracyjnym, został obalony już w latach 60. XX wieku

(Herzyk 2006, s. 88–89). Zdolność mózgu do tworzenia nowych neuronów (choć ograniczona) ma, podobnie jak neuroplastyczność, ogromne znaczenie dla optymistu wychowawców resocjalizacyjnych. Dowodzi bowiem, że na zmiany nigdy nie jest za późno, i że zawsze są one możliwe. Przynajmniej potencjalnie – pod warunkiem, że podmiot aktywnie do tych zmian dąży.

Wiedza o funkcjonowaniu naszego mózgu jest zgodna z perspektywą poznawczą, która zakłada, że ludzie aktywnie tworzą swoją osobistą rzeczywistość poprzez kreowanie własnych interpretacji elementów otaczającego świata i przypisywanie im znaczeń. Znaczenie, jakie człowiek nadaje sytuacji, wpływa na jego emocje i zachowania. Koncepcja poznawcza zakłada bowiem, że człowiek jest układem przetwarzającym informacje a jego zachowanie zależy nie tylko od bieżących informacji płynących ze świata zewnętrznego, ale również od informacji zdobytych w toku uczenia się i myślenia pod wpływem różnorodnych doświadczeń życiowych, zakodowanych w strukturach poznawczych. Co więcej, po to, by zrozumieć ten świat, człowiek sam wytwarza informacje, dokonując interpretacji wydarzeń, nadając faktom znaczenie. Zatem człowiek jest układem samodzielnym i twórczym. Procesy poznawcze, takie jak: zapamiętywanie, odtwarzanie informacji, myślenie, wyobrażnia, decydują o przeżywanych emocjach i motywacji.

Znaczenie emocji w procesie podejmowania decyzji

W świadomości społecznej utrwalił się potoczny pogląd, że emocje przeszkadzają człowiekowi w podejmowaniu racjonalnych decyzji, i że to one są źródłem większości problemów człowieka. Badania z zakresu neurologii dowodzą, że poglądy te nie mają swojego uzasadnienia, bowiem emocje są niezbędne w procesie podejmowania każdej decyzji. Sam rozum jest tu bezradny. Michael S. Gazzaniga dowodzi, że „rozum opracowuje listę możliwości, ale to emocje dokonują wyboru” (Gazzaniga 2011, s. 81). Podobnego zdania jest Antonio Damasio, który twierdzi, że „emocje stanowią integralny składnik procesu rozumowania i podejmowania decyzji – na dobre i złe” (Damasio 2000, s. 48). Emocje są wszechobecne w naszym życiu. Niemal każdy obiekt, sytuacja, obraz wywoływany przez wspomnienia łączy się z zasadniczymi wartościami regulacji homeostatycznej, a więc jest oceniany z punktu widzenia przyjemności lub bólu, kary lub nagrody, łączy się ze zbliżeniem lub wycofaniem, z osobistą korzyścią lub z jej brakiem i w konsekwencji budzi jakieś specyficzne emocje. „Lecz kiedy dostępna jest świadomość, uczucia zyskują najwyższy wpływ, jednostka zaś zdolna jest również do refleksji i planowania. Dysponuje ona środkiem do kontrolowania nieprzerwanej tyranii emocji: jest nim rozum. O ironio, mechanizm rozumu wymaga jednak emocji, co oznacza, że jego kontrolująca moc często bywa umiarkowana” (Damasio 2000, s. 67). Emocje i świadomość rdzenna, czyli świadomość teraźniejszości (w przeciwieństwie

do świadomości rozszerzonej dotyczącej ja autobiograficznego, zatem przeszłości i przyszłości) zwykle występują lub zanikają razem (Damasio 2000, s. 110).

Richard J. Davidson, neurobiolog a zarazem psycholog i psychiatra, uważa, że podział na procesy poznawcze i procesy emocjonalne jest sztuczny, gdyż obwody emocjonalne w mózgu bardzo często pokrywają się z obwodami odpowiedzialnymi za procesy poznawcze. W istocie „emocja współdziała z poznaniem w zintegrowany i nieprzerwany sposób, umożliwiając nam kierowanie naszymi związkami, pracą i rozwojem duchowym” (Davidson 2013, s. 115). To właśnie fakt, iż między emocjami a procesami rozumowania nie ma wyraźnej granicy, umożliwia zmienianie emocji za pomocą własnych myśli i odwrotnie. Sprzężenie występujące pomiędzy emocjami i myślami jest następnym źródłem optymizmu resocjalizacyjnego, gdyż jest mechanizmem wykorzystywanym w terapii, resocjalizacji i w samorozwoju.

