

Agnieszka Szymańska

ORCID: 0000-0001-9976-0410

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego

FUNKCJONOWANIE OSOBY DEPRESYJNEJ W UJĘCIU PSYCHOCYBERNETYCZNYM

Streszczenie

Celem artykułu jest przybliżenie funkcjonowania osobowości depresyjnej w ujęciu psychocybernetycznym. Wykorzystany zostaje model systemu autonomicznego Mariana Mazura. Przybliżone zostaje funkcjonowanie systemu depresyjnego na poziomie informacyjnym (psychicznym), energetycznym (w interakcjach społecznych). Omówiona zostaje jego szerokość charakterologiczna odnosząca się do tolerancji i podatności na wpływy innych osób. Podane zostają implikacje dla jego leczenia wynikające z opisu cybernetycznego.

Słowa kluczowe: osobowość depresyjna, system autonomiczny, psychocybernetyka.

THE FUNCTIONING OF A DEPRESSIVE PERSONALITY IN THE PSYCHOCYBERNETIC APPROACH

Abstract

The aim of the article is to present the functioning of a depressive personality in the psychocybernetic approach. Marian Mazur's autonomous system model is used. The functioning of the depressive system at the informational (psychic) and energy level (in social interactions) is approximated. Its characterological width referring to tolerance and sus-

ceptibility to the influence of other people is discussed. The implications for its treatment resulting from the cybernetic description are given.

Key words: depressive personality, autonomic system, psychocybernetics.

Zgodnie ze współczesnym nurtem modele cybernetyczne coraz częściej wykorzystuje się w literaturze światowej do opisu osobowości a także innych cech psychicznych (C.G. DeYoung & Krueger, 2021; Colin G. DeYoung, 2015; Colin G. DeYoung & Krueger, 2018; Colin G. DeYoung & Tiberius, 2022). Podejmowane są również próby weryfikacji już istniejących opisów cybernetycznych temperamentu człowieka (Biernacka, Obidziński, & Zaborek, 2023). W tym artykule wykorzystuje się system autonomiczny profesora Mariana Mazura do opisu sterowania, funkcjonowania osobowości depresyjnej (Mazur, 1966, 1976).

Jak zauważa profesor Marian Mazur:

Psychologia jest nauką empiryczną i wobec tego jej tryb postępowania polega na obserwacji objawów zachowania człowieka po to, żeby z tych obserwacji wyciągnąć pewne wnioski co do mechanizmu tkwiącego wewnątrz i jego budowy, funkcjonowania, zasad funkcjonowania, który te objawy powodują. Natomiast cybernetyka jest nauką o postępowaniu odwrotnym. Ona zaczyna od mechanizmu, który zna a z tego stara się wydedukować, jakie muszą być objawy tego, co się w tym mechanizmie dzieje.

Skąd cybernetyka zna ten mechanizm, o który psychologowie tak się dopiero biją? Ano stąd, że wszystko co się w człowieku dzieje – w sensie związku między zachowaniem człowieka a jego przyczynami – jest procesem sterowania. No a cybernetyka – jak wiadomo – jest nauką o sterowaniu i wyprowadziła, wyodrębniła pewne prawa sterowania, które muszą być spełnione wszędzie, bez względu na to czy chodzi o maszynę, czy o człowieka, roślinę czy o społeczeństwo (Mazur, 1983).

W artykule przybliżone zostaje funkcjonowanie osobowości depresyjnej przy pomocy modelu cybernetycznego, a więc zgodnie z twierdzeniem Mazura opisującym funkcjonowanie osobowości depresyjnej, ale z poziomu systemu autonomicznego i jego praw

dotyczących sterowania tego systemu. Tym samym przyglądamy się funkcjonowaniu osobowości depresyjnej w kategoriach zaburzeń sterowania systemem, który funkcjonowałby w podobny sposób jak osobowość depresyjna. Dlatego w dalszych częściach artykułu mówi się o autonomicznym systemie depresyjnym, który będzie cybernetycznym odwzorowaniem systemu, który steruje się w podobny sposób jak osobowość depresyjna.

Opis cybernetyczny systemu autonomicznego

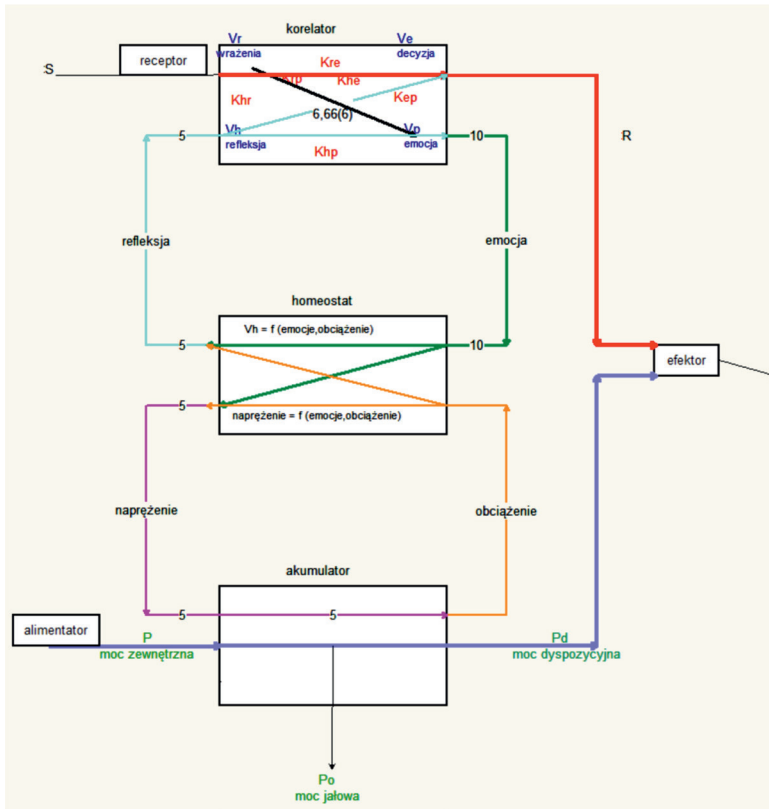
System autonomiczny jest to „system mający:

