

Projekt Emotional Stability Learning

1.Úvod

Projekt výuky emoční stability je založen na výuce kognitivních schémat (algoritmů myšlení), které vedou k emoční stabilitě. Cílem projektu je umožnit vyučovaným osobám pomocí praktických cvičení pochopit a natrénovat vybraná kognitivní schémata, a tak jim usnadnit budování nebo zpřesňování vlastních filosofických náhledů (emočně stabilních kognitivních schémat). Nalezení a důsledné využívání správné osobní filosofie může vést až k úplné emoční stabilitě.

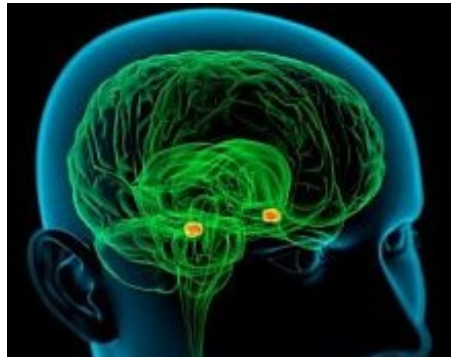
2.Biologické zdůvodnění projektu

Na biologické úrovni nenulové emoce (jak negativní tak pozitivní) vznikají aktivací emočních center v centrální části mozku v tzv. limbickém systému. Příkladem může být centrum strachu – amygdala – pokud do ní dorazí nervový signál a amygdala je aktivována, pocítíme strach.

Plasticita neuronů je vědecky známý a akceptovaný fenomén, znamenající schopnost neuronů měnit vzájemné spoje (synapse) jako důsledek procesu myšlení. Synapse mohou vznikat, zanikat a měnit svoji sílu.

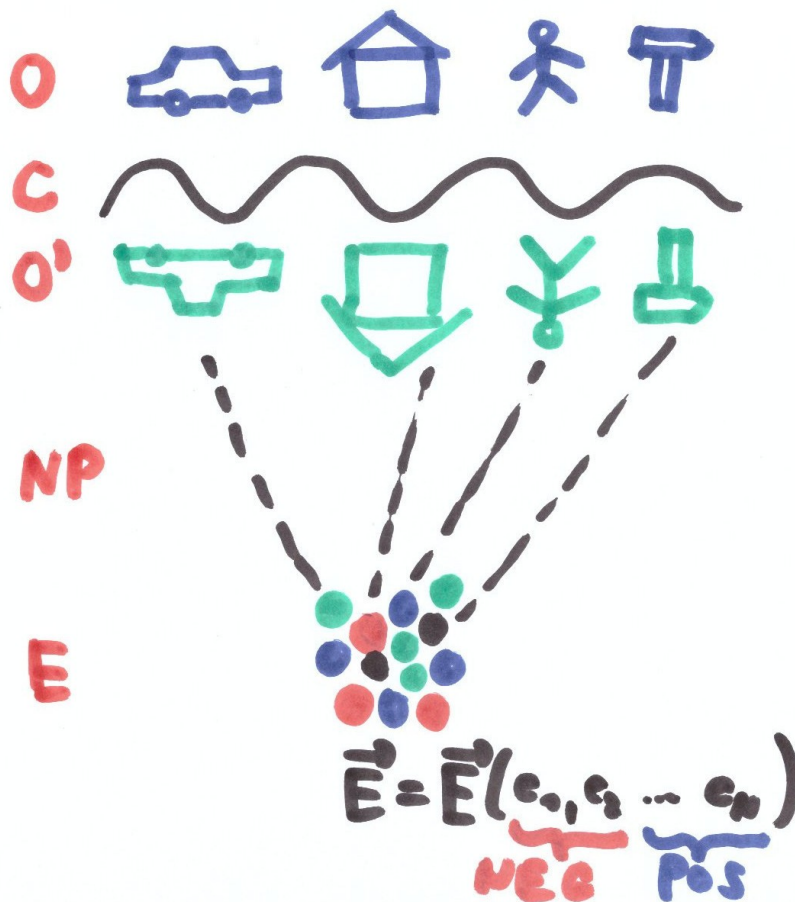
Používaná kognitivní schémata (algoritmy myšlení) zásadně ovlivňují zapojení neuronových drah v okolí emočních center, a tedy i výsledný časový průběh emocí a emoční stabilitu.

