

Spis treści

1. Zjawiska rezonansu dnia codziennego: czemu ja czuję to, co czujesz ty	9
Spontaniczne reakcje obiektem badań laboratoryjnych	10
Nastroje, uczucia, postawy ciała: uwaga, niebezpieczeństwo zarażenia!	12
Intuicyjne przeczucia i prognozy	13
Intuicyjne rozumienie: zdolność do stworzenia teorii umysłu	14
 2. Odkrycie neurobiologiczne: co potrafią neurony lustrzane	 17
Komórki nerwowe z programem działania: Asteriks i Obeliks w korze mózgowej	18
Odkrycie lustrzanych komórek nerwowych	19
Lustrzane komórki nerwowe: symulatory tego, co robią inni	22
Neurony lustrzane i intuicja	23
Intuicja i rozum	27
Neurony lustrzane w kontekście stresu i strachu	28
Czy neurony lustrzane wpływają na nasze zachowanie?	29
Podczas działania ludzie odczuwają	32
Neurony lustrzane doznań cielesnych: ja odczuwam to, co odczuwasz ty	35
Lustrzane neurony bólu, współczucia i empatii	36
Tajemnica robienia miłego wrażenia	38
Dar wyobrażenia sobie, co myślą inni (teoria umysłu)	39

Obserwowanie innych ludzi: obróbka wzrokowa dla układu lustrzanych neuronów	40
Dlaczego obserwujemy to, co obserwują inni: neurony lustrzane wzrokowego układu interpretacyjnego	42
Podsumowanie	43
3. Jak dziecko dostraja się do świata i problem autyzmu	44
„Narząd nieużywany zanika”: neurony lustrzane niemowlęcia muszą się dostroić	44
Podstawa inteligencji emocjonalnej: poczucie bycia intuicyjnie rozumianym	47
Znaczenie dziecięcej zabawy dla rozwoju systemów lustrzanych	49
Osiągnięcie układów lustrzanych: pewność dzięki orientacji i rozpoznawaniu znaczących sygnałów	50
Od przeżytych doświadczeń do wewnętrznych modeli działań: powstawanie wewnętrznych schematów odczuwania i zachowania	52
Zdolność do emocjonalnego odzwierciedlania	53
Kiedy emocjonalne odzwierciedlanie nie jest możliwe: problem autyzmu	54
4. Neurony lustrzane i pochodzenie języka	57
Język jako środek transportujący wyobrażenia działań	57
Na początku dźwięki i ruchy, potem mowa i działanie: rozwój mowy u dziecka	59
Praworęczność i „lewomówność”	60
Intuicyjne zrozumienie nie potrzebuje języka, ale: nie ma języka bez zrozumienia	62
Także na poziomie języka wyobrażenia działań i doznania stanowią jedność	63
5. Twój obraz we mnie, mój obraz w tobie: odzwierciedlanie i tożsamość	68
W jaki sposób mózg rozróżnia ja od innych?	68
Dlaczego nie robimy wyłącznie tego, co obserwujemy u innych	70
Podsumowanie	71

6. Namiętne układy lustrzane: flirt i miłość	72
„Filtrowanie jest w dużej mierze kwestią odpowiedniego zgrania w czasie”	72
Jak zakochani widzą się wzajemnie	75
Zmiany w miłości i zaburzenie równowagi	76
Gdy miłość się kończy	77
7. Międzyludzki obszar znaczeniowy: wspólnota społeczna i społeczna śmierć	80
Wspólna różnorodność w społeczności	80
Mobbing eksperymentalny	81
Konsekwencje braku odzwierciedleń: unicestwienie biologiczne za pomocą izolacji społecznej	83
Odzwierciedlenia jako społeczny system orientacyjny	85
Odzwierciedlenie w obliczu drugiego człowieka: intersubiektywność i etyka	87
8. Środowisko dla młodzieży i szansa dla szkoły	89
Znaczenie relacji międzyludzkich	90
Nadmiar bodźców, oglądanie przemocy i dziecięcy układ lustrzany	91
Odkrycia neurobiologiczne przydatne w szkole	92
Układy lustrzane i rozwój inteligencji emocjonalnej	95
9. Neurony lustrzane w medycynie i psychoterapii	98
Niewypowiedziane nastawienia i oczekiwania w relacji lekarz–pacjent	98
Odzwierciedlanie jako metoda psychoterapeutyczna	101
Współbrzmienie jako przedmiot i treść psychoterapii	104
Metody zbliżone do psychoterapii	106
Nie wszystko, co odzwierciedla, jest dobre i bezpieczne	107
Nakierowane terapie odzwierciedlające w neurologii i medycynie psychosomatycznej	108
10. Relacje dnia codziennego i kierowanie własnym życiem: czego możemy się nauczyć od komórek lustrzanych	110

Wady i zalety intuicji	110
Zjawiska odzwierciedlania w pracy i w rodzinie	112
Uwodzicielski potencjał społecznych przestrzeni odzwierciedlających i zachowanie własnej tożsamości	113
Spostrzeganie piękna: mózg nie jest koszem na śmieci	115
11. Geny, mózg i kwestia wolnej woli	117
Także geny reagują na sygnały	118
Neurobiologiczna podstawa wspólnych, budujących więzi społeczne, programów działań	120
Przestrzeń wolnej woli	121
Wolna wola jako rezultat wewnętrznych procesów samoorganizujących	122
12. Odzwierciedlanie jako motyw przewodni ewolucji	124
Wspólny neurobiologiczny obszar znaczeń	124
Ciało jako podstawa operacji umysłowych	125
„Przeżyją najlepiej przystosowani” albo „przeżyje współbrzmienie”	127
Odzwierciedlanie: rodzaj prawa grawitacji obowiązującego żywe układy	129
Bibliografia	131
Indeks nazwisk	139
Indeks rzeczowy	141