Architektura wyobraźni: między biologiczną modulacją a technologią sprawstwa w ujęciu Cassandry Vieten

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje relację między wyobraźnią a fizjologią organizmu, odrzucając pseudonaukowe wizje całkowitego „programowania biologii". Autor skupia się na udokumentowanych mechanizmach sprzężenia psychofizycznego, takich jak efekt placebo czy obrazowanie motoryczne. Na przykładzie badań nad treningiem mentalnym wykazano, że symulacja ruchu może poprawić sterowanie neuronalne i zwiększyć siłę mięśniową poprzez optymalizację sygnałów z układu nerwowego, choć nie zastępuje ona fizycznego treningu oporowego. Tekst podkreśla rolę neuroplastyczności w rehabilitacji oraz różnicę między perspektywą kinestetyczną a obserwacyjną. Całość stanowi refleksję nad granicami sprawstwa człowieka, wskazując, że wyobraźnia moduluje pracę ciała i układu hormonalnego, ale pozostaje ograniczona przez twarde ramy biologiczne.

The article analyzes the relationship between imagination and the body's physiology, rejecting pseudoscientific visions of complete "biological programming." The author focuses on documented psychophysical feedback mechanisms, such as the placebo effect or motor imagery. Using research on mental training as an example, it is demonstrated that movement simulation can improve neural control and increase muscle strength by optimizing signals from the nervous system, although it does not replace physical resistance training. The text emphasizes the role of neuroplasticity in rehabilitation and the difference between kinesthetic and observational perspectives. Overall, it serves as a reflection on the limits of human agency, indicating that while imagination modulates the functioning of the body and the hormonal system, it remains constrained by hard biological frameworks.

Artykuł stanowi krytyczną analizę relacji między wyobraźnią a biologią i sprawstwem, przeciwstawiając pseudonaukową wizję „programowania organizmu” rzetelnym dowodom z zakresu neurobiologii i psychologii poznawczej. Autor stawia tezę, że wyobraźnia nie jest magicznym narzędziem kontroli nad ciałem, lecz biologiczną zdolnością do tworzenia reprezentacji mentalnych, która w określonych granicach może modulować reakcje fizjologiczne (np. poprzez efekt placebo czy trening motoryczny), ale nigdy nie zastępuje procesów biologicznych ani nie leczy tkanek. Tekst analizuje mechanizmy prospekcji – zdolności konstruowania przyszłych wersji siebie – oraz procesy kreatywne (bending, breaking, blending), wskazując, że prawdziwe sprawstwo nie polega na omnipotencji myśli, lecz na nawigowaniu w granicach prawdopodobieństwa. Kluczowym wnioskiem jest przejście od biernego fantazjowania do aktywnej strategii projektowania możliwości, gdzie wyobraźnia służy jako laboratorium zmiany znaczeń i narzędzie odporności psychicznej, a nie jako bezpośredni rozkaz dla organizmu.

SŁOWA KLUCZOWE

architektura wyobraźni | modulacja biologiczna | technologia sprawstwa | efekt placebo i nocebo | trening mentalny | obrazowanie motoryczne | neuroplastyczność | obciążenie allostatyczne | bending breaking blending | rekombinacja idei | systemy generatywne | iteracja kreatywna | inkubacja pomysłów | modulacja centralnego układu nerwowego

Wyobraźnia moduluje ciało, ale nie zastępuje biologii

Wyobraźnia, ciało i psychika: trening mentalny, placebo, ból, stres i granice "wewnętrznej apteki"

Kusząca wersja opowieści o wyobraźni głosi, że myśl steruje ciałem niemal jak operator maszyną: wystarczy stworzyć odpowiednio silny obraz, by organizm posłusznie zmienił swoją fizjologię. Taka narracja jest atrakcyjna, bo obiecuje człowiekowi radykalne sprawstwo, lecz jednocześnie zaciera granicę między udokumentowanym sprzężeniem psychofizjologicznym a pseudonaukową ideą dowolnego "programowania biologii". Materiał Cassandry Vieten świadomie eksponuje metaforę

"wewnętrznej apteki", mechanizm placebo, obrazowanie ruchowe, techniki regulowania bólu oraz wpływ wyobrażonych zagrożeń na autonomiczne reakcje organizmu.

Wszystkie te zjawiska mają realne odpowiedniki w nauce, choć nie wynikają z jednego magicznego mechanizmu. Organizm nie posiada przełącznika z napisem "wyobraźnia". Dysponuje natomiast licznymi drogami, dzięki którym oczekiwanie, uwaga, pamięć, emocje, uczenie się i symulacja ruchowa mogą modyfikować pracę układu nerwowego, hormonalnego i autonomicznego. Już sama zdolność wyobrażenia sobie zagrożenia dowodzi, że granica między doświadczeniem psychicznym a cielesnym jest funkcjonalnie przepuszczalna. Człowiek nie musi stać na krawędzi dachu, by poczuć napięcie – wystarczy sugestywna wizja spadania; nie musi prowadzić rzeczywistego sporu, by podczas jego mentalnego odtwarzania wzrosło pobudzenie. Nie oznacza to jednak, że reakcja na obraz i na realne wydarzenie jest identyczna. Świadczy raczej o tym, że systemy przygotowujące ciało do działania reagują nie tylko na bodźce rejestrowane przez zmysły, ale również na reprezentacje tworzone przez mózg. Właśnie dlatego imaginacja może być narzędziem treningu, lecz bywa też źródłem fizjologicznego kosztu, gdy staje się nieustanną fabryką zagrożeń.

Doskonałym przypadkiem testowym jest obrazowanie motoryczne. Vieten opisuje trening mentalny jako "rekrutację neuronalną bez sygnału peryferyjnego", podkreślając, że symulacja ruchu nie jest jedynie abstrakcyjnym myśleniem o ćwiczeniu, lecz angażuje systemy sterowania ruchem. W klasycznym eksperymencie Vinotha Ranganathana i współpracowników z 2004 roku trzydziestu zdrowych ochotników trenowało m.in. maksymalne wyobrażone skurcze mięśni odwodzących mały palec lub zginaczy łokcia, bez wykonywania rzeczywistych powtórzeń. Po dwunastu tygodniach grupa ćwicząca mentalnie odwodzenie palca zwiększyła siłę o około 35 procent, a grupa wyobrażająca maksymalne zgięcia łokcia o 13,5 procent. Zmianom towarzyszył wzrost korowych potencjałów związanych z ruchem, co autorzy interpretowali jako poprawę centralnego sygnału napędzającego dobrowolny skurcz.

Liczby te brzmią spektakularnie i trzeba przy nich od razu postawić znak ostrzegawczy. Nie dowodzą one, że można "zbudować mięśnie samą myślą". W badaniu chodziło przede wszystkim o wzrost dobrowolnie generowanej siły wynikający z poprawy sterowania neuronalnego, a nie o zastąpienie fizjologicznych efektów rzeczywistego treningu oporowego. W tej samej pracy trening fizyczny przyniósł większy wzrost siły w porównywalnej grupie mięśniowej, a autorzy sami wskazywali na ograniczenia projektu, m.in. niewielką liczebność grup.

Neuroplastyczność nie unieważnia biologii mięśnia. Pokazuje coś subtelniejszego: maksymalna siła jest funkcją zarówno właściwości tkanki mięśniowej, jak i jakości sygnału układu nerwowego, a ten drugi komponent można trenować także bez pełnego wykonania ruchu.

Właśnie ta subtelność czyni trening mentalny tak interesującym w rehabilitacji. Gdy ruch jest ograniczony przez uraz, unieruchomienie lub stan neurologiczny, utrzymywanie reprezentacji motorycznych może wspierać kontrolę ruchową i uczenie. Nie oznacza to jednak, że obrazowanie zastępuje rehabilitację fizyczną; powinno być traktowane jako jej potencjalny komponent, szczególnie gdy wykonanie zadania jest czasowo niemożliwe. Materiał Vieten idzie momentami dalej, opisując trening mentalny jako narzędzie hamowania atrofii oraz sposób nadpisywania biologicznych ograniczeń. Pierwsza z tych intuicji znajduje wsparcie w badaniach nad neuronalnym udziałem w utracie siły podczas unieruchomienia; druga jest już jedynie metaforycznym rozszerzeniem. Nie "nadpisujemy" biologii – wykorzystujemy biologiczną plastyczność jednego z jej poziomów.

Ucieleśnienie i neurochemiczne mechanizmy oczekiwania

Kluczowe jest tutaj rozróżnienie między wyobrażaniem sobie ruchu z perspektywy pierwszoosobowej a oglądaniem siebie jako zewnętrznego obserwatora. Badania nad treningiem wyobrażeniowym wskazują, że kinestetyczna, wewnętrzna reprezentacja maksymalnego wysiłku wywołuje inne efekty niż chłodna obserwacja z zewnątrz. Późniejsze eksperymenty nad wyobrażonymi silnymi skurczami opierały się właśnie na tym rozróżnieniu: uczestnicy mieli nie tyle zobaczyć siebie podnoszących ciężar, ile wyobrazić sobie i "poczuć" maksymalny wysiłek własnego ramienia. W świetle Atlasu Vieten oznacza to, że znaczenie ma nie tylko treść wyobrażenia, lecz również jego ucieleśnienie i perspektywa. Ten sam obraz może być neurologicznie innym zadaniem w zależności od sposobu przeżywania.

Spektakularnym polem oddziaływania oczekiwań na fizjologię pozostaje jednak placebo. W języku potocznym efekt ten często przedstawia się jako sytuację, w której pacjent "wmawia sobie", że jest mu lepiej. Jest to interpretacja naukowo uboga.

Efekt placebo obejmuje mierzalne zmiany w doświadczeniu i niektórych reakcjach biologicznych, wywołane przez kontekst terapii, oczekiwanie, wcześniejsze warunkowanie oraz znaczenie przypisywane interwencji. Badania Jon-Kara Zubiety i współpracowników z wykorzystaniem obrazowania molekularnego wykazały, że placebo o oczekiwanym działaniu przeciwbólowym może aktywować endogenny układ opioidowy działający przez receptory μ-opioidowe. Z kolei prace Scotta i współpracowników pokazały przeciwstawne zmiany neurotransmisji opioidowej i dopaminergicznej w odpowiedziach placebo i nocebo, co wskazuje, że oczekiwanie posiada uchwytny korelat neurochemiczny.

Metafora Vieten o "wewnętrznej aptece" staje się w tym miejscu zarazem użyteczna i ryzykowna. Vieten wymienia endogenne opioidy, kannabinoidy, dopaminę i serotoninę jako substancje uwalniane pod wpływem pozytywnej wizualizacji. Naukowa wersja tej tezy wymaga jednak rozdzielenia poszczególnych mechanizmów. Nie istnieje jedna uniwersalna reakcja placebo polegająca na jednoczesnym "uruchomieniu" całej apteki mózgu; w zależności od rodzaju doświadczenia, wcześniejszego uczenia i kontekstu mogą działać odmienne układy. Benedetti i współpracownicy wykazali na przykład, że pewien typ nieopioidowej analgezji placebo wywołanej wcześniejszym warunkowaniem był blokowany przez antagonistę receptora kannabinoidowego CB1, podczas gdy placebo poprzedzone warunkowaniem morfiną pozostawało opioidowe.

"Apteka" jest więc raczej systemem wielu szlaków niż jednym kranem z substancjami dobrostanu. Badania nad placebo pokazują również, jak głęboko reakcja ta może zależeć od historii uczenia. W eksperymencie Benedettiego, Pollo i Colloki wcześniejsze podawanie morfiny podczas treningu spowodowało, że późniejsze placebo zwiększało tolerancję bólu i wydolność w mechanizmie podatnym na blokadę opioidową.

Organizm uczy się zatem nie tylko na poziomie świadomych przekonań. Kontekst, procedura, rytuał i wcześniejsze doświadczenia farmakologiczne mogą stać się bodźcami przewidującymi efekt. Z perspektywy Vieten jest to niezwykle istotne, ponieważ pokazuje, że "wyobrażona przyszłość" nie jest wyłącznie świadomym obrazem. Ciało reaguje również na znaczenia zakodowane przez historię doświadczenia.

Wyobraźnia moduluje odczucia, ale nie leczy tkanek

Placebo nie powinno być jednak przedstawiane jako dowód na to, że przekonanie może wyleczyć dowolną chorobę. Najbardziej przekonujące efekty dotyczą przede wszystkim zmiennych takich jak ból, objawy ruchowe czy odczucie dyskomfortu — procesów silnie zależnych od modulacji centralnego układu nerwowego. Aktywacja endogennych mechanizmów przeciwbólowych to zupełnie co innego niż usunięcie nowotworu, eradykacja infekcji lub zrośnięcie złamanej kości. Im bardziej metafora „wewnętrznej apteki” odrywa się od tego rozróżnienia, tym łatwiej staje się paliwem dla pseudomedycyny. Najbardziej dojrzałym sposobem obrony tej koncepcji jest zatem ograniczenie jej tam, gdzie kończą się dowody.

Lustrzanym zjawiskiem wobec placebo jest nocebo. Jeśli pozytywne oczekiwanie może zmniejszyć doświadczany ból, to negatywne może go potęgować. Już w badaniu Benedettiego z 1997 roku pacjentom pooperacyjnym podano obojętny roztwór, informując ich, że zwiększy on odczuwanie bólu. Powstała reakcja hiperalgetyczna była blokowana przez proglumid — antagonistę

cholecystokininy, co wskazywało na udział systemu CCK w tym typie nocebo. Późniejsze eksperymenty wykazały, że nocebo może nasilać zarówno ból, jak i aktywność osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, podczas gdy redukcja lęku za pomocą diazepamu osłabiała oba te efekty. To znacznie konkretniejsza neurobiologia niż potoczne stwierdzenie, że „negatywne myśli są toksyczne". Człowiek nie choruje dlatego, że miał pesymistyczną myśl; natomiast antycypacja bólu, lęk i wyuczone oczekiwanie mogą w określonych warunkach modulować procesy fizjologiczne, zmieniając doświadczenie objawów.

Rozróżnienie to ma kluczowe znaczenie etyczne. Popularna wersja psychologii pozytywnej potrafi bowiem uczynić pacjenta współwinnym własnej choroby: skoro myśl wpływa na ciało, to być może zachorowałeś dlatego, że źle myślałeś. Nauka nie daje podstaw do takiego moralnego nadużycia. Psychofizjologia wyjaśnia sprzężenie; nie ustanawia trybunału nad cierpiącym człowiekiem.

Zjawisko nocebo pozwala ponownie zinterpretować kategorię „negatywnej wyobraźni". Można zauważyć, że wyobrażone zagrożenia wiążą się z katastrofizowaniem, nawykowymi pętlami myślowymi i przewlekłym pobudzeniem. Naukowo bezpieczniej jest stwierdzić, że uporczywe antycypowanie zagrożeń może podtrzymywać lęk i stres, szczególnie gdy interpretacja przyszłości jest powtarzana, emocjonalnie wiarygodna i trudna do skorygowania. Nie każda negatywna symulacja jest jednak patologiczna. Pilot, chirurg, ratownik czy rodzic muszą czasem wyobrazić sobie najgorszy scenariusz właśnie po to, aby mu zapobiec. Problem nie tkwi w samym negatywnym obrazie, lecz w braku zdolności wyjścia z niego lub wykorzystania go do konstruktywnego planowania.

Ból jest szczególnie trafnym przykładem zjawiska, w którym prosty podział na sferę „psychiczną" i „fizyczną" okazuje się niewystarczający. Doświadczenie bólu zależy od informacji nocyceptywnej, ale także od uwagi, oczekiwań, kontekstu i historii wcześniejszych doświadczeń. Właśnie dlatego można redukować ból nie tylko przez bezpośrednią zmianę sygnału na obwodzie, lecz również poprzez modulowanie centralnego przetwarzania.

Jednym z najbardziej efektownych przykładów jest technologia wirtualnej rzeczywistości SnowWorld, rozwijana dla osób poddawanych bolesnym procedurom leczenia oparzeń. W jednym z pierwszych badań Hoffman i współpracownicy opisali dwóch nastoletnich pacjentów, u których zanurzenie w wirtualnym świecie podczas opatrywania ran wiązało się ze znacznym spadkiem deklarowanego bólu oraz czasu poświęcanego na myślenie o nim. Autorzy interpretowali ten efekt przede wszystkim jako wynik silnego przechwycenia uwagi przez immersyjne środowisko.

Twierdzenie, że SnowWorld „blokuje sygnały bólowe skuteczniej niż morfina", jest jednak nadużyciem. Takiego uniwersalnego wniosku nie można wyprowadzić z dostępnych badań. VR

badano przede wszystkim jako metodę uzupełniającą standardową analgezję, a nie jej generalny substytut. Współczesne eksperymenty u dzieci z ciężkimi oparzeniami rzeczywiście wykazywały znaczące zmniejszenie intensywności bólu podczas zabiegów, lecz VR przedstawiano w nich jako dodatkową, nieopioidową interwencję, a nie dowód przewagi nad farmakoterapią. Co więcej, nowsze badanie u dorosłych pokazało, że interaktywny VR nie był bardziej skuteczny przeciwbólowo niż oglądanie obrazów natury przez ten sam zestaw, co nakazuje zachować ostrożność wobec narracji o wyjątkowym mechanizmie „wirtualnego świata".

Taka korekta jest naukowo cenna. Nie trzeba twierdzić, że VR jest silniejsza od morfiny, aby uznać rezultat za fascynujący. Sam fakt, że zmiana sposobu alokowania uwagi może istotnie zmniejszyć subiektywne cierpienie podczas obiektywnie bolesnej procedury, pokazuje, że ból nie jest prostym miernikiem uszkodzenia tkanek. System poznawczy współtworzy intensywność doświadczenia. Wyobraźnia uczestniczy w tym nie jako zaklęcie, lecz jako konkurencyjny model świata, który walczy o ograniczone zasoby uwagi.

