

Małgorzata SIERPIŃSKA¹

BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE A HUŚTAWKA EMOCJI

Artykuł dotyczy zjawiska huśtawki emocjonalnej, która następuje po nagłym wycofaniu źródeł emocji. Zmianie tej towarzyszy tzw. „zamglenie poznawcze”, które oznacza stan w którym człowiek nie analizuje w dostateczny sposób informacji które do niego napływają, działając niejako automatycznie. Artykuł wyjaśnia ten fenomen, jego przyczyny, mechanizmy i skutki, oraz analizuje go z punktu widzenia kierowcy, który w takiej sytuacji może popełniać tzw. „głupie błędy” mogące zagrozić jego bezpieczeństwu w czasie drogi.

THE EMOTIONAL SEESAW AND THE ROAD SAFETY

The article deals with the phenomenon of emotional seesaw which occurs after a sudden withdrawal of the source of emotion. This shift is accompanied by a "cognitive haze" which means a state in which a man fails to analyze the incoming information, thus acting automatically. The article analyzes the problem from the viewpoint of the driver who in such a situation is liable to committing "stupid mistakes" that could jeopardize his safety on the road.

Bezpieczeństwo na drodze to temat niezwykle ważny, który jest zwykle analizowany z najróżniejszych perspektyw. W niniejszym artykule chciałabym skupić się na sytuacji znanej kierowcom z własnego doświadczenia, kiedy to tuż po uniknięciu niebezpiecznej sytuacji np. ominięciu dziecka, które nagle wybiegło na jezdnię za piłką, zdarza im się popełniać błędy z gatunku „głupich” prowadzące do bardziej lub mniej niebezpiecznych sytuacji. Automobil ADAC, największy w Europie klub kierowców, prowadzi statystyki wypadków i analizuje, jak do nich doszło. Okazuje się, że najczęściej wypadków zdarza się wtedy, gdy kierowca napotyka na szczególnie trudny moment na drodze, ale tuż po nim. Kierowca potrafi uniknąć zderzenia z wyprzedzającym „na trzeciego” piratem drogowym, a potem wjeżdża na jadący przed nim spokojnie wóz. Trudna sytuacja mobilizuje go, a szczęśliwe wyjście z opresji pozbawia czujności chwilę później [1]. Czy błędy te wiążą się z faktem przeżytego przed chwilą stresu? Aby odpowiedzieć na to pytanie należałoby zacząć od wyjaśnienia kwestii określanej mianem programów emocji.

Jak zauważa D.Doliński, każdy żywy organizm posiada określony repertuar przystosowawczych programów działania tak wrodzonych jak i wyuczonych, wśród

¹ Politechnika Częstochowska, Wydział Zarządzania; 42-200 Częstochowa; ul. Armii Krajowej 19b,
Tel.,604 27-48-93, E-mail: gosiasierp4@poczta.onet.pl

których organizm człowieka nie jest wyjątkiem. Niektóre z nich wiążą się z przeżywaniem silnych emocji np. ucieczka przed napastnikiem, inne dotyczą zwykłych codziennych działań, np. kupno różnych towarów w sklepie. Można zatem powiedzieć, że każda z określonych sytuacji życiowych wywołuje konkretne emocje, które z kolei uruchamiają specyficzne programy działania. Dokonujemy oceny zdarzeń życiowych przesądając o tym, jakie emocje będą im towarzyszyć, a co za tym idzie jakie programy działania uruchomimy. Smutek pojawia się w wyniku doznanego niepowodzenia w realizacji ważnego zamiaru, lub utraty bieżącego celu, a uruchomionym w takiej sytuacji programem działania będzie bezczynność, zniechęcenie, poszukiwanie pomocy czy wreszcie konstruowanie nowego planu działania. Z kolei uczucie szczęścia, które pojawia się gdy zrealizujemy kolejny etap jakiegoś działania, uruchomi prawdopodobnie program skierowany na jego kontynuowanie. Lęk występuje wówczas, gdy nasze „ja” jest zagrożone lub odczuwamy konflikt wytyczonych przez nas celów. Reakcja uruchamiana w takim przypadku to czujność wobec zewnętrznego środowiska, ucieczka bądź bezruch. Złość zwykle odczuwana jest w sytuacji niemożności zrealizowania działania, oraz stwierdzenia że ktoś lub coś nam je uniemożliwia. Zazwyczaj uruchamiany jest wówczas program nastawiony na osiągnięcie celu lub agresję. Pogarda z kolei pojawia się zazwyczaj wtedy, gdy podmiot spotyka się z inną osobą pochodząca z nieakceptowanego przez siebie i uznawanego za bezwartościowe środowiska społecznego. Programem, którym steruje ten rodzaj emocji, jest pozbawione szacunku traktowanie wspomnianej osoby, uznanej za bezwartościową. Programy te i ich funkcjonowanie, jak wyjaśnia nam ewolucjonistyczna koncepcja- na ogół korzystne dla człowieka, w niektórych sytuacjach zawodzą. Aby zrozumieć sens programów emocji należy pamiętać o tym że są one dostosowane do warunków prymitywnych, a nie do naszej cywilizacji i będąc mechanizmem powstałym na drodze ewolucji pojawiały się często jako adekwatna odpowiedź na powstające problemy.[2]

