

Príloha k audioknihe



TEMNÁ STRANA MOZGU

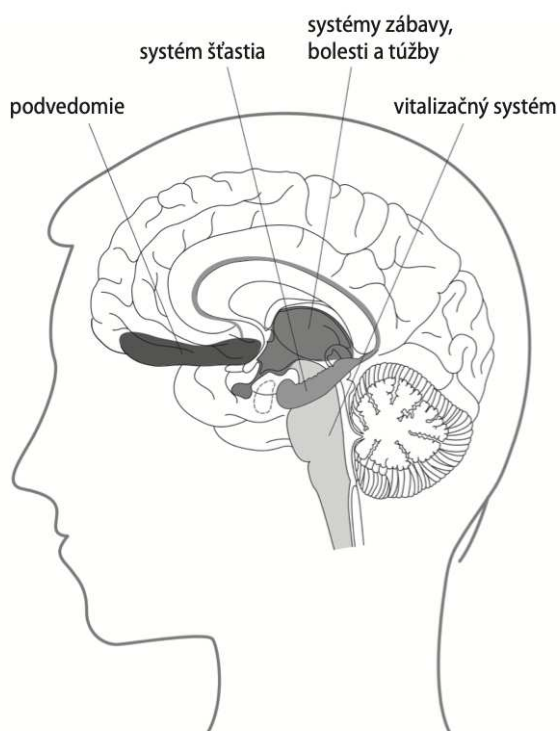
AKO NÁS
OVPLYVŇUJE
NAŠE PODVEDOMIE?

PROF. STEFAN KÖLSCH

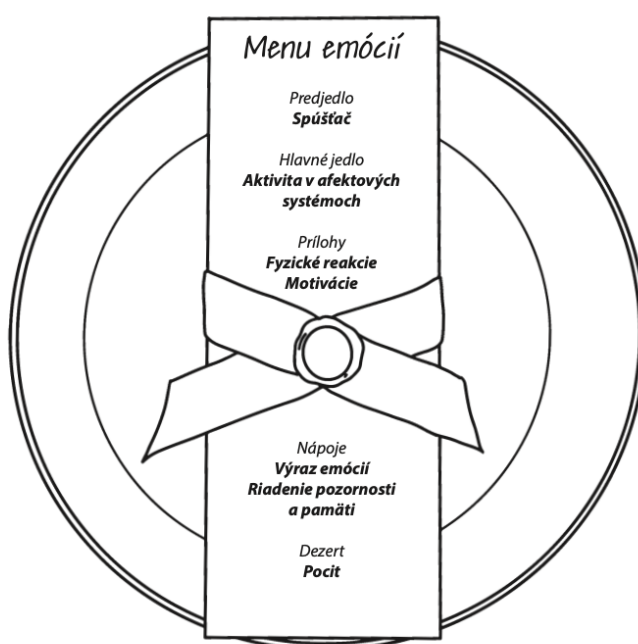


Časť 1: Existuje niečo ako podvedomie? Ak áno, prečo nás nikdy nepozdraví?

Nevedomé a podvedomé emócie



Obrázok 1: Štyri systémy pocitov v mozgu



Obrázok 2: Emócia má viacero súčastí, ktoré si môžeme predstaviť ako chody jedného menu. Môžeme na ne vedomo vplývať.