Podobny problem pojawia się w bólu fantomowym. Terapia lustrzana i przypadek Alberta Lina są często przywoływane jako przykład „zmiany opowieści", dzięki której mózg może przeorganizować doświadczenie nieistniejącej kończyny. Metafora narracji jest sugestywna, lecz mechanizm terapii lustrzanej opisuje się raczej poprzez integrację wzrokowo-ruchową, sprzężenie zwrotne i reorganizację reprezentacji sensomotorycznych niż poprzez samą świadomą opowieść.

Co więcej, wyniki badań są niejednorodne. Randomizowane próby wykazywały redukcję bólu fantomowego w niektórych grupach pacjentów, ale inne analizy nie potwierdzały jednolicie wysokiej skuteczności. Wyobraźnia ponownie okazuje się częścią interwencji, a nie cudownym przełącznikiem. Szczególnie ostrożnego języka wymaga również guided imagery, czyli obrazowanie prowadzone.

Ograniczenia biologicznego wpływu wyobraźni na stres i starzenie

Vieten przypisuje tym technikom wpływ na oś HPA i stabilizację porannej odpowiedzi kortyzolowej. Choć badania nad relaksacją i obrazowaniem wykazują poprawę subiektywnego samopoczucia oraz pewnych wskaźników stresu, wyniki biomarkerów hormonalnych pozostają niespójne – zależą one od badanej populacji, rodzaju interwencji, czasu pomiaru czy przyjętego protokołu. W kontrolowanym badaniu porównującym progresywną relaksację mięśni, głębokie

oddychanie i guided imagery wszystkie trzy metody zwiększały deklarowany stan relaksacji, mimo że różniły się profilem efektów.

Bezpieczniej jest zatem mówić o potencjalnym modulowaniu odpowiedzi stresowej niż o precyzyjnym „ustawianiu" osi HPA. Jeszcze istotniejsza korekta dotyczy telomerów. Spotyka się uproszczony ciąg przyczynowy: katastrofizowanie skraca telomery, a świadome zarządzanie wyobraźnią je chroni, hamując tym samym starzenie komórkowe. Pierwsza część tej tezy jest przesadzona, druga zaś nie została udowodniona w takiej formie.

W klasycznym badaniu Elissy Epel i współpracowników kobiety poddane przewlekłemu stresowi miały przeciętnie krótsze telomery w leukocytach i niższą aktywność telomerazy. Był to ważny wynik, wskazujący na możliwy związek obciążenia psychologicznego z biologią starzenia. Nie dowodzi on jednak, że specyficzne „negatywne wyobrażenia" bezpośrednio skracają telomery ani że trening imaginacji działa jak molekularna tarcza ochronna. Co więcej, sama siła zależności między subiektywnym odczuciem stresu a długością telomerów okazała się w późniejszych, szeroko zakrojonych analizach znacznie bardziej umiarkowana, niż sugerowała popularna narracja. Metaanaliza obejmująca tysiące uczestników wykazała znikomą korelację i wskazała na prawdopodobny wpływ błędu publikacyjnego.

Wyobraźnia moduluje organizm, ale go nie kontroluje

To wzorcowy przykład problemu, z jakim mierzy się naukowy dyskurs o wyobraźni. Mocna metafora potrafi uchwycić kierunek zjawiska, lecz gdy zostaje przełożona na język biologicznych mechanizmów bez uwzględnienia skali efektu i niepewności, zaczyna produkować pseudoprecyzję. Znacznie solidniejszym pojęciem do opisu przewlekłego stresu jest obciążenie allostatyczne. Bruce McEwen rozwijał koncepcję, według której organizm utrzymuje stabilność poprzez ciągłe dostosowywanie systemów neuronalnych, hormonalnych i immunologicznych do wymagań środowiska; gdy jednak mobilizacja ta staje się zbyt częsta, długotrwała lub nie zostaje właściwie wyłączona, jej koszt zaczyna się kumulować. W tym modelu wyobraźnia może stać się jednym z czynników podtrzymujących pobudzenie, jeśli system wielokrotnie reaguje na przewidywane zagrożenia. Nie ma jednak potrzeby czynić z niej głównego winowajcy. Jest ona jedynie elementem szerszego obiegu, w który wpisane są środowisko społeczne, sytuacja ekonomiczna, sen, aktywność fizyczna, traumy czy relacje interpersonalne.

W tym miejscu wyraźnie rysuje się różnica między „pozytywnym myśleniem" a regulacją wyobraźni. Naiwna wersja pozytywnego myślenia zakłada proste zastąpienie obrazu negatywnego

pozytywnym, jak gdyby układ nerwowy był ekranem reklamowym, na którym wystarczy zmienić komunikat. Regulacja jest procesem znacznie trudniejszym.

Obejmuje ona rozpoznanie obrazu jako obrazu, ocenę jego prawdopodobieństwa, zauważenie reakcji ciała, przyjęcie perspektywy obserwatora, przetestowanie alternatywnego scenariusza i przejście do działania. To właśnie tutaj koncepcje Vietena spotykają się z uważnością: celem nie jest całkowite zaprzestanie wyobrażania sobie trudnych rzeczy, lecz uwolnienie się od bezwarunkowego rządu ich sugestywności. Z punktu widzenia psychologii klinicznej ma to kluczowe znaczenie, gdyż wyobrażenia bywają emocjonalnie „gorętsze" niż odpowiadające im myśli werbalne. Obraz nadchodzącej katastrofy nie jest jedynie twierdzeniem, że „coś złego może się wydarzyć", lecz quasi-doświadczeniem: człowiek widzi twarze, słyszy słowa, czuje upadek reputacji, odrzucenie lub fizyczne zagrożenie. Właśnie dlatego praca terapeutyczna z obrazami bywa skuteczna, ale musi być prowadzona odpowiedzialnie. Wewnętrzne przedstawienie nie jest niewinnym ornamentem myśli; może być nośnikiem warunkowania emocjonalnego. Pozwala to zaproponować znacznie bardziej precyzyjną wersję Vietenowskiej metafory „wewnętrznej apteki".

Organizm dysponuje endogennymi systemami modulacji bólu, pobudzenia, motywacji i reakcji stresowej. Oczekiwania, kontekst, uczenie się oraz reprezentacje mentalne mogą w określonych warunkach uruchamiać lub modyfikować część tych systemów. Efekt placebo ukazuje udział m.in. mechanizmów opioidowych, dopaminergicznych, a w pewnych paradygmatach także endokannabinoidowych; nocebo z kolei dowodzi, że oczekiwanie pogorszenia może – poprzez lęk i inne ścieżki – nasilać objawy. „Apteka" istnieje zatem jako metafora biologicznej regulacji, lecz nie realizuje recept wypisywanych dowolnie przez świadomość. Najważniejsza granica przebiega między modulacją a kontrolą. Wyobraźnia może modulować ból, ale nie oznacza to pełnej kontroli nad nim. Może wspierać centralne sterowanie ruchem, lecz nie zastępuje ćwiczeń fizycznych. Oczekiwanie może uruchamiać systemy przeciwbólowe, co nie jest równoznaczne z leczeniem przyczyny każdej choroby. Podobnie przewlekłe przewidywanie zagrożenia może zwiększać stres, ale nie oznacza to, że wszystkie choroby stresowe są „wymyślone".

Wyobraźnia jako źródło informacji, a nie rozkaz dla ciała

To rozróżnienie może wydawać się językowo skromne, ale jest w istocie kluczowe. Chroni pacjenta przed obietnicą niemożliwego oraz przed poczuciem winy, że nie potrafił wystarczająco skutecznie „myśleć o zdrowiu".

Naukowa reinterpretacja materiału Vieten paradoksalnie wzmacnia jego humanistyczne przesłanie. Człowiek nie jest wszechmocnym programistą własnego organizmu, ale nie jest również całkowicie biernym pasażerem biologii.

Między tymi skrajnościami istnieje przestrzeń sprawstwa: trening uwagi, ruchu, oczekiwań i narracji oraz sposób odnoszenia się do bólu i przyszłych scenariuszy mogą zmieniać funkcjonowanie systemów psychofizjologicznych w granicach wyznaczonych przez organizm i środowisko. Jest to mniej efektowne niż obietnica „uzdrawiania myślą", lecz znacznie doniosłe, ponieważ opiera się na prawdzie. Model ten pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego ta sama zdolność może być adaptacyjna lub maladaptacyjna. Pilot wizualizujący awarię ćwiczy reakcję przed kryzysem; pacjent wyobrażający sobie procedurę rehabilitacyjną wspiera przygotowanie ruchowe; sportowiec mentalnie powtarzający sekwencję udoskonala sterowanie wykonaniem. Jednak człowiek odtwarzający przez wiele godzin hipotetyczne upokorzenie społeczne również trenuje pewien system – tyle że system przewidywania zagrożenia. Imaginacja nie rozróżnia moralnie, która symulacja nam służy; powtarzalność czyni reprezentację dostępną niezależnie od tego, czy jest ona lekarstwem, planem, czy więzieniem.

Można powiedzieć, że ciało słucha wyobraźni, lecz nie słucha jej jak rozkazu. Słucha jej raczej jak jednego z ważnych źródeł informacji. Mózg musi bowiem stale odpowiadać nie tylko na pytanie „co dzieje się teraz?", lecz także „co może wydarzyć się za chwilę i do czego powinienem się przygotować?". Wyobraźnia dostarcza odpowiedzi próbnych. Jeśli odpowiedź brzmi „uciekaj", organizm przygotowuje się do obrony; jeśli „wykonaj ruch", system motoryczny częściowo ćwiczy jego organizację; jeśli „leczenie pomoże", wcześniejsze doświadczenia i kontekst mogą uruchomić endogenne mechanizmy modulacji.

Z perspektywy ewolucyjnej nie miałoby sensu, aby system symulacji pozostawał całkowicie odłączony od systemu działania. A jednak dojrzałość wyobraźni zaczyna się nie wtedy, gdy odkrywamy, że obraz może zmieniać ciało, lecz gdy uczymy się rozpoznawać, które obrazy warto zamienić w sygnał dla organizmu, a które wymagają zakwestionowania. Tutaj kończy się fascynacja samym mechanizmem, a rozpoczyna problem psychologii adaptacyjnej: katastrofizowanie, intruzje, trauma, depresyjna prospekcja i lęk antycypacyjny, ale również odporność, reinterpretacja i konstruowanie bezpieczniejszych reprezentacji przyszłości. Czas przejść od somatycznej mocy wyobraźni do jej psychicznej dwuznaczności – do pytania, kiedy imaginacja staje się narzędziem odporności, a kiedy produkuje cierpienie, które nie potrzebuje realnego zdarzenia, by być realnie przeżywane.

Najważniejszego podziału w psychologii wyobraźni nie wyznacza granica między obrazem pozytywnym a negatywnym. Znacznie istotniejsze jest pytanie, co dana reprezentacja robi z

człowiekiem i jego zachowaniem. Wyobrażenie katastrofy może być adaptacyjne, jeśli pozwala pilotowi przećwiczyć awarię, chirurgowi przewidzieć komplikację, rodzinie przygotować plan ewakuacji, a państwu zaprojektować procedury kryzysowe. Ten sam mechanizm staje się maladaptacyjny, gdy hipotetyczne zagrożenie jest odtwarzane w nieskończoność, bez aktualizacji prawdopodobieństwa, bez przejścia do działania i bez możliwości powrotu do teraźniejszości.

Vieten ujmuje tę różnicę jako przeciwstawienie wyobraźni adaptacyjnej – pomagającej przygotować się do wyzwań i przetwarzać trudne emocje – oraz maladaptacyjnej, która napędza lęk, depresyjne pętle i deformuje obraz relacji. W tej dychotomii kryje się jedna z najważniejszych tez projektu: problemem człowieka nie jest to, że wyobraża sobie rzeczy złe, lecz że może utracić kontrolę nad funkcją, jaką te obrazy zaczynają pełnić. Ewolucyjnie trudno byłoby oczekiwać innego rezultatu. System zdolny do antycypowania zagrożeń musiał generować reprezentacje zdarzeń jeszcze nieobecnych. Organizm reagujący dopiero w chwili zetknięcia z drapieżnikiem czy ogniem byłby mniej skuteczny niż ten, który potrafi wcześniej stworzyć model niebezpieczeństwa. Dlatego lęk antycypacyjny nie jest sam w sobie awarią wyobraźni.

Różnica między symulacją ostrzegawczą a więżącą

Jest to jedno z jej naturalnych zastosowań. Patologia zaczyna się dopiero wtedy, gdy system przygotowania przestaje odróżniać możliwość od prawdopodobieństwa, sygnał od pewności, a symulację od przymusu jej nieustannego odtwarzania. Warto tutaj wprowadzić rozróżnienie między symulacją ostrzegawczą a symulacją więżącą. Pierwsza konstruuje scenariusz, aby wydobyć z niego konkretną informację; pyta: „co może pójść źle i jak wtedy zareaguję?”. Druga odtwarza zagrożenie bez generowania nowej wiedzy. Pyta właściwie wciąż o to samo, choć przestała już szukać odpowiedzi.

W pierwszym przypadku obraz jest narzędziem poznawczym; w drugim staje się środowiskiem psychicznym. Człowiek przestaje korzystać z wyobraźni i zaczyna w niej mieszkać. Ta różnica pozwala precyzyjniej rozumieć mechanizm katastrofizowania. W analizowanej notatce katastrofizacja pojawia się jako nadużycie negatywnej wyobraźni, prowadzące do zamknięcia w "tunelu rzeczywistości", w którym zagrożenia zaczynają dominować nad innymi możliwościami. Źródłowy opis zbyt łatwo przechodzi następnie od katastrofizacji do twierdzeń o przewlekłym kortyzolu, zapaleniu i telomerach; te biologiczne skróty zostały skorygowane w poprzedniej części.

Psychologiczny rdzeń pozostaje jednak wartościowy. Katastrofizowanie można rozumieć jako proces, w którym umysł systematycznie selekcjonuje najbardziej niekorzystne konsekwencje, nadaje im wysoką wiarygodność i nieproporcjonalnie dużą obecność emocjonalną. Wyobrażenie

jest w tym procesie szczególnie potężne, ponieważ reprezentacja sensoryczna może wzmacniać emocję silniej niż abstrakcyjna myśl werbalna. W klasycznym eksperymencie Emily Holmes i Andrew Mathewsa uczestnicy przetwarzający nieprzyjemne scenariusze poprzez obrazowanie zgłaszali większy lęk niż osoby operujące jedynie werbalnym znaczeniem tych zdarzeń; wyniki te stały się jednym z empirycznych punktów wyjścia do późniejszej koncepcji mental imagery jako „emocjonalnego wzmacniacza". W szerszej syntezie Holmes i Mathews wskazywali, że obraz oddziałuje na emocje między innymi dlatego, iż korzysta z mechanizmów zbliżonych do percepcji, łatwo łączy się z pamięcią epizodyczną i pozwala quasi-doświadczać hipotetycznego zdarzenia. Wyjaśnia to różnicę między suchym stwierdzeniem „mogę stracić pracę" a sceną, w której człowiek widzi siebie pakującego rzeczy do pudełka, wyobraża sobie twarz przełożonego, rozmowę z partnerem, pusty rachunek bankowy i kolejne miesiące upokorzeń.

Treść logiczna obu wariantów może być podobna, lecz druga reprezentacja stanowi znacznie bogatszy pakiet sensoryczno-emocjonalny. Umysł nie tylko rozważa możliwość; on ją częściowo inscenizuje. Wyobraźnia pełni wtedy funkcję teatru, w którym hipotetyczne wydarzenie otrzymuje scenografię, aktorów, dźwięk i napięcie, zanim rzeczywistość zdąży dostarczyć pierwszy akt.

Adaptacyjna funkcja negatywnej wyobraźni i granica traumy

Dlatego negatywnej wyobraźni nie należy zwalczać prostym nakazem „myśl pozytywnie". Taki postulat jest poznawczo naiwny, a momentami wręcz szkodliwy. Jeśli istnieje realne zagrożenie, zbyt optymistyczny obraz może prowadzić do zaniedbania przygotowań. Jeżeli natomiast ryzyko jest nadmiernie szacowane, narzucanie przeciwstawnych afirmacji bez analizy mechanizmu może budzić poczucie niewiarygodności i frustrację. Dojrzała regulacja wymaga trzech innych kroków: rozpoznania, że mamy do czynienia z symulacją; sprawdzenia jej założeń oraz przejścia od samej sceny do działania, które zwiększy bezpieczeństwo lub dostarczy nowych danych.

Wyobraźnia adaptacyjna nie jest zatem „różowa". Bywa mroczna, techniczna i niewygodna. Trening służb ratunkowych, ćwiczenia wojskowe, medyczne symulacje komplikacji, procedury bezpieczeństwa lotniczego czy planowanie ciągłości działania organizacji opierają się na kontrolowanym wytwarzaniu sytuacji, których nikt nie chce doświadczyć w rzeczywistości. Wyobrażamy sobie pożar po to, aby w razie jego wybuchu nie improwizować od zera. Tworzymy scenariusz awarii, by katastrofa – jeśli się wydarzy – nie była poznawczo całkowicie nowa. Negatywna wyobraźnia może być zatem instrumentem odporności. Kryterium adaptacyjności stanowi więc nie walencja emocjonalna, lecz funkcja regulacyjna i wykonawcza.

Scenariusz staje się użyteczny, gdy zwiększa trafność decyzji, przygotowuje reakcję, aktualizuje ocenę ryzyka albo pozwala przepracować doświadczenie. Staje się niebezpieczny, gdy mnoży cierpienie bez zwiększania poziomu informacji i sprawstwa. Powtarzanie scenariusza powinno prowadzić albo do lepszego modelu, albo do skuteczniejszego działania. Jeśli nie prowadzi do żadnego z nich, istnieje ryzyko, że poznawczy symulator zamienił się w generator ruminacji.