W toku ewolucji pozostały reakcje emocjonalne i działania najbardziej efektywne. Jednak we współczesnych sytuacjach ocena ich funkcjonalności nie zawsze bywa pozytywna. Złość przeradzająca się w agresję sprawdzała się w sytuacji gdy człowiek musiał walczyć o swoje życie, dziś jest źródłem wielu niepotrzebnych problemów i napięć społecznych. Zastyganie w bezruchu pod wpływem silnego lęku było uzasadnione, gdy naszym przodkom groziła napaść ze strony groźnego drapieżnika, gdyż bezruch powodował, że nie zauważał on nieruchomego obiektu. Dzisiaj jednak nie ma sensu, gdy reagujemy tak na widok najeżdżającego samochodu czy nacierającego na nas psa. Można zatem stwierdzić że w niektórych przypadkach programy te stały się dla człowieka mało funkcjonalne, będąc czasami nawet swoistymi pułapkami. Na szczęście jednak w większości sytuacji programy związane z przeżywaniem emocji bywają adekwatne. Pułapka programów emocji, jak zauważa D.Doliński, może wynikać z pewnych nietypowych sytuacji, z którymi człowiek rzadko miał możliwość się spotykać. Zwykle bywa tak, że emocje wraz z upływającym czasem słabną a nawet wygasają, czas bowiem skutecznie zarówno „leczy rany” jak i „wycisza radości”. Słabnie zarówno radość z wygranej na loterii jak i smutek po oblaniu egzaminu.

Istnieje jeszcze inna pułapka programów emocji związana z faktem, że emocje nie wygasają stopniowo, ale w nietypowy sposób. Wówczas nagle i nieoczekiwanie znikają źródła wywołujące emocje. W takiej sytuacji człowiek, który uruchomił już jeden program działania nastawiony na poradzenie sobie z nimi dostaje sygnał, że program ten jest już

niepotrzebny.[3] D.Doliński porównuje za Le Doux realizację określonych programów emocji do pracy na komputerze w sytuacji gdy użytkownik w danym momencie steruje jakimś plikiem, a już w następnej chwili zaczyna sterować zupełnie innym. Wówczas jednak komputer znajduje się jakby „miedzy programami”- już nie sterując starym programem i jeszcze nie zawiadując nowym.[2] Jeśli emocje związane są z realizacją określonych programów działań, to można przypuszczać że, nagłe wycofanie źródeł jakiejś emocji może spowodować podobne efekty. Program zachowań dla warunków „przeżywania silnej emocji” jeszcze nie zaniknął, a jeszcze nie zaczął działać program związany z „brakiem silnego pobudzenia emocjonalnego”. Wydaje się prawdopodobne, że dochodzi wówczas do zakłóceń w organizmie związanych ze swoistym „przełączaniem się” na działanie w nowych warunkach. Organizm podobnie jak komputer może znajdować się w stanie krótkotrwałej inercji..[4] Czy rzeczywiście to porównanie jest zasadne?