Ukázka neuronové sítě a umístění centra strachu (amygdaly):



3. Model neuronové sítě s emocemi

Pro výuku emoční stability využíváme následujícího modelu neuronové sítě s emocemi:



O = objekty vnějšího světa – např. vztahy, práce, bydlení, majetek

C = mozková kůra (Cortex)

O' = objekty vnitřního světa, tedy vnější objekty zrcadlené do aktivity a spojů v mozkové kůře

NP = neuron paths – neuronové dráhy spojující objekty vnitřního světa s emočními centry, určující jaký bude výsledný emocionální vektor při daném stavu objektů **O'**

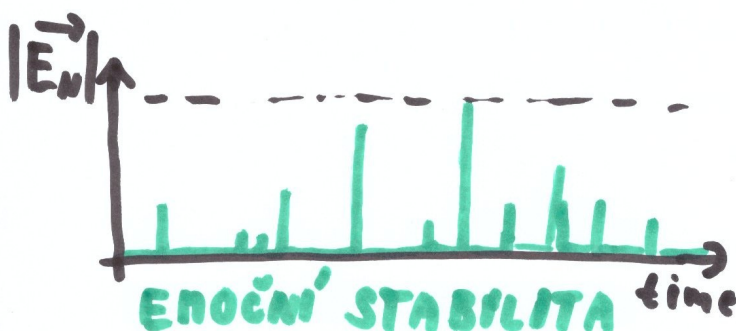
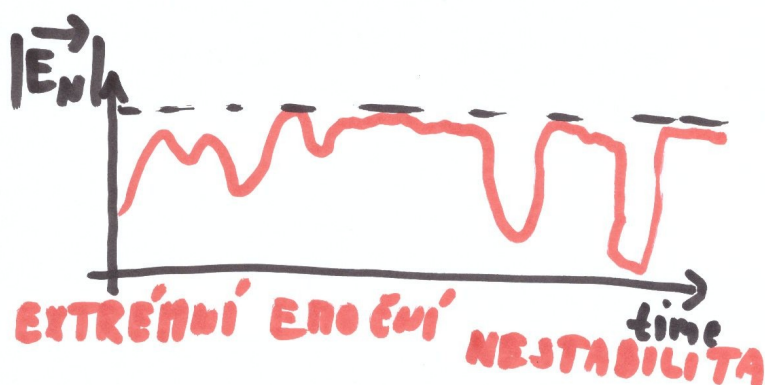
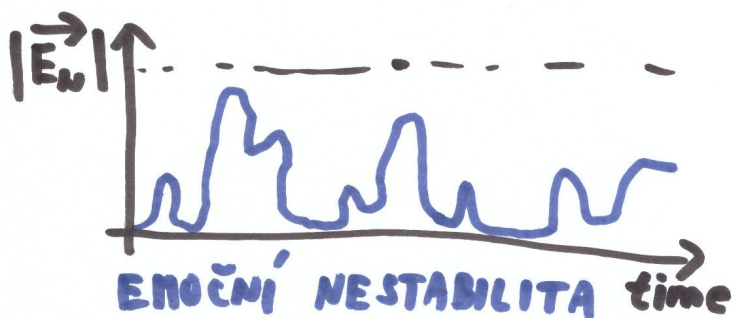
E = emoční centra

vektor **E** = emocionální vektor, jehož složkami jsou hodnoty jednotlivých typů emocí, např.

koncentrace stresových hormonů pro složku „stres“. Emocionální vektor má **NEG**ativní a **POS**itivní složky.

4.Časový průběh negativních složek emoce

Příklady grafů velikosti negativní emoce v čase:



Popis grafů:

- 1) Při **emoční nestabilitě** je velikost negativních složek emoce (velikost vektoru E_n) často nenulová.
- 2) Při **extrémní emoční nestabilitě** jako např. ataka některých duševních onemocnění, je velikost negativních složek emoce trvale nenulová, a prakticky nikdy se nevrací do nulového stavu (stavu spokojenosti)
- 3) Při **emoční stabilitě** se po odchýlení od nuly negativní emoce velmi rychle vrací k zpět nule. Čím intenzivněji, přesněji a rychleji se přemýšlí podle některého z „emočně stabilních kognitivních schémat“, tím je plocha pod grafem (integrál velikosti vektoru E_n) menší.