Ważne jest tutaj rozróżnienie pomiędzy zamartwianiem, ruminacją a obrazowaniem. Nie każdy lękowy proces ma postać barwnego filmu wewnętrznego. Zamartwianie bywa silnie werbalne i abstrakcyjne; ruminacja może polegać na wielokrotnym analizowaniu znaczenia zdarzenia, własnych wad lub jego przyczyn. Obrazy mentalne są jednym z nośników tych procesów, ale nie ich synonimem. Ta korekta jest istotna dla modelu Vieten, ponieważ pojęcie „negatywnej wyobraźni" łatwo stałoby się zbyt szerokim workiem mieszczącym każdą formę trudnego myślenia. Nauka wymaga precyzyjniejszej kartografii: niektóre osoby cierpią przede wszystkim pod naporem intruzywnych scen, inne pod presją niekończącego się dialogu wewnętrznego, a jeszcze inne doświadczają obu tych procesów równocześnie.

Szczególnym przypadkiem są obrazy intruzywne. W przeciwieństwie do dobrowolnego futuremakingu nie są one celowo wywoływanymi symulacjami. Pojawiają się spontanicznie, bywają intensywne, powtarzalne i trudne do zatrzymania. W zaburzeniu stresowym pourazowym intruzywne wspomnienia mogą posiadać cechę ponownego przeżywania – tak jakby element przeszłości odzyskiwał chwilowo status teraźniejszości. Christopher Brewin wskazuje, że właśnie ta jakość ponownego przeżywania stała się istotnym elementem współczesnego rozumienia pamięci traumatycznej. Nie jest to zwykłe „wspominanie czegoś przykrego", lecz szczególna relacja między pamięcią, obrazem, emocją i poczuciem czasu.

Trauma pokazuje zatem ciemny rewers zdolności, którą wcześniej uznaliśmy za fundament prospekcji. Ten sam umysł, który potrafi przenosić siebie w hipotetyczną przyszłość, może zostać gwałtownie przeniesiony do reprezentacji przeszłości. W jednym przypadku człowiek mentalnie podróżuje; w drugim przeszłość jakby wtargnęła do teraźniejszości. Różnica między podróżnikiem a zakładnikiem jest tu zasadnicza.

Wyobraźnia jako laboratorium zmiany znaczeń

Zdrowa wyobraźnia zawiera mechanizm powrotu.

Wiele interwencji terapeutycznych nie dąży do prostego usunięcia obrazu, lecz do zmiany sposobu jego reprezentowania. Przykładem jest imagery rescripting – przekształcanie reprezentacji poprzez

ponowne wejście w znaczącą scenę i zmianę jej przebiegu, reakcji lub nadawanego jej znaczenia. Badania eksperymentalne wskazują, że rescripting może ograniczać pojawianie się intruzji po ekspozycji na materiał awersyjny. Choć mechanizmy te są wciąż badane, samo obrazowanie nie zawsze okazuje się niezbędnym nośnikiem; w jednym z eksperymentów podobną funkcję pełnił rescripting pisemny. Ustalenie to koresponduje z wcześniejszą analizą neurobioróżnorodności: transformacja doświadczenia nie wymaga bowiem fotograficznego „oka umysłu".

Nie chodzi tutaj o przepisywanie historii w sensie zaprzeczania faktom. Jeśli wydarzenie było krzywdzące, rescripting nie wymazuje go z biografii. Można natomiast zmienić elementy reprezentacji, znaczenia oraz relację podmiotu wobec sceny. Dorosłe Ja może wejść do wspomnienia z kompetencjami, których dziecko wówczas nie posiadało; bezradność może zostać symbolicznie uzupełniona obroną, a scena może stracić status dowodu na globalną bezwartościowość jednostki. Wyobraźnia staje się wtedy nie maszyną do fałszowania przeszłości, lecz laboratorium, w którym można zbadać, co przeszłość nadal robi z teraźniejszością.

Vieten wskazuje w tym kontekście na terapię poznawczo-behawioralną jako metodę pomagającą zmieniać destrukcyjne narracje. Jest to ujęcie zgodne z duchem CBT, choć sama terapia ta nie sprowadza się do jednej techniki „pozytywnego przepisywania opowieści". Jej klasyczne mechanizmy obejmują identyfikację ocen, przekonań i wzorców zachowania, konfrontowanie ich z dowodami, eksperymenty behawioralne oraz wypracowywanie funkcjonalnych sposobów reagowania. Praca z obrazami stała się istotnym rozszerzeniem tego repertuaru, ponieważ wiele emocjonalnych przekonań nie przybiera formy zdań.

Dobrym przykładem jest lęk społeczny. Człowiek nie musi jedynie myśleć: „inni uznają mnie za niekompetentnego". Może spontanicznie widzieć siebie z perspektywy obserwatora: czerwonego, drżącego, mówiącego nienaturalnym głosem i oglądanego przez znudzoną lub krytyczną publiczność. Taki obraz bywa traktowany jako dowód, choć w rzeczywistości jest konstrukcją. To, że jednostka „widzi siebie" w określony sposób, nie oznacza, że inni postrzegają ją identycznie. Terapia może więc rozdzielać wewnętrzną kamerę od zewnętrznego faktu.

W tym punkcie Atlas Vieten zyskuje praktyczne znaczenie. Osoba silnie zanurzona w obrazach może potrzebować rozwinięcia perspektywy obserwatora, podczas gdy osoba nadmiernie analizująca siebie z dystansu może potrzebować czegoś przeciwnego – powrotu do bezpośredniego doświadczenia.

Nie istnieje jedna regulacja dobra dla wszystkich.

Ubóstwo prospekcji a zdolność konstruowania przyszłości

"Wyjdź z siebie i popatrz z boku" może być wyzwalające dla człowieka uwięzionego w afekcie, ale niekoniecznie dla kogoś, kto już stale ogląda własne życie jak zewnętrzny egzaminator. Podobnie niejednoznaczne jest wyobrażanie przyszłości w depresji. Potoczna narracja skupia się zwykle na "negatywnych myślach", lecz badania nad episodic future thinking wskazują na inny mechanizm: problemem może być nie tylko nadmiar negatywnych scenariuszy, ale niedostępność szczegółowych obrazów pozytywnej przyszłości. W badaniach osób z nasilonymi objawami depresyjnymi obserwowano trudności w konstruowaniu pozytywnych zdarzeń przyszłych oraz mniejszą ich specyficzność, co wiązało się z ograniczoną przyjemnością antycypacyjną. Inne analizy spontanicznego poznania wskazywały na osłabienie względnej przewagi obrazów pozytywnych nad negatywnymi u osób z dysforią. To przesuwa akcent z pesymizmu na ubóstwo prospekcji. Człowiek może nie tyle aktywnie wierzyć, że przyszłość będzie straszna, co raczej nie potrafić skonstruować wizji wystarczająco konkretnej i atrakcyjnej, by zaczęła organizować jego zachowanie. "Nic się nie zmieni" jest wtedy mniej sądem filozoficznym niż zawężeniem przestrzeni symulacyjnej. Brakuje psychicznie dostępnych scen, które mogłyby pełnić funkcję celu. Tu Vietenowska diagnoza "Wielkiego Spłaszczenia" spotyka się z psychopatologią w sposób szczególnie ciekawy.

W źródle atrofia wyobraźni zostaje powiązana z zanikiem alternatywnych ścieżek życia i poczucia sprawstwa. Nie można z tego jednak tworzyć klinicznego twierdzenia, że depresja jest po prostu "brakiem wyobraźni". Można natomiast uznać, że ograniczona zdolność generowania szczegółowych, pozytywnych i subiektywnie prawdopodobnych epizodów przyszłych jest jednym z poznawczych zjawisk obserwowanych w depresji. Próby treningu specyficzności tych zdarzeń wskazują, że jest to potencjalnie modyfikowalny cel interwencji, choć wyniki wymagają dalszej replikacji. Pojęcie nadziei nabiera dzięki temu precyzji. Nadzieja nie musi być emocjonalnym optymizmem ani przekonaniem, że "wszystko będzie dobrze". Może być zdolnością do skonstruowania co najmniej jednej wiarygodnej ścieżki prowadzącej od stanu obecnego ku stanowi pożądanemu. Człowiek bez gwarancji sukcesu nadal może dysponować mapą możliwości. Przeciwieństwem rozpaczy nie jest więc naiwność, lecz prospekcyjna wielość.

W materiale Vieten pojawia się Viktor Frankl jako symbol możliwości zachowania wewnętrznej orientacji ku przyszłości nawet w warunkach skrajnego pozbawienia wolności. Przykładu tego nie należy traktować jako dowodu klinicznego; ma on charakter historyczny i filozoficzny. Jego znaczenie polega na ukazaniu granicznej różnicy pomiędzy zewnętrzną możliwością działania a wewnętrzną zdolnością nadawania kierunku. Franklowska logoterapia wyrastała z przekonania, że

człowiek może orientować się ku sensowi także wtedy, gdy nie kontroluje zasadniczych warunków swojego położenia. W języku tego artykułu można powiedzieć, że sprawstwo posiada czasem minimalną postać: zachowanie zdolności przedstawienia sobie wartości, wobec której obecne cierpienie nie wyczerpuje całej definicji życia. Trzeba jednak uważać, by nie zamienić tej myśli w moralizowanie wobec osób cierpiących psychicznie. Jeśli ktoś aktualnie nie potrafi skonstruować pozytywnej przyszłości, nie oznacza to niedostatku charakteru, odwagi czy "duchowej pracy".

Właśnie badania nad depresją pokazują, że prospekcja sama może podlegać zmianom poznawczym związanym ze stanem psychicznym. Nakaz "wyobraź sobie lepsze jutro" skierowany do osoby, której system poznawczy ma trudność z wytwarzaniem szczegółowej pozytywnej przyszłości, jest mniej terapią niż żądaniem wykonania zadania, którego trudność stanowi istotę problemu. Z tego samego powodu warto odróżnić nadzieję od fantazji kompensacyjnej. Człowiek może tworzyć niezwykle atrakcyjny świat przyszły, który redukuje dyskomfort teraźniejszości, ale nie buduje żadnego mostu do działania. Taka fantazja może być chwilowo regulacyjna — odpoczynek psychiczny też ma wartość — lecz nie powinna być mylona z futuremakingiem. Futuremaking wymaga bowiem połączenia obrazu z przeszkodą, planem, zasobami i konkretnym zachowaniem. Tu otwiera się przestrzeń dla WOOP i mental contrasting, ale zanim do nich przejdziemy, trzeba zrozumieć mechanizm reframingu. Reframing nie oznacza zastępowania bolesnej interpretacji interpretacją przyjemną; oznacza zmianę ramy, w której fakt zostaje osadzony.

Człowiek może pomyśleć o nieudanym projekcie jako o dowodzie własnej niekompetencji albo jako o źródle informacji o błędnej strategii. Fakt — projekt się nie udał — pozostaje taki sam, zmienia się jedynie jego miejsce w modelu Ja i przyszłości. Pierwsza rama zamyka przestrzeń możliwości: "skoro poniosłem porażkę, jestem człowiekiem, który ponosi porażki". Druga otwiera proces uczenia: "ta procedura nie doprowadziła do celu; co konkretnie trzeba zmienić?". Wyobraźnia uczestniczy w reframingu, ponieważ każda rama niesie inne przewidywanie przyszłości. Najbardziej dojrzały reframing zachowuje więc kontakt z faktami. Nie mówi: "to nie była porażka", jeśli była. Pyta raczej: "czy porażka oznacza dokładnie to, co automatycznie jej przypisuję?". To różnica między reinterpretacją a zaprzeczaniem. Pierwsza zwiększa liczbę możliwych modeli; drugie próbuje usunąć informację niezgodną z pożądanym obrazem. W epistemologii wyobraźni granica ta jest kluczowa. Vieten przywołuje także Internal Family Systems, opisując tę metodę jako personifikowanie emocji i wewnętrznych części w celu ich akceptacji i transformacji.

Ograniczona baza dowodowa modelu IFS

W artykule naukowym należy jednak wyraźnie zaznaczyć różnicę statusu dowodowego. IFS posiada pewne badania kliniczne, ale baza empiryczna jest znacznie mniejsza niż w przypadku szeroko badanych terapii poznawczo-behawioralnych. Randomizowane badanie u osób z reumatoidalnym zapaleniem stawów wykazało pewne korzyści między innymi w bólu, funkcjonowaniu i objawach depresyjnych, natomiast małe badanie kobiet z depresją wykazało poprawę zarówno w grupie IFS, jak i standardowego leczenia, bez istotnej przewagi jednej metody nad drugą.

Dystans symboliczny i kryteria adaptacyjnej wyobraźni

Są to dane interesujące, choć wciąż wstępne. Z perspektywy nauki o wyobraźni sama technika personifikacji pozostaje fascynująca niezależnie od statusu konkretnej szkoły terapeutycznej. Nadanie lękowi postaci, głosu lub intencji zmienia relację podmiotu do stanu emocjonalnego. Zamiast stwierdzenia „jestem lękiem", można uzyskać perspektywę: „część mnie doświadcza lęku i próbuje mnie przed czymś chronić". To gramatycznie drobna, lecz psychologicznie znacząca zmiana. Wyobraźnia tworzy dystans symboliczny nie po to, by unieważnić emocję, lecz aby uczynić ją obiektem refleksji. Podobną funkcję pełni metafora. Jeśli strach jest „alarmem przeciwpożarowym ustawionym zbyt czule", człowiek zyskuje inną relację do niego niż wtedy, gdy uznaje go za dowód realnego pożaru.

Jeżeli ruminacja staje się „procesem sądowym bez końca", można zacząć pytać, jakie nowe dowody rzeczywiście pojawiły się od poprzedniej rozprawy. Metafora nie jest dowodem, lecz narzędziem poznawczej deidentyfikacji. To jeden z punktów, w których humanistyka i psychologia kliniczna spotykają się bez konieczności udawania, że mówią tym samym językiem.

Trafna okazuje się zasada mindful imagining obecna w materiale Vieten: obraz można badać, odczuwać i uczyć się z niego, nie uznając, że trzeba w nim zamieszkać. Jest to być może najkrótsza definicja zdrowej relacji z imaginacją. Uważność nie ma likwidować obrazów; ma przywracać informację o ich statusie: „to jest treść mentalna, która właśnie się pojawia". Ta cienka warstwa metapoznania oddziela reprezentację od rzeczywistości, a doświadczenie od identyfikacji. Można zatem sformułować pięć kryteriów odróżniających adaptacyjne wykorzystanie wyobraźni od jej maladaptacyjnego zawłaszczenia – nie jako mechaniczny test diagnostyczny, lecz jako syntezę dotychczasowej argumentacji. Pierwszym jest elastyczność: czy umysł potrafi stworzyć więcej niż jeden scenariusz. Drugim kalibracja: czy reprezentacja pozostaje otwarta na dane korygujące. Trzecim sprawczość: czy symulacja prowadzi do możliwego działania. Czwartym metapoznanie: czy

człowiek rozpoznaje obraz jako reprezentację, a nie fakt. Piątym wreszcie zdolność zakończenia symulacji: czy można wrócić do teraźniejszości, gdy dalsze przetwarzanie nie dostarcza już informacji. To ostatnie kryterium może być najważniejsze.

Umysł nie staje się zdrowy przez to, że wyobraża sobie wyłącznie rzeczy dobre. Staje się bardziej odporny, gdy potrafi wejść w najciemniejszy scenariusz, wydobyć z niego informację, przygotować odpowiedź i następnie z niego wyjść. Odporność psychiczna nie jest brakiem lęku ani niezdolnością do katastroficznej wizji. Jest zdolnością nieoddawania jednej wizji monopolu na przyszłość. Tu ujawnia się głębszy sens Vietenowskiego przeciwstawienia więźnia okoliczności i architekta przyszłości.

Architekt nie jest człowiekiem, który wierzy, że wszystko zależy od niego. Dobry architekt istnieje właśnie dlatego, że materia stawia opór: działka ma granice, grawitacja obowiązuje, budżet jest skończony, a materiał posiada określoną wytrzymałość. Wyobraźnia adaptacyjna działa analogicznie. Nie usuwa ograniczeń; rozpoznaje je, a następnie pyta, co można zbudować w ich obrębie, pomiędzy nimi lub dzięki nim.

Ta różnica przygotowuje przejście od psychopatologii do praktyki. Skoro nie wystarcza wyobrazić sobie sukcesu, trzeba nauczyć się konstruować obrazy pozostające w kontakcie z przeszkodami. Skoro nie wystarcza walczyć z negatywną reprezentacją, trzeba umieć ją obserwować, transformować i wykorzystywać. Skoro przyszłość może być zarówno przestrzenią nadziei, jak i fabryką lęku, potrzebna jest metodologia pozwalająca przejść od fantazji do prospekcji.

Po przejściu przez neurobiologię, psychofizjologię oraz analizę zastosowań imaginacji można postawić pytanie najbardziej praktyczne: czy wyobraźnię da się ćwiczyć w sposób, który nie sprowadza się ani do fantazjowania, ani do afirmacyjnego zaklinania rzeczywistości? W projekcie Cassandry Vieten odpowiedzią jest przejście od wyobraźni biernej do aktywnej. Nie chodzi już o sam fakt posiadania obrazów czy snucia scenariuszy, lecz o stworzenie procedury, dzięki której reprezentacja tego, czego jeszcze nie ma, stanie się materiałem poznawczym. W książce powraca przekonanie, że pozytywne myślenie jest niewystarczające, a przyszłość należy konstruować poprzez połączenie wizji, przeszkody i działania. To kluczowe przesunięcie: wyobraźnia nie ma zastępować rzeczywistości, lecz zwiększać repertuar możliwych odpowiedzi na nią. W ten sposób z najstarszej ludzkiej technologii można uczynić nie maszynę do marzeń, lecz warsztat działania.

Model VISTA jako narzędzie operacjonalizacji celu i symulacji kosztów

W materiale występują dwie wersje rozwinięcia akronimu VISTA. W jednym miejscu opisano go jako Visual, Intent, Strategy, Transform i Action. Jednak w późniejszych, powtarzających się fragmentach dokumentu VISTA oznacza Visualizing, Ideating, Sensing, Transforming oraz Applying – czyli wizualizowanie, ideację, odczuwanie, transformowanie i zastosowanie.

