

Wychowanie do efektywnej samosterowności

Aspekty neurobiologiczne, psychologiczne i społeczne

Zdolność do samosterowności to jeden z najbardziej znaczących celów, do którego powinno się prowadzić dzieci i młodzież. Już przy przekraczaniu progu szkoły, dzieci powinny posiadać pewne minimum tej kompetencji, która umożliwi im sterowanie uwagą i hamowanie impulsów. Joachim Bauer wyjaśnia, jak doświadczanie relacji interpersonalnych kształtuje neurobiologiczne struktury i umożliwia lub utrudnia rozwój samosterowności.

Joachim Bauer



Jak to się dzieje, że dużej liczbie dzieci i młodzieży – i niestety także wielu dorosłym – coraz trudniej wyzwolić się ze schematu życia w ustawicznym trybie bodziec-reakcja, wymuszającym natychmiastowe reagowanie na nadmiar bodźców, które oddziałują na nas od rana do nocy? Pojawienie się nowoczesnych mediów cyfrowych, których tutaj jednak nie powinniśmy określać generalnie jako złe, doprowadziło do nieznanego nigdy wcześniej natężenia impulsów, przede wszystkim ze smartfonów, z ustawicznie produkujących muzykę słuchawek dousznych i z Internetu.

Media cyfrowe doprowadziły do natężenia impulsów i ustawicznego nerwowego reagowania na nie w trybie bodziec – reakcja.

Jednym ze źródeł bodźców, szczególnie oddziałujących na młodzież, są serwisy społecznościowe i gry wideo. Wydaje się, że u dużej liczby dzieci i młodzieży osiągnięty został już taki stan, w którym bez tych bodźców – i bez ustawicznego nerwowego reagowania na nie – zupełnie nie potrafiłyby żyć. Dlatego też takie stymulujące doznania, jeśli nie pojawiają się samoistnie, są natychmiast aktywnie poszukiwane, bowiem stan zatrzymania się, koncentracji czy chwili spokoju wydaje się zupełnie nie do zniesienia.

Zaobserwowano ogromny przyrost diagnoz dotyczących zespołu zaburzeń uwagi.

Obserwowany na przestrzeni ostatnich lat ogromny przyrost diagnoz, dotyczących zespołu zaburzeń uwagi, jest wskaźnikiem tego rozwoju, lecz to tylko wierzchołek góry lodowej. Również towary – przede wszystkim ubrania i sprzęty, tzw. gadżety – jak też oferty najczęściej tanich, niskowartościowych produktów spożywczych są źródłem bodźców, na które ustawicznie narażani są ludzie, zwłaszcza młodzi. Dzieci i młodzież często same zaczynają postrzegać tę sytuację jako problematyczną, co mógł stwierdzić mój zespół badawczy w ramach jednego ze wspieranych przez Niemiecką Wspólnotę Badawczą projektów nad uważnością, przeprowadzonego ostatnio w szkołach. Jak – uwzględniając wyniki badań neurobiologicznych – można tę sytuację zrozumieć i co mogłoby pomóc z niej wyjść?

Bottom-Up Drive i Top-Down Control:

dwa fundamentalne systemy neurobiologiczne

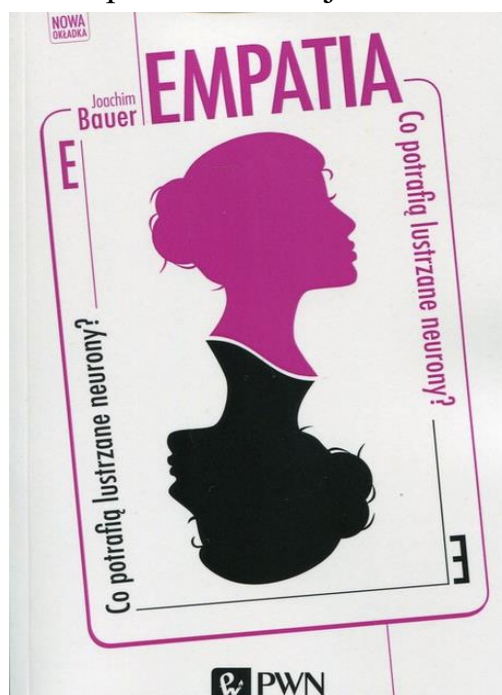
Już minimum psychologicznej zdolności do introspekcji pozwoliłoby większości dorosłych zrozumieć, nawet bez wiedzy specjalistycznej, co psychologowie i neurobiolodzy odkryli na przestrzeni ostatnich 25 lat, badając dwa fundamentalne systemy naszego wewnątrzpsychicznego życia¹: W opozycji do podstawowego systemu popędowego, nastawionego na szybkie przekazywanie impulsów oraz natychmiastowe zaspokajanie potrzeb, działającego bottom-up, stoi działający top-down neuronalny system kontrolny, który umożliwia nam zachowanie spokoju oraz – przy ewentualnym uwzględnieniu pewnej przemijającej frustracji – pozwala podejmować takie działania, które dopiero w dłuższej perspektywie okażą się korzystne dla naszego samopoczucia.