- zdolność sterownia oraz
- zdolność przeciwdziałania utracie zdolności sterowania.” (Mazur, 1976, s. 163) Graf systemu autonomicznego przedstawiony został na Rysunku 1.

System autonomiczny składa się z a) korelatora, który jest organem służącym do przetwarzania i przechowywania informacji, b) akumulatora organu do przetwarzania i przechowywania energii oraz c) homeostatu czyli organu odpowiadającego za przepływ informacji i energii w taki sposób, aby nie dopuścić do zmniejszenia oddziaływania systemu autonomicznego na otoczenie (Mazur, 1976). System autonomiczny wyposażony jest również w d) receptor, organ służący do pobierania informacji z otoczenia, e) alimentator, organ służący pobieraniu energii z otoczenia oraz f) efektor, organ oddziałujący na otoczenie. Korelator, homeostat i akumulator to organy wewnętrzne systemu autonomicznego. Receptor, alimentator i efektor to organy zapewniające kontakt systemu autonomicznego z otoczeniem.

Między korelatorem a homeostatem oraz między akumulatorem i homeostatem występują sprzężenia zwrotne ujemne zbieżne. Zadaniem homeostatu jest utrzymanie systemu autonomicznego w „równowadze funkcjonalnej”. O utracie równowagi funkcjonalnej mówimy wówczas, gdy system autonomiczny traci zdolność sterowania. Zadaniem homeostatu jest usuwanie zakłóceń, które sprawiłyby, że system utraci zdolność sterowania.

Rysunek 1. Graf systemu autonomicznego prof. Mariana Mazura (na podstawie Mazur, 1976).



Zmiany w otoczeniu mogą wywołać zakłócenia równowagi funkcjonalnej systemu autonomicznego. Zmiany w otoczeniu oddziałując na receptor i alimentator wywołują oddziaływanie na korelator i akumulator, które kolejno oddziałują na homeostat. Z im większą siłą korelator i akumulator będą oddziaływały na homeostat, z tym mniejszą siłą homeostat będzie oddziaływał na korelator i akumulator. W konsekwencji korelator i akumulator też zaczynają oddziaływać z mniejszą siłą na homeostat. To przywraca równowagę funkcjonalną. Celem działania homeostatu jest również rozróżnienie tego, co przyczynia się do równowagi funkcjonalnej a co ją zakłóca. Działanie homeostatu w systemie autonomicznym zbliżone jest do funkcji ego w psychice człowieka.

Poziom refleksyjny systemu autonomicznego

Korelator przez receptor odbiera bodźce z otoczenia S, które na wejściu korelatora w ośrodku wraźniowym, przyjmują *potencjał wraźniowy* określony jako V_r . W korelatorze moc korelacyjna wywołana przez potencjał wraźniowy V_r sumuje się mocą korelacyjną, która jest w korelatorze jako efekt wcześniejszych bodźców. Moc korelacyjna K jest zatem sumą wrażenia V_r wywołanego przez bodziec S a także rozplywu mocy korelacyjnej, jaki bodziec S „zastał” w korelatorze.

Potencjał ten przy pomocy mocy korelacyjnej (K) przekazywany jest do ośrodka decyzyjnego, w którym powstaje potencjał estymacyjny V_e oraz ośrodka emocji, w którym powstaje potencjał emocjonalny określony tutaj jako V_p (inaczej potencjał perturbacyjny). Jeżeli wrażenie wywołuje natychmiastową reakcję, moc korelacyjna K wytworzy wystarczająco wysoki potencjał estymacyjny V_e , aby przekroczyć próg estymacyjny konieczny do wywołania w efektorze reakcji R , która zostanie przekazana otoczeniu. Na rysunku 1 ścieżkę tę zaznaczono przy pomocy pogrubionej czerwonej strzałki. Symbolizuje ona działanie zbliżone do znanego w psychologii bodźca-reakcji.

