

Maria Zagnińska

# PRZEKROCZYĆ

ego

Dla D.

Za absolutnie wszystko.

# WSTĘP

Jeżeli zainteresowała Cię ta książka, zapewne poszukujesz odpowiedzi na pytania dotyczące tego, co dzieje się w Twoim życiu. Być może chciałbyś coś w nim zmienić, ale nie wiesz jak.

- Może doświadczasz powtarzających się, skomplikowanych relacji z ludźmi, które za każdym razem kończą się tak samo?
- Może wszędzie wokół Ciebie pojawiają się konflikty i masz już tego dość?
- Może Twoje relacje z rodzicami, rodzeństwem albo innymi osobami z rodziny są dalekie od ideału i choćbyś nie wiem jak się starał, nic się nie zmienia?
- Może mimo starań nie udaje Ci się stworzyć szczęśliwego związku?
- Może jesteś w związku, ale ciągle coś w nim nie gra, a Ty nie umiesz zrozumieć, co jest tego powodem?
- Może masz ciągle problemy zawodowe, które utrudniają Ci funkcjonowanie w pracy albo nawet powodują, że musisz co jakiś czas ją zmieniać?
- Może cały czas bardzo dużo od siebie wymagasz i nie umiesz odpoczywać?
- Może dajesz z siebie bardzo dużo, ale nigdy nie czujesz się doceniony?
- Może masz wrażenie, że „przyciągasz pecha”?
- Może wydaje Ci się, że masz ciągle w życiu „pod górkę” i nic Ci nie wychodzi?
- Może czujesz się zmęczony swoim życiem i pusty, ale nie wiesz, co jest nie tak?

- Może marzysz o innym życiu, ale w głowie wciąż masz tysiące „ale” i nie umiesz ich uciszyć?
- Może próbujesz zmienić coś w sobie, ale cały czas jak bumerang wracają stare nawyki?
- Może ludzie mówią Ci, że powinieneś popracować nad takim czy innym zachowaniem, a Ty zgadzasz się z nimi, ale nie masz pojęcia, jak to zrobić?
- Może wciąż wątpisz w siebie, łatwo się poddajesz i nie wierzysz, że coś może Ci się udać?
- Może w Twoim życiu często pojawia się lęk lub wstyd – przed ludźmi, wydarzeniami, sytuacjami?
- Może nie lubisz siebie i chciałbyś być inny, ale nie wiesz nawet do końca, jaki?
- Może masz wrażenie, że cały czas coś udajesz, grasz, nie jesteś autentyczny, ale nie umiesz przestać?

Jeżeli w którymś z tych opisów odnalazłeś siebie, to mam głęboką nadzieję, że ta książka Ci pomoże.

Jej założeniem jest pokazanie Ci, w jaki sposób w Twoim życiu działają różne schematy i strategie postępowania, które są głęboko ukryte w Twojej podświadomości, a jednak organizują całą rzeczywistość wokół Ciebie. Dowiesz się z niej, skąd wzięły się te schematy i strategie i na czym dokładnie polegają. Przede wszystkim zaś dzięki tej książce zdobędziesz wiedzę o tym, jak z nimi pracować, żeby je zlikwidować i zmienić – co robić, by to było możliwe, i czego nie robić, by uniknąć stania w miejscu.

Zapytasz, skąd to wiem?

Nie jestem zawodowym coachem, trenerem, psychoterapeutą, psychologiem.

Natomiast byłam w miejscu, w którym zapewne Ty jesteś, skoro czytasz teraz moje słowa.

Wiele z powyższych „Może...” odnosiło się w całej pełni do mnie.

Nie miałam pojęcia, jak to mogę zmienić, i w zasadzie uważałam, że

po prostu mam nieszczęśliwe życie, tak już musi być i nic z tym nie da się zrobić.

Jednak spotkałam w życiu kogoś, kto pokazał mi, co znaczy życzliwość i szacunek dla samej siebie, wiara we własne możliwości, zaufanie i miłość do siebie i otworzył mi oczy na to, że tak naprawdę wiem, w jaki sposób wyjść z tego miejsca, w którym byłam, i jak dojść tam, gdzie chciałam być, choć nie śmiałam nawet wierzyć, że mi się uda. Przede wszystkim jednak nauczył mnie najważniejszego – że siła, której potrzeba, by to wszystko zrobić, jest w nas samych, a więc każdy człowiek ma do niej dostęp. Dziś jestem w zupełnie innym miejscu, dzięki niemu, ale także dzięki sobie samej.