Davidson nie operuje pojęciem osobowości, gdyż odkrył neurologiczne podstawy indywidualnych stylów emocjonalnych, decydujących o tym, jak ludzie postrzegają świat i jak na niego reagują, co więcej, wyznaczających sposób wchodzenia ludzi w interakcje społeczne oraz krystalizowanie i realizowanie celów życiowych. Styl emocjonalny to względnie stały sposób reagowania na doświadczenia życiowe, który jest kontrolowany przez odpowiednie obwody w mózgu, określające prawdopodobieństwo pojawienia się konkretnych stanów emocjonalnych i reakcji na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne. Davidson odkrył sześć wymiarów tego stylu:

- Odporność – decydująca o tym, jak szybko lub wolno podnosimy się po porażce;
- Nastawienie – określające to, jak długo jesteśmy w stanie zachowywać pozytywne emocje;
- Intuicja społeczna – odpowiadająca za to, jak dobrze potrafimy odczytywać sygnały społeczne wysyłane przez otaczających nas ludzi;
- Samoświadomość – kontrolująca w jakim stopniu dostrzegamy odczucia fizjologiczne, które są odzwierciedleniem emocji;
- Wrażliwość na kontekst – decydująca o tym, jak dobrze potrafimy regulować nasze reakcje emocjonalne, biorąc pod uwagę kontekst danej sytuacji;
- Uwaga – przesądzająca o tym, jak mocno potrafimy się na czymś skoncentrować (Davidson 2013, s. 13).

Styl emocjonalny każdego człowieka opiera się na obwodach mózgu, które są kształtowane na początku życia pod wpływem odziedziczonych genów i środowiska. Davidson dowodzi, że obwody te nie są niezmiennie i dlatego styl emocjonalny „może zostać zmodyfikowany w każdym momencie życia przez nieoczekiwane doświadczenia, jak również przez świadome i zamierzone działania, kiedy celowo kształtujemy określone zwyczaje i właściwości umysłu” (Davidson 2013, s. 31). Wyniki przeprowadzonych przez niego badań dowodzą, że „trening umysłu może zmienić wzorce aktywności mózgu, a tym samym wzmocnić empatię, współczucie, optymizm oraz dobre samopoczucie” (Davidson 2013, s. 18).

Korzenie zła – zaburzenia w obwodzie empatii

W książce *Teoria zła. O empatii i genezie okrucieństwa*, Simon Baron-Cohen (2014) przedstawia własną koncepcję, opartą na długoletnich badaniach tzw. mózgowego obwodu empatii, tłumacząc przyczyny ludzkiego okrucieństwa. Nieprawidłowe funkcjonowanie tego obwodu uniemożliwia odczuwanie empatii, co otwiera wrota do krzywdzenia innych ludzi, gdyż prowadzi do niepostrzegania cierpienia innych, a więc uniemożliwia odczuwanie uczuć moralnych (wyrzutów sumienia, poczucia winy i wstydu) i dążenia do naprawienia szkody, a przynajmniej do zaniechania podobnych czynów w przyszłości. To brak empatii powoduje nieodczuwanie dyskomfortu psychicznego w sytuacji krzywdzenia innych i równocześnie zrozumienie ich emocji. Empatia, według tego autora, to „zdolność rozpoznawania myśli lub uczuć innej osoby oraz reagowania na jej myśli i uczucia odpowiednią emocją” (Baron-Cohen 2014, s. 32). Jej brak powoduje, że innych traktuje się jak przedmioty, a uprzedmiotowienie człowieka daje podstawy do wykorzystywania go w imię własnych, egoistycznych celów. Nawet jeśli sprawcę krzywdy, który ma zerową empatię, poinformuje się o uczuciach jego ofiary, to nie ma to dla niego żadnego znaczenia i dalej traktuje on innych jak przedmioty: wykorzystuje ich, a jeśli już nie są użyteczni, to ich porzuca.