Przebieg może być jednak inny. Bodziec S wywoła potencjał wraźniowy V_r , który zsumuje się z potencjałem korelacyjnym zastanym w korelatorze i poprzez moc korelacyjną V_{rp} popłynie do ośrodka emocjonalnego, gdzie w zależności od nasilenia tego wrażenia powstanie odpowiedni potencjał emocjonalny V_p . Zostanie on przekierowany kolejno do homeostatu. Ponieważ sprzężenie pomiędzy korelatorem a homeostatem jest ujemne zbieżne, im większy potencjał emocjonalny V_p zostanie przekazany do homeostatu tym mniejszy potencjał refleksyjny V_h będzie tworzony w homeostazie. Ta specyficzna funkcja wygaszania służy bezpieczeństwu systemu autonomicznemu chroniąc go przed niekorzystnymi dla siebie reakcjami, jakie mógłby podjąć (możemy to porównać do tego co w psychologii nazywa się „hamowaniem”). Im mniejszy potencjał refleksyjny V_h powstaje w homeostazie tym mniejsza szansa, że potencjał ten w wyniku korelacji K_{he} przekroczy prób

estymacyjny, który pobudzi efektor do zareagowania. Zatem silne negatywne emocje przy pomocy homeostatu są wygaszane i poprzez refleksję odpowiednio tak moderowane, aby system autonomiczny reagował wtedy, kiedy opłaca się mu reakcja i nie reagował wtedy, gdy reakcja się nie opłaca. Dzieje się to dzięki sprzężeniu zwrotnemu ujemnemu zbieżnemu.

Poziom energetyczny systemu autonomicznego

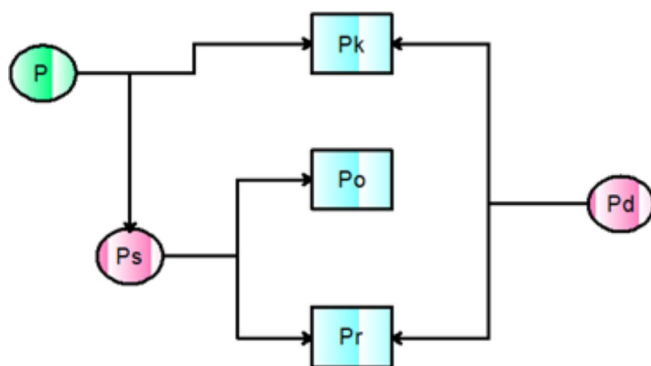
Homeostat reagując na napływające z korelatora napięcie emocjonalne obniża potencjał refleksyjny V_h , ale równocześnie obniża (na ten sam poziom) naprężenie, które zostaje przesłane do akumulatora. Sugestię tę przedstawiono na Rysunku 1 w postaci różowych i pomarańczowych strzałek płynących między homeostatem a akumulatorem. Potencjał emocjonalny V_p ma zatem wpływ nie tylko na potencjał refleksyjny V_h ale również na naprężenie. Z kolei potencjał refleksyjny V_h nie tylko zależy od potencjału emocjonalnego V_p , ale również od obciążenia płynącego z akumulatora. Innymi słowy, potencjał refleksyjny V_h jest funkcją potencjału emocjonalnego V_p i obciążenia $V_h = f(V_p, \text{obciążenie})$ a naprężenie jest funkcją potencjału emocjonalnego V_p i obciążenia $[\text{naprężenie} = f(V_p, \text{obciążenie})]$.

Akumulator, podobnie jak korelator, przekazuje potencjał od naprężenia do obciążenia i zwraca je do homeostatu, który obniża lub podwyższa naprężenie wysyłając równocześnie obniżony lub podwyższony potencjał refleksyjny. Iteracje między homeostatem a korelatorem i homeostatem a akumulatorem odbywają się równocześnie. Jeżeli akumulator porównać do ludzkiego ciała, to wraz ze wzrostem napięcia emocjonalnego, homeostat (odpowiednik funkcji ego) obniża naprężenie w ciele, co kolejno przyczynia się do zmniejszenia napięcia emocjonalnego.

Całkowita moc systemu autonomicznego oznaczona symbolem P składa się z mocy koordynacyjnej (P_k), mocy jałowej (P_o) oraz mocy roboczej (P_r) (Rysunek 2). Moc koordynacyjna oznaczona symbolem P_k związana jest z tym, w jaki sposób system

autonomiczny oddziałuje na swoje otoczenie, ma na nie wpływ przy pomocy mocy, którą wydatkuje z siebie. Moc jałowa P_o związana jest z tym, w jaki sposób system autonomiczny podtrzymuje swoje życie. Każdy organizm do podtrzymania swojego życia musi posiadać pewien poziom energii, aby mógł funkcjonować - jest to moc jałowa P_o . Natomiast moc P_r tzw. moc robocza jest to moc, którą organizm musi wydatkować na podtrzymanie swojego życia a zatem moc, którą musi pobrać, aby móc podtrzymać swoje życie. Mazur wyodrębnia jeszcze dwa rodzaje mocy a) moc swobodną P_s , na którą składa się moc jałowa P_o oraz moc robocza P_r . Zatem moc swobodna P_s jest sumą mocy jałowej P_o oraz mocy dyspozycyjnej P_d oraz b) moc dyspozycyjną, na którą składa się moc robocza P_r oraz moc koordynacyjną P_k .