W jednym z odcinków serialu o przygodach asa polskiego wywiadu wojskowego, Hansa Klossa, zatytułowanym „Żelazny Krzyż”, hrabia (w rzeczywistości działacz polskiego podziemia) przesłuchiwany jest przez gestapowca, który poniża go, grozi i stosuje terror psychiczny. Hrabia uparcie milczy. Wtedy przesłuchujący się zmienia - gestapowiec wychodzi, a do akcji wkracza Kloss. Zamiast grozić i krzywić uprzejmie proponuje hrabiemu kawę, posiłek, lampkę koniaku i skorzystanie z fryzjera. I nagle sytuacja diametralnie się zmienia. Hrabia zaczyna zeznawać, dostarczając przesłuchującej go osobie dokładnych informacji. Można sądzić, że mamy tu do czynienia z paradoksem, przesłuchiwany trzyma się twardo, gdy istnieje silna presja na to, by zeznawał, a staje się uległy, gdy presja ta wyraźnie słabnie. Zauważamy, że występuje tu wspomniany wcześniej fenomen nagłego wycofania źródeł emocji (w tym przypadku lęku).[1] Pojawiają się kolejne pytania, dlaczego tak się dzieje i czym mogą objawiać się podobne zakłócenia? Co się dzieje z człowiekiem w takiej sytuacji i jakie są konsekwencje przeżywania przez ludzi takiej huśtawki emocji. Bardzo istotne z punktu widzenia niniejszego artykułu jest pytanie w jaki sposób taki specyficzny stan wpływa na funkcjonowanie poznawcze np. na podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów czy sterowanie procesami uwagi kierowcy który jest osobą odpowiedzialną za bezpieczeństwo swoje i innych na drodze. Czy może on wówczas skutecznie przetwarzać docierające do niego sygnały i adekwatnie na nie reagować? odpowiedzieć na te pytania Dariusz Doliński i Ryszard Nawrat przeprowadzili serię eksperymentów. Osobami badanymi byli ludzie przekraczający jezdnię w niedozwolonym miejscu. Gdy znajdowali się na środku drogi, obserwujący ich eksperymentator gwizdał policyjnym gwizdkiem. Badany, który w tym momencie doświadczał silnego stresu, obracał głowę w kierunku źródła dźwięku, ale nie dostrzegając policjanta przekraczał jezdnię z uczuciem ulgi. Wówczas podchodził do niego eksperymentator, z prośbą o natychmiastowe wypełnienie kwestionariusza w mało komfortowych warunkach, stojąc lub kucając, w czasie wiatru lub chłodu.

W takich warunkach, po usłyszeniu gwizdka aż 60 % osób godziło się na wypełnienie kwestionariusza. Dla porównania: spośród osób, które przechodziły przez jezdnię w tym samym miejscu, ale nie były niepokojone dźwiękiem gwizdka prośbą o wypełnienie kwestionariusza gotowych było spełnić 46 %; podobną gotowość wykazały osoby, które po prostu szły chodnikiem (41 %). W innym eksperymencie osobami badanymi stali się kierowcy, którzy zaparkowali samochody w niedozwolonych miejscach. Eksperymentatorzy umieszczali kartkę wyglądającą jak mandat albo:

- a) Za wycieraczką samochodu (warunki typowe dla sytuacji ukarania kierowcy mandatem)
- b) Przytwierdzaną taśmą na drzwiach auta(warunki nie związane z sytuacją karania kierowcy mandatem)
- c) Nie umieszczali jej wcale (grupa kontrolna)

Założono, że kierowca, który podchodzi do swojego samochodu i widzi kartkę umieszczoną za wycieraczką, przeżywa niepokój, że jest to mandat karny, natomiast osoba, która widzi kartkę przyklejoną do drzwi samochodu, nie przeżywa takich emocji. Jeśli przy tym kartka wyciągnięta zza wycieraczki nie okaże się mandatem, osoby przeżyją „huśtawkę emocji”. Gdy przy pojeździe pojawiał się kierowca, oczekiwano chwilę dając mu czas na przeczytanie kartki (była to reklama nieistniejącego środka na porost włosów), a następnie podchodził do samochodu eksperymentator i prosił kierowcę o poświęcenie mu około kwadransa i wspólne wypełnienie ankiety dotyczącej ruchu drogowego. W przypadku, gdy kierowca się zgadzał, eksperymentator zadawał mu tylko kilka pytań i dziękował za okazaną pomoc.

Po zbadaniu osób ze wszystkich trzech grup okazało się, że osoby znajdujące kartkę za wycieraczką charakteryzowały się znacząco wyższą uległością niż badani z obu pozostałych grup.[5] Tak więc eksperymenty te dostarczyły jednoznacznych dowodów, że stan nagłego wycofania źródeł leku, skłania ludzi do pozytywnego reagowania na kierowane do nich prośby i sugestie.