Ponieważ ta druga wersja pojawia się wielokrotnie i zostaje zachowana w końcowej syntezie, to właśnie ją przyjmuję jako dominującą rekonstrukcję modelu na potrzeby niniejszego artykułu. Nie należy jednak ukrywać istnienia pierwszego wariantu ani udawać, że ujęcie modelu jest w tym punkcie jednoznaczne. Oficjalne strony Vieten i wydawcy nie pozwoliły mi obecnie niezależnie potwierdzić rozwinięcia akronimu, dlatego VISTA będzie tu analizowana jako zrekonstruowany model, a nie jako zwalidowany protokół kliniczny.

Pierwszy człon modelu – Visualizing – należy interpretować szerzej niż dosłowne „zobaczenie obrazu". Dotychczasowa analiza afantazji pokazała, że redukcja całej wyobraźni do modalności wzrokowej byłaby błędem. Wizualizowanie należy rozumieć funkcjonalnie jako wytworzenie reprezentacji stanu nieaktualnego: może być ona obrazowa, werbalna, przestrzenna, kinestetyczna, emocjonalna lub mieszana. Właściwe pytanie nie brzmi więc: „czy widzę przyszłość wystarczająco wyraźnie?", lecz „czy potrafię przedstawić sobie stan rzeczy na tyle konkretnie, aby można było zacząć z nim pracować?". Człowiek nie potrzebuje wewnętrznego kina, aby projektować możliwość; potrzebuje reprezentacji, którą można odróżnić od pustego hasła.

Sformułowania typu „chcę być zdrowszy", „chcę mieć lepszą pracę", „chcę stworzyć dobrą organizację" czy „chcę zmienić swoje życie" są kategoriami wartościującymi, lecz poznawczo ubogimi. Nie określają one jeszcze, jak wygląda stan docelowy. Dopiero gdy reprezentacja zostaje rozwinięta – kiedy określamy, co człowiek robi rano, z kim pracuje, jak organizuje czas, które zachowania znikają, jakie umiejętności posiada, jakie relacje utrzymuje i czego świadomie nie robi – abstrakcyjne pragnienie zaczyna przekształcać się w model. Vietenowskie wyobrażanie nie jest więc ozdobą celu, lecz jego operacjonalizacją w przestrzeni doświadczenia.

Drugi etap, Ideating, wprowadza kluczową właściwość: wielość. Jeśli pierwszy obraz przyszłości zostanie potraktowany jako jedyna możliwa odpowiedź, wyobraźnia szybko zmienia się w przywiązanie. Ideacja polega na generowaniu wariantów, pytań „co, jeśli?", alternatywnych dróg oraz kombinacji wcześniej niełączonych możliwości. To właśnie poznawczo-narracyjny wymiar wyobraźni obejmuje scenariusze, planowanie i konstruowanie tego, co nieobecne. Jest to

praktyczna ochrona przed poznawczym monopolem pierwszego pomysłu. W dobrym procesie ideacyjnym człowiek powinien zatem potrafić wytworzyć również rozwiązania, których na początku nie zamierza realizować.

Ich funkcją jest poszerzenie przestrzeni przeszukiwania. Imaginacja przypomina tu algorytm eksploracyjny: zanim system zacznie optymalizować wybraną ścieżkę, musi sprawdzić, czy nie istnieją inne obszary krajobrazu. Zbyt wczesne pytanie o realizm może zdusić generatywność, podobnie jak całkowity brak tego pytania prowadzi do fantazji pozbawionej kryteriów. Właściwa sekwencja wymaga czasowego rozdzielenia generowania od selekcji.

Trzeci etap, Sensing, przywraca ciało. Idea może być logicznie atrakcyjna, ale dopóki nie zostanie „zamieszkana" w symulacji sensorycznej i emocjonalnej, część jej konsekwencji pozostaje niewidoczna. Vieten definiuje ten etap jako odczuwanie wielozmysłowe oraz ucieleśnienie. Nie chodzi o mistyczny test, w którym przyjemne odczucie dowodziłoby, że wybrana przyszłość jest prawdziwa lub „przeznaczona", lecz o eksperyment fenomenologiczny. Jak wygląda dzień w projektowanym świecie? Jakiego wymaga rytmu? Co dzieje się z relacjami? Które elementy wzbudzają energię, a które opór? Jakich kosztów nie widać w abstrakcyjnym opisie?

Wyobrażenie własnego awansu może być atrakcyjne jako symbol statusu, dopóki człowiek nie zasymuluje codzienności stanowiska: odpowiedzialności za zespół, konfliktów, pracy administracyjnej czy mniejszej ilości czasu na zadania dające dotychczas satysfakcję. Wyobrażenie emigracji może być piękne jako obraz nowego miasta, ale sensing pyta również o samotny wieczór, obcy język, utratę rutyn społecznych oraz niepewność administracyjną. Właśnie dlatego sensoryzacja przyszłości może działać jako antyfantazja: dodaje do obrazu koszty, których życzenie nie chciało oglądać.

Transformacja narracji i konfrontacja wizji z rzeczywistością

Czwarty etap, Transforming, dotyczy zdolności modyfikowania reprezentacji. W notatkach został on powiązany z reframingiem osobistych historii, co jest kluczowe, gdyż przyszłość konstruujemy zazwyczaj z materiału autobiograficznego. Człowiek wyobrażający sobie kolejny krok w karierze nie zaczyna od czystej karty; wnosi ze sobą pamięć sukcesów i porażek, rodzinne instrukcje dotyczące ambicji, doświadczenia związane z władzą czy wstydem, przekonania o pieniądzach oraz zakodowane obrazy tego, „kim są ludzie tacy jak ja". Transformacja nie polega na wymazaniu tych

danych, lecz na potraktowaniu ich jako materiału, a nie praw natury. W tym sensie aktywna wyobraźnia może stać się konkretną praktyką emancypacyjną.

Zdanie „u nas w rodzinie nikt nie prowadził firmy" jest faktem genealogicznym, ale nie jest prawem przyrody. Stwierdzenie „nigdy nie byłem dobry w wystąpieniach" opisuje dotychczasową historię, lecz nie przesądza o przyszłych kompetencjach. Z kolei przekonanie „zawsze wybieram niewłaściwych ludzi" to narracja generalizująca, którą należy rozłożyć na konkretne wzorce zachowań, zamiast przyjmować ją jako metafizyczną właściwość Ja. Transformowanie polega zatem na otwarciu reprezentacji na nowe związki przyczynowe.

Piąty etap, Applying, chroni cały proces przed utknięciem w estetyce możliwości. Materiał Vieten opisuje go jako chwytanie wyobrażeń w „inkubatorach" – takich jak wolne pisanie, notatki czy tablice nastroju – a następnie przekładanie ich na konkretne zastosowanie. Jest to moment, w którym obraz musi zderzyć się z kalendarzem, budżetem, kompetencjami, prawem, organizacją i zachowaniem innych ludzi. Dopóki do tego nie dojdzie, pozostaje on jedynie możliwością psychologiczną, a nie projektem.

Ta granica między reprezentacją a wdrożeniem prowadzi bezpośrednio do badań Gabriele Oettingen. W przeciwieństwie do modelu VISTA, mental contrasting oraz łączona z nim strategia implementation intentions opierają się na obszernym materiale eksperymentalnym. Mental contrasting polega na zestawieniu pożądanej przyszłości z przeszkodą istniejącą w aktualnej rzeczywistości, natomiast implementation intentions przyjmują formę planu: „jeżeli pojawi się sytuacja X, wtedy wykonam działanie Y".

Ważne jest tu rozróżnienie: WOOP nie stanowi naukowego potwierdzenia VISTA, lecz jest niezależną strategią samoregulacji, którą materiał Vieten włącza do szerszej praktyki futuremakingu. Akronim WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) oznacza kolejno: życzenie lub cel, pożądany rezultat, przeszkodę oraz plan. Elegancja tego rozwiązania tkwi przede wszystkim w miejscu przyznanym przeszkodzie. W kulturze motywacyjnej przeszkoda często traktowana jest jak wróg pozytywnej wizji; w mental contrasting staje się ona częścią mechanizmu regulacyjnego. Człowiek najpierw dopuszcza do siebie pożądaną przyszłość, a następnie konfrontuje ją z tym, co realnie stoi na drodze.

Badania wskazują, że właśnie kontrast między wizją a przeszkodą może wzmacniać zaangażowanie, gdy cel jest postrzegany jako osiągalny. Przy niskiej wykonalności sprzyja on natomiast wycofaniu się z celu mało realnego. Jest to szczególnie istotne, gdyż pokazuje, że skuteczna technika samoregulacji nie powinna motywować do wszystkiego. Czasami jej funkcją jest pomoc w zaprzestaniu inwestowania energii w cel, którego koszt lub prawdopodobieństwo realizacji

przestały być uzasadnione. W kulturze heroicznej wytrwałość bywa przedstawiana jako bezwarunkowa cnota, jednak tutaj staje się kwestią racjonalnej kalkulacji.

Pułapka pozytywnej fantazji i mechanizm WOOP

Psychologia celów podchodzi do tematu bardziej pragmatycznie: sprawność w tym obszarze obejmuje zarówno podtrzymywanie zaangażowania w cele wykonalne, jak i zdolność odcięcia się od tych, które pochłaniają zasoby, nie oferując realistycznej drogi realizacji. Tu właśnie ujawnia się różnica między pozytywną fantazją a efektywną prospekcją. Badania Heather Kappes i Gabriele Oettingen wskazują, że idealizowane wizje upragnionej przyszłości mogą paradoksalnie obniżać energię potrzebną do działania. W eksperymentach osoby indukowane do pozytywnego fantazjowania o sukcesie wykazywały niższy poziom energii niż ci, którzy przetwarzali przyszłość w sposób mniej idealistyczny. Nie oznacza to oczywiście, że pozytywna wyobraźnia jest szkodliwa.

Podważa to jedynie przekonanie, że im intensywniej przeżyjemy przyszły triumf, tym automatycznie bardziej będziemy skłonni na niego pracować. Mechanizm ten wyjaśnia hipoteza przedwczesnej nagrody: jeśli fantazja dostarcza emocjonalnego doświadczenia spełnienia już teraz, zmniejsza napięcie, które w innych warunkach popychałoby nas do działania. Ktoś, kto przez godzinę wyobraża sobie uznanie po napisaniu książki, otrzymuje chwilową nagrodę emocjonalną bez napisania ani jednego rozdziału. Nie jest to argument przeciw marzeniom, lecz przeciw konsumpcji celu w wyobraźni zamiast produkcji warunków jego realizacji.

W tym kontekście sekwencja Outcome-Obstacle ma znaczenie głębsze niż tylko motywacyjne. Najpierw trzeba dopuścić korzyść, aby cel zyskał wartość; następnie należy zidentyfikować realną przeszkodę, by fantazja została podłączona do mechanizmu rozwiązywania problemów (problem solving). W metodzie WOOP przeszkoda ma przede wszystkim charakter wewnętrzny – może nią być nawyk, lęk, unikanie czy rozproszenie – ponieważ to właśnie z takimi czynnikami jednostka może pracować bezpośrednio. Nie oznacza to jednak negowania barier zewnętrznych. Bezrobocie, prawo, dyskryminacja, brak kapitału, choroba czy wojna nie przestają istnieć tylko dlatego, że człowiek ma dobry plan. Samoregulacja nie powinna stać się ideologią przerzucającą całe brzemię strukturalnych ograniczeń na jednostkę.

Ostatni element WOOP przeprowadza proces od świadomości przeszkody do konkretnego zachowania poprzez tzw. implementation intention. Klasyczna formuła Gollwitzera sprowadza się do zasady: jeśli pojawi się określona sytuacja X, wykonam wcześniej wybrane działanie Y. Jeżeli przeszkodą w pisaniu jest automatyczne otwieranie mediów społecznościowych, plan nie może brzmieć „będę bardziej zdyscyplinowany”, lecz raczej: „jeżeli podczas pracy poczuję impuls, by

otworzyć media społecznościowe, zapiszę to na kartce i pozostanę przy tekście przez następne dziesięć minut”. Ogólna intencja zostaje zastąpiona powiązaniem bodźca z reakcją. Badania sugerują, że taka struktura usprawnia rozpoznawanie sytuacji wyzwalających i inicjowanie zaplanowanej odpowiedzi, dzięki czemu działanie nie wymaga każdorazowo pełnego procesu deliberacji. Jest to poznawczo interesujące: wyobraźnia służy tu zaprogramowaniu warunku działania, a nie zagwarantowaniu wyniku. Człowiek nie mówi: „wyobrażam sobie sukces, więc sukces nastąpi”. Mówi: "wyobrażam sobie najbardziej prawdopodobny moment własnej porażki i z góry przygotowuję odpowiedź".

Metaanaliza obejmująca 21 badań i ponad piętnaście tysięcy uczestników wykazała dla mental contrasting with implementation intentions efekt od małego do umiarkowanego w zakresie realizacji celów. Autorzy zwracali jednak uwagę na oznaki publication bias oraz możliwość, że rzeczywisty efekt jest mniejszy od oszacowanego. To właśnie taki język powinien zastąpić entuzjastyczne obietnice. WOOP nie jest algorytmem sukcesu. To krótka strategia samoregulacji, która statystycznie poprawia pewne wyniki w określonych warunkach, ale nie znosi indywidualnych różnic, kontekstu ani strukturalnych ograniczeń.

Świadome wyobrażanie jako narzędzie weryfikacji hipotez

Zestawienie VISTA i WOOP ujawnia interesującą komplementarność. VISTA w swojej źródłowej wersji jest szeroką procedurą rozwijania materiału imaginacyjnego: reprezentuj, generuj, odczuwaj, transformuj i zastosuj. Z kolei WOOP to węższa procedura samoregulacyjna: określ pragnienie, doświadcz wartości wyniku, znajdź przeszkodę i przygotuj reakcję. Pierwsza metoda zwiększa bogactwo przestrzeni możliwości, druga zaś zwiększa tarcie rzeczywistości, które chroni przed fantazją. Ich połączenie prowadzi do istotnej zasady: dobra wyobraźnia powinna najpierw poszerzać, a następnie ograniczać; najpierw generować światy, by potem pozwolić światu realnemu je selekcjonować.

Trzecim ważnym elementem praktycznym w materiale Vieten jest mindful imagining. Autor streszcza go w formule: pojawiający się obraz można badać, czuć i wykorzystywać jako informację, nie trzeba jednak w nim zatracać się. Podejście to wpisuje się w szerszą logikę metapoznawczą: reprezentacja ma zostać zauważona właśnie jako reprezentacja. Nie trzeba jej natychmiast tłumić, urzeczywistniać ani uznawać za prawdziwą; można pozwolić jej trwać na tyle długo, by sprawdzić, co niesie.

W tym miejscu uważność i wyobraźnia przestają być przeciwieństwami. Uważność bywa popularnie przedstawiana jako całkowite pozostawanie "tu i teraz", co mogłoby sugerować, że każda mentalna podróż w przyszłość jest błędem. Tymczasem funkcjonalnym celem praktyk uważności nie musi być zakaz prospekcji, lecz zwiększenie świadomości sposobu, w jaki uwaga angażuje się w treści mentalne. Można wyobrażać sobie przyszłość świadomie, tak jak można nieświadomie zostać porwanym przez pięciominutową katastroficzną fantazję. Różnica nie leży w tym, czy umysł opuszcza aktualny bodziec, lecz czy zachowuje informację o własnym ruchu.

Mindful imagining można zatem rozumieć jako ustanowienie poznawczego cudzysłowu. "Zbankrutuję" staje się „mój umysł właśnie generuje scenę bankructwa”. "Nie dam rady" zmienia się w „pojawił się model przyszłości, w którym sobie nie radzę”. Taki zabieg nie rozstrzyga o tym, czy zagrożenie jest realne, lecz zmienia status poznawczy zdania z wyroku na hipotezę. Dopiero hipotezę można sprawdzić.

Jest to szczególnie istotne w przypadku obrazów silnie emocjonalnych. Ich moc fenomenologiczna często nadaje im złudzenie poznawczej uprzywilejowaności – to, co czujemy intensywnie, wydaje się bardziej prawdopodobne. Uważne wyobrażanie wprowadza pomiędzy intensywność a prawdziwość szczelinę epistemiczną. Pozwala powiedzieć: "ten obraz jest ważny, ponieważ wywołuje silną reakcję, ale jego siła nie jest jeszcze dowodem na prawdziwość jego treści". W ten sposób reframing zyskuje właściwe miejsce. Transformowanie obrazu nie powinno zaczynać się od przymusu „zamienienia go na pozytywny”. Najpierw trzeba poznać jego architekturę: co w nim jest faktem, co predykcją, wspomnieniem, odziedziczoną narracją rodzinną, cudzą oceną przejętą jako własna lub lękiem podszywającym się pod prognozę? Dopiero wtedy można zmienić ramę bez fałszowania informacji.

W źródłowym modelu pojawia się jeszcze jedna praktyka, szczególnie interesująca z perspektywy humanistyki: world-building oraz "Story Bible". Człowiek ma potraktować projekt własnej przyszłości podobnie jak pisarz lub twórca gry konstruujący świat: określić język, źródła energii, sprzymierzeńców, wartości oraz cechy bohatera. Jest to metafora znacznie głębsza, niż może się początkowo wydawać.

Projektowanie ekologii zachowań i audyt granic możliwego

Projektowanie życia przestaje być w niej katalogiem celów i staje się projektowaniem ekologii, w której pewien typ zachowania jest bardziej prawdopodobny. Jeśli człowiek chce stać się bardziej

twórczy, pytanie nie brzmi wyłącznie: „jak mam się zmotywować?", lecz przede wszystkim: jaki świat codzienny powinien istnieć, aby twórczość miała gdzie się wydarzyć? Jakiego czasu potrzebuje? Jakiego języka używam wobec własnych pomysłów? Które osoby zwiększają odwagę eksperymentowania, a które rytuały chronią koncentrację? Jakie reguły wynagradzają ciekawość zamiast wyłącznie produktywności? W takim ujęciu „The Next You" nie oznacza magicznego stworzenia nowej osobowości, lecz projektowanie warunków, w których nowe zachowania uzyskają większe prawdopodobieństwo wystąpienia.

