

Próba taksonomii ludzkich emocji

Maria Jarymowicz, Kamil Imbir*
Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego

TOWARDS A TAXONOMY OF HUMAN EMOTIONS

Abstract. Emotions are evoked by different mechanisms, leading to various consequences. Studies on emotions are mostly centered on the role of the valence of emotions. However, it is worth distinguishing quantitative diversity of negative as well as positive emotions. The article concerns the automatic *vs.* reflective mechanisms of emotions. The authors try to show the bases of both the emotional processes “bypassing the will” (and even awareness), and the emotions arising due to conscious evaluation of objects, states and events. The article presents a taxonomy of emotions, which relies on the distinction between (automatic) homeostatic *vs.* hedonistic mechanisms, as well as deliberative, conceptual mechanisms related to the Self-standards *vs.* axiological concepts.

Można odnieść wrażenie, że psychologia dysponuje znacznie uboższą wiedzą o emocjach niż przeciętny obywatel, a wiedza ta jest znacząco mniej trafna niż wiedza wielu humanistów. Nigdy dotąd nie było w psychologii tak licznych badań i publikacji na temat emocji. Ale gdy zapytamy o to, o jakich emocjach traktują, to okaże się, że ich lista jest wyjątkowo krótka. Próżno by na niej szukać odniesień do rozmaitych uciech i trosk, smutków i wzruszeń, buty czy tkliwości, pokory czy zarozumiałstwa, roszczeń czy powściągliwości, pragnienia zemsty czy przebaczenia. Gdy napotykamy na lektury pod tym względem wyjątkowe, dotyczą one częściej tego, co w ludziach negatywne (nieśmiałości, zawiści, pogardy czy tkwienia w obeszładniającej nienawiści i konfliktach), niż tego, co pozytywne (Zaleski, 1998). Wśród emocji pozytywnych króluje „radość” – bez rozróżniania, czy chodzi o radość z nasycenia głodu, kupna samochodu, klęski konkurenta, czy może piękna zachodu słońca lub znalezienia sposobu rozwiązania kwestii głodu w Etiopii. W literaturze akademickiej trudno o rzeczowe analizy źródeł ludzkiego poczucia szczęścia, przeżywania wzniosłości, zachwytu nad czyjąś szlachetnością, podziwu dla czyichś dokonań

* Adres do korespondencji: Maria Jarymowicz, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa; e-mail: mariaj@psych.uw.edu.pl

czy piękna sztuki. Psychologia pozytywna czyni wiele, by ten impas przełamać (Czapiński, 2004).

ILE JEST EMOCJI?

W doniesieniach z badań publikowanych w wiodących czasopismach świata dominuje wzbudzanie emocji poprzez zamieszczanie fotografii poranionych ludzi czy uroczych małych kotków. Nazywa się to bodźcami wzbudzającymi emocje negatywne bądź pozytywne, bez dalszych rozróżnień wewnątrz każdej z kategorii. Studia nad konsekwencjami emocji skupiają się wokół pytania o rolę ich znaku (na przykład w przebiegu procesów poznawczych czy partnerskich interakcji) – bez względu na to, co jest źródłem wzbudzonego zadowolenia, obaw czy niechęci.

Lektura doniesień badawczych może sprawiać wrażenie, że możliwa jest odpowiedź na pytanie o to, ile jest emocji. Co więcej, najczęściej pojawia się konkretna odpowiedź: jest ich sześć – bo najczęściej chodzi o słynne ich listy (Ekman, Friesen, 1971; Lazarus, 1991), w których powtarzają się: strach, radość, wstręt, złość, smutek, zdziwienie (Ohme, 2007). Skąd pomysł, by listę emocji zredukować do kilku jakości? Jeśli przyjąć, że nie jest to lista zamknięta i wyczerpująca, to powstaje pytanie, czego dotyczy? Dlaczego badacze przywiązują tak dużo uwagi do niektórych tylko emocji?

Listy emocji powstały w związku z poszukiwaniami emocji uniwersalnych: wrodzonych zdolności do reagowania na bodźce na kilka podstawowych sposobów (Ekman, 1992). Słynne badania Ekmana objęły ludzi różnych ras i kultur (Ekman, Friesen, 1971; Ekman, 1993). Wykryto kilka typów reagowania, wyrażającego się ekspresją mimiczną, rozpoznawalną bez względu na szerokość geograficzną. Fakt, że można nieomylnie odczytać w różnych ludzkich twarzach przerażenie, rozbawienie, smutek czy obrzydzenie, uznano zaś za przejaw wspólnoty gatunkowej – choć trzeba zauważyć, że wyróżnione przez Ekmana (1993) emocje dzielimy z innymi gatunkami, i to w związku z tą wspólnotą mówi się o zwierzęcej części natury człowieka. Jest to ważny powód, by uznać, że chodzi o emocje, które wyodrębniają się czymś istotnym z wielu ludzkich uczuć i wymagają specjalnej uwagi. Poświęćmy im trochę miejsca w tym artykule, ale wybierzemy w tym celu inną, mniej znaną listę – kategoryzującą emocji podstawowych autorstwa Roberta Plutchika.

KONCEPCJA EMOCJI PIERWOTNYCH I POWSTAWANIA EMOCJI WTÓRNYCH ROBERTA PLUTCHIKA

Robert Plutchik (1980), autor *psychoewolucyjnej koncepcji emocji*, wymienia osiem emocji podstawowych – pierwotnych i uniwersalnych (pierwotnych w filo- i ontogenezie). Ale w jego koncepcji nie chodzi tylko o ich wyliczenie. Autor formułuje ważne tezy na temat natury tych emocji. Warto podkreślić, że tezy te okazały się w istotnych punktach zbieżne z *koncepcją afektów pierwot-*

nych Roberta Zajonca, przedstawioną w jego słynnej publikacji *Preferences no need inferences* (Zajonc, 1980/1985).

Plutchik przedstawia model emocji podstawowych, ułożonych w cztery diady. Diada to para emocji „przeciwstawnych”: wzbudzenie jednej uniemożliwia wzbudzenie drugiej w tym samym czasie (tak na przykład próba rozbawienia kogoś w stanie smutku nie może się powieść do czasu, kiedy ów stan nie ulegnie wygaszeniu). Wśród tych diad jedne są ewolucyjnie starsze niż inne – im starsze, tym większe jest ich znaczenie dla przetrwania i tym większa siła ich wpływu na zachowanie, gdy są wzbudzone.

Pierwsza diada to reakcje **zaskoczenia** vs **oczekiwania** (spodziewania się czegoś, oswojenia z czymś). Pierwotnie najważniejsza jest orientacja co do tego, czy bodziec jest znany czy nieznan, co zostaje oszacowane przez określone instancje układu nerwowego. Wskutek zarejestrowania zgodności/niezgodności bodźca z przeszłym doświadczeniem powstaje automatyczna reakcja afektywna. To, co wcześniej poznane, wzbudza afekt pozytywny – jak to wykazał w badaniach nad *efektem samej ekspozycji* Zajonc (1968, 2000). To, co nowe, stanowi wyzwanie i prowadzi do napięcia.