Specyficzna sytuacja nagłego wycofania źródeł emocji może wprowadzić człowieka w stan bezmyślności nawet wtedy, gdy może być dla niego ryzykowna czy wręcz szkodliwa. W świetle wyników badań przeprowadzonych przez D.Dolińskiego i R.Nawrata, wniosek taki wydaje się uprawniony. Podobnie jak w opisywanych wcześniej eksperymentach, badali oni osoby przechodzące przez jezdnię w niedozwolonym miejscu. W połowie przypadków ograniczono się tylko do zarejestrowania tego faktu, w pozostałych używano gwizdka policyjnego, w chwili gdy osoba znajdowała się na środku jezdni. Do wszystkich podchodził mężczyzna i wyciągając przed siebie puszkę zwracał się z prośbą o datek. W zależności od warunków eksperymentu:

- a) formułował on samą tylko prośbę (czy mógłbym dostać trochę pieniędzy)
- b) opatrywał ją uzasadnieniem pozornym (czy mógłbym dostać trochę pieniędzy, bo chcemy zebrać ich jak najwięcej)
- c) opatrywał ją uzasadnieniem realnym (czy mógłbym dostać trochę pieniędzy, bo chcemy zebrać ich jak najwięcej, aby pokryć koszt obozu rehabilitacyjnego dla kilkorga upośledzonych dzieci.)

Okazało się że w warunkach emocjonalnie neutralnych, tj. w takich w których osoby badane przekraczały jezdnię nie niepokojone gwizdkiem, ludzie zachowywali się racjonalnie i refleksyjnie. Bardzo rzadko sięgali po pieniądze, gdy prośba o datek nie miała uzasadnienia lub miała tylko uzasadnienie pozorne. O wiele częściej robili to wówczas, gdy prośbie towarzyszyły informacje o organizowanej akcji charytatywnej i celu zbiórki.

Zupełnie inaczej natomiast reagowali ludzie wówczas, gdy chwilę przedtem przestraszone ich, a następnie usunięto źródło lęku .W tym przypadku wystarczyło aby uzasadnienie miało jakikolwiek charakter(realny bądź pozorny)- od razu zwiększało to skłonność badanych do sięgnięcia do kieszeni po datek (w porównaniu z sytuacją, gdy prośba nie była zaopatrzona żadnym uzasadnieniem). Ponadto w warunkach huśtawki emocjonalnej ludzie,

do których zwracano się z dziwnym komunikatem, a mianowicie z samą tylko prośbą o datek albo z prośbą opatrzoną całkowicie pozornym uzasadnieniem, niezwykle rzadko decydowali się na zadawanie dodatkowych pytań o cel zbiórki i jej organizatora. Reakcja taka była natomiast bardzo powszechna wśród ludzi znajdujących się w stanie emocjonalnym neutralnym. Często również żalowali decyzji, które podjęli w fazie zamglenia poznawczego, starając się z nich wycofać.[6]. Wyniki te wskazują na fakt, że sytuacja nagłego wycofania źródeł emocji wprowadza człowieka w stan czasowej bezmyślności nawet wówczas, gdy człowiek miał zdecydować o ofiarowaniu komuś swoich pieniędzy więc w warunkach, w których jego reakcja wiązała się z ponoszeniem osobistych kosztów.

Podsumowując przeprowadzone przez D.Dolińskiego i R.Nawrata eksperymenty należy stwierdzić, iż potwierdziły się tezy że:

- a) stan nagłego wycofania źródeł lęku (określanego też mianem huśtawki emocjonalnej) zdaje się sprzyjać wywoływaniu u ludzi uległości.
- b) wycofanie źródeł emocji wprowadza człowieka w stan czasowej bezmyślności
- c) stan lęku nie jest warunkiem wystarczającym do wywołania uległości.