Empatia nie jest stanem *constans* – w zależności od tego o czym myślimy, na czym się koncentrujemy, jest włączona lub wyłączona. Myślenie o sobie – wyłącza empatię, a o innych – ją włącza. Chwilowe wyłączenie empatii (skupienie się na ego) może być źródłem skrzywdzenia partnera interakcji, ale po chwili, obserwując jego reakcję empatia może znowu się włączyć, co generuje chęć przeproszenia, zadośćuczynienia, wynagrodzenia krzywdy, obietnicy poprawy. Są jednak ludzie, u których stan zerowy empatii nigdy się nie zmienia – jest stanem trwałym. Baron-Cohen mówi tu czterech grupach: o osobach z zaburzeniami typu borderline, osobowości narcystycznej, osobowości psychopatycznej i osobach z zespołem Aspergera. Ta ostatnia grupa, z uwagi na specyfikę funkcjonowania mózgu, zdecydowanie różni się od pozostałych grup i nazwana jest jako zero-pozytywna. W tym miejscu nie będę jej omawiała, gdyż nie jest ona w sferze zainteresowania teorii i praktyki resocjalizacyjnej. Poszukując przyczyn zerowej empatii u ludzi Baron-Cohen stwierdził, że istotne znaczenie mają nie tylko czynniki biologiczne, ale także społeczne i środowiskowe, takie jak zaniedbywanie przez rodziców, krzywdzenie dziecka, doświadczenie przez niego głębokiej nieufności (brak bezpiecznego wzorca przywiązania) (Baron-Cohen 2014, s. 32).

Istnieje teoria, która łączy neurony lustrzane z umiejętnościami empatycznymi. Neurony lustrzane zostały odkryte w mózgach małp przez włoskich badaczy, którzy stwierdzili, że uaktywniają się one wtedy, gdy zwierzę jest aktywne lub gdy

obserwuje, gdy ktoś inny wykonuje jakąś czynność. Odkryto więc neurologiczną podstawę naśladowania, które jest bardzo istotne w procesie poznawania społecznego, a w szczególności w odczytywaniu cudzych intencji, pragnień, wyrazu twarzy. Uważa się, że system neuronów lustrzanych odgrywa tu kluczową rolę i dlatego stanowią one neuronalną bazę empatii, czyli współodczuwania (Jaśkowski 2009, s. 245).

Myśli i uczucia innych dla osoby z zerowym poziomem empatii po prostu nie istnieją, bo nie są „widoczne” i rejestrowane przez jej mózg, i dlatego nie bierze ich ona pod uwagę. W konsekwencji wszystko co robi jest dyktowane tylko i wyłącznie egoistycznym interesem i własnym punktem widzenia. Skutkiem tego jest przekonanie o własnej nieomyślności, a jeśli inni tego przekonania nie podziela ją – w najlepszym razie uważa, że inni mylą się, a najczęściej – że są głupcami (Baron-Cohen 2014, s. 55).

Sprawność kontroli poznawczej

Lewa półkula mózgowa odpowiada za ludzką skłonność do odnajdowania porządku w chaosie. Nawet, gdy ze względu na brak informacji nie rozumie co się stało i dlaczego, musi wyjaśnić zdarzenie, by odnaleźć w nim sens. Zjawisko to nazywane jest lewopółkulowym interpretatorem. Brak wiedzy nie ma tu znaczenia; lewa półkula zawsze znajdzie jakieś sensownie brzmiące wyjaśnienie i przyjmie je jako prawdę, nawet jeśli jest ze względu na brak informacji niedorzeczne (Gazzaniga 2011, s. 296). „Lewopółkulowy interpretator tworzy teorie, aby łączyć spostrzeżane informacje w zrozumiały obraz świata” (Gazzaniga 2011, s. 297). Tworzy więc historię (narrację), by skuteczniej radzić sobie z podobnymi zdarzeniami w przyszłości, ale równocześnie pociąga to za sobą niekorzystny skutek w postaci braku trafnej percepcji sytuacji.