Rysunek 2. Moce systemu autonomicznego



Szerokość charakterologiczna systemu autonomicznego

Szerokość charakteru (L) jest sumą tolerancji (T) i podatności (M):

$$L = T + M$$

Dynamizm charakteru to stan najbardziej pożądaný dla systemu, w którym będzie on doświadczał silnej aprobaty. Tolerancja jest obszarem, który system skłonny jest respektować jako nieodbiegający od stanu pożądanego. Podatność określa, na ile system jest w stanie radzić sobie z sytuacjami przymusowymi, które nie

pasują do jego dynamizmu i nie mieszczą się w granicach jego tolerancji.

Jak podaje Mazur:

A zatem tolerancja i podatność wyznaczają najdalsze granice dynamizmu, w których możliwa jest **akceptacja bodźców**, tj. występowanie aprobaty wystarczającej do spowodowania decyzji i reakcji (Mazur, 1976, s. 368).

Szerokość charakteru może być duża lub mała w zależności od tolerancji, podatności. Jak zauważa Mazur:

Ogólnie mówiąc, człowiek o wąskim charakterze prawie na nic się nie zgadza (reaktywność bliska $r=0$, brak partnerstwa). Człowiek o szerokim charakterze prawie na wszystko się zgadza (reaktywność bliska $r=1$, jako partner prawie się nie liczy, „potakiwacz”) (Mazur, 1976, s. 369).

Możemy też mówić o trzech rodzajach sytuacji:

1. Mieszczących się w szerokości charakteru, tzn. takich, które wykraczają poza tolerancję, z którymi osoba sobie dzięki podatności radzi, na które się godzi.
2. Sytuacji nie mieszczących się w szerokości charakteru, do których system da się zmusić.
3. Sytuacji nie mieszczących się w szerokości charakteru, do których system nie pozwoli się zmusić.

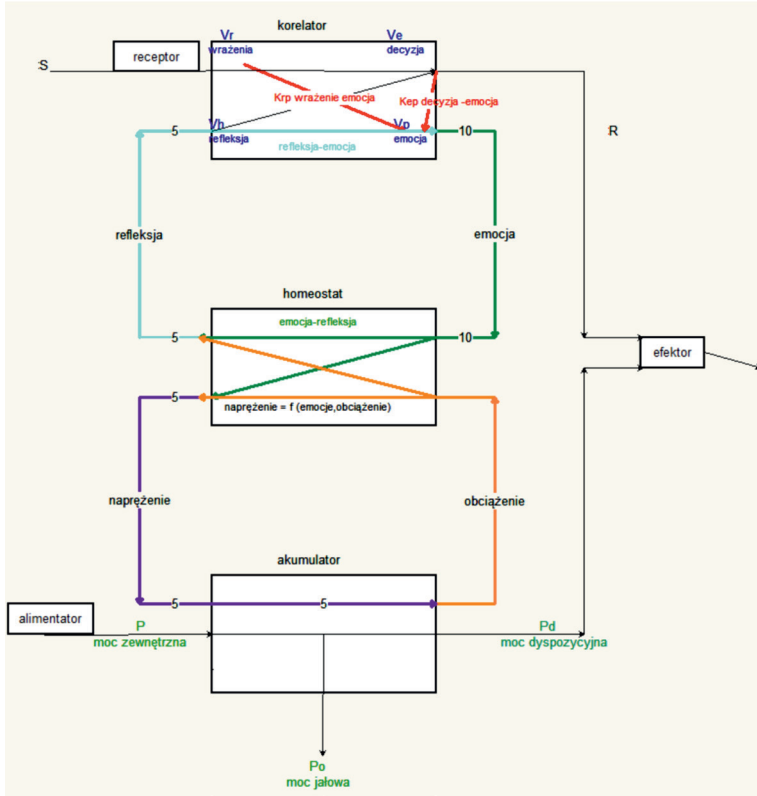
Funkcjonowanie depresyjnego systemu autonomicznego na poziomie informacyjnym

Autonomiczny system depresyjny charakteryzuje silne pobudzenie na poziomie doznaniowym V_r oraz duża moc korelacyjna K_{rp} na ścieżce $V_r \rightarrow V_p$ a więc bodziec, doznanie – emocja. Na poziomie korelatora powstaje bardzo silny rozptył mocy korelacyjnej K_{rp} , od ośrodka wraźniowego do ośrodka emocjonalnego.

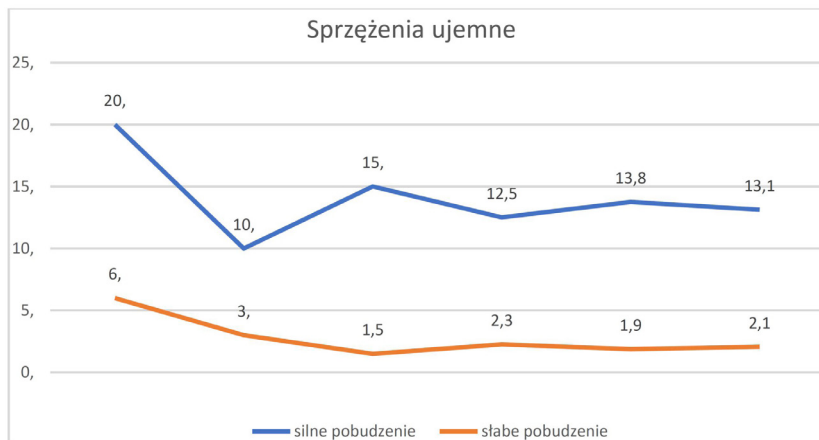
Osoba depresyjna doświadcza bardzo silnego pobudzenia emocjonalnego Vp. Jest ono tak mocne, że obniża potencjał homeostacyjny, który doprowadza do bardzo silnego wygaszenia potencjału refleksyjnego Vh. Ten bardzo niski potencjał refleksyjny Vh nie wytwarza odpowiedniej mocy korelacyjnej Vhe do przekroczenia progu estymacyjnego i pobudzenia efektora do zareagowania. Kolejny ten mały potencjał refleksyjny Vh przekazywany jest znowu do ośrodka emocjonalnego, gdzie obniża potencjał emocjonalny Vp, który docierając do homeostatu tym razem silnie podnosi potencjał homeostacyjny i wywołuje silne pobudzenie refleksyjne Vh.