Ta ostatnia teza została potwierdzona w dodatkowo przeprowadzonym przez badaczy eksperymencie, który wykluczył tezę, że wprowadzanie ludzi w stan lęku jest warunkiem wystarczającym do wywołania uległości. Dopiero jego redukcja przez nieoczekiwaną zmianę sytuacji indukuje omawiany efekt. Do przedstawionych tez można dodać również następujące:

- d) efekt huśtawki emocjonalnej nie jest ograniczony wyłącznie do badanych w eksperymentach emocji lęku, ale również do emocji pozytywnych, które nagle usuwano, co potwierdziły badania A. Borkowskiej [2]
- e) wycofanie źródeł emocji wprowadza człowieka w stan czasowej bezmyślności nawet wówczas, gdy jego reakcje wiążą się z ponoszeniem przez niego osobistych kosztów

Dokładna analiza wyników badań pokazała, że uległość badanych przeżywających huśtawkę emocjonalną wynikała z czasowego zamglenia poznawczego. Przypominało ono zjawisko opisane przez amerykańską badaczkę Ellen Langer, określane jako konstrukt bezrefleksyjności (mindlessness). Zauważyła ona że ludzie często nie analizują dokładnie sytuacji w jakiej się znaleźli, starając się szukać najbardziej sensownych rozwiązań, lecz korzystają z już gotowych scenariuszy zachowań, które zostały przez nich wyuczone w przeszłości. R.Cialdini nazywa takie scenariusze zautomatyzowanymi wzorcami zachowań, lub też zachowaniami typu klik, wrz.... Zachowania takie mogą zawierać skomplikowane ciągi działań, które pojawiają się za każdym razem w niezmiennej postaci i kolejności. Wystarczy, aby pojawił się wyzwalacz i uruchamiany jest standardowy ciąg zachowań, który przypomina odgłos wprawionej w ruch taśmy „klik”, która następnie zaczyna działać „ wrz....” U zwierząt takim wyzwalaczem jest często jedna z bardzo wielu cech np. określony kolor, jak u samców drozda, u którego wyzwalaczem zachowania mającego na celu obronę własnego terytorium jest czerwony kolor piór na piersi rywala. [7]

Okazuje się, że również ludzie reagują na takie wyzwalacze. E.Langer zauważa, że jeśli taka „ bezmyślna” reakcja spowodowana jest kierowanym do osób komunikatem, który jest strukturalnie podobny do tych, wobec których ludzie reagowali pozytywnie w przeszłości,

to jest wielce prawdopodobne, że nie będą oni analizować jego treści i kontekstu, w jakim się pojawia, lecz bezrefleksyjnie i automatycznie uruchomią gotowy wzorzec reagowania. Uważa ona, że sprzyjają temu codzienne, rutynowe sytuacje, wielokrotnie występujące w przeszłości, które nie wiążą się z ryzykiem poniesienia przez działający podmiot poważnych strat osobistych.[2],[4].

Przykładu takiego funkcjonowania dostarcza przeprowadzony przez Langer i jej współpracowników eksperyment. Polegał on na tym, iż do osoby podchodzącej do kserokopiarki eksperymentator zwracał się z prośbą o ustąpienie miejsca w kolejce. Zależnie od warunków eksperymentu ograniczał się do:

- f) samej prośby- „ Czy mógłbym skorzystać z kserokopiarki?”(60% osób przystało na te prośbę)
- g) dodawał do niej komunikat pozornie tylko będący uzasadnieniem tej prośby „ Czy mógłbym skorzystać z kserokopiarki bo muszę zrobić kopie? (aż 93 % osób zgodziło się, na zrobienie odbitek).
- h) opatrywał prośbę realnym uzasadnieniem „ czy mógłbym skorzystać z kserokopiarki bo bardzo się śpieszę.(94 % osób zezwoliło na skopiowanie)
- i) Jeśli eksperymentator dodawał jeszcze że ma pięć stron do skopiowania, osoby badane (wszyscy stojący w kolejce do ksera) równie często zgadzały się go przepuścić w kolejce, gdy uzasadnienie miało charakter rzeczywisty (śpieszę się) jak i wtedy gdy miało charakter pozorny (muszę zrobić kopie), mimo iż w tym przypadku to uzasadnienie nie wyjaśniało niczego. Równocześnie badani rzadko przepuszczali bez kolejki osobę, która formułowała sama prośbę, nie opatrując jej jakimkolwiek uzasadnieniem .W tym przypadku można zauważyć że wyzwalaczem, który uruchamiał cały ciąg zachowań, którym była zgoda na spełnienie prośby było krótkie słowo „bo”. Wielokrotnie w przeszłości badani przychylnie reagowali na różne prośby opatrzone uzasadnieniem, w przedstawionej sytuacji i bezrefleksyjnie uruchamiali scenariusz zgody na wyświadczenie uprzejmości .Z kolei każda prośba, która nie miała uzasadnienia, budziła ich czujność i przesuwała reagowanie na wyższy poziom refleksyjności, które Cialdini określa jako reagowanie kontrolowane. W sposób refleksyjny badani reagowali także wówczas, gdy eksperymentator mówił im, że ma 20 (a nie 5 jak w warunkach opisanych wyżej) stron do skserowania .W tym przypadku eksperymentator znacznie częściej otrzymywał od badanych zgodę na skorzystanie z kserokopiarki, gdy prośba którą kierował do ludzi miała charakter realny, niż pozorny. Bezrefleksyjność była tu zbyt kosztowna gdyż powodowała stratę sporej ilości czasu. Badani analizowali więc nie tylko, jak poprzednio strukturę, ale i treść kierowanych do nich komunikatów. Por.[2],[4],[7]
- j) Można zauważyć, że pomimo iż we wszystkich przedstawionych tu eksperymentach badani zachowywali się bezrefleksyjnie, to jednak, co jest niezwykle ważne bezrefleksyjność wynikająca z huśtawki emocjonalnej miała inne przyczyny.