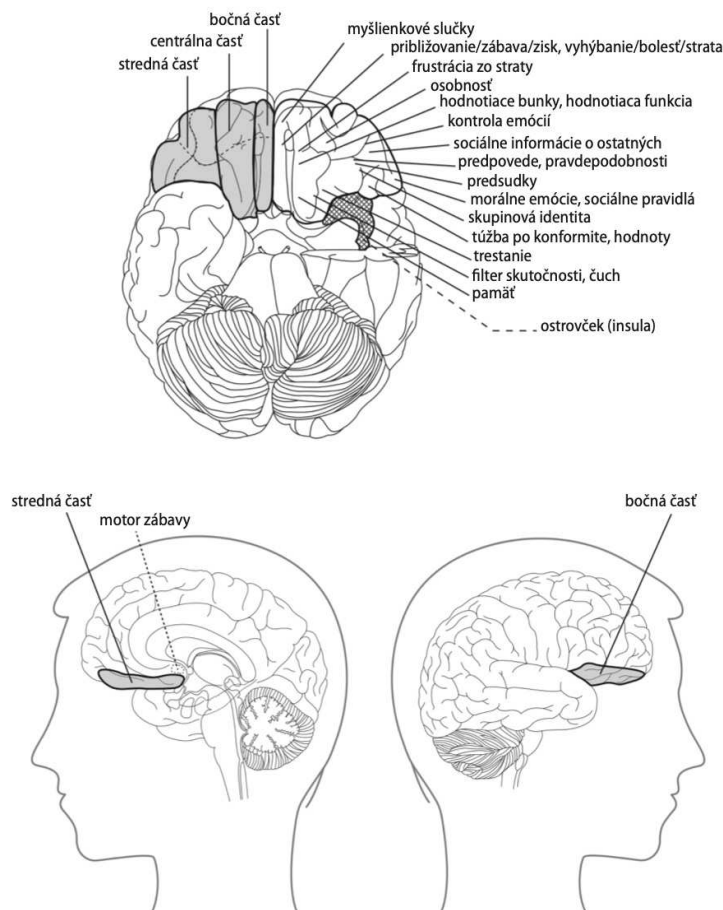
Nevedomý vesmír

Väčšina nevedomých procesov nie je podvedomá



Obrázok 3: Podvedomé procesy vnímania môžu viesť k ilúziám, aj keď si uvedomujeme, že napríklad na priesečníkoch v Hermannovej mriežke nie sú nijaké šedé škvryny (vľavo), že dlhé čiary v Zöllnerovej ilúzii sú v skutočnosti rovnobežné (v strede) a že čiary okolo trojuholníka v Kanizsovej figúre sú len iluzórne (vpravo).

Kde sa v mozgu nachádza podvedomie?

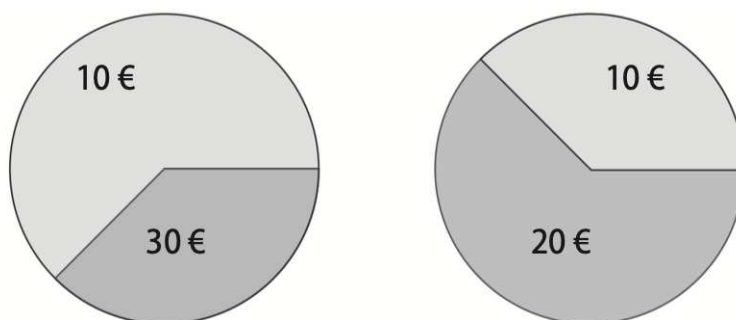


Obrázok 4: Orbitofrontálny mozog (sídlo podvedomia). Horný obrázok zobrazuje mozog zospodu. Naľavo sú znázornené bočné, centrálna a stredná časti orbitofrontálneho kortexu, ktoré sú ďalej rozdelené na menšie polia (čiarované čiary). Pravá časť ilustruje lokalizáciu niektorých podvedomých funkcií (mnohé z týchto funkcií však pokrývajú viacero polí). Čiarovaná časť je susedný „ostrovček (insula)“ (čiarovaná čiara). Dolný ľavý obrázok zobrazuje strednú časť orbitofrontálneho mozgu. V blízkosti, ale ďalej v mozgu, sa nachádza motor zábavy (bodkovaná čiara). Dolný pravý obrázok zobrazuje bočnú časť orbitofrontálneho mozgu.

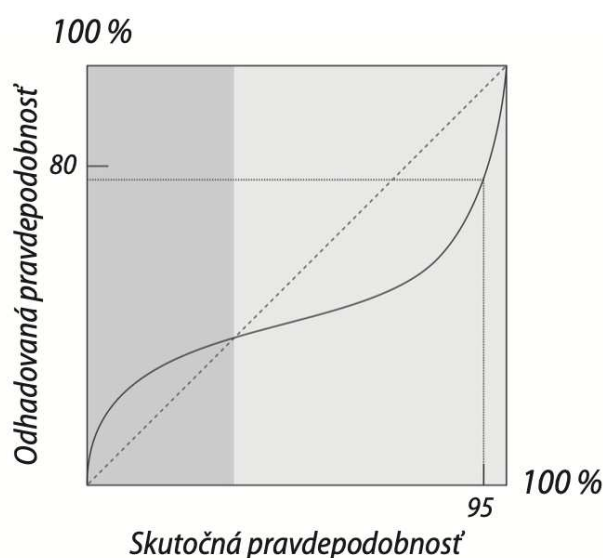
Časť 2: Podvedomé skreslenie reality

Skreslenie reality u ľudí

Prvý princíp: S ohľadom na bezpečný zisk sa podvedome vyhýbame riskantným možnostiam.

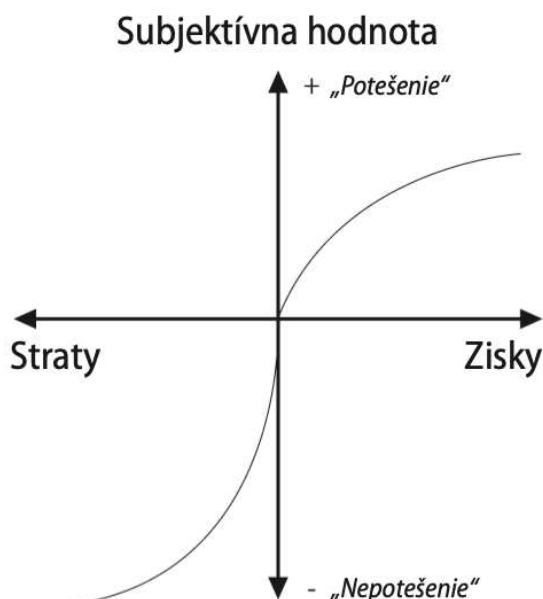


Obrázok 5: Každý kruh znázorňuje lotériu. V ľavej lotérii môžete vyhrať 10 eur s pravdepodobnosťou, ktorá zodpovedá veľkosti plochy s 10 eurami, a 30 eur s pravdepodobnosťou, ktorá zodpovedá veľkosti plochy s 30 eurami. V pravom kruhu zodpovedajú pravdepodobnosti pre 10 eur a 20 eur veľkostiam ich plôch. Ktorú z týchto dvoch lotérií by ste si vybrali?