Druga para to **wstręt** vs **lubienie**. W przypadku emocji pierwotnych chodzi o odruchowe reakcje na bodźce zmysłowe: odraza bądź przyjemności (smakowych, węchowych, dotykowych, wzrokowych czy słuchowych). Pierwotnie odraza chroni przed kontaktem z czymś, co może zagrażać organizmowi, a zmysłowa przyjemność to źródło dążenia do powtarzania kontaktu i przywiązywania.

Trzecia para to **strach** vs **złość** (irytacja). Strach powoduje oddalanie się od zagrożenia. Reagowanie irytacją to ważne osiągnięcie ewolucyjne, bo umożliwia zaatakowanie i tą drogą poradzenie sobie z problemem. Złość jest więc emocją pozytywną (choć często kojarzona jest z naganną ludzką agresywnością; według Plutchika agresywność to wynik połączenia złości ze spodziewaniem się czyjegoś ataku). W swym pierwotnym kształcie ma ona funkcję mobilizowania do poradzenia sobie z czymś, co negatywne (czego późniejszym odpowiednikiem jest zdolność do „atakowania problemu”).

Czwarta (najpóźniejsza ewolucyjnie) diada to **smutek** vs **radość**. Pierwsza z tych emocji prowadzi do wyciszenia, do pasywności w obliczu czegoś negatywnego i wyczerpującego. Druga – to emocja mobilizująca ku czemuś pozytywnemu. Smutek staje się w późniejszych etapach życia afektywną komponentą motywacji zaniechania, wycofywania się. Radość może mieć postać zadowolenia czy wręcz wielce mobilizującego poczucia „uskrzydlenia”.

Plutchik przedstawia swoją koncepcję w postaci „modelu kołowego”. Przytaczamy go na rysunku 1, podając etykiety emocji oryginalne i ich polskie odpowiedniki (dalekie od dosłowności – wybrane jako oddające istotę danego typu emocji). W tym kołowym modelu miejsca przeciwstawne zajmują diady emocji wykluczających się.



Rys. 1. Kołowy model emocji pierwotnych według Roberta Plutchika (1980)

Według Plutchika, ta ósemka zróżnicowanych jakościowo emocji to podstawowe afekty, z których połączenia powstają rozmaite nowe jakości: „emocje mieszane” (na podobieństwo podstawowych barw, z których zmieszania można uzyskać ogromną paletę kolorów). Plutchik umieścił obok siebie emocje, które łączą się stosunkowo najłatwiej. Tworzą one diady II stopnia. Według jego propozycji, z powiązania zaskoczenia i smutku powstaje rozczarowanie; z zaskoczenia i strachu – poczucie uniesienia; ze strachu i lubienia – poczucie poddania się; z oczekiwania czegoś i radości – nadzieja; z oczekiwania czegoś i złości – gniew (wściekłość, furia); z radości i lubienia – miłość; ze złości i wstrętu – pogarda; ze wstrętu i smutku – wyrzuty sumienia.

Ta ostatnia „mieszanka” może stanowić dogodny przykład, odzwierciedlający różnicę pomiędzy emocjami pierwotnymi (uważanymi za wrodzone) i wtórnymi (uważanymi za pochodne od doświadczenia). Emocje wtórne powstają sekwencyjnie. Coś wzbudza jedną emocję podstawową, a coś drugą, a w rezultacie powstaje emocja nowego rodzaju. Gdy własny wstręt (na przykład do trędowatego) wywołuje smutek, prowadzi to do wyrzutów sumienia – dzieje się tak pod warunkiem wzbudzenia choćby elementarnego poznawczego procesu pośredniczącego. Gdy pojawia się zdolność do poznawczego oceniania obiektów i stanów rzeczy, emocje pierwotne ulegają przekształceniom. Jeśli do strachu przed kimś dołączy się przeświadczenie, że to „nędzny satrapa”, w miejsce strachu może pojawić się pogarda.

Plutchik wskazuje także diady II i III stopnia, argumentując, że emocji nie można po prostu podzielić na pierwotne i wtórne. My także przyjmujemy, że

w toku życia, dzięki pośrednictwu złożonych procesów wartościowania, powstają coraz to nowe jakości emocji (Jarymowicz, 2009a, 2009b). We wczesnych etapach życia doświadczenia ludzi są podobne i emocje bardziej uniwersalne. Stopniowo, w miarę rozwoju osobowości, pojawiają się zdolności do posługiwania się coraz to nowymi poznawczymi kryteriami oceniania świata i powstawania w związku z tym różnorodnych, nieznanymi wcześniej uczuć – takich jak nostalgia, podejrzliwość, zachwyty czy współczucie. Nie są one jednak dane każdemu w podobnym stopniu. Nie każdy jest zdolny do podziwiania czegoś czy kogoś, przebaczenia złoźnikom czy krytycyzmu wobec samego siebie. Dochodzi do takiego zróżnicowania emocji, że niemożliwe jest utworzenie listy wszelkich ich możliwych jakości.

Koncepcja Plutchika jest często pomijana w wielu wiodących współcześnie publikacjach dotyczących emocji. Zarazem pomija się zawartą w tej koncepcji ważną tezę – odnoszącą się do faktu, że taka sama komponenta afektywna może towarzyszyć istotnie różniącym się pod względem innych komponent procesom emocjonalnym. Tak na przykład strach może być elementem niepokoju o własną egzystencję czy obaw co do przyszłości planety, nadzieja może wiązać się z myśleniem życzeniowym dotyczącym własnej pozycji w grupie bądź też z optymizmem co do rozwoju polskiej gospodarki, opartym na starannie przeanalizowanych przesłankach. Słownikowa „rozkosz” (greckie *hedone*) odnoszona jest do szczytowych doznań zmysłowych, ale i do „sukcesów, które mogą napawać rozkoszą”. Zaleski (1998) omawia złośliwą radość, powstającą, gdy komuś, kto wywołuje w nas niechęć, wydarzy się coś złego. Gdy ta sama komponenta afektywna towarzyszy różnym ocenom i ustosunkowaniom do rzeczywistości, powstają różne procesy emocjonalne, prowadzące do zupełnie różnych następstw.

Cytowany powszechnie James Russell (2003) głosi, że elementem każdego procesu emocjonalnego jest *core affect* – przyjemne bądź nieprzyjemne odczucie. Plutchik (1980) wskazuje na różne jakości *core affects*. Zajonc (1980/1985) podkreśla, że nie muszą one mieć formy odczucia, bo część emocji przebiega poza sferą świadomych doznań i w sposób nieświadomiony spełnia swoje funkcje regulacyjne względem funkcjonowania podmiotu.

O EMOCJACH WZBUDZANYCH AUTOMATYCZNIE LUB W WYNIKU NAMYSŁU – KONCEPCJE ROBERTA ZAJONCA I JOSEPHA LEDOUX

Poza różnicowaniem emocji z perspektywy filogenetycznej i rozwojowej, ważne jest różnicowanie ze względu na mechanizmy ich wzbudzenia. Za szczególnie ważne w tym zakresie można uznać odwołanie się do psychologicznej koncepcji sekwencji powstawania emocji autorstwa Zajonca (1980/1985) oraz neurobiologicznej koncepcji dróg powstawania emocji, której autorem jest LeDoux (1996, 1998).