Ponieważ pierwotne pobudzenie emocjonalne (Vp) było bardzo silne w wyniku zadziałania na korelator bodźca S, a zatem również potencjał homeostacyjny musiał przyjąć znacznie niższą wartość, aby zrównoważyć silny potencjał emocjonalny Vp. Mówiąc inaczej, homeostat musiał zareagować ze znaczną siłą przeciwną do pobudzenia emocjonalnego Vp. Obniżył zatem znacznie potencjał refleksyjny Vh. Obniżenie potencjału Vh doprowadziło do kolejno znacznego obniżenia potencjału emocjonalnego Vp. Początkowe rozbieżności między potencjałami emocjonalnym Vp oraz refleksyjnym Vh są bardzo duże, gdyż system depresyjny reaguje silnie emocjonalnie podnosząc potencjał emocjonalny Vp na wysoki poziom w wyniku doznawanych bodźców S. Homeostat musi te rozbieżności uzgadniać doprowadzając do punktu granicznego potencjał refleksyjny \lim_{Vh} . Niestety im większe są wejściowe rozbieżności, tym dłużej trwa ich uzgadnianie. Liczba iteracji wzajemnych sprzężeń między homeostatem i korelatorem rośnie. Również akumulator otrzymuje od homeostatu raz wysokie a raz niskie napięcie. W systemie trwają długie iteracje między korelatorem a homeostatem oraz akumulatorem a homeostatem. Na Rysunku 3 sugestia ta została przedstawiona przy pomocy zielono-niebieskich strzałek, reprezentujących sprzężenie między korelatorem i homeostatem oraz pomarańczowo-fioletowych strzałek, reprezentujących sprzężenia między akumulatorem i homeostatem.

Rysunek 3. Depresyjny system autonomiczny



Na rysunku drugim pokazano linie z wahnięciami reprezentującymi małe i duże rozbieżności w sprzężeniu ujemnym. W przypadku dużego wejściowego potencjału emocjonalnego V_p (linia niebieska) widać, że musi powstać silnie przeciwny potencjał refleksyjny V_h - amplituda wychyleń jest bardzo duża (Rysunek 4). Towarzyszą temu ogromne naprężenia płynące do akumulatora. W przypadku małego wejściowego potencjału emocjonalnego V_p (linia pomarańczowa) widać, że potencjał refleksyjny V_h nie musi być tak silnie przeciwstawny. Wychylenia są znacznie mniejsze (Rysunek 4).

Rysunek 4.

Te iteracje trwają, ale równocześnie są bardzo męczące dla osoby, która zmęczona jest swoimi przeżyciami. Wydaje się być wręcz wyczerpana do podejmowania jakichkolwiek działań. Potencjał emocjonalny V_p , który dociera do homeostatu, obniżając potencjał homeostatyczny obniża również napięcie, które płynie do akumulatora. Napięcie jest za małe, aby wywołało wystarczająco silne natężenie w akumulatorze gotowe pobudzić układ sympatyczny do reakcji. Dlatego osoba depresyjna przeżywa również na poziomie ciała odkładające się napięcia. Napięcia te przekładają się na objawy psychosomatyczne, a po jakimś czasie również na objawy somatyczne.

Ostatecznie jednak homeostatowi udaje się ustalić wartość graniczną dla potencjału refleksyjnego lim_{V_h} i przekazuje moc korelacyjną K_{he} po ścieżce $V_h \rightarrow V_e$. Jednakże system depresyjny, który charakteryzuje motywacja defensywna przekazuje od ośrodka decyzji silną moc korelacyjną K_{hp} do ośrodka emocji, gdzie pobudzony zostaje potencjał emocjonalny V_p . Potencjał ten obniży potencjał homeostatyczny oraz potencjał refleksyjny V_h wywołując kolejną iterację sprzężeń zwrotnych płynących od ośrodka refleksji do emocji itd. W ten sposób system depresyjny (z powodu motywacji defensywnej) pobudzi w wyniku decyzji emocje i awersję do zareagowania. Sugestia ta przedstawiona została na Rysunku

1 w postaci czerwonych strzałek płynących od ośrodka refleksji do ośrodka decyzji i od ośrodka decyzji do ośrodka emocji. Pogrubienie strzałek wskazuje na duży rozptył mocy korelacyjnej Khe i Kep na tych ścieżkach. System depresyjny nie umie podjąć decyzji o tym, jak zareagować. W tym samym czasie akumulator, który również otrzymuje zmienne naprężenia (raz wysokie a raz niskie) przechowuje energię, której ma bardzo dużo. Prowadzi to do obciążenia akumulatora z powodu nadmiaru energii. Nadmiar pobudzenia korelacyjnego w korelatorze oraz obciążenia w akumulatorze sprawia, że system jest nadmiernie przeciążony. To zagraża zarówno równowadze na poziomie funkcjonowania korelatora jak i akumulatora.