Obrázok 6: Krivky ilustrujú v porovnaní s prerušovanou diagonálou, ako podvedomie skresľuje pravdepodobnosti.

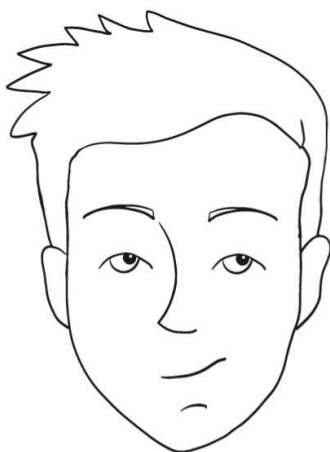
Piaty princíp: Pri stratách naše podvedomie vytvára viac negatívnych bodov než pri rovnako veľkých výhrach pozitívnych bodov (frustrácia zo straty).



Obrázok 7: Podvedomá hodnotiaci funkcia pre zisky a straty. Straty spôsobujú viac mínusových bodov („nepotešenie“), ako rovnako veľké zisky spôsobujú plusových bodov („potešenie“). Keď stojíte v supermarkete v rade pred pokladňou a vidíte, že v druhom rade by ste boli oveľa rýchlejšie obslužení, bolí to dvakrát viac, ako je radosť z toho, že stojíte v rýchlejšom rade. Okrem toho dvojnásobné zisky nevytvárajú dvojnásobné potešenie (krivka sa smerom doprava sploštuje) a dvojnásobné straty nevytvárajú dvojnásobné nepotešenie (krivka sa smerom dolava sploštuje). Hodnoty na osi x zodpovedajú veľkosti strát v negatívnej oblasti alebo ziskov v pozitívnej; hodnoty na osi y zodpovedajú subjektívnej hodnote, čo zodpovedá potešeniu v pozitívnej oblasti a nepotešeniu v negatívnej oblasti.

Časť 4: Čo je zvláštne na ľudskom podvedomí?

Ľudia majú pravidlá – ale prečo sa nimi riadia?



Obrázok 8: My ľudia máme vlastný výraz tváre pre napomínanie iných, ktorý je chápaný po celom svete. Nemusíme sa ho učiť – je v nás biologicky zakódovaný.

Tlak na konformitu pre hodnotenia, emócie, hodnoty



Obrázok 9: Aschov experiment s líniami. Vľavo je „štandardná línia“, vpravo tri porovnávacie línie. Testovaná osoba mala nahlas povedať, ktorá z porovnávacích línií má rovnakú dĺžku ako štandardná línia („A“, „B“ alebo „C“). Ak všetci ostatní členovia skupiny povedia „B“, väčšina testovaných osôb tiež povie „B“, aj keď „A“ bola objektívne správna odpoveď.

Časť 7: Konkrétne odporúčania pre každodenný život

Tabuľka na zvažovanie rozhodnutí

	Objektívne body			Dôležitosť			Súčet
	Radosť	Plat	Postup	Radosť: 10	Plat: 7	Postup: 9	
Povolanie 1	10	8	5	$10 * 10 = 100$	$8 * 7 = 56$	$5 * 9 = 45$	201
Povolanie 2	8	10	8	$8 * 10 = 80$	$10 * 7 = 70$	$8 * 9 = 72$	222
Povolanie 3	9	7	10	$9 * 10 = 90$	$7 * 7 = 49$	$10 * 9 = 90$	229

	Pravdepodobnosť			Zahrnutie pravdepodobnosti			Súčet
	Radosť	Plat	Postup				
	9	9	8	$100 * 9 = 900$	$56 * 9 = 504$	$45 * 8 = 360$	1764
	8	9	9	$80 * 8 = 640$	$70 * 9 = 630$	$72 * 9 = 648$	1918
	7	9	6	$90 * 7 = 630$	$49 * 9 = 441$	$90 * 6 = 540$	1611

Obrázok 10: Tabuľka na zvažovanie rozhodnutí

prof. STEFAN KÖLSCH
TEMNÁ STRANA MOZGU

Sila podvedomia v živote

Z nemeckého originálu *Die dunkle Seite des Gehirns: Wie wir unser Unterbewusstes überlisten und negative Gedankenschleifen ausschalten* (Ullstein Buchverlage GmbH, Berlín 2022)
preložili Lukáš Macej a Tomáš Eichler.

Redakčná úprava a korektúry: Tatiana Žáryová
Technická redaktorka: Renáta Hrabušická
Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s. – PRÍRODA, Bratislava
v roku 2024 ako svoju 8 161. publikáciu.
Prvé vydanie
Sadzba a zalomenie do strán: ITEM spol. s r.o.
Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

ISBN 978-80-551-9655-8