W 1980 roku Zajonc sformułował koncepcję emocji, która tylko w pewnej swej części skupiła uwagę badaczy. Skoncentrowano się na hipotezie pierw-

szeństwa reakcji afektywnej przed rozpoznaniem bodźca (*affective primacy hypothesis*). Umykało natomiast uwadze to, co w koncepcji Zajonca dotyczy także emocji „postpoznawczych”, to jest powstających w wyniku świadomego odbioru bodźca i jego oceny. Bodaj głównym powodem tej wybiórczej koncentracji było zbulwersowanie hipotezą „pierwszeństwa afektu” (względem rozpoznania), która jawiła się jako absurdalna, bo sprzeczna ze „zdrowym rozsądkiem” (czyli: intuicją). Do dziś wielu badaczy choć przyjmuje ją do wiadomości, to nie uwzględnia jej w założeniach własnych badań nad emocjami czy wpływem emocji na funkcjonowanie.

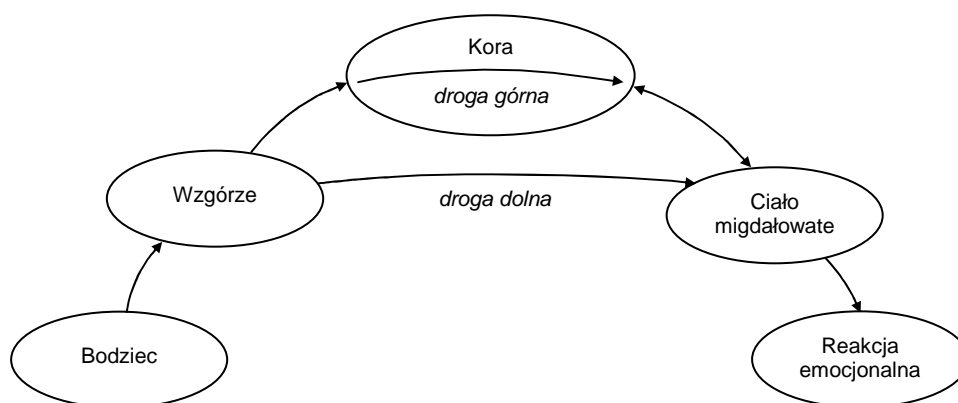
Czy można zareagować emocjonalnie na coś, czego się nie spostrzegło? Twierdząco odpowiadają ci, którzy prowadzą badania z wykorzystaniem bodźców podprogowych do wzbudzania emocji (Ohme, 2003, 2007; Kolańczyk, 1999, 2002), ale też ci, którzy wnikliwie traktują obserwacje typu klinicznego. Wynika z nich, że nader często człowiek czuje niepokój, nie wiedząc, co jest jego źródłem; odczuwa niechęć na czyjś widok, nie wiedząc, z czego to wynika; czy zakochuje się od „pierwszego wejrzenia”. Z drugiej strony, niektóre emocje nie mogą powstać bez uprzedniego przeanalizowania sytuacji. Nie jest możliwe podziw dla czyjejs odwagi bez jej docenienia czy smutek z powodu poniżania jednych ludzi przez drugich bez zaobserwowania, że określone zachowania mają miejsce. Są to emocje wywoływane przez coś, co trzeba najpierw dostrzec. Innymi słowy, niektóre emocje powstają bez pośrednictwa świadomych procesów poznawczych, a inne – w ich następstwie.

Tak ogólnie sformułowana teza ma dziś niepodważalne uzasadnienie – w wynikach badań psychologicznych i w wiedzy neurobiologicznej. Co do emocji powstających bezwiednie, w 1980, w słynnym artykule pt. „Preferences no need inferences”, Zajonc pisze: „**Jest rzeczą prawdopodobną, że możemy coś lubić lub czegoś się obawiać, zanim będziemy dokładnie wiedzieć, czym to coś jest, a nawet zupełnie nie wiedząc, co to jest**”. W kilkanaście lat później, w roku 1996, znany neurobiolog Joseph LeDoux napisał w swej monografii pt. *Mózg emocjonalny*: „**Jest doprawdy możliwe, że twój mózg będzie wiedział, co jest dobre, a co złe, zanim ty dowiesz się szczegółowo, co to jest**” – cytując rezultaty własnych odkryć, a także wyniki psychologicznych badań Zajonca. Obaj badacze doszli do tych tez na gruncie różnych dyscyplin, a zbieżność ich ustaleń podnosi znacząco ich naukowy status. Zachęca to do podejmowania prób wykorzystywania wiedzy, jaką niosą, dla zrozumienia natury ludzkich emocji.

Ocena wagi rozmaitych dokonań Zajonca przyczyniła się do tego, iż zaliczony został w poczet stu największych psychologów XX wieku (Haggblom i in., 2002), a odkrycia znacznie młodszego Josepha LeDoux przyniosły mu pod koniec tegoż wieku światową sławę. Na czym polega zbieżność ich tez dotyczących emocji? Obaj dostarczają przesłanek dla zrozumienia tego, co leży u podstaw wartościowania świata na dwa sposoby (nazywane od wieków „racjami serca bądź rozumu” – Jarymowicz, 2009a): reagowania (zadowoleniem, wstydem, uniżeniem czy pokorą) spontanicznego bądź pochodnego od przemyśleń. Ponadto obaj autorzy dostarczają przesłanek dla zrozumienia tego, że część

emocji, wpływających na ukierunkowanie zachowania, przebiega poza zakresem świadomości.

Dla koncepcji LeDoux przełomowe znaczenie miał fakt wykrycia synapsy łączącej bezpośrednio wzgórze i ciało migdałowe – struktur centralnego układu nerwowego usytuowanych na poziomie podkorowym. W przypadku dopływu bodźców z receptorów wzgórze jest odpowiedzialne za wstępne ich dekodowanie, a ciało migdałowe za ich wstępne wartościowanie. Odkrycie to uwzględnił LeDoux w swym modelu dróg nerwowych przebiegu impulsów prowadzących do powstawania emocji (zob. rys. 2). Założenia tego modelu (por. publikacje polskie: LeDoux, 1998, 2000), ważne dla psychologa, można (w uproszczeniu) odtworzyć następująco: (1) nieodłącznym atrybutem każdego procesu emocjonalnego jest afekt; (2) afekt powstaje automatycznie i bezwiednie wskutek pobudzenia ciała migdałowego, a jego odczucie pojawia się, o ile impulsy zostaną przekazane z ciała migdałowego do odpowiednich obszarów kory mózgowej; (3) do pobudzeń ciała migdałowego może dochodzić zarówno dzięki impulsom pochodzącym bezpośrednio ze wzgórza, jak i *via* kora mózgowa, a to wyznacza jakościowe zróżnicowanie wzbudzanych procesów emocjonalnych.