Jak pokazują wyniki eksperymentów przeprowadzonych przez D.Dolińskiego i R.Nawrata. bezrefleksyjność (albo zamglenie poznawcze) wynikało zdaniem autorów eksperymentu, nie z braku wystarczającej motywacji do refleksyjnego przetwarzania informacji jak w eksperymencie E.Langer (nie odnotowano oznak bezmyślności gdy osoby

mogły stracić czas na przepuszczanie w kolejce, ludzi z dużą ilością stron do odbicia), ale z braku wystarczającej ilości wolnych zasobów poznawczych, które w danym momencie mogłoby być przez podmiot zaangażowane. Potwierdził to eksperyment, w którym ludzie działali niejako wbrew swoim interesom, wykazując skłonność do ponoszenia osobistych kosztów. Takie osobiste koszty, choć niewspółmiernie większe ponosiły wspomniane już osoby przesłuchiwane przez duet złego - dobrego policjanta działając wbrew swoim interesom.

Witkowski przytacza najbardziej drastyczne przykłady takich decyzji, kiedy, kiedy to osoby przyznawały się do nie popełnionych przez siebie czynów [6]. Badacze tłumaczą to faktem iż w momencie gdy z otoczenia znikają elementy indukujące lęk, podmiot nie jest już aktywnie skoncentrowany na zewnętrznej rzeczywistości, słowem koncentrując się na rozważaniu co mu się zdarzyło lub mogłoby mu się wydarzyć, reaguje automatycznie i bezrefleksyjnie na docierające do niego bodźce z zewnątrz. Działa zatem tak nie z powodu deficytów motywacyjnych (nie chce mu się poświęcać uwagi wszystkiemu, co się wokół dzieje), lecz poznawczych (ograniczenia umysłu powodują że nie może być ciągle refleksyjny i uważny). [5] Podobnie sądzi M. Zawadzki, który stwierdza że bezrefleksyjność będąca skutkiem huśtawki emocjonalnej jest specyficznym stanem umysłu „między programami” i skutkuje reagowaniem w sposób bezrefleksyjny, automatyczny na pojawiające się po niej próśby.

W swoich badaniach nastawionych na precyzyjną eksplorację mechanizmów funkcjonowania podmiotu w sytuacji opisanej dynamiki emocji, stawia on hipotezę że bezrefleksyjność ta, jest skutkiem braku wolnych zasobów poznawczych. rozumianych jako pula zasobów (procesów uwagi i pamięci roboczej), dostępnych do jednoczesnego zaangażowania w proces „przełączania między programami” czyli wygaszania nieadekwatnych już reakcji i bieżącego funkcjonowania podmiotu.[8] Można zatem stwierdzić, że ten rodzaj bezrefleksyjności jest „groźniejszy” dla człowieka niż bezrefleksyjność wynikająca z reakcji na codzienne, rutynowe, i powtarzające się sytuacje, które nie niosą ryzyka poniesienia strat osobistych.

Późniejsze badania nad zjawiskiem huśtawki emocjonalnej pokazały jeszcze kilka innych przyczyn, dla których technika ta może być skuteczna. Wskazywano na przykład, że gwałtowne zmiany w emocjach prowadzą do wyczerpania zasobów poznawczych, czyli naszej uwagi, pamięci. Sprawdzano także, jak długo utrzymuje się stan bezrefleksyjności. Ważnym okazało się to, by prośba nastąpiła szybko, zaraz po wycofaniu negatywnego bodźca. Badania pokazały, że jeśli nastąpi ona później niż po kilkunastu sekundach, skazana jest na niepowodzenie.