Funkcjonowanie depresyjnego systemu autonomicznego na poziomie energetycznym

Na poziomie energetycznym funkcjonowania system depresyjny posiada bardzo małą swobodę zbliżoną do poziomu 0 lub 0,1 ($\Sigma = 0,1$). Ten niski poziom swobody wynika z mocy dyspozycyjnej Pd, która zdecydowanie nie rozkłada się równomiernie na moc roboczą Pr i moc koordynacyjną Pk. Moc koordynacyjna Pk, która odpowiada wpływowi na otoczenie jest bardzo mała, można założyć, że wynosi około 0,1 do maksymalnie 0,2. A zatem pozostała część mocy dyspozycyjnej Pd przekłada się na moc roboczą Pr, która waha się od 0,8 do 0,9. Prawdopodobnie ta mała moc koordynacyjna Pk wpływająca na swoje otoczenie była charakterystyczna dla osoby depresyjnej już od dziecka. Cichutka i potulna zносиła swoje cierpienie w sposób niezauważony dla otoczenia. Nawet jak czekała na to, że ktoś zauważy jej ból i przyjdzie jej z pomocą, mogła to czynić w tak niezauważalny sposób, że ludzie po prostu nie widzieli, że ta osoba tak cierpi. A rzeczywistość cierpienia osoby depresyjnej jest bardzo duże. Wynika to z nadmiernego pobudzenia systemu depresyjnego. Nadmiar energii, jaki się w systemie gromadzi, jest niezwykle uciążliwy, wręcz niebezpieczny dla jego funkcjonowania. Na poziomie

interpersonalnym systemem depresyjnym podporządkowuje się swojemu otoczeniu. Nie wywiera na nie wpływu. Część swojej mocy roboczej Pr przekierowuje do pomagania otoczeniu w rozprzestrzenianiu się. Jest submisywny, poddany w stosunku do otoczenia.

Szerokość charakterologiczna depresyjnego systemu autonomicznego

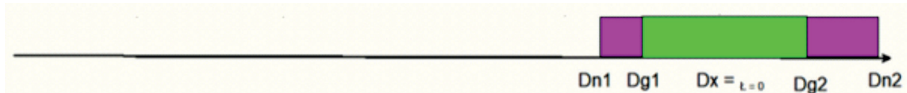
System depresyjny posiada ujemny **dynamizm** charakteru. Rozbudowa tego systemu (c) jest mniejsza niż jego starzenie się (a), ($c < a$). Jest to dynamizm charakterystyczny dla systemów o rozbudowie nie zrównoważonej (zbyt słabej). Wywiera bardzo słaby wpływ na otoczenie, gdyż ma niską moc koordynacyjną (P_k). Cała jego moc dyspozycyjna (P_d) równa jest mocy roboczej (Pr) ($P_d = Pr$), która ukierunkowana jest na podtrzymanie mocy jałowej (P_o). Można zatem stwierdzić, że system depresyjny jest głównie skupiony na utrzymaniu się przy życiu. Jednakże moc robocza (Pr) jeżeli zaczyna spadać (ze względu na silne zmęczenie tego systemu) może doprowadzić do śmierci, gdyż system nie ma czym utrzymać swojego istnienia (P_o). System depresyjny ma zatem bardzo niską, prawie zerową swobodę ($\mathcal{L} = 0$) ze względu na to, że ma prawie zerową moc koordynacyjną (P_k), a zatem wywierania wpływu na otoczenie.

Tolerancja systemu depresyjnego będzie również dotyczyła sytuacji, w których będzie on miał możliwość utrzymania się przy życiu w obliczu niskiej swobody. Prawdopodobnie nawet pozyskana przez ten system moc socjologiczna mogłaby nie być przez niego odpowiednio wykorzystana, gdyż starałby się on o ponowne przywrócenie sobie równowagi poprzez jej ograniczenie.

Poza granicami tolerancji leży obszar **podatności** tego systemu, który również nie jest wysoki. Kierunek w stronę równoważenia mocy koordynacyjnej (P_k) i mocy roboczej (Pr) przynosi temu systemowi nadmierny trud, aby go ponosił. Tym samym podatność w stronę zbliżania tego systemu do rozwoju zrównoważonego jest raczej niska. Już większa jest podatność systemu depresyjnego w stronę większego poddania i rezygnowania z wła-

snych mocy. Niestety kierunek ten niechybnie doprowadzić może do śmierci systemu depresyjnego np. poprzez próby samobójcze. Na rysunku 5 przedstawiono szerokość charakterologiczną systemu depresyjnego.

Rysunek 5. Szerokość charakterologiczna systemu depresyjnego (Dx – dynamizm, Dg – granice tolerancji, Dn – granice podatności).