Do systemu popędowego należą ośrodki lęku i agresji oraz systemy motywacji.

Do bazowego systemu popędowego, działającego bottom-up, należą usytuowane w głębi mózgu ośrodki lęku i agresji, jak też nastawione na przeżywanie przyjemnych uczuć i rozkoszy systemy motywacji (nazywane również systemem nagrody). System ten, domagając się szybkiej redukcji napięcia i zaspokojenia potrzeby, pozwala nam reagować odruchowo na każdy bodziec i skłania nas do chwytania pierwszej lepszej propozycji. Kiedy tylko dochodzi do zaspokojenia, stajemy się ociężali i wygodni. System kontrolny, działający top-down, umiejscowiony jest w korze przedczołowej, czyli obszarze określanym przez badaczy mózgu również jako kora prefrontalna (PFC). Jeśli tylko jest on sprawny, pozwala nam spokojnie odczekać, umożliwia porównanie ofert i rezygnację z natychmiastowego zaspokajania potrzeb na korzyść późniejszego większego pożytku.

Kora przedczołowa to prawdziwy skarbiec. Umiejscowione tutaj sieci neuronalne, umożliwiają człowiekowi nie tylko dokonywanie intelektualnych operacji²: kierowanie uwagą, rozpoznawanie aktualnie obowiązujących reguł w świecie zewnętrznym, szybkie dostosowanie się do ewentualnych nowych reguł, planowanie działania oraz porównawcze rozważenie kilku celów

działania. Jeszcze bardziej zdumiewające są jej zdolności umożliwiające współdziałanie i kooperację w społeczeństwie: kora przedczołowa jest w stanie magazynować informacje, jak postrzegane są rzeczy, które ją czynią, z punktu widzenia innych ludzi. Tym samym umożliwia ona coś, co określamy jako zmianę perspektywy i co stanowi integralną część ludzkiej zdolności do rozumienia innych oraz do udzielania im empatycznego wsparcia. Całkowicie absurdalna jest wyrażana niekiedy opinia, jakoby „prawdziwa natura człowieka” przejawiała się tylko w zachowaniach, sterowanych bottom-up poprzez system bazowy, podczas gdy samokontrola, empatia i kompetencje społeczne miałyby być jedynie rodzajem cienkiej cywilizacyjnej skorupki. W oparciu o biologiczną egzystencję naszej rozwiniętej kory przedczołowej posiadamy – wykształconą u człowieka znacznie bardziej niż u jakiegokolwiek innego ssaka – zdolność do przewidującego działania, uwzględniania perspektywy innych osób oraz kooperacji, co stanowi integralną część składową naszych naturalnych predyspozycji. Zdolności te stały się „ewolucyjnym” biletem” dla gatunku homo sapiens.⁴



Nabywanie samokontroli:

Część biologicznego przeznaczenia człowieka

Aby sieci neuronalne mogły funkcjonować, muszą być ćwiczone i używane.