Ma to także wymiar socjologiczny, gdyż człowiek nie konstruuje przyszłego Ja w próżni. Vieten proponuje w tym kontekście „Genogram Wyobraźni", służący analizie wpływów kultury, rodziny, społeczeństwa, doświadczeń życiowych oraz wartości. Jest to istotne antidotum na skrajnie indywidualistyczną wersję samorozwoju; nasze możliwe Ja są bowiem społeczne, zanim staną się indywidualne. Dziecko najpierw dowiaduje się od świata, które przyszłości są „dla takich ludzi jak my", zanim samodzielnie zacznie badać ich prawdopodobieństwo.

Aktywna wyobraźnia posiada zatem wymiar polityczny i kulturowy. Rodzina może przekazywać zasadę „nie wychylaj się", klasa społeczna kształtować granice aspiracji, a stereotyp płci określać, które zawody spontanicznie włączamy do przestrzeni przyszłości. Instytucje z kolei mogą uczyć, że inicjatywa jest karana, a nie nagradzana. Wyobraźnia nie tylko tworzy możliwość – najpierw musi uznać ją za wyobrażalną dla konkretnej osoby. Wolność formalna i wolność imaginacyjna nie są tożsame: można posiadać prawne prawo wyboru i jednocześnie nie dysponować psychicznie dostępną reprezentacją siebie wykonującego ten wybór.

Tu praktyki Vieten nabierają humanistycznej powagi. Rozwijanie wyobraźni nie jest wyłącznie treningiem generowania ładniejszych obrazów. Jest audytem granic możliwego. Człowiek może odkryć, że część tych granic wynika z biologii i warunków materialnych, część z historii życia, a niektóre jedynie z wielokrotnie powtarzanego zdania, któremu nigdy nie przyznano statusu hipotezy. Aktywna wyobraźnia nie gwarantuje przekroczenia każdej bariery, ale pozwala po raz pierwszy zapytać, z jakim rodzajem granicy mamy do czynienia.

Użyteczną syntezą metod VISTA, WOOP i mindful imagining nie jest zestaw ćwiczeń, lecz architektura poznawcza. Najpierw trzeba dopuścić możliwość, następnie ją rozwinąć i ucieleśnić, by potem wygenerować alternatywy. Kolejnym krokiem jest dopuszczenie rzeczywistości w postaci przeszkody i przygotowanie reakcji na moment, w którym ta faktycznie się pojawi. Przez cały proces należy zachowywać metapoznawczą świadomość, że operujemy na reprezentacjach, a nie na proroctwach. Wreszcie trzeba wykonać ruch w świecie i pozwolić, aby wynik skorygował obraz.

Aktywna wyobraźnia staje się zatem systemem iteracyjnym: wyobrażenie prowadzi do działania, działanie produkuje informację zwrotną, ta zmienia model, a model generuje nową wersję przyszłości. Nie jest to manifestacja, lecz uczenie; nie afirmacja, lecz eksperyment; nie bierne marzenie, lecz pętla pomiędzy możliwym a rzeczywistym. Dopiero w tej perspektywie można zrozumieć, dlaczego Vieten tak mocno akcentuje futuremaking. Nie chodzi o przepowiadanie przyszłości, lecz o zmianę stosunku między nią a teraźniejszym działaniem. Przyszłość przestaje być miejscem, do którego człowiek zostanie dostarczony przez bieg wydarzeń; staje się zbiorem reprezentacji testowanych poprzez bieżące decyzje.

Czas wejść głębiej w tę logikę i potraktować futuremaking oraz „The Next You" jako teorię prospekcyjnego sprawstwa. Należy zapytać, jak episodic future thinking wpływa na decyzje, dlaczego odległe Ja bywa traktowane niemal jak obcy człowiek, w jaki sposób zwiększyć ciągłość między „ja dziś" a „ja jutro" oraz gdzie kończy się projektowanie przyszłości, a zaczyna iluzja kontroli. Dopiero wtedy „architekt przyszłości" przestanie być inspiracyjnym sloganem i stanie się pojęciem poddanym rygorowi psychologii, ekonomii behawioralnej i filozofii sprawstwa.

Futuremaking i „The Next You": przyszłe Ja, prospekcja i psychologia sprawstwa. Człowiek jest istotą osobliwie rozpiętą pomiędzy tym, kim aktualnie jest, a tym, kim przewiduje, że może się stać. Znaczna część codziennych działań nie służy zaspokojeniu potrzeb teraźniejszego Ja, lecz interesom osoby, która jeszcze nie istnieje w aktualnym doświadczeniu: odkładamy pieniądze dla starszego siebie, uczymy się języka dla przyszłego profesjonalisty, ćwiczymy dla ciała mającego funkcjonować za kilka dekad i budujemy reputację, której pełne znaczenie ujawni się później.

Budowanie relacji z przyszłym Ja jako model poznawczy

Każde z takich zachowań zakłada osobliwy akt imaginacji. Człowiek musi w jakiś sposób reprezentować przyszłego siebie i uznać, że interes tego podmiotu jest wystarczająco powiązany z interesem osoby żyjącej dzisiaj, by warto było ponieść aktualny koszt.

W tym kontekście koncepcja Cassandry Vieten „The Next You" może zostać odczytana w sposób naukowo produktywny. W jej ujęciu futuremaking oznacza przejście od pasywnego fantazjowania do celowego konstruowania przyszłości, a „The Next You" to budowanie relacji z przyszłą wersją samego siebie i wykorzystanie tej reprezentacji do zmiany obecnego kierunku działania. Nie jest to jedynie luźna metafora rozwojowa. Warsztaty Vieten pod tytułem „The Next You: The Art of Futuremaking", odbywające się w Esalen co najmniej od 2021 roku (z kolejną edycją zaplanowaną

na maj 2026), opisują tę praktykę jako spotkanie z przyszłym Ja, rozwijanie więzi z nim oraz „mapowanie" kolejnego etapu życia za pomocą wyobraźni i praktyk transformacyjnych.

Naukowy sens tej idei ujawnia się, gdy odrzucimy sugestię o przesyłaniu informacji z przyszłości i potraktujemy to rozwiązanie jako model poznawczy przyszłego stanu własnej osoby. Psychologia od dawna zajmuje się tego rodzaju reprezentacjami. Klasyczna teoria possible selves Hazel Markus i Pauli Nurius definiuje możliwe Ja jako poznawcze obrazy tego, kim człowiek może, chce lub obawia się zostać. Późniejsza literatura rozwijała ten konstrukt jako przyszłościowy wymiar samowiedzy, kluczowy dla motywacji, planowania i regulacji zachowań. Vietenowskie „Next You" można zatem interpretować jako doświadczeniową wersję problemów od dawna obecnych w psychologii Ja.

Sama jednak obecność pożądanego możliwego Ja nie wystarcza do zmiany. Można przez dwadzieścia lat widzieć siebie jako pisarza, przedsiębiorcę czy badacza i nigdy nie podjąć działań budujących przejście między teraźniejszością a tą tożsamością. Współczesne badania podkreślają znaczenie powiązania tych obrazów ze strategiami, kontekstem i konkretnymi działaniami w teraźniejszości. Sam obraz celu ma ograniczoną moc regulacyjną, jeśli jednostka nie dostrzega drogi łączącej obecne zachowanie z przyszłą tożsamością. Tutaj teoria możliwych Ja spotyka się bezpośrednio z metodą WOOP: przyszłe Ja potrzebuje nie tylko twarzy, lecz także mostu.

Psychologia ekonomiczna dostarcza tu szczególnie wymownego przykładu.

Epizodyczne myślenie o przyszłości redukuje dyskontowanie nagród

Ludzie systematycznie dyskontują wartość nagród odroczonych w czasie: sto jednostek korzyści dostępnych za kilka lat może mieć subiektywnie mniejszą wartość niż znacznie skromniejsza nagroda dostępna dzisiaj. Proces ten, określany jako delay discounting lub dyskontowanie temporalne, stanowi jeden z fundamentalnych problemów decyzji międzyczasowych. Badania Jana Petersa i Christiana Büchela wykazały, że przywołanie osobistych obrazów przyszłych wydarzeń w momencie podejmowania decyzji może ograniczać to zjawisko, co wiąże się ze zmianami w funkcjonalnej współpracy systemów odpowiedzialnych za prospekcję i wartościowanie.

Przyszłość, gdy zyska konkretną scenę, przestaje być całkowicie abstrakcyjna. Właściwość tę określa się mianem episodic future thinking – epizodycznego myślenia o przyszłości. Jest to zdolność konstruowania hipotetycznych, osobiście przeżywanych zdarzeń, które mogą nastąpić w czasie. To coś więcej niż sucha wiedza o tym, że pewnego dnia będę starszy lub że w przyszłym roku powinienem oszczędzać. Reprezentacja epizodyczna przekształca przyszłość w quasi-

doświadczenie: widzę siebie w konkretnym miejscu, wykonującego określone czynności, w towarzystwie konkretnych ludzi, dostrzegając konsekwencje wcześniejszych decyzji. Dzięki temu odległy rezultat otrzymuje część psychologicznej konkretności zwykle przysługującej teraźniejszości. Eksperymenty dowodzą, że EFT wpływa na decyzje międzyczasowe w różnych kontekstach. W badaniach nad paleniem tytoniu epizodyczne wyobrażanie przyszłości zmniejszało zarówno dyskontowanie odroczonej gratyfikacji, jak i liczbę zaciągnięć papierosem w laboratoryjnym zadaniu samopodawania. Metaanalizy potwierdzają ogólną tendencję do ograniczania dyskontowania przyszłych nagród, choć wielkość efektów zależy od projektu badania i nie wszystkie wyniki są jednolite. Nowsze przeglądy zastosowań zdrowotnych wskazują na obiecujące efekty w obszarze nawyków żywieniowych i wyboru nagród, podkreślając jednocześnie dużą heterogeniczność metod oraz brak jednej, ustalonej procedury EFT.

W ujęciu Vietena oznacza to, że „spotkanie z przyszłym Ja" może pełnić realną funkcję psychologiczną bez konieczności przypisywania mu jakiejkolwiek metafizycznej sprawczości. Im bardziej przyszłość zostaje reprezentacyjnie zagęszczona, tym mniej przypomina statystyczną abstrakcję. Człowiek zaczyna mentalnie odczuwać konsekwencje obecnych działań w przestrzeni, która wcześniej była jedynie słowem "kiedyś". Futuremaking może zatem działać nie dlatego, że obraz przyszłości „przyciąga rzeczywistość", lecz dlatego, że modyfikuje teraźniejszą strukturę wartościowania opcji. Równie istotny jest problem future self-continuity, czyli poczucia ciągłości pomiędzy obecnym a przyszłym Ja. Badania Hala Hershfielda i jego współpracowników wykazały, że ludzie różnią się w stopniu, w jakim ich przyszła osoba wydaje im się podobna, bliska i powiązana z nimi obecnie. Większe poczucie tej ciągłości wiąże się z większą skłonnością do zachowań korzystnych dla przyszłości, w tym z oszczędzaniem. W innych badaniach silniejsza więź między obecnym a przyszłym Ja korelowała z deklarowanymi zachowaniami oraz stanem zdrowia korzystniejszymi z perspektywy przyszłej osoby.

Konkretna reprezentacja przyszłego Ja zwiększa motywację

Psychologiczny paradoks polega na tym, że własne przyszłe Ja może być traktowane częściowo jak obcy człowiek. Biologicznie jest to oczywiście ten sam organizm rozwijający się w czasie, lecz fenomenologicznie osoba żyjąca za trzydzieści lat bywa tak odległa, że jej potrzeby przegrywają z wygodą teraźniejszego podmiotu. Problem oszczędzania, profilaktyki zdrowotnej czy długotrwałej edukacji jest zatem problemem solidarności międzyczasowej. Teraźniejsze Ja decyduje, ile zasobów odda człowiekowi, którym samo dopiero się stanie.

Ta intuicja wykazuje interesujące powinowactwo z filozofią tożsamości osobowej. Derek Parfit radykalnie problematyzował przekonanie, że tożsamość osoby w czasie jest prostym, niepodzielnym faktem; dla decyzji moralnych kluczowe mogą być stopnie psychologicznej ciągłości i powiązania między kolejnymi stanami osoby. Badania future self-continuity przenoszą podobny problem z filozofii normatywnej do laboratorium: nie pytają metafizycznie, czy przyszły człowiek "naprawdę" jest mną, lecz psychologicznie – jak bardzo dziś go za siebie uznaję. Przeglądy tego nurtu wskazują, że właśnie sposób konceptualizacji przyszłego Ja wpływa na decyzje międzyczasowe. Jeden z najbardziej znanych eksperymentów Hershfielda próbował dosłownie zwiększyć widoczność przyszłego Ja. Uczestnicy kontaktowali się z cyfrowo postarzonymi wizerunkami własnych twarzy, a następnie podejmowali decyzje dotyczące alokacji zasobów w przyszłość. W serii czterech badań kontakt z takim awatarem zwiększał skłonność do wybierania większej alokacji środków dla przyszłego siebie. Nie jest to oczywiście dowód, że oglądanie postarzonego zdjęcia automatycznie rozwiąże problem oszczędności emerytalnych.

Jest to natomiast elegancka demonstracja podstawowej właściwości imaginacji: reprezentacyjna konkretność osoby, która ma kiedyś ponieść konsekwencje decyzji, może zmieniać wagę tych konsekwencji już dziś. Vietenowskie "The Next You" można zatem zinterpretować jako praktykę zwiększania gęstości psychologicznej przyszłego Ja. Przyszła osoba otrzymuje nie tylko wiek albo funkcję zawodową, lecz sposób życia, otoczenie, wartości, relacje i codzienne zachowania. Właśnie dlatego źródłowy world-building oraz "Story Bible" są bardziej interesujące niż banalna tablica marzeń. W książce przyszły świat ma obejmować własny język, źródła energii, sprzymierzeńców, wartości i cechy bohatera. Przyszłe Ja nie jest wtedy nieruchomym portretem; zostaje osadzone w środowisku.

To rozróżnienie ma ogromne znaczenie. Popularna kultura samorozwoju zazwyczaj personifikuje cel, pomijając ekologię działania: "chcę być szczupły, bogaty, niezależny, twórczy, mądry, spokojny". Tymczasem każda względnie trwała tożsamość istnieje w strukturze nawyków, relacji, czasu, instytucji i materialnych warunków. Przyszły naukowiec potrzebuje nie tylko "myślenia jak naukowiec", lecz czasu na badania, dostępu do wiedzy, metodologii, społeczności krytycznej i instytucji oceny. Przyszły przedsiębiorca potrzebuje rynku, kapitału, kontrahentów, prawa i tolerancji ryzyka.

Przyszłe Ja nie jest samotnym bohaterem. Jest węzłem przyszłego systemu. Tutaj właśnie futuremaking przekracza indywidualistyczną psychologię motywacji. Źródłowy "Genogram Wyobraźni" nakazuje analizować kulturę, rodzinę i społeczeństwo jako czynniki współtworzące granice możliwego. Badania nad możliwymi Ja dochodzą do podobnego wniosku inną drogą: przyszłe reprezentacje motywują w kontekście, a ich treść i wiarygodność są kształtowane

społecznie. W literaturze edukacyjnej podkreśla się, że sama możliwość wyobrażenia akademickiego sukcesu nie wystarcza; przyszłe Ja musi być odczuwane jako wiarygodne oraz powiązane ze strategiami i środowiskiem, które pozwalają wykonać kroki prowadzące do niego. Pojawia się tutaj pojęcie plausibility – wiarygodności możliwego Ja. To kategoria bardziej interesująca niż czysty optymizm. Wyobrażenie może być bardzo pożądane, a zarazem psychologicznie niewiarygodne.

Człowiek może chcieć zostać profesorem, lecz jeśli nie widzi związku pomiędzy dzisiejszą nauką, kolejnymi etapami kariery i tą odległą rolą, profesor pozostaje figurą fantazji. Możliwe Ja zaczyna działać motywacyjnie wtedy, gdy istnieją strategie pozwalające rozpoznać ścieżkę od aktualnej tożsamości do pożądanej. To dokładnie ten sam most, który WOOP buduje pomiędzy outcome, obstacle i plan. Można więc powiedzieć, że przyszłe Ja potrzebuje trzech właściwości: atrakcyjności, ciągłości i wykonalności. Bez atrakcyjności nie ma powodów, by do niego zmierzać. Bez ciągłości staje się interesem kogoś obcego. Bez wykonalności pozostaje literaturą fantastyczną.

Sprawstwo to nawigacja w granicach prawdopodobieństwa, a nie omnipotencja

Futuremaking nabiera sensu wtedy, gdy wszystkie trzy parametry pozostają w dynamicznym napięciu. Równie istotne są jednak feared possible selves – wersje nas samych, którymi boimy się zostać. Teoria możliwych Ja od początku uwzględniała zarówno przyszłości pożądane, jak i te, których chcemy uniknąć; stanowi to niezbędną korektę wobec dominującej dziś afirmacyjnej kultury przyszłości.

Nie każde działanie jest napędzane wizją triumfu. Ktoś może rzucić palenie nie dlatego, że precyzyjnie widzi siebie jako „optymalną wersję", lecz dlatego, że obraz przyszłości pełnej duszności i zależności od opieki stał się wystarczająco realny w jego wyobraźni. Adaptacyjna prospekcja potrzebuje zatem zarówno nadziei, jak i obawy. Nie chodzi tu o celowe wzbudzanie lęku, lecz o zachowanie pełnego obrazu konsekwencji. Nadzieja pozbawiona negatywnego kontrastu łatwo przeobraża się w fantazję, natomiast strach bez pozytywnego kierunku – w bezradność. Possible selves działają najskuteczniej wtedy, gdy pożądane i unikane scenariusze wspólnie organizują decyzję: „chcę stać się tym człowiekiem, a nie tamtym; jakie dzisiejsze zachowanie pogłębi różnicę między tymi trajektoriami?".