Nie wszystkie negatywne informacje równie silnie wprowadzają ludzi w stan huśtawki emocjonalnej. W badaniach telefonicznych raz mówiono im o niezapłaconym rachunku za telefon i kilkusetzłotowym długu, innym razem informowano, że zgubili portfel. Tylko w drugim przypadku pojawił się efekt huśtawki. Dlaczego? Zdaniem Wiesława Łukaszewskiego, najmocniej pobudzają nas bodźce odnoszące się do „ja” np. utrata portfela. Przechowujemy tam bowiem często zdjęcia bliskich osób i inne osobiste drobiazgi.[1]

Eksperymenty dotyczące huśtawki emocjonalnej nadal trwają i wciąż przynoszą interesujące wyniki. Pozwalają nam one lepiej rozumieć, jak funkcjonujemy w stanie silnego pobudzenia emocjonalnego oraz tuż po nim, gdy pobudzenie już znika. Płyną z nich przestrogi dla kierowców aby uważali :

- Kiedy jakieś niebezpieczeństwo nagle mija!
- Na moment demobilizacji i rozprężenia, gdyż w tym stanie mogą być mniej czujni i w efekcie doprowadzić do kolizji !
- Na niebezpieczeństwa związane z możliwością bezrefleksyjnego ulegania w takich momentach różnym prośbom i stania się w wyniku tego ofiarą różnych naciągaczy. W czasie podróży samochodem takich sytuacji może być wiele- chociażby podejrzani autostopowicze, czy też inne nieprzewidziane zdarzenia które spowodują że kierowca zgodzi się na coś na co w innej sytuacji nie wyraziłby zgody.

Pojawia się zatem istotne pytanie jak się bronić przed taką sytuacją? Wydaje się, że już sam fakt poznania tego zjawiska może zwiększyć szansę na nieuleganie mu w danej chwili. Uświadomienie sobie, i nazwanie po imieniu zjawiska „aha mam do czynienia z huśtawką emocji, muszę zwiększyć czujność” jest skuteczną formą obrony przed jego niepożądanymi skutkami. Zatem wiedząc o tym, np. kierowca który ominął groźną przeszkodę powinien zatrzymać się i ochłonać, aby powrócić do równowagi. Jeśli to jest niemożliwe, to przynajmniej powinien on zwiększyć czujność podczas dalszej trasy. Huśtawkę emocjonalną mogą spowodować u kierowcy nie tylko sytuacje typowo „drogowe”, a więc np. gwałtowny i nieprzewidziany manewr jadącego przed nami pojazdu. Należy być czujnym również wtedy gdy dostaniemy niespodzianie szczęśliwą / albo bardzo niepomysłną/ wiadomość telefoniczną, bądź też dowiemy się z informacji radiowych że np. powódź zaląła miasto, w którym mieszkają nasi bliscy. Jak pokazały badania nie będziemy wówczas w stanie skutecznie przetwarzać docierających do nas sygnałów i adekwatnie na nie reagować. A przecież jest to podstawowy warunek bezpiecznej jazdy.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Grzyb T.- "Emocje na huśtawce" -Charaktery nr 6, 2005.
- [2] D. Doliński, O niektórych konsekwencjach nagłego wycofania źródeł emocji., Przegląd Psychologiczny, t.40 nr 1/2, 1997
- [3] D. Doliński, Zaprogramowani na dobre i złe Charaktery nr 2,1998 .
- [4] D. Doliński Psychologia Wpływu społecznego., Towarzystwo Przyjaciół Ossolineum, Wrocław,2000
- [5] D. Doliński, R. Nawrat, Huśtawka emocji jako nowa technika manipulacji społecznej. Przegląd Psychologiczny,37, 1994
- [6] T. Witkowski, Psychomanipulacje., Oficyna wydawnicza UNUS.Wrocław, 2000
- [7] R. Cialdini, Wywieranie wpływu na ludzi,GWP Gdańsk,1995
- [8] M. Zawadzki Huśtawka emocji i uległość- w poszukiwaniu mechanizmu.,03.03.2007<http://www.spoleczna.umcs.lublin.pl/www/index.php?option=co>