Nawet jeśli – jak wykazano – możliwości, jakimi dysponuje człowiek dzięki korze przedczołowej, należy postrzegać jako część jego biologicznego wyposażenia, to jednak wynikające z tego kompetencje nie są bynajmniej wrodzone. Genetycznie dana jest nam jedynie *zdolność* do nabywania tychże kompetencji – a więc kontrola bodźców, sterowanie uwagą, przewidywanie

w planowaniu działania i zmiana perspektywy postrzegania. Nasz centralny system nerwowy podąża za regułą „use it or lose it”⁵: aby sieci neuronalne mogły funkcjonować, muszą być wyćwiczone i używane. Konieczność nabywania tych umiejętności poprzez ćwiczenie odnajdziemy również w licznych innych systemach biologicznych człowieka, a zatem na przykład w motoryce. Dzieci w Rumunii, które w czasach przed upadkiem „żelaznej kurtyny” były zamknięte w nieludzkich domach dziecka, bez możliwości poruszania się, a tym samym ćwiczenia swojej muskulatury, nabawiły się okropnych zwyrodnień. Nikomu nie przyszłoby do głowy z tego powodu określić zdolność człowieka do poruszania się i uprawiania sportu jako „cienką cywilizacyjną skorupkę” czy też w inny podobny sposób. W przeniesieniu na zdolności ludzkiej kory przedczołowej oznacza to:

.....

Dzięki rozwiniętej korze przedczołowej potrafimy rezygnować z natychmiastowego zaspokojenia naszych potrzeb na rzecz późniejszych korzyści (odroczenie nagrody).

.....

Kto uniemożliwia dzieciom i młodzieży rozwinięcie i wykorzystywanie umiejscowionych w korze przedczołowej kompetencji, grzeszy przeciwko biologicznemu dojrzewaniu mózgu. Co musi się zdarzyć, aby takie dojrzewanie umożliwić? W przeciwieństwie do działającego bottom-up systemu podstawowych popędów, rozwiniętego już w momencie narodzin, umiejscowiony w płacie czołowym system kontrolny nie funkcjonuje jeszcze u noworodków. Podstawowe struktury neuronalne tego systemu wprawdzie już istnieją, lecz dojrzewają dopiero w pierwszych 24–36 miesiącach życia na tyle, by pierwsze, operujące top-down układy neuronalne mogły zacząć funkcjonować⁶. Dlatego też noworodki i niemowlęta nie są jeszcze zdolne do samokontroli własnych spontanicznych bodźców. Próby wymuszenia samokontroli – na przykład poprzez pozbawienie miłości lub inne kary – mogą traumatyzować małe dziecko i długotrwale upośledzić, a nawet zniszczyć jego zdolność do późniejszego rozwoju samokontroli. Wyjaśnia to, dlaczego dzieci w pierwszych 24 miesiącach życia wymagają zupełnie innego podejścia pedagogicznego, niż dzieci przedszkolne od trzeciego roku życia. Małe dzieci wymagają w przeważającej mierze diadycznego (dwuosobowego) kształtowania

stosunków z rodzicami-opiekunami, przez których są „widziane” indywidualnie, i w których się odzwierciedlają⁷. Indywidualne, diadyczne doświadczenia lustrzane są konieczne, aby w noworodku czy niemowlęciu powstała jaźń, ponieważ bez niej nie jest możliwe późniejsze wykształcenie samokontroli. To jest też powód, dla którego wszyscy znawcy przedmiotu, zgodnie z ostatnio przedstawionymi wynikami badań Fundacji Bertelsmanna⁸, uważają za nieodzownie wskazane zatrudnianie w żłobkach, opiekujących się niemowlętami, personelu według klucza 1:3 czyli standardu, który obecnie prawie nigdzie w Niemczech nie został osiągnięty.

Żadnego powrotu do czarnej pedagogiki:

Samokontrola to szeroko pojmowane zadbanie jednostki o siebie

Wychowanie nie wymaga drakońskich środków, lecz serdecznej atmosfery.