Na tym tle wyraźnie zarysowuje się niebezpieczeństwo utożsamienia futuremakingu z teorią całkowitego sprawstwa. W źródłowych notatkach pojawia się momentami zbyt silny język,

sugerujący, że wyobrażanie scenariuszy sprzecznych ze status quo „fizycznie przygotowuje układ nerwowy do ich realizacji". Badania nad prospekcją wspierają jednak tezę słabszą i bardziej precyzyjną: wizualizacja przyszłych zdarzeń może zmieniać bieżące wartościowanie, uwagę oraz gotowość do konkretnego działania. Nie ma natomiast podstaw, by z samego faktu neuronalnej reprezentacji wyprowadzać przekonanie o szczególnej tendencji świata do jej późniejszego urzeczywistnienia.

To granica między sprawstwem a omnipotencją. Sprawstwo oznacza, że nasze obecne zachowania wpływają na rozkład prawdopodobieństwa przyszłych stanów. Omnipotencja zaś zakładałaby, że odpowiednio silny zamiar może – niezależnie od okoliczności – zagwarantować pożądany wynik. Futuremaking ma sens wyłącznie w pierwszym znaczeniu. Człowiek nie projektuje przyszłości jak grafik przygotowujący plik do druku. Przypomina raczej nawigatora, który analizuje mapę, pogodę i stan statku, mając świadomość, że morze pozostaje częściowo nieprzewidywalne.

Ta marynistyczna metafora odsłania filozoficzny sens sprawstwa. Arystotelesowskie rozróżnienie między tym, co zależy od nas, a tym, co leży poza naszym zasięgiem – później rozwinięte przez stoików w praktykę oddzielania sfery kontroli od sfery zdarzeń – jest w istocie jednym z najstarszych modeli racjonalnego futuremakingu. Wyobraźnia powinna reprezentować przyszłość na tyle szeroko, by pozwolić zidentyfikować obszar działania, lecz nie tak naiwnie, by mylić wysiłek z gwarancją sukcesu. Przyszłe Ja musi dlatego być hipotezą roboczą, a nie zobowiązaniem metafizycznym. Zbyt sztywna identyfikacja z jednym wyobrażonym scenariuszem może stać się nowym więzieniem. Ktoś, kto zbudował całą tożsamość wokół jednej profesji czy modelu sukcesu, może interpretować każde odejście od tej trajektorii jako katastrofę egzystencjalną.

Futuremaking jako elastyczne projektowanie w granicach rzeczywistości

Dobrze rozwinięta wyobraźnia generatywna powinna wytwarzać wiele możliwych Ja, co pozwala na ich rewizję w miarę napływu nowych informacji. Futuremaking wymaga zatem paradoksalnego połączenia zobowiązania i prowizoryczności. Człowiek musi działać tak, jakby wybrana możliwość była wystarczająco istotna, by ponosić jej koszty, a jednocześnie zachowywać gotowość do zmiany kursu, gdy świat dostarczy nowych danych. Mechanizm ten przypomina logikę naukowej hipotezy: należy potraktować ją na tyle poważnie, by zaprojektować eksperyment, lecz nie tak święcie, by wynik tego eksperymentu nie mógł jej obalić.

W tym kontekście przydatne staje się pojęcie prediction error, obecne w materiale Vieten. W neuronauce i teoriach uczenia błąd predykcyjny oznacza różnicę między stanem oczekiwanym a faktycznie otrzymanym. W praktyce futuremakingu każda rozbieżność między wyobrażonym scenariuszem a wynikiem działania jest zatem informacją, a niekoniecznie porażką. Jeśli zaprojektowano przyszłość A, podjęto działanie X i uzyskano wynik B, system powinien zaktualizować swój model.

Imaginacja dojrzała nie obraża się na rzeczywistość za to, że nie spełniła scenariusza. Ona się uczy. Tak rozumiany futuremaking różni się zasadniczo od manifestacji. Ta ostatnia w swoich radykalnych, metafizycznych odmianach zakłada bezpośredni związek między mentalnym przedstawieniem a zdarzeniem zewnętrznym. Futuremaking w ujęciu naukowym zakłada natomiast związek pośredni: reprezentacja wpływa na uwagę, wybory, przygotowanie, nawyki i działania, a te z kolei zmieniają prawdopodobieństwo określonego wyniku.

Żaden element tego łańcucha nie gwarantuje rezultatu. To właśnie obecność wielu ogniw — świata społecznego, przypadku, cudzych działań czy instytucji — oddziela teorię sprawstwa od magicznego myślenia.

Trafne okazuje się zatem pojęcie „architekta przyszłości", o ile nie pomylimy architekta ze stwórcą. Architekt nie ustanawia grawitacji, właściwości materiałów, prawa budowlanego ani rozmiaru działki. Jego kompetencja polega na umiejętności rozpoznania ograniczeń i zorganizowania w ich obrębie formy, której wcześniej nie było. To samo robi aktywna wyobraźnia: nie usuwa granic rzeczywistości, lecz przestawia elementy przestrzeni możliwości.

Na poziomie społecznym konsekwencje tego mechanizmu są jeszcze istotniejsze. Nie tylko jednostki posiadają możliwe Ja; przyszłe reprezentacje siebie mają również organizacje, miasta, państwa i wspólnoty polityczne. Konstytucja jest w pewnym stopniu wyobrażeniem porządku, który społeczeństwo zobowiązuje się odtwarzać; strategia organizacji reprezentuje jej przyszły stan; polityka klimatyczna opiera się na konkurujących obrazach przyszłych kosztów i korzyści. Społeczeństwo pozbawione wspólnych reprezentacji przyszłości zostaje skazane na doraźne zarządzanie teraźniejszym kryzysem.

W tym punkcie futuremaking spotyka się z ekonomią. Każda inwestycja jest instytucjonalną formą wyobraźni prospekcyjnej: ponosimy koszt teraz, ponieważ reprezentujemy większą wartość w przyszłości. Rynek kapitałowy obraca w znacznej mierze przewidywaniami dotyczącymi przyszłych przepływów, technologii i popytu. Budowa szkoły jest właśnie taką inwestycją w kompetencje ludzi, którzy osiągną pełną produktywność wiele lat później.

Wyobraźnia jako narzędzie sprawstwa w granicach struktur społecznych i materialnych

Infrastruktura przeciwpowodziowa jest wydatkiem uzasadnianym przez reprezentację katastrofy, której mamy nadzieję nigdy nie doświadczyć. Zdolność wyobrażania przyszłości nie jest więc psychologicznym luksusem; stanowi element ekonomicznej infrastruktury cywilizacji. Także prawo jest szczególną maszyną prospekcyjną. Normy często służą temu, by w przewidywalny sposób organizować przyszłe zachowania: umowa określa, co nastąpi po niewykonaniu zobowiązania; prawo karne definiuje konsekwencję określonego czynu; prawo spadkowe zarządza majątkiem po śmierci osoby, która ustanawia rozrządzenie dziś. Instytucje prawne pozwalają ludziom działać wobec przyszłych stanów, których jeszcze nie ma. Cywilizacja jest w dużej mierze technologią stabilizowania wspólnych wyobrażeń przyszłości za pomocą norm.

Z perspektywy socjologii przyszłe Ja jest natomiast zawsze w pewnym stopniu zapożyczone. Uczymy się, kim można zostać, obserwując dostępne role społeczne. Dziecko nie może spontanicznie marzyć o zawodzie, o którego istnieniu nigdy się nie dowiedziało. Klasa społeczna, kultura, rodzina, płeć kulturowa, dostęp do edukacji i reprezentacje medialne kształtują repertuar możliwych Ja. Literatura dotycząca identity-based motivation podkreśla właśnie dlatego zależność siły motywacyjnej przyszłej tożsamości od kontekstu oraz od tego, czy działania potrzebne do jej realizacji są interpretowane jako "dla takich ludzi jak ja".

Futuremaking posiada zatem także wymiar emancypacyjny. Poszerzenie przestrzeni możliwych Ja może poprzedzać realną mobilność społeczną, gdyż trudno dążyć do roli, której nie można psychologicznie reprezentować jako własnej. Ta emancypacja nie może jednak zostać oderwana od polityki materialnych szans. Nie wystarczy nauczyć dziecko z ubogiego środowiska wyobrażać sobie studia, jeśli dostęp do dobrej edukacji, finansowania, transportu i wsparcia instytucjonalnego pozostaje faktycznie ograniczony. Wyobraźnia może otworzyć drzwi poznawcze; instytucja musi jeszcze zapewnić, że istnieją drzwi realne. Ta korekta jest istotna dla całej humanistycznej interpretacji Vieten.

Współczesna kultura coachingu często prywatyzuje przyszłość: sukces i porażka stają się wyłącznie rezultatem jakości osobistej wizji. Tymczasem nauki społeczne przypominają, że jednostka działa w strukturze prawdopodobieństw rozdzielonych nierówno. Wyobraźnia zwiększa sprawstwo, ale nie znosi klasy społecznej, choroby, wojny, dyskryminacji, dziedziczonego kapitału czy instytucjonalnej przemocy. Dojrzałe futuremaking musi potrafić równocześnie powiedzieć: "mogę zmienić swoją trajektorię" oraz "nie kontroluję wszystkich sił, które tę trajektorię kształtują".

W tym punkcie idea "The Next You" osiąga swoją najciekawszą postać. Przyszłe Ja nie jest wyrocznią czekającą gdzieś poza czasem. Jest narzędziem moralnym, poznawczym i regulacyjnym, pozwalającym człowiekowi rozszerzyć horyzont odpowiedzialności poza chwilową potrzebę. Możemy zapytać nie tylko "czego chcę teraz?", lecz "jak człowiek, którym prawdopodobnie stanę się wskutek tej decyzji, będzie oceniał dzisiejszy wybór?".

Future self-continuity czyni z wyobraźni technologię solidarności z własną przyszłością. Najwyższy poziom tej kompetencji pojawia się jednak wtedy, gdy przyszłych Ja istnieje więcej niż jedno. Zamiast jednego portretu sukcesu otrzymujemy wachlarz trajektorii: Ja, którym chciałbym zostać; Ja, którym mogę zostać przy obecnych nawykach; Ja, którego się obawiam; Ja możliwe po nieoczekiwanej porażce; Ja, które może powstać z okazji, której dzisiaj nie znam. Wtedy wyobraźnia przestaje być urządzeniem do kolonizowania przyszłości jedną wizją, a staje się instrumentem orientacji w niepewności.

Być może właśnie tutaj znajduje się najgłębszy sens futuremakingu. Nie polega on na "widzeniu własnej przyszłości", lecz na rozwijaniu zdolności do posiadania przyszłości w umyśle bez pomylenia jej z faktem. Człowiek powinien potrafić przeżyć możliwe jutro wystarczająco intensywnie, aby dzisiaj coś dla niego zrobić, ale nie tak dogmatycznie, by odmówił korekty, gdy rzeczywistość otworzy lepszą drogę. Taki model prowadzi naturalnie do kolejnego problemu.

Kreatywność jako wyobraźnia, która znalazła pracę

Futuremaking wytwarza możliwości, lecz samo ich generowanie nie jest jeszcze kreatywnością. Można wyobrazić sobie tysiąc światów i nie stworzyć żadnego dzieła; można natomiast wizualizować niewiele, a mimo to dokonać twórczego przełomu poprzez nowe połączenie idei. Konieczne jest zatem precyzyjne rozdzielenie pojęć wyobraźni, kreatywności i innowacji oraz analiza mechanizmów bending, breaking i blending. Wówczas sformułowanie „kreatywność jako wyobraźnia, która znalazła pracę” przestaje być jedynie efektownym bon motem, a staje się hipotezą dotyczącą przejścia od wewnętrznej przestrzeni możliwego do nowości działającej w świecie.

Jednym z błędów w dyskursie o twórczości jest utożsamianie wyobraźni, kreatywności i innowacji, jak gdyby oznaczały one ten sam proces na różnych poziomach intensywności. Tymczasem ich rozdzielenie pozwala prześledzić całą drogę, jaką musi pokonać nowość: od wewnętrznej reprezentacji tego, czego jeszcze nie ma, przez wytworzenie konkretnego rozwiązania, aż po jego wejście w przestrzeń społeczną.

W ujęciu Cassandry Vieten różnica ta jest zarysowana niezwykle plastycznie: wyobraźnia stanowi „bazę surowców” – zbiór obrazów, symboli, emocji i potencjalnych konfiguracji – podczas gdy kreatywność jest kanałem, przez który materiał ten zostaje przekształcony w dzieło, rozwiązanie lub plan. Stąd bierze się teza, że „kreatywność jako wyobraźnia, która znalazła pracę”. Metafora ta okazuje się trafna, o ile nie potraktujemy jej dosłownie.

Wyobraźnia i kreatywność częściowo korzystają z tych samych procesów poznawczych, jednak ich relacja nie jest tożsama z relacją surowca do fabryki. Człowiek może prowadzić niezwykle bogate życie imaginacyjne, nie wytwarzając produktów uznawanych społecznie za kreatywne; może również rozwiązywać problemy w sposób twórczy, mimo słabej zdolności świadomej wizualizacji. Kreatywność wymaga bowiem nie tylko generowania reprezentacji, lecz także ich selekcji w oparciu o kryteria zadania. W badaniach nad myśleniem twórczym często pojawia się zatem napięcie między generowaniem a oceną – pomiędzy rozszerzaniem przestrzeni skojarzeń a ponownym jej ograniczaniem. Analizy sieci mózgowych wskazują, że produkcja pomysłów opiera się na dynamicznej współpracy systemów odpowiedzialnych za spontaniczne poznanie oraz kontrolę wykonawczą, a konkretnie na interakcji sieci domyślnej i sieci kontroli wykonawczej.

Ustalenie to pozwala obalić popularny mit o twórczości jako chwili, w której „rozum zostaje wyłączony”. W rzeczywistości spontaniczne skojarzenie może być impulsem, lecz produkt twórczy wymaga późniejszego utrzymania celu, hamowania banalnych odpowiedzi, porównywania alternatyw i iteracyjnej oceny. Już badania Beaty'ego i współpracowników z 2015 roku wskazywały, że w zadaniu myślenia dywergencyjnego dochodzi do współpracy sieci domyślnej i wykonawczej, choć systemy te w wielu innych procesach wykazują relację antagonistyczną. Nowsze prace, w tym badania z 2025 roku, dostarczyły danych eksperymentalnych sugerujących, że zwiększenie sprzężenia między tymi sieciami może przyczynowo poprawiać efektywność zadań kreatywnych.

Nie mamy zatem do czynienia z neurologiczną wojną „wolnej fantazji” z „racjonalnym kontrolerem”. Twórczość jest raczej szczególną dyplomacją między nimi. Na poziomie funkcjonalnym można wprowadzić trzy odrębne pojęcia: wyobraźnia tworzy lub rekonfiguruje reprezentacje stanów nieobecnych; kreatywność wykorzystuje te reprezentacje do wytwarzania odpowiedzi, które są dostatecznie nowe i jednocześnie odpowiadają kryteriom zadania; innowacja pojawia się dopiero wtedy, gdy rozwiązanie zostaje wcielone w praktykę i zaczyna działać w środowisku społecznym, technicznym, artystycznym, gospodarczym lub instytucjonalnym. W takim ujęciu każda innowacja zakłada element twórczy, ale nie każda kreatywna idea staje się innowacją, podobnie jak nie każda fantazja staje się produktem kreatywnym.

Różnica ta jest szczególnie widoczna w nauce. Można wyobrazić sobie tysiąc wyjaśnień danego zjawiska, jednak nauka nie nagradza hipotezy za samą niezwykłość – musi ona zostać

skonfrontowana z metodą, istniejącą wiedzą i obserwacją. Podobnie w inżynierii: projekt może być oryginalny, lecz jeśli narusza podstawowe ograniczenia materiałowe lub nie spełnia swojej funkcji, pozostaje fantastycznym artefaktem, a nie użytecznym wynalazkiem. Kreatywność sytuuje się zatem pomiędzy dwoma zagrożeniami: banalnością z jednej strony oraz nowością pozbawioną funkcji z drugiej.

W tym kontekście warto przyjrzeć się wprowadzonej przez Vieten triadzie bending, breaking i blending.

Wyginanie, łamanie i mieszanie jako mechanizmy generowania nowości

Model ten został rozwinięty i spopularyzowany przez neurobiologa Davida Eaglemana oraz kompozytora Anthony'ego Brandta w książce The Runaway Species. Autorzy opisują ludzką innowacyjność jako budowanie na tym, co już istnieje, poprzez trzy operacje: wyginanie, łamanie i mieszanie. Vieten nie tyle wynajduje tę triadę, ile włącza ją do szerszej koncepcji wyobraźni generatywnej.

Pierwsza operacja, bending – wyginanie – polega na zachowaniu rozpoznawalnego rdzenia istniejącej formy przy jednoczesnej zmianie jednego lub kilku jej parametrów. Jest to prawdopodobnie najczęstszy sposób wytwarzania nowości, gdyż człowiek rzadko zaczyna od absolutnej pustki. Twórca powiększa, pomniejsza, odwraca, przesuwa, deformuje; zmienia funkcję, materiał, skalę albo punkt widzenia. Krzesło pozostaje krzesłem, lecz zmienia sposób podparcia ciała; budynek pozostaje budynkiem, ale jego fasada reaguje na światło; opowieść zachowuje znany archetyp, lecz narrator zostaje przeniesiony z bohatera na postać dotychczas marginalną. Wyginanie jest poznawczo konserwatywne i twórcze zarazem. Wymaga stabilnego wzorca, aby można go było transformować.