Podsumowanie funkcjonowania depresyjnego systemu autonomicznego

System depresyjny ma tendencję do silnego pobudzania się w wyniku dopływających do niego bodźców S z otoczenia¹. Rozpływająca się moc korelacyjna na ścieżce $Vr \rightarrow Vp$ pobudza ośrodek emocjonalny, który reaguje potencjałem emocjonalnym Vp . System depresyjny wrażliwie reaguje na bodźce S z otoczenia i przeżywa bardzo silne napięcia emocjonalne. W ich wyniku nie jest w stanie reagować, gdyż przeżywanie jest przeciwieństwem działania. Na poziomie cybernetycznym opisuje to sprzężenie ujemne korelatora z homeostatem. System ma bardzo duże problemy z podejmowaniem decyzji, co wynika z silnego przepływu mocy korelacyjnej Krp na poziomie korelatora na ścieżce $Vr \rightarrow Vp$ a więc doznanie-emocje oraz mocy korelacyjnej Kep na ścieżce $Ve \rightarrow Vp$ a więc decyzja-emocje. Moce korelacyjne rozpływające się po tych ścieżkach wskazują na motywację defensywną, obronną wobec reagowania. System depresyjny ma nie tylko problemy z podejmowaniem decyzji, ale także doświadcza awersji do reagowania².

¹ Por. opis osoby depresyjnej (Millon, Davis, 2006).

² Odnosząc tę wiedzę do człowieka, ze względu na bardzo silne pobudzenie myślowe osoba depresyjna może często doświadczać bólów głowy, rozdrażnienia, zniechęcenia, ogólnego zmęczenia, poczucia bycia przemęczonym, zagubionym w swoich myślach, odczuciach itp. (Millon, Davis 2006).

Silnym rozplywom mocy w korelatorze towarzyszą bardzo duże naprężenia płynące do akumulatora³. Naprężenia te obciążają akumulator, który gromadzi duży ładunek energetyczny. Dlatego system depresyjny doświadcza wielu obciążeń na poziomie akumulatora⁴. Naprężenie płynące do akumulatora jest funkcją potencjału emocjonalnego V_p i obciążenia wpływającego do homeostatu od akumulatora. Zatem nieustanne iteracje i sprzężenia między homeostatem a korelatorem i akumulatorem a homeostatem bardzo obciążają system autonomiczny.

Sugestie dla leczenia systemu depresyjnego płynące z modelu psychocybernetycznego

W jaki sposób może przebiegać skuteczne leczenie systemu depresyjnego? Przede wszystkim należy pamiętać, że system depresyjny charakteryzuje słabe oddziaływanie na zewnątrz. Kieruje się motywacją defensywną. Ten brak reakcji sprawia, że moc koordynacyjna P_k systemu jest zbyt mała, aby wywoływać zmiany w otoczeniu, które pomogłyby mu przynieść potrzebne energie. System depresyjny, przerabia bodźce S w postaci silnego pobudzenia emocjonalnego V_p i potrzebuje dużo czasu aby doprowadzić potencjał refleksyjny V_h do wartości granicznej lim_{V_h} .

To sprawia, że system depresyjny przypomina śmietnik energetyczny, przeżywając w sobie potencjały najróżniejszych wrażeń, podczas gdy sam wywołuje bardzo mało zmian w swoim środowisku, gdyż mało reaguje. Jedną z największych charakterystyk tego systemu jest zbytne zmęczenie, aby mógł reagować. Pojawia się wyczerpanie systemu. To wyczerpanie związane jest z tym, że bardzo silne pobudzenie emocjonalne V_p , jakie powstaje w systemie depresyjnym jest przez homeostat odwracane w taki sposób, aby system nie reagował zbyt mocno. To kolejno zmusza akumu-

³ A więc napięciom myślowym towarzyszą napięcia mięśniowe.

⁴ Osoba depresyjna wydaje się przemęczona, chora, gdyż doświadczane przez nią przeżycia kumulują się w ciele (Millon, Davis 2006).

lator do przetrzymywania energii. System jest przeciążony na poziomie akumulatora i podatny na uszkodzenia⁵.

Leczenie systemu depresyjnego powinno sprowadzać się do obniżania mocy korelacyjnej na poziomie korelatora. System depresyjny powinien mieć wygaszaną moc korelacyjną Krp między ośrodkiem wraźniowym a emocjonalnym w taki sposób, aby potencjał, który przechodzi do homeostatu nie obniżał tak silnie potencjału homeostatycznego i refleksyjnego oraz naprężenia, co umożliwi mu reagowanie. Aby do tego doszło, należałoby doprowadzić do pewnego rozproszenia mocy koordynacyjnej na poziomie korelatora.