Rys. 2. Dolna i górna droga do ciała migdałowego w modelu Josepha LeDoux (1996)

Model LeDoux dotyczy warunków, w których początek procesu bierze się z pobudzenia receptorów. W następstwie tego pobudzenia dochodzi do recepcji bodźca, którego jednostka nie może dostrzec dopóty, dopóki impuls nie dotrze do kory mózgowej. Mimo braku możliwości spostrzeżenia, bodziec wywołuje jednak określone następstwa. W pierwszej kolejności pobudza leżącą bliżej receptora **drogę dolną** (receptor – wzgórze – ciało migdałowe – efektor). Wówczas impulsy mogą spowodować: (1) albo proces przebiegający całkowicie

poza korą mózgową – nieświadomy proces emocjonalny, wywołujący następstwa behawioralne; (2) albo następujący z opóźnieniem (bo droga impulsów do kory jest dłuższa) proces przepływu impulsu z ciała migdałowatego (drogami wstępującymi) do kory – dzięki czemu może dojść do doznania: do odczucia wzbudzonej już wcześniej reakcji afektywnej.

Droga dolna prowadzi więc do powstawania afektów automatycznie. W rezultacie albo nie możemy ich sobie uświadomić, albo pojawiają się odczucia (na przykład niechęci czy pożądania), które nie wiadomo skąd się biorą, a gdy to wiadomo, to nie można nad nimi zapanować.

Gdy pobudzona jest **droga górna** (korowa) możliwe jest powstawanie emocji po uprzednim świadomym rozpoznaniu bodźca i jego poznawczej ocenie. Ale droga ta pobudzana jest z opóźnieniem względem pobudzeń drogi dolnej (położonej bliżej receptorów). Zważmy więc, że możliwe staje się zajście dwóch kategorii procesów: (1) gdy pobudzona wcześniej droga dolna wzbudza słaby afekt, dotarcie impulsów do kory czyni możliwą świadomą, rozumową ocenę sytuacji, a powstały wtórnie afekt jest wynikiem tej oceny (na przykład radość po zapoznaniu się z wynikiem zdawanego egzaminu czy wskaźnikami wzrostu gospodarczego kraju); (2) gdy pobudzona wcześniej droga dolna wzbudza silny afekt, wpływa on na oceny poznawcze i wówczas są one od niego zależne (afekt wpływa – bez kontroli podmiotu – na formułowanie sądów z nim zgodnych, jak w przypadku dostrzegania we wrogu samych wad, a w obiekcie adoracji samych zalet).

Inne są skutki wzbudzenia emocji drogą górną, gdy afekt pierwotny nie dominuje nad poznawczą oceną rozpoznanego obiektu. Możliwe staje się dostrzeżenie jego różnych cech – zarówno zalet, jak i wad. Emocje nie są „rozlane”, dotyczą określonych cech obiektu czy elementów sytuacji. Powstające wtórnie (w stosunku do ocen poznawczych) afekty cechuje różnorodność, co – z kolei – powodować może: (1) swoiste „mieszanie się” różnych emocji, prowadzące do ogólnego poczucia przychylności bądź niechęci wobec obiektu; (2) złożone sądy o obiekcie – typu: „Cenię w nim pomysłowość, ale nie lubię jego zapędów autokratycznych”.

Model LeDoux wskazuje więc drogę przepływu impulsów, która sprawia, że proces emocjonalny może nie być odzwierciedlony w świadomości (a nie z niej wyparty). Identyfikuje też drogę, dzięki której wtórnie dochodzi do wzbudzenia afektów: gdy drogami zstępującymi impulsy są przewodzone z kory do ciała migdałowatego. Niestety niewiele jeszcze wiadomo, jakie procesy biologiczne powodują zróżnicowanie jakościowe emocji. Nadzieje można wiązać z dynamicznym rozwojem współczesnej wiedzy neurobiologicznej. Pojawia się coraz więcej danych o zróżnicowanych funkcjach różnych jąder ciała migdałowatego, a także o asymetrii funkcji ciał migdałowatych prawej i lewej półkuli mózgu (Knapska, Walasek [i in.], 2006; Knapska, Nikolaev [i in.], 2006). Ale – jak się zdaje – od rozwiązania zagadki dotyczącej sposobu powstawania „mieszanych” jakości emocji dzieli nas jeszcze wiele poszukiwań badawczych.

Model LeDoux dotyczy następstw pobudzenia receptorów. Pozwala jednak na wskazanie kolejnego ważnego tropu, przybliżającego rozumienie ludzkich emocji. Chodzi mianowicie o to, że droga górna zawiera połączenia pomiędzy korą i ciałem migdałowatym, a to oznacza, iż można wskazać na kolejną kategorię emocji, niezależną od dopływu bodźców do receptorów. Przecież ogromną część ludzkich emocji stanowią te, które mają swój początek w procesach umysłowych, mniej lub bardziej niezależnych od doraźnych stymulacji zewnętrznych. Człowiek może się cieszyć bądź smucić nie tylko wspominając dawne czasy czy rozpamiętując swoją obecną sytuację życiową, ale także tworząc nowe wizje, prognozy czy koncepcje rzeczywistości nieistniejącej. Tego typu procesy emocjonalne nie muszą być pochodne od doraźnych pobudzeń receptorów. Mogą wynikać z przywoływania bodźców z pamięci, z myślenia o rzeczywistości czy z przewidywania przyszłości. Droga górna umożliwia wzbudzenie emocji, których źródłem jest namysł, i ocenienie znaczenia tego, nad czym człowiek rozmyśla, a może to dotyczyć nie tylko teraźniejszości czy przeszłości, lecz także antycypowanej przyszłości. Co więcej, oceny refleksyjne mogą się też odnosić do abstrakcyjnego pojmowania sensu życia czy nie dającego się ogarnąć zmysłami porządku świata. Źródłem emocji mogą być również tworzone przez umysł ideały, powiązane z abstrakcyjnymi pojęciami odnoszącymi się do tego, co złe, a co dobre w sensie aksjologicznym.

Przytoczone tu charakterystyki podłoża procesów emocjonalnych odnosimy do dwóch wyróżnianych systemów wartościowania: **automatycznego i refleksyjnego** (Jarymowicz, 2001, 2009a). Skupimy teraz uwagę na pytaniu o to, od czego zależy powstawanie emocji w każdym z tych systemów. Co decyduje o automatycznym wzbudzaniu afektów pierwotnych, a także czym kieruje się człowiek, oceniając świadomie jakieś cechy rzeczywistości jako wartościowe lub nie?

WŁAŚCIWOŚCI I ŹRÓDŁA EMOCJI PIERWOTNYCH GENEROWANYCH AUTOMATYCZNIE

Zajonc (2000) poświęcił wiele uwagi powiązaniom afekt–poznanie. Zwrócił uwagę na to, że powstające poza świadomością afekty mają bardzo szczególne charakterystyki. Wywołują rodzaj niekontrolowanego alarmu, który nie może być racjonalnie oceniony. Taki afekt ma charakter dyfuzyjny: „rozlewa się” i dominuje nad oceną wszystkiego, z czym w czasie pobudzenia podmiot ma do czynienia. Podobnie jak nastrój, także emocje nieświadome oddziałują dyfuzyjnie, co doprowadza do tego, że stosunek do rozmaitych elementów sytuacji, zupełnie nie związanych ze źródłem emocji, podlega owym emocjom. Wartościowanie ma więc charakter holistyczny, homogeniczny: wszystko jawi się jako „czarne” bądź „białe”. W konsekwencji człowiek jest całkowicie pewny swych ocen i niezdolny, by poddać je w wątpliwość (jak to jest naszym udziałem w stanach fanatycznego zaangażowania).