Dzieci od trzeciego roku życia mogą i też powinny, z racji zaawansowanego już rozwoju kory przedczołowej, stopniowo uczyć się czekać, dzielić się oraz tłumić popędy – i to nie jako cel sam w sobie, a jedynie wtedy i zawsze wtedy, kiedy wymaga tego sytuacja społeczna, w której celem jest umożliwienie dzieciom i młodzieży przeżywania radości w tworzącej się wspólnocie. Taki sposób nauki toczy się w ramach wieloletniego procesu dialogowego, który nazywamy wychowaniem. Wychowanie nie wymaga żadnych drakońskich środków, powinno się ono odbywać w serdecznej atmosferze, którą również dziecko ma tak odbierać. Ważne jest przy tym, aby wyjaśniać dziecku, jakie powody i cele przewodnie kierują postępowaniem wychowujących. Z doświadczenia można powiedzieć, że w wielu przypadkach przebiegać to będzie z obopólnym zrozumieniem, jednak takie porozumienie z dziećmi czy młodzieżą nie zawsze jest możliwe. Tam, gdzie należy postawić jasno określone granice – dla dobra dziecka i jego zdrowia – wbrew jego aktualnej woli, opiekunowie nie mogą pozwolić sobie na niepewność. Obawy niektórych rodziców, że przysporzą dziecku psychicznych szkód, jeśli w jakimś przypadku dozna ono dobrze uzasadnionej frustracji, nie mają podstaw, wprost przeciwnie. Tym, co sabotuje wyćwiczenie zdolności dziecka do powstrzymywania się i szkodzi dojrzewaniu jego kory przedczołowej, są

rodzice, którzy ustępują przy każdym proteście dziecka, każdej scenie, którą im urządzi.

Samosterowność nie jest celem samym w sobie. W szczególności nie jest to zamierzenie skierowane przeciwko emocjonalnym potrzebom dziecka. Z tego powodu nie może też ona zostać zredukowana jedynie do aspektu samokontroli, a więc do kontroli systemu podstawowych popędów top-down. Samosterowność to więcej niż samokontrola, ogarnia ona swoim zasięgiem oba wyżej wymienione systemy fundamentalne, a więc całego człowieka. Jej celem jest utrzymanie równowagi pomiędzy odpowiednim zaspokajaniem potrzeb podporządkowanych popędowemu systemowi bazowemu oraz ukierunkowanymi na długofalową pomyślność i współpracę dążeniami kory przedczołowej⁹. Samosterowność stoi w służbie przygotowania dziecka do tego, by nie tylko tu i teraz, ale przede wszystkim w przyszłości prowadzić mogło dobre życie. Dwa duże, prowadzone przez kilkadziesiąt lat, badania pokazują, że ludzie, którzy w dzieciństwie nie mogli w dostatecznej mierze rozwinąć samokontroli, znajdują się jako dorośli w gorszej sytuacji zawodowej i społecznej, dysponują mniejszą liczbą dobrych relacji międzyludzkich, są zagrożeni większym ryzykiem od uzależnień, bardziej narażeni na zaburzenia zdrowia i częściej niż inni wchodzą w kolizję z prawem¹⁰.

Samosterowność służy przygotowaniu dziecka do prowadzenia dobrego życia teraz i w przyszłości.

Dobra samosterowność dziecka wymaga niezawodnych opiekunów oraz współpracy między rodzicami i szkołą

Nawet jeśli wnioski płynące z obserwacji wychowawczej codzienności nie są dla uważnego obserwatora niczym zaskakującym, to jednak niektóre z nich robią wrażenie dopiero wtedy, gdy zostaną potwierdzone naukowymi doświadczeniami.

Zdolność dzieci do odraczania zaspokojenia spontanicznych potrzeb na korzyść bardziej odległego celu spada gwałtownie, gdy doświadczyły one wcześniej, że dorośli są zawodni i nie dotrzymują przyrzeczeń. Jest to zupełnie sensowne, dlatego bowiem dzieci miałyby wierzyć, że się opłaca – z powodu przyszłej korzyści – godzić się z aktualną rezygnacją, jeśli doświadczają, że na przyrzeczeniach dotyczących przyszłości, które czynią dorośli, nie można polegać? Jak często my dorośli, stojąc pod presją czasu i codziennego stresu, nie dotrzymujemy przyrzeczeń, które złożyliśmy dzieciom i młodzieży?! I naturalnie osłabiamy gotowość do wzmożonego wysiłku w szkole, jeśli młodzi ludzie dostrzegają, że wielu z nich po ukończeniu edukacji nie znajdzie miejsca pracy czy możliwości odbycia praktyki zawodowej. Dzieci i młodzież mogą rozwinać wymaganą od nich samokontrolę tylko wówczas, gdy doświadczają relacji z godnymi zaufania opiekunami i jeśli postrzegają, że również społeczeństwo, w którym żyją, dotrzymuje obietnic w stosunku do wszystkich, którzy podejmują wysiłek pracy.