To rozpraszenie mocy korelacyjnej Krp wywołanej potencjałem wraźniowym Vr mogłoby być związane ze wzmocnieniem mocy korelacyjnej na połączeniu ośrodek wraźniowy – estymator, czyli ścieżce Vr → Ve. Innymi słowy system powinien być zachęcany do szybszego reagowania w różnych sytuacjach. W jaki sposób może osoba reagować szybko, tak aby system na tym nie tracił? Reakcje systemu depresyjnego powinny być ukierunkowane na ekspresję. System depresyjny kumuluje energię w sobie. Zachęcany powinien być do wydalania tej energii w miarę szybko poza siebie⁶. Część energii powinna być w miarę szybko wydalana na zewnątrz korelatora. To przekierowanie uwagi na inne aktywności, które nie pobudzają tak emocjonalnie pozwoliłoby uwolnić część potencjału z korelatora, poprzez odwracanie myśli do tego, co przyjemne. Tego typu zabiegi rozładowałyby moc korelacyjną w korelatorze nie dopuszczając do tego, aby homeostat został przeciążony.

Dlatego w przypadku systemu depresyjnego terapia powinna być odwrócona w stosunku do terapii systemu histrionicznego, który należy wyciszać i kazać mu potencjały przytrzymywać w sobie. System depresyjny należy pobudzać do tego, aby moc korela-

⁵ W przypadku gdy wiedzę tę odnosimy do człowieka mówimy o chorobach lub śmierci.

⁶ W przypadku człowieka np. w postaci malowania, czy to w postaci grania muzyki, czy to w postaci sportu.

cyjna wydobywała się z korelatora w postaci estymacyjnej⁷. Należałoby również obniżyć napięcia w akumulatorze⁸.

Redukcja potencjału w korelatorze oraz w akumulatorze może zdecydowanie poprawić funkcjonowanie systemu depresyjnego, który zostanie odciążony nadwyżkami energetycznymi, które nosi w sobie. Ta nadwyżka energetyczna sprawia, że przeciążony jest zarówno akumulator, jak i korelator. Jest to związane z kumulowaniem się ogromnych energii, które nie zostają wydawane z tego systemu.

Podsumowanie

Model cybernetyczny, jakim jest system autonomiczny profesora Mariana Mazura okazał się użyteczny do opisu funkcjonowania zaburzenia osobowości depresyjnej. Pozwolił nie tylko przybliżyć funkcjonowanie tej osobowości, wyjaśnić problemy w podejmowaniu decyzji, brak energii spowodowany blokowaniem decyzji i nieumiejętnością jej podejmowania. Wyjaśnił także społeczne funkcjonowanie tej osobowości oraz na jego podstawie można było określić podatność i tolerancję tego systemu. W końcu z opisu wynikają jednoznaczne wskazówki dla psychoterapii tego systemu.

Co bardzo ważne, opis cybernetyczny wydaje się spójny z opisem do tej pory znanym w literaturze przedmiotu (Millon & Davis, 1996). Rozszerza równocześnie ten opis o nieznane dotąd wątki dotyczące:

- a) tego, jakie konsekwencje mają trudności w podejmowaniu decyzji, w reagowaniu na przepływ energii tego systemu,
- b) tego, jaka jest podatność tego systemu,
- c) implikacji dla sposobów leczenia tego systemu, szczególnie poprzez wydatkowanie energii na zewnątrz.

Szczególnie ta ostatnia sugestia płynąca z modelu cybernetycznego powinna być zweryfikowana w przyszłych badaniach. Wydaje

⁷ W postaci decyzji.

⁸ Ćwiczenia fizyczne, aktywność fizyczna do której należałoby zachęcać osobę depresyjną, takie jak jogging, uprawianie sportu mogłyby wywoływać odprężenia na poziomie ciała.

się ona dość nieintuicyjna. Osobowość depresyjna kojarzona jest ze zbyt małą ilością energii. Model cybernetyczny ukazuje, że może to być jednak złudne spostrzeżenie. Pozorny brak energii systemu depresyjnego może wynikać z przetrzymywania tej energii w sobie, z niereagowania na bodźce. Jest to bardzo ważna hipoteza płynąca z opisu cybernetycznego. W przyszłości można ją będzie zweryfikować w badaniach empirycznych.

Bibliografia

- Biernacka M., Obidziński M., Zaborek K. (2023), Charakter w perspektywie psychocybernetycznej – teoria Mazura i nowe badania empiryczne Charakter w perspektywie psychocybernetycznej – teoria Mazura i nowe badania empiryczne. *AVANT*, 13(2), 1–20. <https://doi.org/10.26913/avant.2202215>.
- DeYoung C.G., Krueger R.F. (2021), A cybernetic perspective on the nature of psychopathology: Transcending conceptions of mental illness as statistical deviance and brain disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 1–33.
- DeYoung Colin G. (2015), Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33–58. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.004>.
- DeYoung Colin G., & Krueger, R. F. (2018). A Cybernetic Theory of Psychopathology. *Psychological Inquiry*, 29(3), 117–138. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2018.1513680>.
- DeYoung Colin G., Tiberius V. (2022), Value Fulfillment from a Cybernetic Perspective: A New Psychological Theory of Well-Being. *Personality and Social Psychology Review*, 27(1), 1–25. <https://doi.org/10.1177/10888683221083777>.
- Mazur M. (1966), *Cybernetyczna teoria układów samodzielnych*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Mazur M. (1976), *Cybernetyka i charakter*, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Mazur M. (1983), *Ostatni publiczny wykład z 1983*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=-Xju4sq14v0&t=142s>.
- Millon T., Davis R. (1996), *Disorders of Personality: DSM-IV and Beyond* (2nd ed.). New York, NY: John Wiley and Sons.