Powstające w różny sposób emocje różnią się istotnymi właściwościami. Wzbudzane automatycznie (drogą dolną) emocje pierwotne nie poddają się

kontroli. Bywa to zgubne, bo często prowadzą one do reakcji irracjonalnych: gdy oddziałują na ocenę elementów sytuacji nie mających nic wspólnego z ich źródłem. Gdy powstaje złość, jej obiektem może stać pierwsza napotkana osoba. Napięcie erotyczne może spowodować obdarzenie względami osoby, do której w innych warunkach psychologicznych człowiek nie chciałby się zbliżyć. Znane są wyniki wielu badań prowadzonych metodą Murphy i Zajonca (1994), w których uczestnicy oceniają nieznane im chińskie znaki mniej lub bardziej pozytywnie w zależności od tego, jaki afekt (pozytywny czy negatywny) wzbudziły eksponowane wcześniej niewidoczne bodźce podprogowe. Co więcej, w naszych badaniach, gdy należało zgadywać, czy nieznane chińskie znaki – prezentowane jako symbole różnych ludzkich cech – odnoszą się do cech własnego Ja, uczestnicy odpowiadali twierdząco (bądź przecząco), a zależało to od typu bodźców podprogowych. Gdy najpierw podprogowo eksponowana była fotografia osoby uśmiechniętej lub rasy białej, to odnosili nic nie znaczący chiński znak do siebie istotnie częściej, niż wtedy, gdy wcześniej eksponowana była (niewidoczna) fotografia osoby przerażonej czy też osoby rasy żółtej (Błaszczak, 2001; Stec, 2010).

Badania te wykazują w szczególności sposób to, co można zaobserwować w rzeczywistości: rozprzestrzenianie się wzbudzonych emocji na obiekty z nimi nie związane. Część sądów poznawczych ma natomiast powiązania specyficzne, ale nie poddające się żadnej krytycznej analizie. Wypowiadane przez nas opinie mogą mianowicie stanowić proste odzwierciedlenie pierwotnych afektów: obiekt pożądania jawi się nam jako powabny, a ktoś, kto wzbudził złość – jako „irytujący osobnik”. Sformułowana pod wpływem pierwotnego afektu opinia wywołuje z kolei podobny do pierwotnego afekt wtórny i w ten sposób wzmacnia postawę.

Skąd się biorą te pierwotne, powstające automatycznie emocje? Co bez świadomości czy woli podmiotu wzbudza irytację, zadowolenie czy wstręt? Łatwo podzielić ich źródła na wewnętrzne i zewnętrzne. Pierwsze dotyczy konieczności zaspokajania podstawowych potrzeb, których deprivacje wywołują negatywne napięcia, zaś ich zaspokojenie przynosi ulgę. Człowiek jest zależny od otoczenia, które przyczynia się do deprivacji bądź gratyfikacji potrzeb, w związku z czym rozmaite obiekty nabierają afektywnego znaczenia. Ponadto rozmaite bodźce zewnętrzne mają moc wywoływania przyjemności bądź przykrości bez związku ze stanem potrzeb. Dlaczego rozkwitłe nenufary dostarczają nam przyjemności, a bliskość wysypiska śmieci przykrości? Z nieznanych nam powodów pewne bodźce zmysłowe są źródłem przykrości bądź przyjemności, wyzwalających tendencję do unikania bądź przybliżania się do nich.

Początkowo źródłem emocji są bezwarunkowe reakcje na bezwarunkowe bodźce. Szybko i lawinowo dochodzi jednak do warunkowania bodźców i reakcji, a tym samym – wzrostu repertuaru stymulacji zmysłowych mogących automatycznie doprowadzić do emocji. Procesy te zachodzą już w toku życia płodowego, a to sprawia, że diagnoza tego, co warunkowe, jest trudna. Co więcej, procesy warunkowania w dalszym przebiegu życia także umykają obserwacji, bo dochodzi do nich niepostrzeżenie. Współcześnie prowadzone są bada-

nia laboratoryjne nad procesami warunkowania bodźców eksponowanych podprogowo (Öhman, Soares, 1998; Öhman, Hamm, Hugdahl, 2000). Pokazują one, że w sposób niezauważalny rozmaite bodźce neutralne mogą nabierać znaczenia (bez innego powodu niż to, że zachodzi warunkowanie klasyczne) i prowadzić do niekontrolowanego wpływu na emocje i zachowanie. Na przykład w badaniach Grzegorza Pochwatko (por. Jarymowicz, 2008) eksponowany był podprogowo bodziec neutralny obok bodźca bezwarunkowego. Był to szkic nieznanej, neutralnej twarzy, eksponowany (w czasie 16 milisekund) obok fotografii innej nieznanej twarzy, z wyraźną ekspresją radości lub wstrętu. W etapie drugim uczestnicy mieli przysiąc na jednym z krzeseł, rzekomo w oczekiwaniu na dalszą część eksperymentu. Na ścianie, nad pierwszym z brzegu krzesłem wisiało powiększenie szkicu twarzy neutralnej. Można więc było zająć miejsce położone bliżej lub dalej od rysunku. Okazało się, że osoby badane (bezwiednie) wybierały dalej stojące krzesło, gdy podprogowo rysunek był warunkowany w zestawieniu z ekspresją wstrętu, niż gdy warunkowany był przez zestawienie z ekspresją radości. Rozmaite bodźce nabierają znaczenia, stając się źródłem reakcji unikania bądź przybliżania, nawet jeśli nie towarzyszy temu wyraźne odczucie przyjemności bądź przykrości.

W odpowiedzi na pytanie o to, co pierwotnie jest przyciągające bądź odpychające, przyjemne bądź przykre, musimy się odwołać do źródeł zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych – do stymulacji: (1) wewnętrznych, popędowych – pochodnych od naruszenia vs przywrócenia homeostazy; (2) zewnętrznych, podnieciowych – pochodnych od awersyjnego bądź hedonistycznego charakteru bodźców. W ślad za tym rozróżnieniem mówimy o **homeostatycznych i hedonistycznych mechanizmach wzbudzania emocji w automatycznym systemie wartościowania**.

Wymienione mechanizmy są wzajemnie powiązane i pod ważnymi względami podobne (funkcjonują na zasadach *bypassing the will* – Paulhus, 1993). Pełnią jednak istotnie różne funkcje regulacyjne. W obu przypadkach mechanizm regulacji pozostaje w związku z automatycznie wzbudzaną reakcją afektywną, ale inne są jej źródła i następstwa. W przypadku mechanizmów homeostatycznych punktem wyjścia procesu regulacji jest zaistniały stan psychiki i konieczność jego podtrzymania bądź zmiany – owa konieczność przejawia się siłą popędu, czyli mechanizmu popychającego do określonych zachowań. Mechanizmy hedonistyczne są odpowiedzialne za pierwotne zróżnicowanie reakcji na świat zewnętrzny, który – dzięki pośredniczącej roli wzbudzonych emocji – staje się odpychający bądź pociągający. To zupełnie inne mechanizmy. Wewnętrzne popędy nie pozostawiają wyboru: napięcie musi zostać zredukowane. Podniety, ułożone w świecie zewnętrznym, mogą zachęcać bądź zniechęcać do kontaktów ze światem. I wprawdzie ich afektywne oddziaływanie można porównać do przyciągania opilków żelaza przez magnes, jednak fakt, że przyjemność czy przykrość jawi się w perspektywie czasowej, daje podmiotowi pewną szansę powstrzymania się od sięgnięcia po przedmiot pożądania, zamiaru oddalenia się.