Tam, gdzie istnieją stosunki wzajemnego zrozumienia, są też podstawy do rozwinięcia dobrej samosterowności. Jednak rodzice nie wyświadczają swoim dzieciom przysługi, jeśli zwalniają je z obowiązku przestrzegania reguł społecznych i uwzględniania perspektywy innych osób – czy to rówieśników czy dorosłych. Dotyczy to również współpracy w szkole i prowadzących do sukcesu lekcji. Szkoły potrzebują krytycznego wsparcia ze strony rodziców, jednak równie ważne jest zbudowanie relacji zaufania między rodzicami a szkołą¹¹. W obliczu nieuniknionego społecznego

rozwoju, który obarcza oboje rodziców obowiązkiem pełnoetatowej pracy zawodowej, przybywa instytucjom wychowawczym – żłobkom, przedszkolom i szkołom – wielu nowych zadań, do których nie są one jeszcze w pełni przygotowane. Dzieci i młodzież potrzebują czułych i odpowiedzialnych rodziców, jak również niezawodnych całodniowych instytucji przedszkolnych i całodniowych szkół z personelem wychowawczym i gronem nauczycielskim,



kompetentnym w zakresie budowania relacji. Jednak samą tylko opieką i miłością nie da się wiele zdziałać w pedagogice. Dzieci od trzeciego roku życia i młodzież powinni się uczyć samodzielnie sobą sterować. Dopiero wówczas mogą doświadczyć, jakie możliwości kreatywnego kształtowania i jakie nowe przestrzenie swobód mogą się przed nimi otworzyć.

Przypisy:

¹ Omówienie, zob. Bauer (2015).

² Operacje intelektualne umożliwiające przez korę prefrontalną nazywane są „funkcjami wykonawczymi” (»Exekutive Funktionen«).

³ Bauer (2008a).

⁴ Bauer (2010).

⁵ Bauer (2013).

⁶ zob. również: Bauer (2015).

⁷ Bauer (2006).

⁸ Fundacja Bertelsmanna (2014).

⁹ W celu dokonania przeglądu zob. ponownie: Bauer (2015).

¹⁰ Moffitt i in. (2011), Casey i in. (2011).

¹¹ Bauer (2008b).

Bibliografia:

Bauer, J. (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, München.

Bauer, J. (2008a): Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren, München.

Bauer, J. (2008b): Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern, München.

Bauer, J. (2010): Das kooperative Gen, München.

Moffitt, Terrie E., i in. (2011): A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety. w: PNAS 108/2011, S. 2693 – 2698.

Casey, B. J., i in. (2011): Behavioral and Neural Correlates of Gratification 40 Years Later. w: PNAS 108/2011, S. 14998 – 15003.

Bauer, J. (2013): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, München.

Bauer, J. (2015): Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens, München.

Bertelsmann Stiftung (2014): Qualitätsausbau in Kitas, Gütersloh.



Prof. dr n. med. Joachim Bauer pracuje jako lekarz w Klinice Uniwersyteckiej we Fryburgu Bryzgowijskim. Za swoje osiągnięcia naukowe w dziedzinie neurobiologii został wyróżniony prestiżową Nagrodą Badawczą Organon Niemieckiego Towarzystwa Psychiatrii Biologicznej. Bauer jest autorem wielu poczytnych książek popularnonaukowych. Tej wiosny ukazała się jego nowa książka *Samosterowność. Powrót wolnej woli*, wydana przez Blessing-Verlag.

Adres: Klinik für Psychosomatische Medizin, Uniklinikum Freiburg,
Hauptstrasse 8, 79104 Freiburg
E-Mail: joachim.bauer@uniklinik-freiburg.de
Homepage: www.psychotherapie-prof-bauer.de