Wszystko to popchnęło mnie do zainteresowania się psychologią. Zmiany, które we mnie zaszły, i sposoby, dzięki którym do nich doszłam, zaczęły mnie interesować także szerzej, pod kątem tego, dlaczego to działa i czy to, co ja sama zrobiłam, mogłoby być uniwersalne i pomóc także innym, którzy są w tym samym miejscu, w którym ja byłam kiedyś. Zaczęłam szukać wiedzy, czytać książki, oglądać filmy, uczyć się od innych, wykształconych w interesujących mnie dziedzinach. Obserwowałam też ludzi i coraz wyraźniej uświadamiałam sobie, że zauważam pewne powtarzające się mechanizmy, potrafię określić ich źródła, połączyć w całość, a potem pokazać innym tak, by sami też to wszystko w sobie dostrzegli. Stopniowo opracowałam własny system podziału tych mechanizmów, oparty na opisanych i udowodnionych w psychologii faktach, i zaczęłam dzielić się nim z ludźmi, oni zaś wracali do mnie i wciąż wracają z informacjami, że to istotnie działa i że ich życie zaczęło się zmieniać.

Widząc, że dzięki temu systemowi jestem w stanie skutecznie doradzić innym i wskazać im, co widzę, tak, by umieli sami z tym skutecznie pracować, doszłam stopniowo do wniosku, że warto byłoby podzielić się tą wiedzą szerzej. Stąd wziął się pomysł na tę książkę. Oparta jest ona na treściach, którymi dzieliłam się wcześniej za pośrednictwem internetu z mniejszymi grupami ludzi.

Teraz chcę podzielić się nimi także z Tobą.

Jeżeli chodzi o pracę nad sobą, jestem realistką.

To znaczy, że nie znajdziesz tutaj rad dotyczących tego, jak możesz w tydzień stać się, kimkolwiek chcesz. (Nie możesz.)

Nie ma tutaj też niezawodnego sposobu na zarobienie fortuny czy stanie się prezesem wielkiej korporacji, który zadziała u każdego. (Może to nie Twoja droga.)

Nie znajdziesz tutaj wskazówek, jak w 21 dni czy inną magiczną ich liczbę uleczyć swoje rany emocjonalne. (Ludzka psychika nie działa na guziki.)

Pokażę Ci natomiast, jak możesz określić, w czym tkwią korzenie Twoich problemów, kiepskiego samopoczucia, nawracających sytuacji, od których nie możesz się uwolnić, zachowań, których nie chcesz, chociaż wciąż do nich wracasz. Podpowiem Ci też, jak nad tym pracować, by Twoja codzienność zaczęła krok po kroku realnie się zmieniać, a Ty zaczął powoli coraz lepiej czuć się w swoim życiu.

Jak wspomniałam, siła, której potrzeba, by to wszystko zrobić, pochodzi z nas samych, a więc każdy człowiek ma do niej dostęp.

Ty również.

Ta siła to miłość do siebie samego.

Każdy z nas przychodzi z nią na świat i w każdym z nas ona jest, choćby była bardzo głęboko zakopana i niedostępna.

Ty też ją w sobie masz.

W tej książce pokażę Ci, gdzie ona jest i jak do niej dotrzeć, a potem urzeczywistnić.

**Zapraszam Cię więc  
do lektury!**

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# EGO – TWÓJ NAJLEPSZY OCHRONIARZ

W rozmowach o zachowaniu ludzi często wspomina się o ego. Na pewno słyszałeś powiedzenia, że ktoś „ma wielkie ego”, bo się przechwala, albo że komuś „ego wymknęło się spod kontroli”, bo wybuchł emocjami i zrobił awanturę. Takie sformułowania sugerują, że ego to coś negatywnego. Kojarzy się przede wszystkim z takim postępowaniem, jak zarozumiałość, przemądrzałość, arogancja, złośliwość, kłótniwość, chęć rządzenia innymi. Czy to jednak prawda? Czy ego jest złe? A jeśli tak, to po co Ci ono i czy możesz się go pozbyć?