Oba zakresy funkcjonowania łącznie są przesłanką tak licznych zachowań, że u niektórych ludzi składają się one na niemal cały zakres psychicznych regulatorów (gdy system wartościowania refleksyjnego jest w niewielkim stopniu rozbudowany).

Homeostatyczne źródła emocji

Wśród mechanizmów homeostatycznych warto wyróżnić trzy główne kategorie zjawisk, które wzbudzają emocje prowadzące do motywacji o charakterze popędowym. Są to zjawiska powiązane z naruszeniem i przywracaniem: (1) homeostazy biologicznej, (2) homeostazy psychologicznej, (3) równowagi poznawczej.

Homeostaza biologiczna kojarzona jest głównie z mechanizmami odpowiedzialnymi za fizyczną kondycję i egzystencję, czyli z uniwersalnymi mechanizmami o dużej sile determinacji zachowania. Rzeczywisty brak pokarmu wywołuje napięcie i nacisk popychający do pozyskania pokarmu. Ale na podobnej zasadzie funkcjonują popędy wtórne, gdy chodzi nie tyle o pokarm, ile o pokarmowe preferencje (człowiek głodny może nie chcieć wziąć do ust ostrygi) czy też o glód narkotyków (niesprzyjający biologicznej homeostazie).

To Cannon (1929) wprowadził pojęcie *homeostazy psychologicznej*, związanej z wyznaczaniem przez doświadczenie nowych przesłanek równowagi organizmu. Z perspektywy biologa chodziło o fakt, że stopniowo, w miarę uczenia się, powstają nowe potrzeby warunkujące równowagę biologiczną. Wynikają one z przyczyn psychologicznych – z wszelkiego typu zależności od wzmocnień (od rozmaitych substancji czy zapachów, smaków, form czynności seksualnych itp.). Nowe przyzwyczajenia mogą lepiej czy gorzej służyć organizmowi (jak uzależnienie się od jedzenia mięsa czy słuchania muzyki w czasie pracy). Słowem, homeostaza biologiczna jest źródłem różnych emocji, wzbudzanych automatycznie: to stany organizmu pociągają za sobą emocje negatywne (w przypadku zakłóceń) i pozytywne, gdy następuje zaspokojenie potrzeby.

Z homeostazą psychologiczną wiążemy jednak w psychologii szerokie zakresy innych zjawisk. Na zasadzie „homeostatu” działa także deprivacja i zaspokajanie potrzeb o genezie psychologicznej. Za Maslowem (1954/1964) można wymienić ich główne kategorie – autor ten nazwał je potrzebami bezpieczeństwa, przynależności i miłości oraz aprobaty. Są to potrzeby zależniocowe: tworzą się wskutek doświadczenia ze strony otoczenia negatywnych bądź pozytywnych wzmocnień dla bardziej pierwotnych potrzeb i uzależniania się psychologicznego. W efekcie regulacja obejmuje nie tylko stany organizmu, ale i stany dobrostanu psychicznego. Emocje o różnym znaku pojawiają się automatycznie, gdy otoczenie przejawia sympatię (jest tkliwe, czułe i aprobujące) bądź jest napastliwe, dystansuje się, odrzuca czy potępia. Gdy powstają napięcia negatywne, popychają do zachowań ukierunkowanych na redukcję zakłócenia, a gdy gratyfikacje nie są możliwe, stany emocjonalne silnie determinują przetwarzanie informacji w taki sposób, by konkluzje były dla podmiotu pozytywne (jak w przypadku mechanizmów obrony ego, mechanizmów samooszukiwania czy innych typów zniekształceń poznawczych – Freud, 1937/2004;

Greenwald, 1980; Grzegołowska-Klarkowska, 1986; Paulhus, Levitt, 1987; Kamińska-Feldman, 1994; Brycz, 2004). Gdy nie można zyskać czyjejś miłości, źródłem ulgi staje się „przekonanie się”, że partner jest „żałosną kreaturą”, a gdy doszło do skompromitowania się, użyteczna staje się atrybucja niepowodzenia do okoliczności zewnętrznych.

Trzeba wymienić jeszcze jedną kategorię zjawisk. Pojęcie homeostazy na ogół nie jest związane z pojęciem równowagi poznawczej (ani też z pojęciem dysonansu poznawczego). A przecież emocje same w sobie stanowią podstawowy, swoisty kod orientacyjny (Obuchowski, 1970). Jak piszą Cacioppo i Gardner (2001, s. 25), „Z punktu widzenia ewolucji ważne są nie wiedza i prawda jako takie, lecz możliwość przetrwania gatunku”. W związku z tym więc przetwarzane informacje są odbierane jako pożądane bądź niepożądane z punktu widzenia własnych podstawowych potrzeb (Kolańczyk i in., 2004). W ten sposób określone informacje nabierają pozytywnego lub negatywnego afektywnego znaczenia. Podważanie tych informacji, z punktu widzenia jakichś zewnętrznych kryteriów prawdy, wywołuje opór. To w związku z taką afektywną genezą informacji, gdy napływające dane są z nimi niezgodne, dochodzi do dysonansu i tendencji do hamowania procesu asymilacji nowych informacji. Wiele napływających informacji jest niespójnych z posiadanymi, ale tylko te informacje, które były gromadzone z punktu widzenia ich znaczenia afektywnego wywołują zaburzenia równowagi poznawczej (inne odbieramy spokojnie lub z zaciekawieniem i zamiarem poszerzenia czy skorygowania swojej wiedzy). Gdy informacje o znaczeniu afektywnym nie znajdują potwierdzenia, powstaje napięcie i tendencja do przywrócenia równowagi poprzez nieprzyjęcie do wiadomości informacji naruszających posiadane przekonania. Taki jest mechanizm tworzenia się pewnej kategorii stereotypów. Procesy te mają charakter automatyczny i niekontrolowany, co prowadzi do usztywniania się schematów wiedzy i często zaburza efektywną społeczną komunikację. Ulgę przynosi pozostanie przy swoich przekonaniach.

Emocje wzbudzone automatycznie służą głównie zaspokajaniu podstawowych potrzeb. Stopniowo repertuar emocji wykracza w coraz większym stopniu poza zakres reakcji obronnych. Pojawiać się mogą tendencje roszczeniowe, zachłanność, próby ekspansji w celu zwiększenia swej mocy, społecznego uznania i adoracji. Pojawiają się nowe jakościowo źródła przyjemności i przykrości. Potrzeba bezpieczeństwa może przekształcać się w potrzebę władzy, potrzeba aprobaty w potrzebę sławy. Reakcje na deprivację nowych potrzeb mogą mieć postać zazdrości, zawiści czy poczucia triumfu. Emocje tego typu nie są dostępne samoobserwacji i samokontroli – bez udziału mechanizmów wartościowania powstających w systemie refleksyjnym.