Właśnie dlatego wiedza domenowa nie jest przeciwieństwem kreatywności. Aby twórczo zdeformować regułę, trzeba ją najpierw reprezentować w umyśle. Muzyk improwizujący na harmonii nie działa w próżni, podobnie jak architekt łamiący estetyczną konwencję musi wiedzieć, jaka ta konwencja jest. Wyobraźnia symulacyjna i generatywna zaczynają się tutaj przenikać: trzeba dość wiernie znać formę, aby móc produktywnie ją wygiąć.

Druga operacja, breaking – łamanie – ma charakter bardziej radykalny. Polega na rozłożeniu istniejącej całości na składniki, usunięciu części uznawanych dotąd za konieczne lub zmianie reguły organizującej system. W sztuce może to oznaczać zerwanie z perspektywą, narracją linearną czy

figuratywnością; w technologii – usunięcie elementu, który przez dekady uważano za nieodłączny od produktu; w organizacji – zakwestionowanie samej sekwencji procesu zamiast usprawniania jego kolejnego etapu. Przykład Kandinsky'ego służy właśnie takiej ilustracji: odejście od obowiązku przedstawiania rozpoznawalnego świata staje się zmianą warunku tego, czym malarstwo może być.

Spotyka się interpretację, według której zwrot Kandinsky'ego ku abstrakcji miałby być "aktem generatywnego wyciszenia DMN". Tego zdania nie można jednak traktować jako faktu neuronaukowego. Nie dysponujemy pomiarem aktywności mózgu artysty podczas narodzin jego abstrakcyjnego języka, a współczesne badania nad kreatywnością nie uzasadniają prostego utożsamienia twórczej nowości z wyłączeniem sieci domyślnej. Wręcz przeciwnie – dobrze udokumentowany jest udział DMN we współpracy z siecią kontroli wykonawczej podczas twórczego poznania. Kandinsky pozostaje zatem historycznym przykładem "breaking" na poziomie kultury, a nie przykładem zmierzonego mechanizmu neuronalnego.

Breaking staje się szczególnie istotny w sytuacjach, gdy system został doprowadzony do lokalnej doskonałości. Można przez dekady tworzyć coraz lepsze aparaty fotograficzne w oparciu o określoną architekturę, aż ktoś zada pytanie, czy aparat musi w ogóle pozostać osobnym przedmiotem. Można udoskonalać procedurę administracyjną, dopóki ktoś nie zapyta, czy określony etap jest jeszcze potrzebny.

Łamanie nie polega więc na destrukcji dla niej samej. Jest testem konieczności: które elementy obecnego świata istnieją dlatego, że są funkcjonalnie niezbędne, a które tylko dlatego, że przyzwyczailiśmy się do ich obecności? Pytanie to posiada również wymiar filozoficzny. Każda kultura produkuje zestaw oczywistości – empirycznych, prawnych, obyczajowych lub symbolicznych. Wyobraźnia generatywna działa często właśnie wtedy, gdy przekształca oczywistość w zmienną. „Tak się robi” zostaje zastąpione przez „dlaczego robi się to właśnie tak?”. Breaking zaczyna się zatem nie od odpowiedzi, lecz od profanacji pozornej konieczności.

Trzecia operacja, blending – mieszanie – wydaje się najbliższa potocznemu obrazowi twórczego olśnienia. Dwie domeny, które wcześniej istniały osobno, zostają nałożone na siebie, tworząc nową konfigurację.

Kreatywność jako łączenie odległych reprezentacji

W tym kontekście warto przywołać postać Steve'a Jobsa i ideę "łączenia kropek". W jego przemówieniu na Stanfordzie z 2005 roku centralnym motywem pierwszej opowieści było właśnie retrospektywne "łączenie kropek": zajęcia z kaligrafii, które w trakcie studiów nie miały widocznego

zastosowania, wiele lat później przełożyły się na typograficzne rozwiązania w komputerach Macintosh. Pojawia się tu jednak pewien paradoks. Sam Jobs podkreślał, że kropek nie dało się sensownie połączyć, patrząc w przyszłość; ich znaczenie stało się widoczne dopiero z perspektywy czasu.

Jest to istotna korekta dla współczesnej kultury kreatywności, która każdą nietypową aktywność pragnie natychmiast przekuć w instrument przyszłego sukcesu. Doświadczenia nie muszą mieć od razu określonej funkcji. Różnorodność materiału autobiograficznego zwiększa zasób potencjalnych powiązań, lecz ich wartość może ujawnić się znacznie później. Blending można zatem interpretować jako przeszukiwanie odległości semantycznej. Pomysł twórczy często rodzi się w momencie, gdy wcześniej odległe reprezentacje zaczynają dzielić relację funkcjonalną. Badania wykorzystujące obliczeniową miarę odległości semantycznej wskazują, że zdolność generowania semantycznie odleglejszych odpowiedzi koreluje z oryginalnością w zadaniach twórczych, a sama twórczość wiąże się z charakterystycznymi wzorcami komunikacji sieci mózgowych. Nie oznacza to jednak, że im bardziej absurdalne skojarzenie, tym większa kreatywność. Odległość ma wartość tylko wtedy, gdy połączenie ujawnia nową funkcję, znaczenie lub zasadę.

Przykład George'a de Mestrala i rzepów Velcro dobrze ilustruje logikę analogii: obserwacja sposobu przyczepiania się roślinnych rzepów zostaje przeniesiona na grunt problemu mechanicznego zapięcia. Istotą takiej innowacji nie jest kopiowanie wyglądu natury, lecz wydobycie zasady funkcjonalnej i przepisanie jej do innej domeny. Jest to klasyczna logika biomimetyczna: nie pytamy "jak wygląda przyroda?", lecz "jaki problem rozwiązuje i za pomocą jakiej struktury?".

Kreatywność jako świadoma rekombinacja istniejących wzorców

Blending okazuje się szczególnie płodny na granicach dyscyplin. Tam, gdzie biologia spotyka inżynierię, językoznawstwo informatykę, psychologia ekonomię, a sztuka technologię materiałową. To właśnie dlatego interdyscyplinarność zwiększa szansę na twórczą rekombinację, choć nie dzieje się to automatycznie. Samo zgromadzenie ekspertów z różnych pól nie gwarantuje syntezy; niezbędne jest wypracowanie języka translacji, który pozwoli rozpoznać, że problem z jednej domeny ma swój strukturalny odpowiednik w drugiej. Dobry blending nie jest więc przypadkowym koktajlem pojęć. Jest poszukiwaniem wspólnej geometrii pod różnymi powierzchniami.

Most wiszący i sieć neuronalna nie są podobne tylko dlatego, że oba „mają połączenia”. Analogiczna praca zaczyna się w momencie, gdy można wskazać konkretną relację między architekturą,

przepływem, redundancją lub odpornością obu systemów i sprawdzić, czy przeniesienie tej relacji rozwiązuje dany problem. Kreatywność potrzebuje metafory, lecz dojrzała innowacja wymaga weryfikacji punktu, w którym ta metafora przestaje działać. Triada Eaglemana i Brandta może zatem zostać odczytana jako trzy sposoby traktowania pamięci kulturowej.

Bending nakazuje zachować wzorzec i zmienić jego parametry. Breaking sugeruje rozbicie wzorca i zakwestionowanie jego koniecznych elementów. Blending zaś polega na połączeniu wzorca z materiałem pochodzącym z innego układu. Żadna z tych operacji nie tworzy z pustki. W tym miejscu źródłowa parafraza Mary Shelley nabiera szczególnego znaczenia: inwencja nie zaczyna od nicości, lecz potrzebuje materiału, który można zorganizować na nowo. Podważa to romantyczny mit twórcy całkowicie niezależnego od poprzedników. Twórczość jest zazwyczaj rekombinacyjna, transformacyjna i historyczna; nowa idea wyrasta z zasobów dostępnych w pamięci jednostki i kultury. Oryginalność nie polega zatem na braku przodków, lecz na tym, że relacja między odziedziczonymi składnikami nie była dotychczas oczywista. Wniosek ten jest kluczowy także dla rozumienia sztucznej inteligencji.

Jeśli kreatywność opiera się na rekombinacji istniejącego materiału, to stwierdzenie, że system generatywny „tylko łączy to, co już widział", nie rozstrzyga kwestii jego kreatywności – w końcu człowiek również nie konstruuje idei z ontologicznej próżni. Istotne stają się inne pytania: jak głęboka jest transformacja materiału, czy powstają odległe i funkcjonalne połączenia oraz czy system potrafi oceniać użyteczność, aktualizować cele i wprowadzać własny produkt do długotrwałego procesu uczenia i działania. To właśnie tutaj różnica między generacją a sprawstwem staje się ważniejsza niż prosty spór o „kopiowanie". Jednocześnie należy odrzucić przeciwną skrajność: przekonanie, że skoro mózg również dokonuje rekombinacji, człowiek i model generatywny są poznawczo tym samym. Nie wynika to z obecnych badań.

Kreatywność jako ucieleśniona iteracja i selekcja

Ludzka kreatywność jest zakorzeniona w ciele, potrzebach, relacjach społecznych, autobiografii i emocjach, a także w odpowiedzialności za konsekwencje własnego działania. Znaczenie pomysłu dla człowieka nie jest jedynie metadaną dołączoną po generacji, lecz integralną częścią procesu. Twórca może przez dwadzieścia lat przeformułowywać pytanie właśnie dlatego, że problem dotyczy jego osobistego świata. System generatywny natomiast wytwarza reprezentacje bez egzystencjalnego interesu w ich skutkach.

W materiale Vieten szczególnym studium praktycznej kreatywności jest postać Pete'a Doctera. Źródło wiąże jego pracę z rolą nudy, rysowania i otwartego eksperymentowania, choć nie wszystkie

zawarte tam anegdoty należy traktować jako ściśle udokumentowany ciąg przyczynowy prowadzący do konkretnego filmu. Sam Docter w obszernej rozmowie o procesie twórczym opisywał coś znacznie ciekawszego: woli na początku "zgubić się w lesie", eksperymentować bez pewności, dokąd prowadzi materiał i traktować błędne drogi jako niezbędny element pracy, a dopiero później posługiwać się strukturą umożliwiającą znalezienie drogi powrotnej.

Jest to niemal modelowa ilustracja przełączania między generowaniem a kontrolą. Proces Pixara pokazuje, że kreatywność nie sprowadza się wyłącznie do momentu pomysłu. Docter opisywał tworzenie kolejnych wersji filmu w formie rysunkowych i udźwiękowionych makiet; oglądanie ich pozwalało zidentyfikować nudę, dezorientację lub słabości postaci, co prowadziło do wielokrotnego przerabiania całości. Według jego relacji typowy film przechodził przez około siedem do dziewięciu takich wersji jeszcze przed właściwą animacją. Kreatywność okazuje się zatem nie błyskiem, lecz iteracją pod presją sprzężenia zwrotnego.

To rozróżnienie ma ogromne znaczenie instytucjonalne. Organizacja twórcza to nie taka, w której ludzie mają mnóstwo pomysłów, lecz taka, która potrafi tanio produkować wersje próbne, szybko uzyskiwać informację zwrotną i bez utraty twarzy porzucać warianty nieskuteczne. Jeśli każdy błąd jest karany, system zaczyna optymalizować bezpieczeństwo zamiast nowości. Z kolei brak kryteriów selekcji sprawia, że organizacja tonie w pomysłach. Potrzebna jest zatem jednoczesna tolerancja wobec eksperymentu i bezwzględność wobec produktu. Można rzec, że instytucjonalnym odpowiednikiem DMN jest przestrzeń generowania, a sieci wykonawczej – mechanizm selekcji, choć jest to jedynie metafora organizacyjna, a nie neurobiologiczna homologia.

Dobra kultura innowacji musi chronić momenty, w których wolno mówić rzeczy niedopracowane, oraz te, w których takie niedopracowanie przestaje być akceptowalne. Mylenie tych faz prowadzi do dwóch typowych patologii: albo komisja ocenia pomysły, zanim zdążą one powstać, albo zespół zakochuje się w ideacji i nigdy nie przechodzi do wykonania.

Również kwestia nudy wymaga ostrożniejszego potraktowania. Vieten przedstawia ją jako ważny katalizator spontanicznej wyobraźni. Pete Docter rzeczywiście bronił nudy jako warunku sprzyjającego kreatywności, podkreślając w rozmowach o własnym procesie potrzebę swobodnego eksplorowania i przebywania "we własnej głowie". Nauka nie pozwala jednak sformułować prostej reguły: nuda równa się kreatywność. Eksperymenty z mind-wandering wskazują, że korzystny wpływ błądzenia myśli na twórczość zależy od zadania i warunków; badanie z 2025 roku wskazywało właśnie na ograniczoną i kontekstową naturę tego efektu.

Znacznie lepiej mówić zatem o przestrzeni inkubacji. Umysł czasem potrzebuje okresu, w którym problem nie jest atakowany bezpośrednio, a pamięć i skojarzenia mogą przemieszczać się bez

ciągłego nadzoru. Nie każda bezczynność jest twórcza i nie każda intensywna koncentracja zabija pomysł. Kluczowa może być zdolność przełączania się pomiędzy skupieniem a rozproszeniem, eksploracją a selekcją. Wszystko to prowadzi do ważnej korekty Vietenowskiego bon motu.

Od prywatnej wizji do społecznej innowacji

Kreatywność to nie tylko „wyobraźnia, która znalazła pracę". To raczej wyobraźnia, która napotkała problem, kryterium i przeciwnika w postaci rzeczywistości. Dopóki reprezentacja nie zostanie wystawiona na opór materiału, odbiorcy, eksperymentu lub rynku, nie wiadomo, co naprawdę potrafi. Innowacja wprowadza do tego równania kolejny poziom: społeczną adopcję. Można bowiem stworzyć niezwykle twórcze rozwiązanie, które nigdy nie zostanie wdrożone, bo okaże się zbyt kosztowne, sprzeczne z regulacjami, przedwczesne, pozbawione infrastruktury lub po prostu nieprzekonujące dla użytkowników. Dlatego historia innowacji nie jest kroniką samych genialnych umysłów, lecz historią ekosystemów: laboratoriów, kapitału, prawa, patentów, standardów, edukacji, gustów, sieci dystrybucji i instytucji zdolnych tolerować czas, w którym wartość nowości nie jest jeszcze oczywista.

Wyobraźnia ma wymiar ekonomiczny. Kapitał wysokiego ryzyka finansuje w istocie stany rynku, które jeszcze nie istnieją; badania i rozwój wspierają technologie przed potwierdzeniem ich użyteczności; przedsiębiorca musi przekonać pracowników i inwestorów do wizji przyszłego produktu, zanim ten zyska pełną materialność. Rynek innowacji obraca więc nie tylko dobrami, lecz także wiarygodnością obrazów przyszłości.

Istnieje tu również wymiar prawny. Patent jest instytucjonalnym sposobem ochrony konkretnej klasy nowości, zanim imitacja pozbawi wynalazcę części korzyści z jej stworzenia. Prawo autorskie stabilizuje społeczne rozróżnienie między inspiracją, transformacją a niedozwolonym przejęciem chronionego sposobu ekspresji. Pojęcia te ujawniają pewien paradoks: cywilizacja chce jednocześnie umożliwiać blending i ograniczać niektóre jego formy. Potrzebujemy bowiem zarówno przepływu materiału kulturowego, jak i bodźców do ponoszenia kosztów tworzenia.

Pytanie brzmi zatem nie „skąd przychodzi pomysł?", lecz jak społeczeństwo organizuje drogę od pomysłu do skutku. W głowie jednostki może powstać błyskotliwa konfiguracja, lecz to sieć instytucjonalna rozstrzyga, czy stanie się ona prototypem, dziełem, przedsiębiorstwem, metodą, standardem, czy pozostanie zapomnianą notatką. Wyobraźnia, kreatywność i innowacja powinny pozostać pojęciowo rozdzielone. Wyobraźnia ustanawia to, co możliwe. Kreatywność nadaje temu nową strukturę. Innowacja sprawdza, czy ta struktura potrafi wejść w obieg świata. Pierwsza może

być całkowicie prywatna, druga może zamknąć się w pracowni, trzecia z definicji musi spotkać się z cudzymi potrzebami, instytucjami i ograniczeniami.

Triada bending-breaking-blending okazuje się w tym świetle nie teorią całej kreatywności, lecz wyjątkowo użytecznym językiem opisu transformacji istniejącego materiału. Bending chroni ciągłość, breaking otwiera możliwość zerwania, blending buduje niespodziewane związki. Prawdziwie twórczy proces potrafi korzystać z tych trzech narzędzi bez robienia z któregokolwiek religii. Nie każda konwencja wymaga złamania; nie każda analogia musi zostać zrealizowana; nie każdy produkt trzeba wymyślić radykalnie od nowa. Geniusz może polegać równie dobrze na zmianie jednego parametru, co na wynalezieniu całego języka. W rezultacie kreatywność przestaje być tajemniczą cechą „ludzi kreatywnych". Staje się dynamicznym procesem zachodzącym między pamięcią a odstępstwem, skojarzeniem a selekcją, swobodą a ograniczeniem, jednostką a instytucją. Najbardziej płodna wyobraźnia nie jest tą, która produkuje najwięcej obrazów, lecz tą, która potrafi rozpoznać, który element trzeba wygiąć, który złamać, a który połączyć z czymś dotychczas odległym.

> Ciało słucha wyobraźni, lecz nie czyni z niej swojego jedynego rozkazu; traktuje ją raczej jak jedno z wielu źródeł informacji o świecie. Prawdziwa dojrzałość zaczyna się w momencie, gdy przestajemy pytać, czy obraz może zmienić ciało, a zaczynamy zastanawiać się, które obrazy warto zamienić w sygnał do działania, a które należy odważnie zakwestionować. W tej przestrzeni między biologicznym determinizmem a iluzją wszechmocy rodzi się jedyne autentyczne sprawstwo: zdolność bycia architektem własnych możliwości, który zna prawa grawitacji rzeczywistości.