## Czym jest ego?

To, co określamy jako ego, to – najprościej ujmując – mechanizm wbudowany w Twój mózg i psychikę, którego zadaniem jest chronić Cię przed zagrożeniami.

Jest więc Ci ono niezbędne. Ostrzega Cię, jak postępować i jak nie postępować, abyś był bezpieczny i aby nie stała Ci się krzywda, ani fizyczna, ani psychiczna. Co za tym idzie, każdy człowiek posiada ego. Nie można go nie mieć, nie można też się go pozbyć, skoro stanowi integralną część funkcjonowania mózgu.

Dlatego więc, skoro ego służy do ochrony i jest pozytywne, potocznie kojarzymy je głównie ze złymi cechami charakteru?

Ze względu na bardzo specyficzny sposób jego działania.

Ego jako mechanizm jest obecne od samego początku Twojego życia. Kształtuje się i zbiera informacje o tym, co jest dla Ciebie zagrożeniem, już od pierwszych chwil po Twoich narodzinach (a tak

naprawdę wcześniej, jeszcze zanim się urodziłeś). Zapamiętuje też, jaka reakcja w niebezpiecznym momencie pomogła Ci przetrwać, i w oparciu o nią tworzy mechanizm ochronny, który będzie uruchamiał za każdym razem, gdy taka sama sytuacja się powtórzy. Ten mechanizm zostanie przeniesiony do Twojej podświadomości i będzie uruchamiał się automatycznie. Jeżeli rzucił się na Ciebie pies i ugryzł Cię w rękę, ale uciekłeś, dzięki czemu nie stało Ci się nic więcej, Twoje ego zapamiętało, że na widok agresywnego psa należy uciekać i tak właśnie jako małe dziecko mogłeś robić – płakać i próbować uciec swojemu rodzicowi, gdy widziałeś szczekającego czy warczącego psa. Dziś może nie uciekasz, ale nadal czujesz strach, spinasz się, napinasz mięśnie, a Twój mózg przygotowuje całe Twoje ciało na wypadek, gdyby jednak trzeba było uciec.

Ego robi jeszcze więcej.

Działa jak wykrywacz wszystkiego, co może narazić Cię ponownie na takie samo zagrożenie.

Im trudniejszej sytuacji doświadczysz, tym intensywniej będzie szukać już nie tylko takich samych, ale też podobnych, kojarzących się z tamtą w jakikolwiek sposób. Gdy znajdzie, uzna, że doświadczenie się powtarza, i włączy powstałe mechanizmy obronne, dzięki czemu zachowasz się w sposób odsuwający od Ciebie potencjalne zagrożenie. Jeżeli wspomniany wcześniej pies wyskoczył z krzaków, Twoje ego uzna, że najlepiej jest omijać szerokim łukiem szeleszczące krzaki, bo może w nich być agresywny pies, i nie będzie chciał, żebyś sprawdzał, czy szelest nie jest może powodowany przez śliczne wróbelki.

Co w tym złego?

Samo w sobie nic. Wiedza o tym, jak unikać zagrożeń (zarówno realnych, jak i potencjalnych) jest Ci konieczna, żebyś przeżył. Automatyzacja strategii obronnych, czyli przeniesienie ich działania

do podświadomości, też jest Ci konieczna, żebyś nie tracił cennego czasu na analizowanie sytuacji, tylko natychmiast chronił siebie.

Ego nie chce wyrządzić Ci krzywdy. Ono chce uratować Ci życie.

## Budowanie strategii obronnych przez ego

Haczyk kryje się w tym, że ego działa od urodzenia, a więc wtedy, kiedy nie masz jeszcze żadnych świadomych możliwości analizy ani oceny tego, co się wokół Ciebie dzieje, i reagujesz na wszystko wyłącznie instynktownie i emocjonalnie. Kształtuje się na podstawie Twoich negatywnych doświadczeń – wszystkich i już od samego początku Twojego życia. Z nich tworzy „bibliotekę” tego, co uznaje za zagrożenie dla Ciebie, przed którym w przyszłości będzie Cię chronić. Uwzględnij wszystkie Twoje przeżycia, w tym także (a może przede wszystkim) te z okresu do trzeciego roku życia, których nie będziesz pamiętał z powodu tego, że struktury mózgu odpowiedzialne za świadomą pamięć nie były jeszcze dostatecznie rozwinięte. Jednak Twój mózg, a wraz z nim Twoje ego, zapisywały każde doświadczenie.