Nadaktywność układu limbicznego, odpowiedzialnego za generowanie, doznawanie i postrzeganie emocji i uczuć, nakłada na mózg negatywny filtr, przez który z trudnością przedzierają się pozytywne myśli. Jest źródłem tworzenia się pesymizmu życiowego, a nawet poczucia beznadziejności i przygnębienia psychicznego. Osoby takie dręczą automatyczne, negatywne myśli. Charakterystyczne dla takiej sytuacji jest myślenie kategoriami „zawsze”, „nigdy”, koncentrowanie się na negatywach, czarnowidztwo, czytanie w myślach, myślenie uczuciami, poczucie winy, etykiety, personalizacja (przypisywanie niewinnym zdarzeniom osobistego znaczenia) i obwinianie (Amen 2009, s. 83). Tworzy się błędne koło, np. myślenie uczuciami powoduje, że jeśli się coś czuje, to uznaje się to za dowód istnienia prawdy zgodnie z zasadą „Ufam swoim uczuciom”. A przecież emocje to często reakcje na to, co się myśli. Jeśli myśl jest nieracjonalna, to pociąga za sobą nieracjonalne emocje i uczucia. Dlatego uczucia nie zawsze świadczą o prawdzie.

Dlatego warto się przyjrzeć własnym emocjom, sprawdzić je i zadać sobie pytanie: czy są powody, żeby tak się czuć?

Trudno uwolnić się od własnych myśli. Ale przyjmowanie ich za prawdziwe tylko dlatego, bo „zawsze tak myślałem” (sztywność, stereotypy, schematyzm), „często o tym słyszałem” (np. przysłowia, porzekadła) jest nieracjonalne i nielogiczne. Automatyczne myśli pojawiające się w naszych głowach nie rządzą się prawami logiki tylko prawami automatu: często to robiłem, więc robię to coraz częściej i sprawniej. Daniel G. Amen przestrzega: „Pamiętaj, że aby odróżnić prawdę od fałszu trzeba być świadomym własnych myśli, umieć trzeźwo na nie spojrzeć. Większość negatywnych myśli pojawia się automatycznie i pozostaje niezauważona. To nie ty tak naprawdę decydujesz, jak zareagujesz w danej sytuacji, tylko złe nawyki twojego mózgu. Żeby dowiedzieć się co jest prawdą, a co nie, musisz kwestionować pojawiające się myśli. Nie wierz we wszystko co słyszysz – nawet we własnym umyśle!” (Amen 2009, s. 84).

Kluczem do sukcesu jest siła woli, która jest niczym innym jak umiejętnością skupiania uwagi na jednej rzeczy i ignorowania innych, co określane jest jako kontrola poznawcza lub samokontrola. Goleman przytacza dowody na to, że tak rozumiana samokontrola jest lepszym predyktorem dobrego przystosowania zawodowego, rodzinnego i społecznego prowadzącego do satysfakcjonującego życia niż iloraz inteligencji czy urodzenie się w bogatej rodzinie, która zapewnia kształcenie w prywatnych szkołach i najlepszych uczelniach. Co więcej, samokontroli można się nauczyć ćwicząc zdolność do koncentracji uwagi. Badacz tak konkluduje: „Siła woli utrzymuje skupienie na celach, mimo że odciągają nas od nich impulsy, pasje, nawyki i zachcianki. Taka kontrola poznawcza to »chłodny« układ umysłu, który stara się zrealizować cele pomimo »gorących« reakcji emocjonalnych – reakcji szybkich, impulsywnych i automatycznych” (Goleman 2013, s. 110).

Wytrwałość w realizacji własnych celów i zdolność do odraczania w czasie przyjemności, obok problemów z empatią, to słabe punkty jednostek nieprzystosowanych społecznie i właśnie na nich powinny się koncentrować oddziaływania resocjalizacyjne. Oprócz treningu uważności i medytacji można w tym celu wykorzystać terapię poznawczo-behawioralną, która jest w istocie treningiem umysłu, gdyż poprzez restrukturyzację poznawczą jednostka uczy się kwestionować własne myśli, podaje w wątpliwość zasadność wyciąganych wniosków, reinterpreteruje wcześniej nadawane znaczenia bodźcom zewnętrznym i uczy się zdrowej reakcji na własne emocje, myśli i zachowania. Davidson twierdzi, że „pozyskane w wyniku terapii poznawczo-behawioralnej nowe sposoby myślenia mogą zasadniczo zmienić działanie mózgu, umożliwiając ludziom porzucenie niezdrowych wzorców myślenia i pozyskanie nowych, zdrowych wzorców, które ponownie pozwolą im odczuwać radość oraz pozbyć się uczucia smutku, spłycenia afektu i paraliżującego zwyczaju rozmyślania” (Davidson 2013, s. 215).