Inspiracje

[1] 

"Imagine That" Cassandra Vieten PhD

2026 | Simon & Schuster | ISBN: 9781668067390

Cassandra Vieten, dr, jest licencjonowaną psycholog kliniczną, badaczką medycyny ciała i umysłu oraz autorką. Jest profesorem klinicznym w Katedrze Medycyny Rodzinnej na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego (UCSD), gdzie pełni funkcję dyrektora Centrum Uważności. Ponadto jest dyrektorem ds. badań w Centrum Wyobraźni Człowieka im. Arthura C. Clarke'a na UCSD i pełni funkcję kierowniczą w Inicjatywie Badawczej ds. Substancji Psychodelicznych i Zdrowia. Wcześniej spędziła 18 lat w Instytucie Nauk Noetycznych, pełniąc funkcję prezesa i dyrektora generalnego. Jej praca naukowa i badawcza koncentruje się na wyobraźni, interwencjach opartych na uważności, doświadczeniach transformacyjnych oraz powiązaniach duchowości i zdrowia psychicznego. Jest uznaną na całym świecie prelegentką i konsultantką, wnoszącą znaczący wkład w dziedzinę zintegrowanych badań nad zdrowiem i świadomością poprzez swoje badania i publikacje.

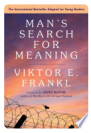
Cassandra Vieten, PhD, is a licensed clinical psychologist, mind-body medicine researcher, and author. She serves as a Clinical Professor in the Department of Family Medicine at the University of California, San Diego (UCSD), where she is the Director of the Center for Mindfulness. Additionally, she is the Director of Research at the Arthur C. Clarke Center for Human Imagination at UCSD and holds a leadership role in the Psychedelics and Health Research Initiative. Previously, she spent 18 years at the Institute of Noetic Sciences, serving as its President and CEO. Her academic and research work focuses on imagination, mindfulness-based interventions, transformative experiences, and the intersection of spirituality and mental health. She is an internationally recognized speaker and consultant, contributing extensively to the fields of integrative health and consciousness studies through her research and publications.

University of California, San Diego

Literatura uzupełniająca

Książki

Książki autorów przywoływanych i literatura pokrewna:



[1] "Man's Search for Meaning"

Viktor Frankl

Beacon Press | ISBN: 9780807067994

[2] "The unheard cry for meaning"

Viktor Frankl

Pocket Books | ISBN: 9780671023386



[3] "Your Future Self"

Hal Hershfield

2023 | Hachette UK | ISBN: 9780349432670



[4] "Sum: Forty Tales from the Afterlives"

David Eagleman

Vintage | ISBN: 9780307378026



[5] "Transformation"

Mary Shelley

Lindhardt og Ringhof | ISBN: 9788726595734

Artykuły naukowe

Prace autorów przywoływanych w tekście:

[1] "Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: results of a pilot study"

Cassandra Vieten, John A. Astin

2008 | Archives of Women s Mental Health | DOI: 10.1007/s00737-008-0214-3

Źródło

[2] "Worldview Transformation and the Development of Social Consciousness"

Marilyn Mandala Schlitz, Cassandra Vieten, Elizabeth Miller

2010 | Journal of Consciousness Studies

Źródło

[3] **"Future directions in meditation research: Recommendations for expanding the field of contemplative science"**

Cassandra Vieten, Helané Wahbeh, B. Rael Cahn, Katherine A. MacLean, Mica Estrada

2018 | PLoS ONE | DOI: 10.1371/journal.pone.0205740

Źródło

[4] **"Negative Affect, Emotional Acceptance, and Smoking Cessation"**

Timothy P. Carmody, Cassandra Vieten, John A. Astin

2007 | Journal of Psychoactive Drugs | DOI: 10.1080/02791072.2007.10399889

Źródło

[5] **"Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect"**

Fabrizio Benedetti, Helen S. Mayberg, Tor D. Wager, Christian S. Stohler, Jon-Kar Zubieta

2005 | Journal of Neuroscience | DOI: 10.1523/jneurosci.3458-05.2005

Źródło

[6] **"Increased mu opioid receptor binding detected by PET in cocaine–dependent men is associated with cocaine craving"**

Jon-Kar Zubieta, David A. Gorelick, Robin Stauffer, Hayden T. Ravert, Robert F. Dannals

1996 | Nature Medicine | DOI: 10.1038/nm1196-1225

Źródło

[7] **"Contributions of the paraventricular thalamic nucleus in the regulation of stress, motivation, and mood"**

David T. Hsu, Gilbert J. Kirouac, Jon-Kar Zubieta, Seema Bhatnagar

2014 | Frontiers in Behavioral Neuroscience | DOI: 10.3389/fnbeh.2014.00073

Źródło

[8] **"Biological, clinical, and ethical advances of placebo effects"**

Damien G. Finniss, Ted J. Kaptchuk, Franklin G. Miller, Fabrizio Benedetti

2010 | The Lancet | DOI: 10.1016/s0140-6736(09)61706-2

Źródło

[9] **"Neuropharmacological Dissection of Placebo Analgesia: Expectation-Activated Opioid Systems versus Conditioning-Activated Specific Subsystems"**

Martina Amanzio, Fabrizio Benedetti

1999 | Journal of Neuroscience | DOI: 10.1523/jneurosci.19-01-00484.1999

Źródło

[10] **"Conscious Expectation and Unconscious Conditioning in Analgesic, Motor, and Hormonal Placebo/Nocebo Responses"**

Fabrizio Benedetti, Antonella Pollo, Leonardo Lopiano, Michele Lanotte, Sergio Vighetti

2003 | Journal of Neuroscience | DOI: 10.1523/jneurosci.23-10-04315.2003

Źródło

[11] **"Expectation modulates the response to subthalamic nucleus stimulation in Parkinsonian patients"**

Antonella Pollo, Elena Torre, Leonardo Lopiano, Mario Giorgio Rizzone, Michele Lanotte

2002 | Neuroreport | DOI: 10.1097/00001756-200208070-00006

Źródło

[12] **"The top-down influence of ergogenic placebos on muscle work and fatigue"**

Antonella Pollo, Elisa Carlino, Fabrizio Benedetti

2008 | European Journal of Neuroscience | DOI: 10.1111/j.1460-9568.2008.06344.x

Źródło

[13] **"Virtual reality as an adjunctive pain control during burn wound care in adolescent patients"**

Hunter G. Hoffman, Jason N. Doctor, David R. Patterson, Gretchen J. Carrougher, Thomas A. Furness

2000 | Pain | DOI: 10.1016/s0304-3959(99)00275-4

Źródło

[14] **"Virtual Reality as an Adjunctive Non-pharmacologic Analgesic for Acute Burn Pain During Medical Procedures"**

Hunter G. Hoffman, Gloria T. Chambers, Walter J. Meyer, Lisa L. Arceneaux, William Russell

2011 | Annals of Behavioral Medicine | DOI: 10.1007/s12160-010-9248-7

Źródło

[15] **"Virtual reality in the treatment of spider phobia: a controlled study"**

Azucena García-Palacios, Hunter G. Hoffman, Albert S. Carlin, Thomas A. Furness, Cristina Botella

2002 | Behaviour Research and Therapy | DOI: 10.1016/s0005-7967(01)00068-7

Źródło

[16] **"Use of Virtual Reality for Adjunctive Treatment of Adult Burn Pain During Physical Therapy: A Controlled Study"**

Hunter G. Hoffman, David R. Patterson, Gretchen J. Carrougher

2000 | Clinical Journal of Pain | DOI: 10.1097/00002508-200009000-00010

Źródło

[17] **"Relationship of subjective and objective social status with psychological and physiological functioning: Preliminary data in healthy, White women."**

Nancy E. Adler, Elissa S. Epel, Grace Castellazzo, Jeannette R. Ickovics

2000 | Health Psychology | DOI: 10.1037/0278-6133.19.6.586

Źródło

[18] **"Accelerated telomere shortening in response to life stress"**

Elissa S. Epel, Elizabeth H. Blackburn, Jue Lin, Firdaus S. Dhabhar, Nancy E. Adler

2004 | Proceedings of the National Academy of Sciences | DOI: 10.1073/pnas.0407162101

Źródło

[19] **"Stress, eating and the reward system"**

Tanja C. Adam, Elissa S. Epel

2007 | Physiology & Behavior | DOI: 10.1016/j.physbeh.2007.04.011

Źródło

[20] **"Protective and Damaging Effects of Stress Mediators"**

Bruce S. McEwen

1998 | New England Journal of Medicine | DOI: 10.1056/nejm199801153380307

Źródło

[21] **"Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition"**

Sonia Lupien, Bruce S. McEwen, Megan R. Gunnar, Christine Heim

2009 | Nature reviews. Neuroscience | DOI: 10.1038/nrn2639

Źródło

[22] **"Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load"**

Bruce S. McEwen

1998 | Annals of the New York Academy of Sciences | DOI: 10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x

Źródło

[23] "Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain"

Bruce S. McEwen

2007 | Physiological Reviews | DOI: 10.1152/physrev.00041.2006

Źródło

[24] "Psychological theories of posttraumatic stress disorder"

Chris R. Brewin, Emily A. Holmes

2003 | Clinical Psychology Review | DOI: 10.1016/s0272-7358(03)00033-3

Źródło

[25] "Mental Imagery: Functional Mechanisms and Clinical Applications"

Joel Pearson, Thomas Naselaris, Emily A. Holmes, Stephen M. Kosslyn

2015 | Trends in Cognitive Sciences | DOI: 10.1016/j.tics.2015.08.003

Źródło

[26] "Mental Imagery and Emotion: A Special Relationship?"

Emily A. Holmes, Andrew Mathews

2005 | Emotion | DOI: 10.1037/1528-3542.5.4.489

Źródło

[27] "Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders"

Andrew Mathews, Colin MacLeod

2004 | Annual Review of Clinical Psychology | DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916

Źródło

[28] "Why worry? The cognitive function of anxiety"

Andrew Mathews

1990 | Behaviour Research and Therapy | DOI: 10.1016/0005-7967(90)90132-3

Źródło

[29] "A Cognitive Model of Selective Processing in Anxiety"

Andrew Mathews, Bundy Mackintosh

1998 | Cognitive Therapy and Research | DOI: 10.1023/a:1018738019346

Źródło

[30] "Cognitive processes in anxiety"

Gillian Butler, Andrew Mathews

1983 | Advances in Behaviour Research and Therapy | DOI: 10.1016/0146-6402(83)90015-2

Źródło

[31] "Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults."

Chris R. Brewin, Bernice Andrews, John D. Valentine

2000 | Journal of Consulting and Clinical Psychology | DOI: 10.1037//0022-006x.68.5.748

Źródło

[32] "A dual representation theory of posttraumatic stress disorder."

Chris R. Brewin, Tim Dalgleish, Stephen Joseph

1996 | Psychological Review | DOI: 10.1037/0033-295x.103.4.670

Źródło

[33] "The International Trauma Questionnaire: development of a self-report measure of ICD-11 PTSD and complex PTSD"

Marylène Cloître, Mark Shevlin, Chris R. Brewin, Jonathan I. Bisson, Neil P. Roberts

2018 | Acta Psychiatrica Scandinavica | DOI: 10.1111/acps.12956

Źródło

[34] "Self-regulation of goal-setting: Turning free fantasies about the future into binding goals."

Gabriele Oettingen, Hyeon-ju Pak, Karoline Schnetter

2001 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/0022-3514.80.5.736

Źródło

[35] "Future thought and behaviour change"

Gabriele Oettingen

2012 | European Review of Social Psychology | DOI: 10.1080/10463283.2011.643698

Źródło

[36] "The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies."

Gabriele Oettingen, Doris Mayer

2002 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/0022-3514.83.5.1198

Źródło

[37] "Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: benefits of mental contrasting and implementation intentions"

Angela Duckworth, Heidi Grant, Benjamin Loew, Gabriele Oettingen, Peter M. Gollwitzer

2010 | Educational Psychology | DOI: 10.1080/01443410.2010.506003

Źródło

[38] "Self-regulation of time management: Mental contrasting with implementation intentions"

Gabriele Oettingen, Heather Barry Kappes, Katie B. Guttenberg, Peter M. Gollwitzer

2015 | European Journal of Social Psychology | DOI: 10.1002/ejsp.2090

Źródło

[39] "Mental Simulation as Substitute for Experience"

Heather Barry Kappes, Carey K. Morewedge

2016 | Social and Personality Psychology Compass | DOI: 10.1111/spc3.12257

Źródło

[40] "Positive fantasies about idealized futures sap energy"

Heather Barry Kappes, Gabriele Oettingen

2011 | Journal of Experimental Social Psychology | DOI: 10.1016/j.jesp.2011.02.003

Źródło

[41] "Striving for Specific Identities: The Social Reality of Self-Symbolizing"

Peter M. Gollwitzer

1986 | Public Self and Private Self | DOI: 10.1007/978-1-4613-9564-5_7

Źródło

[42] "Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation"

Hazel Rose Markus, Shinobu Kitayama

1991 | Psychological Review | DOI: 10.1037/0033-295x.98.2.224

Źródło

[43] "Possible selves."

Hazel Rose Markus, Paula S. Nurius

1986 | American Psychologist | DOI: 10.1037/0003-066x.41.9.954

Źródło

[44] "Self-schemata and processing information about the self."

Hazel Rose Markus

1977 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/0022-3514.35.2.63

Źródło

[45] "The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective"

Hazel Rose Markus, Elissa Wurf

1987 | Annual Review of Psychology | DOI: 10.1146/annurev.ps.38.020187.001503

Źródło

[46] "Possible selves and social support: Social cognitive resources for coping and striving"

Paula Nurius

1991 | The Self-Society Dynamic | DOI: 10.1017/cbo9780511527722.013

Źródło

[47] "The Self-Concept: A Social–Cognitive Update"

Paula S. Nurius

1989 | Social Casework | DOI: 10.1177/104438948907000504

Źródło

[48] "Social–Cognitive Interplays of the Developing Self"

Paula S. Nurius

1994 | Contemporary Psychology: A Journal of Reviews | DOI: 10.1037/033785

Źródło

[49] "Episodic Future Thinking Reduces Reward Delay Discounting through an Enhancement of Prefrontal-Mediotemporal Interactions"

Jan Peters, Christian Büchel

2010 | Neuron | DOI: 10.1016/j.neuron.2010.03.026

Źródło

[50] "The neural mechanisms of inter-temporal decision-making: understanding variability"

Jan Peters, Christian Büchel

2011 | Trends in Cognitive Sciences | DOI: 10.1016/j.tics.2011.03.002

Źródło

[51] "Neural representations of subjective reward value"

Jan Peters, Christian Büchel

2010 | Behavioural Brain Research | DOI: 10.1016/j.bbr.2010.04.031

Źródło

[52] "Lower Ventral Striatal Activation During Reward Anticipation in Adolescent Smokers"

Jan Peters, Uli Bromberg, Sophia Schneider, Stefanie Brassen, Mareike M. Menz

2011 | American Journal of Psychiatry | DOI: 10.1176/appi.ajp.2010.10071024

Źródło

[53] "Sleep Deprivation Is Associated with Attenuated Parametric Valuation and Control Signals in the Midbrain during Value-Based Decision Making"

Mareike M. Menz, Christian Büchel, Jan Peters

2012 | The Journal of Neuroscience | DOI: 10.1523/jneurosci.3553-11.2012

Źródło

[54] "Reactivation of single-episode pain patterns in the hippocampus and decision making"

G. Elliott Wimmer, Christian Büchel

2020 | DOI: 10.1101/2020.05.29.123893

Źródło

[55] "Increasing Saving Behavior Through Age-Progressed Renderings of the Future Self"

Hal E. Hershfield, Daniel G. Goldstein, William F. Sharpe, Jesse Fox, Leo Yeykelis

2011 | Journal of Marketing Research | DOI: 10.1509/jmkr.48.spl.s23

Źródło

[56] "Future self-continuity: how conceptions of the future self transform intertemporal choice"

Hal E. Hershfield

2011 | Annals of the New York Academy of Sciences | DOI: 10.1111/j.1749-6632.2011.06201.x

Źródło

[57] "Objectivism about reasons* Objectivism about reasons Derek Parfit"

Derek Parfit

2020 | The Routledge Handbook of Practical Reason | DOI: 10.4324/9780429266768-26

Źródło

[58] "Future People, the Non-Identity Problem, and Person-Affecting Principles"

Derek Parfit

2017 | Philosophy & Public Affairs | DOI: 10.1111/papa.12088

Źródło

[59] "Personal Identity / trans. from Engl. R. L. Kochnev"

D. Parfit

2019 | Omsk Scientific Bulletin Series Society History Modernity | DOI: 10.25206/2542-0488-2019-4-2-94-107

Źródło

[60] "The role of the default mode network in creativity"

Simone A Luchini, Emmanuelle Volle, Roger E Beaty

2025 | Current Opinion in Behavioral Sciences | DOI: 10.1016/j.cobeha.2025.101551

Źródło

[61] "Discovery by Dreaming: Cross-Domain Recombination in Artificial Memory"

Oliver Zahn, J Grimley Evans, David Eagleman

2026 | arXiv (Cornell University) | DOI: 10.48550/arxiv.2607.16256

Źródło

[62] "Rapid assessment of schizophrenia with a simple visual test"

David Eagleman David Eagleman

2025 | DOI: 10.18258/82484

Źródło

[63] "Twisting knobs and connecting things: Rethinking Technology & Creativity in the 21st Century"

John Cleese, Steve Jobs, Douglas R. Hofstadter

2014

Źródło

[64] "こころに残る卒業式のスピーチ：日英対訳 = A great commencement speech sticks with you forever"

Sheryl Sandberg, Jeff Bezos, Michael Lewis, Steve Jobs, 晴夫 鹿野

2015 | IBCパブリッシング eBooks

Źródło

[65] "Information and Communication Technologies for Development in Education"

Olga Nessipbayeva, Steve Jobs

2013

Źródło

[66] **"Sound For Animation And Virtual Reality"**

James K. Hahn, Pete Docter, Scott H. Foster, Mark Mangini, Tom Myers

1995 | International Conference on Computer Graphics and Interactive Techniques

Źródło

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: ba9f540f-9fbc-4b5c-93ca-1f703f1dea4b