5.Vyučovaná kognitivní schémata

5.1 Otáčení emocí

Podle pravidla „všechno špatné k něčemu dobré“ pro každý neřešitelný problém hledáme, k čemu by to mohlo být dobré. Taková možnost vždy existuje, neboť daný problém má vždy nějaké souvislosti, které se (díky neomezené plasticitě neuronů) mohou zapojit k pozitivním emocím, a může vzniknout asociace mezi původním neřešitelným problémem a novou pozitivní souvislostí. Na stejném principu pracují [emoční rovnice](#).

5.2 Princip subjektivity

Vzhledem k plasticitě neuronových drah mezi mozkovou kůrou a emočními centry je obecně platnou přírodní zákonitostí, že libovolný problém je buď řešitelný (existují dráhy v mozkové kůře reprezentující řešení problému, nebo lze takové dráhy vytvořit), a nebo daný problém – ani všechny jeho důsledky - nemusí generovat žádnou emoci (dráhy k emočním centrům se mohou rozpojit)... tedy daný problém není důležitý. Tuto zákonitost nazýváme princip subjektivity a platí i v extrémních situacích jako v blízkosti smrti, v případě ztráty schopnosti řešit jakékoliv problémy a podobně.

5.3 Víra v Boha

Libovolný neřešitelný problém lze pochopit jako vůli Boha – entity jejíž existenci nelze nikterak vyvrátit. Takové myšlení vede k efektivnímu rozpojování neuronových drah k emočním centrům a k úplné emoční stabilitě.

5.4 Přijímání a rušení problémů

Důležitost libovolného neřešitelného problému lze eliminovat pomocí metody RUŠ (viz <https://metodarus.cz/cz/>, Najdu problém, nazvu ho, přijmu, je pryč) nebo přijímáním problémů terapeuta Jana Havelky viz [zde](#). Obě metody na biologické úrovni opět fungují na principu selektivní eliminace spojů mezi mozkovou kůrou a emočními centry.

6.Společné vlastnosti vyučovaných kognitivních schémat

Kognitivní schémata vedoucí k emoční stabilitě, mají některé společné vlastnosti:

- základním kamenem všech schémat je řešitelné problémy řešit, pro neřešitelné platí kognitivní schéma (=primární filtr řešitelnosti, často funguje v podvědomí, případně pro řešitelné problémy se ani termín „problém“ nepoužívá)
- schémata minimalizují dobu aktivace emočních center a jakmile neuronový signál dorazí do emočních center, neuronová aktivita se okamžitě přesouvá zpět do mozkové kůry, a následně neuronová aktivita pomocí asociace „odcestuje“ v mozkové kůře jinam
- zdůvodnění pravdivosti (vědecké korektnosti) schémat je existence fenoménu plasticity neuronových drah mezi mozkovou kůrou a emočními centry

7. Obtížné aspekty výuky emoční stability

Mezi obtížné části patří zejména:

A - dosažení úplné obecnosti myšlení: vyučovaný např. musí mít schopnost rozlišit jako jednotlivé problémy P1=problém původní, P2=myšlenku na P1, P3=myšlenku na P2 (tedy myšlenku na myšlenku na problém P1), P4=neschopnost usnout kvůli problémům P1,P2 a P3, P5=strach nebo jiné emoce kvůli problémům P1 až P4. Každý z těchto problémů musí být důsledně a odděleně zpracován vybraným kognitivním schématem.

B - dosažení dlouhodobě nulové chybovosti myšlení: za chybu se považuje přiřazení nenulové důležitosti (tedy nenulové emoce) některému neřešitelnému problému. I jednotky chyb mezi tisíci správně zpracovanými problémy mohou mít výrazný negativní efekt

C – rozporuplnost mezi „obvykle přijímanými názory“ a „zažitými vzorci myšlení“ na jedné straně a nově vyučovanými schématy na straně druhé – je potřeba si uvědomit skutečnost, že každý z nás se velmi často mýlí.

Při nedostatcích v A, B nebo C může výuka emoční stability působit jako nefunkční, ve skutečnosti jde ale o její nedokonalé zvládnutí.