Zakończenie

Reasumując, należy podkreślić, że wyniki badań nad funkcjonowaniem mózgu potwierdzają zasadność wykorzystywania w pracy resocjalizacyjnej koncepcji społeczno-poznawczych, które podkreślają znaczenie aspektu kognitywistycznego. *Cognito*, poznanie, jest bowiem kluczem nie tylko do zrozumienia siebie, innych i świata, ale również umożliwia każdej jednostce optymalny rozwój, nierozzerwalnie związany z ustawicznymi zmianami. Jednakże programowanie i dokonywanie zmian w dezadaptacyjnym funkcjonowaniu człowieka wymaga wiary, że nie tylko jest to możliwe, realne, ale i osiągalne. Wiara ta powinna opierać się na racjonalnych argumentach, które wychowankowi mają przekazywać wychowawcy, bo to oni posiadają (powinni posiadać) wiedzę o meandrach funkcjonowania człowieka mózgu i umysłu. Aby wychowanek odnosił w życiu sukcesy, musi mieć jasno zdefiniowane cele, wiedzieć, co trzeba zrobić, żeby te cele osiągnąć i być skoncentrowany na ich urzeczywistnieniu. Jednakże warunkiem *sine qua non* jest aktywność poznawcza wychowanka oraz intensywne i wytrwałe ćwiczenia w zakresie rozwijania własnej samokontroli. Bowiem zmiany w życiu są pewne, a ludzie, czy chcą tego, czy też nie, się zmieniają (wystarczy podać argument biologicznego starzenia się komórek). To, w jakim kierunku te zmiany następują, zależy przede wszystkim od samego człowieka. Chodzi zatem o to, żeby wychowankowie znajdowali w sobie siły do pozytywnych zmian, dzięki którym ich życie będzie bardziej satysfakcjonujące, co spowoduje podniesienie jakości ich życia i ich bliskich. Będzie to oznaczać realizację celów resocjalizacyjnych i osiągnięcie zmiany resocjalizacyjnej z wykorzystaniem najnowszego dorobku z zakresu neuronauk.

Abstract: The Process of Social Rehabilitation in the Perspective of Neuroscience Achievements

The purpose of this article is to identify opportunities for change in the field of behavioral habits, beliefs, as well as the emotional life of a person, which reveal themselves in the light of the results of research conducted by neurologists using cutting-edge brain imaging techniques. Knowledge of neuroscience shows that the changes needed in the process resocialization, are possible and available to people who consciously seek them and control them. This knowledge should be used in the case of social reintegration addressed to people who have problems with self-awareness, motivation for change and belief in success.

Key words: resocialization, the process of resocialization, neuroscience.

Bibliografia

- [1] Amen D.G., 2009, *Zmień swój mózg, zmień swoje życie. Opanuj stres, niepokój, depresję, obsesyjne zachowania, gniew i nadimpulsywność*, Laurum, Warszawa.

- [2] Baron-Cohen S., 2014, *Teoria zła. O empatii i genezie okrucieństwa*, Smak Słowa, Sopot.
- [3] Damasio A.R., 2000, *Tajemnica świadomości. Jak ciało i emocje współtworzą świadomość*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- [4] Davidson R.J., Begley S., 2013, *Życie emocjonalne mózgu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- [5] Gazzaniga M.S., 2011, *Istota człowieczeństwa. Co czyni nas wyjątkowymi*, Smak Słowa, Sopot.
- [6] Goleman D., 2013, *Inteligencja społeczna*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- [7] Herzyk A., 2006, *Samonaprawa uszkodzonego mózgu a proces zdrowienia psychiki*, [w:] *Neuronauka. Kolokwia psychologiczne*, t. 14, (red.) Oleś P., Steuden S., Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa.
- [8] Jaśkowski P., 2009, *Neuronauka poznawcza. Jak mózg tworzy umysł*, Vizja Press&IT, Warszawa.
- [9] LeDoux J., 2000, *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, Media Rodzina, Poznań.
- [10] Mudrecka I., 2004, *Z zagadnień pedagogiki resocjalizacyjnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole.
- [11] Perlmutter D., Villoldo A., 2012, *Aktywuj pełną moc mózgu. Cuda i neurobiologia*, Studio Astropsychologii, Białystok.
- [12] Schwartz J.M., Begley S., 2003, *The mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*, HarperCollins, New York.
- [13] Siegel R.D., 2013, *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.