Reasumując, mechanizmy typu homeostatycznego są źródłem automatycznie wzbudzanych emocji negatywnych, gdy naruszona jest wewnętrzna równowaga związana z deprivacją potrzeb biologicznych, emocjonalnych bądź orientacyjnych. Emocje pozytywne są słabsze, bo powstają w wyniku przywrócenia równowagi (a więc stanu normalnego, który nie jest źródłem szczególnej ekscytacji). Jest to zatem system regulacji, w którym dominująca rola przy-

pada pierwotnym emocjom negatywnym. Można więc mówić, w odniesieniu do regulacji homeostatycznej, że jest odpowiedzialna za asymetrię roli emocji o różnym znaku (za asymetrię negatywno-pozytywną – por. Peeters, Czapiński, 1990; Cacioppo, Gardner, 2001).

Hedonistyczne źródła emocji

Drugą kategorię mechanizmów automatycznego wzbudzania emocji stanowią mechanizmy hedonistyczne. Awersyjny bądź hedonistyczny charakter bodźców jest podstawowym regulatorem zbliżania się bądź unikania kontaktów ze światem. Często obie te tendencje są opisywane jako równoważne. Nazwa „hedonistyczne” wiąże się jednak z pewną asymetrią w regulacyjnej roli emocji pozytywnych i negatywnych, którą można nazwać asymetrią pozytywno-negatywną. Przejawia się ona tym, że gdy dochodzi do kontaktu z bodźcami wywołującymi emocje awersyjne, włączają się behawioralne mechanizmy wycofywania się, przerywające kontakt. Wraz z oddaleniem się niknie napięcie i kończy się proces regulacyjny. Gdy zaś kontakt z bodźcami wywołuje przyjemność, aktywizowany jest system zbliżania, który wyzwala tendencję do podtrzymywania i powtarzania kontaktu bodźcami.

Tego typu *efekt pozytywności* (Cacioppo, Gardner, 2001) ma ogromne znaczenie promotywne. Stymuluje tendencje eksploracyjne. Dzięki eksploracji możliwe stają się dalsze rozpoznania tego, co przykre bądź przyjemne. Tą drogą może dojść do odkrywania przyjemności, których się wcześniej nie znało i które nie wynikają z bezwarunkowego charakteru bodźców, lecz z oswojenia z nimi (a oswoić się można i czerpać wielką przyjemność nie tylko – jak inżynier Mamoń – z „łatwo wpadającą w ucho melodią”, ale i z pięknym, złożonej formalnie, muzyki symfonicznej). Pula rozpoznanych bodźców hedonistycznych może znacznie się powiększyć w toku życia o nowe, nieznane bodźce, co pomnaża pulę przeżywaną przyjemności i wzmacnia tendencję do dalszej eksploracji. Warto dodać, że ważnym źródłem własnych reakcji afektywnych na bodźce zewnętrzne pierwotnie neutralne są reakcje otoczenia i syntoniczne reakcje podmiotu. Źródłem dziecięcych reakcji strachu, awersji, niechęci czy lubienia (ludzi, jedzenia czy sposobów zabawy) są w dużym stopniu reakcje rodziców czy innych osób znaczących. Tego typu „zarażanie się emocjami” traci w pewnym stopniu na znaczeniu w życiu osób dorosłych, gdy wykształciły się już liczne wzorce reagowania.

Mechanizm hedonistyczny można uznać za pierwowzór procesów prowadzących do nadziei. W systemie pierwotnej regulacji automatycznej jest to jedyny mechanizm motywacyjny nie związany z przywracaniem równowagi. Umożliwia on wykroczenie poza doświadczenie – podobnie jak motywacje transgresyjne, powiązane z innymi rodzajami atrakcyjności, skłaniającymi do realizacji nowych celów i umożliwiającymi przekraczanie osiągniętego poziomu rozwoju (Kozielecki, 1997).

ŹRÓDŁA EMOCJI POWSTAJĄCYCH W SYSTEMIE REFLEKSYJNYM

Emocje wzbudzone refleksyjnie (w odróżnieniu od wzbudzanych automatycznie) powstają zgodnie z sekwencją: bodziec – rozpoznanie bodźca – ocena – afekt. O jakości emocji decyduje ocena. Powstaje pytanie o to, co ją wyznacza – poza przypadkami, gdy o ocenie decyduje wzbudzony wcześniej afekt pierwotny.

Według koncepcji Reykowskiego (1985, 1990), podstawę oceniania stanowią poznawcze standardy: wyartykułowane kryteria tego, co pozytywne, a co negatywne. Umysłowe wizje tego, co dobre, a co złe, stanowią układ odniesienia, z którym obiekty i stany rzeczywistości są porównywane. W zależności od tego, czy oceniana rzeczywistość okazuje się spójna czy niespójna ze standardami, powstają emocje pozytywne bądź negatywne.

Skąd jednak się biorą standardy oceniania? Co jest podstawą formułowania kryteriów decydujących o tym, jak ocenić rzeczywistość, samego siebie, współczesność, przeszłość czy antycypowaną przyszłość? Wskażemy na dwie kategorie mechanizmów prowadzących do powstawania emocji negatywnych i pozytywnych w systemie wartościowania refleksyjnego. Są to: (1) pojęciowe standardy Ja oraz (2) pojęcia aksjologiczne.

Obie kategorie mają charakter pojęciowy: wiążą się z rozumieniem tego, co dobre, a co złe (Gołąb, 1978; Epstein, 1990). Oba zakresy nie muszą być rozłączne, ale (psychologicznie) często rozłączne bywają, gdyż standardy Ja mogą wynikać z uznawanych wartości nadrzędnych bądź też mieć zupełnie inną genezę. Własne aspiracje co do samego siebie mogą wynikać z naśladowania kogoś jako osobowego wzorca czy podpowiedzi rodziców, jakim należy być (bez uzasadniania tego przez odwołanie się do wartości wyższych). W każdym przypadku dobro czy zło może być związane z wizją własnej osoby i tym, co w niej bądź dla jej Ja jest korzystne lub niekorzystne. Tę wewnętrzną, personalną perspektywę można przekroczyć za sprawą ukształtowania się abstrakcyjnych pojęć odnoszących się do dobra i zła. Chodzi o pojęcia odnoszące się do wartości nadrzędnych. Z ich perspektywy własna osoba może się jawić jako element świata, którego te wartości dotyczą.

Obie te kategorie pojęć – standardy Ja i pojęcia aksjologiczne – leżą u podstaw tego, co Maslow (1954/1964) nazwał potrzebami wyższymi. Wymienił wśród nich potrzeby: samorealizacji, wiedzy i rozumienia oraz piękna. Tego typu motywacje wiążą się z emocjami wykraczających poza repertuar emocji podstawowych. Mogą one stać się udziałem człowieka, pod warunkiem że w jego umyśle rozwinęły się jakieś wizje własnej osoby i abstrakcyjne pojęcia prowadzące do rozróżniania zła i dobra. To zaś dzieje się za sprawą procesów myślenia. Ich pożywkę stanowi najczęściej wiedza o świecie i pomysły innych ludzi co do tego, ku czemu zmierzać, co warto, a czego nie warto realizować. Pod tym względem świat jednak nieustannie się zmienia, bo ludzkie umysły generują coraz to nowe standardy i sposoby rozumienia abstrakcyjnych pojęć. Zupełnie inaczej brzmiały dyrektywy słusznego postępowania w kwestii sprawiedliwości społecznej w wieku XIX i inaczej brzmią w wieku XXI. Te same

abstrakcyjne pojęcia są rozumiane na coraz to nowe sposoby. Są one bowiem heurystykami postępowania, a poszukiwanie ich konkretnych odniesień wymaga pracy koncepcyjnej. W ten sposób powstają nowe idee dotyczące lepszego porządku świata, angażujące emocje akceptacji i uwielbienia czy niechęci i odrzucenia. Drogą refleksji można dojść nie tylko do dostrzeżenia wad i ułomności dotychczasowego sposobu życia, ale i tworzenia nowych wizji własnej osoby i porządku świata. Gdy jawią się one jako atrakcyjne, przełożyć się mogą na nowe typy aktywności.