Jako noworodek, niemowlę i małe dziecko miałeś bardzo proste, a jednocześnie sięgające bardzo głęboko emocjonalnie potrzeby. Chciałeś czuć się bezpiecznie, potrzebowałeś atmosfery pełnej miłości, akceptacji i otwartości na Ciebie. Za każdym razem, kiedy tego nie dostawałeś, czułeś się źle i cierpiałeś, ale musiałeś w jakiś sposób sobie z tym poradzić. Twoje ego uczyło się wówczas, że każda sytuacja, która powoduje, że nie czujesz się kochany i akceptowany, jest zagrożeniem, ponieważ powoduje ból, i na podstawie Twojej reakcji uczyło się, jak na przyszłość radzić sobie w podobnej sytuacji.

Co to oznacza w praktyce?

Jeżeli jako niemowlę poczułeś się samotny, bo dorośli zajęli się swoimi sprawami, zacząłeś płakać. Był to instynktowny i jedyny dostępny Ci sposób wołania o uwagę i zainteresowanie. Jeżeli dorośli przyszedli, zajęli się Tobą, okazali miłość i czułość – Twoje ego nie miało nic do roboty, ponieważ poinformowałeś o swoich potrzebach i zostały one zaspokojone. Dzięki takim sytuacjom uczyłeś się, że jeśli potrzebujesz uwagi i miłości, możesz o nie poprosić i dostaniesz je, a więc poczucie ich braku nie jest zagrożeniem, lecz chwilowym stanem, z którym można sobie poradzić.

Jeśli jednak zacząłeś płakać, a dorośli zirytowali się, bo przeszkadzałeś im w ważnej pracy, ktoś przyszedł i na Ciebie nakrzyczał, po czym wyszedł, trzaskając drzwiami – przestraszyłeś się, zacząłeś płakać jeszcze bardziej, a Twoje potrzeby nie tylko zostały zlekceważone, ale spowodowały, że zostałeś niemiło potraktowany. Teraz płakałeś już nie tylko dlatego, że czułeś się samotny, ale też dlatego, że bałeś się i czułeś się niechciany. Wówczas do akcji włączyło się Twoje ego, które uznało sytuację za zagrożenie – wyrażenie potrzeb spowodowało bowiem, że doznałeś krzywdy i poczułeś się jeszcze gorzej, a Twoje potrzeby pozostały niezaspokojone. Ego będzie chciało ochronić Cię na przyszłość przed sytuacjami, które mogą powodować, że znowu wydarzy się coś podobnego. W przypadku malutkiego dziecka, którym byłeś, nie dysponowało w zasadzie żadnymi świadomymi strategiami i mogło skłonić mózg tylko do dwóch rozwiązań – na drugi raz płakać dłużej, głośniejsze i bardziej natarczywie lub nie płakać wcale.

Pierwsza strategia mówi „musisz wyrażać swoje potrzeby najbardziej nachalnie jak możesz, bo zostaniesz odepchnięty”. Gdy Twoje ego zaczęło ją uruchamiać za każdym razem, gdy poczułeś się samotny, niekochany i niechciany, mogło spowodować, że stałeś się

drażliwym, krzykliwym, ciągle płaczącym niemowlakiem, agresywnym, upartym i krnąbrnym dzieckiem oraz roszczeniowym, skupionym na sobie dorosłym domagającym się spełnienia Twoich potrzeb.

Druga strategia mówi „nie wyrażaj swoich potrzeb, bo zostaniesz odepchnięty”. Jeśli Twoje ego zaczęło jej używać, mogłeś stać się spokojnym, „nigdy nieplaczącym” niemowlęciem, „grzecznym” dzieckiem trzymającym się na uboczu i zamkniętym w sobie, a potem zdystansowanym dorosłym niemówiącym o swoich potrzebach.

## ROZDZIAŁ DRUGI

# EGO GRA W OBRONIE, CZYLI JAK POWSTAJĄ PROBLEMY WEWNĘTRZNE

Dlaczego niemowlęce czy wczesnodziecięce doświadczenie może mieć tak dalekosiężne skutki, że powoduje coś, co utrzymuje się nawet u dorosłych?

