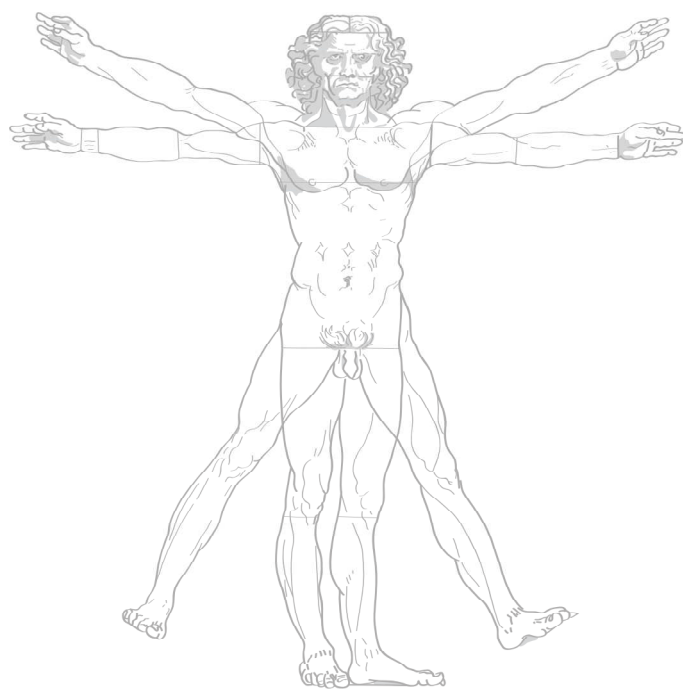


## WSTĘP





”

„Dusza ludzka, jak wierzone w średniowieczu, ma dziesięć zmysłów – pięć zewnętrznych i pięć wewnętrznych. Te zewnętrzne, służące do komunikacji ze światem, to wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Cztery z pięciu zmysłów wewnętrznych określają naszą osobowość: osąd, wyobraźnia, fantazja i pamięć. Piąty nazwano zmysłem wspólnym. Zarządza on i reguluje funkcje pozostałych”.

Człowiek postrzega świat wszystkimi zmysłami: wzrokiem, słuchem, dotykiem, smakiem, węchem, zmysłami równowagi i orientacji, bólu i temperatury. Nie sposób postrzegać świata tylko jednym ze zmysłów. Współpraca potęgi umysłu i zmysłów zamkniętych w zmysłach pozwala z niesłychaną precyzją analizować rzeczywistość i wyciągać wnioski. Odgłos zbliżającego się samochodu wystarcza, by określić odległość pojazdu od siebie, zapach smakowitego produktu uruchamia jego wyobrażenie, niekiedy stymulując ślinianki do produkcji śliny, a widok sytuacji zagrażającej życiu aktywuje i wyostrza wszystkie zmysły. Harmonijne działanie wszystkich zmysłów oraz odpowiednie okoliczności i inne czynniki stymulujące mózg są w stanie wydatnie poprawić funkcjonowanie jednostki, a nawet ujawnić nierozpoznane dotąd zdolności. Do czynników stymulujących mózg należą m.in. nowość zjawiska czy procesu, emocjonalny stosunek do sytuacji i okoliczności wyzwalające aktywność lub powodujące uśpienie systemu nerwowego, np. droga pokonywana po raz pierwszy wyostrza zmysły przez **nowość** realizowanej czynności, **emocje** towarzyszące jakiemuś zdarzeniu pozwalają lepiej utrwalić przeżywane chwile, a **sytuacje ekstremalne** wyzwalają ponadprzeciętne pokłady energii i niespodziewane sprawności.

<sup>2</sup> <http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,105912,834530.html> [21.09.2016].

Zmysły pozwalają człowiekowi precyzyjniej odbierać świat. W momencie gdy zabraknie percepcji jednego ze zmysłów, postrzegany obraz jest niepełny lub zniekształcony. Świat jest taki, jak nasz odbiór rzeczywistości i odbieramy tyle, na ile pozwalają nam zmysły. Patrzymy, słuchamy, dotykamy, wączamy, smakujemy, czujemy. Każdy drobny aspekt odbioru wrażeń zmysłowych pozwala go utrwalić, a następnie lepiej przywołać i odtworzyć. Dlatego właśnie dzieciństwo większość ludzi kojarzy z zapachami i smakami. Łatwiej wszak zapamiętać smak powideł i chrupiącego chleba u babci niż dzień tygodnia, w którym to złożyliśmy seniorce wizytę. Gdy ukochana osoba rzuca się nam w ramiona, odczuwamy jej zapach, dotykamy dłoni lub twarzy. Słuchając tonu głosu, wiemy, w jakim dana osoba jest humorze. Zmysły stanowią niewypowiedzianą pomoc w postrzeganiu i rozumieniu świata. To one pozwalają aktywnie uczestniczyć w kulturze, będąc jednocześnie odbiorcą i twórcą jej wytworów.