Z powodu wspomnianej automatyzacji strategii obronnych. Mechanizmy ego zapisują się bardzo głęboko w podświadomości, po czym działają „na autopilocie”, który steruje Twoim postępowaniem bez Twojej wiedzy i świadomego zaangażowania. Aby działały z punktu widzenia Twojego mózgu skutecznie, nigdy nie wyłączają się same z siebie – gdyby było inaczej, mógłbyś zostać bez ochrony, a tego Twój mózg nie chce. Każda reakcja, każdy mechanizm zapisany przez ego będzie działał cały czas, kształtując Twoje reakcje zgodnie z tym, czego ego się nauczyło, przez całe Twoje życie od momentu, gdy się to stało.

Ego nie zrezygnuje z niczego, co uznało za skuteczne w zapewnianiu Ci bezpieczeństwa, a Twój mózg nie będzie weryfikował sam z siebie tych strategii.

Wszystkie nieprzyjemne doświadczenia o tak silnym ładunku emocjonalnym, z którymi sobie nie radziłeś i powodowały ból emocjonalny, Twoje ego starannie zapisuje. Z nich powstają później, w miarę budowania się Twojego aparatu poznawczego, negatywne przekonania o sobie, o innych ludziach i o rzeczywistości. Są one bardzo proste, ponieważ kształtowały się w czasie, gdy tylko takie byłeś w stanie tworzyć, ale na nich opiera się cały Twój światopogląd – również jako dorosłego człowieka.

Są to takie przekonania, jak np. *jestem głupi, jestem brzydki, nic mi nigdy nie wychodzi, ciągle popełniam błędy, zawsze wszystkich denerwuję, nie nadaję się do relacji z ludźmi, ludzie mnie nie lubią, zawsze wszystkich zawodzę, za mało z siebie daję, nie warto ufać ludziom, w życiu trzeba liczyć tylko na siebie* itp.

Niektóre z nich przedostają się z czasem do Twojej świadomości, czyli wiesz, że tak myślisz, ale inne pozostają w podświadomości. Jedne i drugie są niezmiennie. Ego zaś wytwarza schematy działania, które mają zabezpieczyć Cię przed ponownym poczuciem bólu, jaki powoduje każde z tych przekonań, i zapisuje je jako automatyczne wzorce. Np. jeśli jako małe dziecko wytworzyłeś przekonanie, że jesteś głupi, Twoje ego w okresie szkolnym podpowie Ci, żebyś nie zgłaszał się do odpowiedzi, bo odpowiesz źle i koledzy z klasy będą się z Ciebie śmiać, że istotnie jesteś głupi – a potem jako dorosły będziesz w pracy siedzieć cicho jak mysz i wątpić w swoje kompetencje, niezależnie od tego, jak wysokie będą, bo przecież jesteś głupi, więc niemożliwe, żeby to, co powiesz, było sensowne lub przydatne.

## Ego – Twój wewnętrzny radar

Chcąc Cię chronić, ego działa jak „radar” do wykrywania sytuacji, które potencjalnie sprawią, że ponownie doznasz bólu, i reaguje, każąc Ci natychmiast zastosować strategie zabezpieczające, które Ci zbudowało.

Rzecz w tym, że ego przewiduje na wyrost i uznaje za zagrożenia sytuacje, które wcale nimi nie są. Nie robi tego, bo jest „złe” czy działa na Twoją niekorzyść. Przeciwnie, chodzi o to, że Twój mózg woli zareagować na wyrost i zabezpieczyć Cię w sytuacji, która być może wcale nie jest zagrożeniem, niż nic nie zrobić i przekonać się za późno, że nim była. Dlatego ego reaguje zawsze, kiedy cokolwiek, również całkowicie podświadomie, skojarzy Ci się z tym, czego kiedyś doświadczyłeś i co Cię zraniło.

Prowadzi to do powstania błędnego koła – nie masz szansy przekonania się, że być może nic złego by Cię nie spotkało, ego zaś powiększa swoją bibliotekę potencjalnych zagrożeń, gdyż dopisuje do niej każdą nową sytuację kojarzącą się z tą pierwotną. Im trudniejsza i bardziej bolesna była dla Ciebie podstawowa sytuacja, tym bardziej przeczulony będzie „radar” Twojego ego i tym częściej będzie ono wdrażało swoje strategie obronne.

## Strategie do wymiany

Ego usiłuje więc Cię chronić. Robi to najlepiej, jak może.