Zmysły dostarczają doznań, których każda istota ludzka pragnie i poszukuje. Człowiek musi działać, musi być w ruchu. Bezczynność zabija. Ten, kto idzie naprzód, wydzierając światu życie, a życie tętni w jego żyłach. Świat obdziela w nieskończoność pierwiastkiem istnienia. Życie krąży w nieustannym cyklu. Zmienia się, raz rośnie, raz maleje, ale zawsze trwa. Może być zwycięskie i dominujące, ukazując swą potęgę, a może być pokorne i ciche, usuwając się bez żalu w cień. Ten, kto odrzuca dar życia i własną witalność, zatracą się i ustępuje miejsce stagnacji, a potem rozpadowi. Aktywność na wielu polach pobudza, mnoży życie, marazm pognębia je i uśmierca. Człowiek pozbawiony celów i niechętny aktywności zatracą się i musi ustąpić miejsca życiu ekspansywnemu, zachłannemu na wrażenia, emocje, rozwój.

Metody aktywizacji pamięci w sposób udowodniony naukowo rozwijają ludzki mózg. Do tej pory stworzono wiele

programów ćwiczeniowych dla funkcji poznawczych, głównie pamięci długotrwałej. Pamięć sensoryczna najczęściej jest rozwijana jako efekt uboczny treningu innych funkcji. Nie można pomijać aktywizacji zmysłów, ponieważ jest to najważniejszy kanał przesyłu informacji ze środowiska zewnętrznego i z wnętrza ciała. To zmysły informują o świecie. Wszystko, co jest postrzegane drogą sensoryczną, buduje ludzki obraz rzeczywistości. To, co widzą oczy, słyszą uszy, smakuje język, wącha nos i czuje całą swą powierzchnią skóra, tworzy tę rzeczywistość w całej złożoności. Odbiór świata jest dla człowieka na tyle dobry lub na tyle zły, co funkcjonowanie jego zmysłów.

O tym, że ciało, umysł i emocje wchodzi w relacje, wiadano od dawna, lecz dowodu na to dostarczyły m.in. badania z 1974 roku. Psycholog Robert Ader dowiódł, że system odpornościowy uczy się podobnie jak mózg. Układ immunologiczny nazwano *umysłem ciała*. Okazało się, że między autonomicznym układem nerwowym a komórkami odpornościowymi istnieje miejsce styku, w którym wydzielane są neuroprzekazniki regulujące funkcje komórek odpornościowych<sup>3</sup>. Pamięć immunologiczna, chroniąca przed patogenami, z którymi organizm miał już kontakt, ma wobec tego sporo wspólnego z pamięcią przechowywaną w komórkach nerwowych. Summa summarum to mózg decyduje o działaniu jednych i drugich. Wszystkie drogi prowadzą do mózgu. W związku z tym rozszerzanie i pogłębianie umiejętności umysłowych, lepsze poznanie zasobów i potencjału mózgu pozwoli lepiej rozumieć i zarządzać własnym ciałem.

Zasoby pamięciowe łatwiej odtworzyć w momencie, gdy są wzbogacone o sensoryczne ślady pamięciowe, np. wspomnienie biwaku aktywowane zapachem trawy czy lasu, widok

<sup>3</sup> D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 2007, s. 263–265.

koszuli w kratę, który może przywołać obraz dawno niewidzianego wujka, reminiscencja wakacji u babci na wsi może powstać pod wpływem zapachu i smaku ciasta drożdżowego itp. Łatwiej wydobyć informacje z pamięci, jeśli występuje kontekst sensoryczny pochodzący z bodźców zmysłowych. Ponadto odpowiednio stymulowana pamięć sensoryczna posiada walor terapeutyczny. Fragmenty poznania rzeczywistości (bodźce) są przekąźnikami najróżniejszych treści – od danych czysto poznawczych po te emocjonalne. Ludzki mózg potrafi na bazie śladów pamięciowych odtwarzać wiedzę i wspomnienia. W przypadku amnezji pourazowej przypadkowy ślad może aktywować „zatartą” pamięć i wyparte wspomnienia. Bodziec wzrokowy, smakowy, słuchowy, dotykowy czy węchowy jest w stanie wzbudzić zarówno bolesne, jak i pozytywne wspomnienia; mechanizm ten działa w dwie strony. Co ciekawe, przyjemne ślady pamięciowe mogą zdominować te przykre, dlatego tak ważne jest świadome i uważne odbieranie podniet ze środowiska, zwłaszcza tych pozytywnych np. upadek z roweru jako wspomnienie mniej znaczące i słabiej zapamiętane niż niedzielna rodzinna wycieczka rowerowa. Pamięć sensoryczna wzmacnia pamięć długotrwałą.