Kiedy byłeś małym dzieckiem i musiałeś radzić sobie w sytuacjach, które były dla Ciebie zagrożeniem emocjonalnym lub fizycznym – ktoś na Ciebie krzyczał, wyśmiewał, krytykował, ośmieszał, wyzywał, szarpał, popychał, bił lub przeciwnie, byłeś lekceważony, ignorowany, pomijany – Twoje ego robiło, co było w stanie, żebyś to

przetrwiał. Staralo się, by Twoja psychika wytrzymała to, co się dzieje, byś nie czuł aż tak bardzo bólu emocjonalnego, byś postępował tak, aby unikać takich sytuacji, nie wywoływać ich lub wychodzić z nich jak najmniejszym kosztem. W zależności od Twojego charakteru i predyspozycji oraz postępowania otoczenia stworzyło rozmaite strategie, które stosowałeś, by sobie radzić. Nauczyło Cię, kiedy lepiej nic nie mówić, kiedy być grzecznym, kiedy zniknąć dorosłym z oczu, kiedy się rozplakać i zrobić scenę, a kiedy najlepiej będzie krzyczeć i tupać – wszystko po to, by uniknąć zagrożenia i nie czuć się źle, nie wracać do strasznych emocji towarzyszących opuszczeniu, odrzuceniu, samotności, wstydu, poczuciu bycia niekochanym i bezwartościowym. Nauczyło Cię, jak przetrwać.

Jednak ponieważ nigdy nie zmieniło tego, czego się nauczyło, to dziś, gdy jesteś dorosłym człowiekiem, pracujesz lub studiujesz, masz własne życie, może masz rodzinę – Twoje ego wciąż działa dokładnie tak samo, jak działało, gdy miałeś 5 lat.

Jeżeli np. wtedy znalazło strategię, która skutecznie Cię chroniła, byś nie poczuł się odrzucony, ponieważ wtedy cierpiałeś – to do dziś wyszukuje sytuacje, w których potencjalnie mógłbyś tak się poczuć, a gdy znajdzie, uruchamia tę samą strategię.

Problem w tym, że to, co sprawdzało się dla pięciolatka i pozwalało Ci przetrwać, dziś nie sprawdza się dla dorosłego człowieka. Obecnie powoduje to w Twoim życiu dyskomfort, niewygodę, problemy, konflikty, poczucie nieszczęścia, niepokoju, samotności, pustki, braku celu.

W głębi siebie wciąż obawiasz się odrzucenia tak samo, jak gdy miałeś 5 lat, bo nigdy nie nauczyłeś się, że nie masz się czego obawiać – wciąż podświadomie czujesz się jak pięciolatek i wciąż bronisz się metodami pięciolatka.

Jeżeli chcesz uwolnić się od tego wszystkiego, potrzebujesz zrozumieć swoje ego.

Potrzebna będzie Ci wiedza:

- przed czym ono próbuje cię bronić,
- jakimi strategiami to robi i gdzie w Twoim postępowaniu możesz je zauważyć,
- gdzie i kiedy się tego nauczyło,
- a także świadomość, że cała ta konstrukcja nie jest Ci już do niczego potrzebna, ponieważ jesteś bezpieczny i nie grozi Ci żadna krzywda.

Wtedy będziesz mógł nauczyć swoje ego, że może wyłączyć te strategie i zacząć zachowywać się inaczej – adekwatnie do tego, czego naprawdę potrzebujesz, by widzieć, że jesteś wartościowym, godnym miłości człowiekiem dokładnie taki, jaki jesteś, i by czuć się komfortowo, bezpiecznie i sprawczo w swoim życiu.

Wszystkie strategie obronne, które posiada ego, można podzielić na określone grupy. Mają one cechy wspólne. Takie grupy charakteryzują się tym, że:

- mają zbliżone okoliczności i czynniki powstania,
- u ich podstaw leżą zbliżone obawy, lęki i negatywne poglądy na własny temat,
- w ich skład wchodzi określone zestawy zachowań mających chronić przed zrealizowaniem się tych lęków oraz negatywnymi emocjami wynikającymi z tych poglądów.

Taką grupę strategii mających podobne źródła i podobne funkcje można nazwać umownie problemem wewnętrznym. W następnym rozdziale poznasz dwanaście problemów wewnętrznych, które występują u ludzi.