„To dlatego ludzkie umysły są wyjątkowe. Myśląc tworzymy coś z niczego!” – to słowa, które wypowiedział David Deutsch, słynny fizyk z Uniwersytetu Oxfordskiego (w wywiadzie zamieszczonym w *Niezbędniku Inteligentna Polityka*, 28, 2009; rozmawiał Karol Jarochoowski). To właśnie myślenie jest warunkiem formowania się nowych standardów wartościowania i – zarazem – nowych powodów do trosk czy radości. Udziałem człowieka może stać się niepokój o przyszłość planety i pytanie, czy sam jakoś przyczynia się do budowania jej perspektyw. Powstają emocje nieobecne w sferze pierwotnego automatycznego reagowania.

Tak powstałe niepokoje czy poczucia spełnienia są jakościowo inne od tych, które towarzyszą realizacji potrzeb podstawowych. Aby mogły być wzbudzone, konieczne jest zadawanie sobie pytań i poszukiwanie odpowiedzi: refleksje nad znaczeniem i sensem rozmaitych celów i poczynań. Ten wymóg myślenia sprawia, że są to mechanizmy powstawania emocji nieporównanie rzadsze niż mechanizmy pierwotne (zapewne dlatego w wielu koncepcjach emocji nie ma do nich żadnych odniesień – Cacioppo i Gardner, 2001). Gdy się pojawiają, dostarczają w szczególności wielu nowych jakości emocji pozytywnych, gdyż to dążenie do dobra raczej niż do zła przyciąga uwagę myślącego człowieka. Do tej sfery mechanizmów można odnieść także pojęcie asymetrii pozytywno-negatywnej – ze względu na wyraźniejszy przyrost źródeł emocji pozytywnych niż negatywnych.

Standardy Ja jako źródło emocji

W odniesieniu do własnej osoby człowiek tworzy wizje Ja pożądanego. Freud (1935/1992) wprowadził pojęcie *superego*, to jest takiej pożądanej wizji Ja, którą wyznaczają zakazy i nakazy kulturowe, wymierzone przeciwko *id*. Ich spełnienie czy niespełnienie jest źródłem samooceny i poczucia własnej wartości. *Superego* to głównie źródło sankcji, bo człowiek nie może w pełni zapanować nad popędami napiętnowanymi przez otoczenie. Dopiero psychologowie humanistyczni zwrócili uwagę na zupełnie inną – co do źródeł i następstw – postać pożądanego wizji własnej osoby: na Ja-idealne (Rogers, 1961/2002). W dalszych etapach rozwoju psychologii pojęcie to doczekało się nowych konceptualizacji. Reykowski (1975) wyróżnił standardy stanów normalnych i idealnych, z których pierwsze wyznaczają motywacje do utrzymania określonego stanu rzeczy (w tym – posiadanej samooceny), a drugie stymulują rozwój i wzrost, dzięki ambicjom podmiotu. Higgins (1987, 1998) dokonał podziału standardów Ja pożądanego na Ja powinnościowe i Ja idealne, co pociągnęło za

sobą uruchomienie systematycznych eksperymentalnych badań nad regulacyjną rolą standardów obu rodzajów.

Standardy powinnościowe to standardy pochodne od procesu socjalizacji (odpowiednik Freudowskiego *superego*): od oczekiwań, kar i nagród ze strony otoczenia. Ich niespełnianie prowadzi do emocji negatywnych, do niezadowolenia z siebie i postanowienia poprawy. Ich spełnienie dostarcza emocji umiarkowanie pozytywnych, gdyż osiąga się po prostu stan uznawany za normalny (nie należy się spóźniać czy w innej formie nie dotrzymywać słowa, a jak się go dotrzymuje, to tak właśnie ma być). Standardy idealne to – z definicji – rodzaj umiłowanych przez siebie wizji własnej osoby. Ich spełnienie może napawać satysfakcją, dumą i radością, a niespełnienie – pewnym zawodem i rozczarowaniem (niezbyt silnym, gdyż ideały są niedoścignione). Do standardów powinnościowych można odnieść reguły asymetrii negatywno-pozytywnej, podczas gdy do standardów idealnych – reguły asymetrii pozytywno-negatywnej (w pierwszym przypadku nadrzędna rola regulacyjna przypada emocjom negatywnym, a w drugim – emocjom pozytywnym).

Warto także dostrzec w odniesieniu do standardów dotyczących samego siebie wagę zaproponowanego przez Janusza Reykowskiego podziału na standardy Ja i standardy poza-Ja (Reykowski, 1979). Te ostatnie odnoszą się do własnego stanowiska w kwestii tego, co jest dobre dla innych ludzi i świata. Często u podstaw takich standardów leży projekcja własnych upodobań („nie czyni/czyni drugiemu co tobie niemiłe/miłe”). Matka może być przeświadczona o tym, że wie, co potrzebne jest dziecku, a sąd ten może być trafny lub całkowicie nietrafny. Stopień trafności może wzrastać, gdy tworzą się standardy poza-Ja – w wyniku podejmowania prób spostrzegania cudzych stanów i potrzeb z perspektywy obiektu (zwanej egzocentryczną perspektywą spostrzegania świata – Karyłowski, 1982; Jarymowicz, 1994; Szuster, 2005). Wśród standardów poza-Ja można też wyróżnić standardy dotyczące świata – powinnościowe i idealne. Są to wizje tego, jaki świat powinien być (według mniej lub bardziej dogmatycznej jego koncepcji) lub też w jakiej wersji mógłby być lepszy (zgodnie z własną pomysłowością co do jego atrybutów).

Pojęcia aksjologiczne jako źródło emocji

Abstrakcyjne pojęcia aksjologiczne, choć odgrywają istotną rolę w dziejach ludzkości, pozostają często przez psychologów niedostrzeżone (i są niemal nieobecne w psychologii eksperymentalnej). Może to wynikać ze stosunkowo małej regulacyjnej roli takich pojęć – wobec niedostatków ich rozwoju w naszych umysłach (Kohlberg, 1984). Warto zważyć, że tego typu pojęcia (jak sprawiedliwość, szlachetność czy tolerancyjność) mogą mieć wpływ na przeżycia emocjonalne i funkcjonowanie pod kilkoma warunkami. Po pierwsze, podmiot musi je dla siebie w sposób zrozumiały zdefiniować (czym stosunkowo rzadko zaprzętamy sobie głowę). Po drugie, podmiot musi być zdolny do rozpoznawania desygnatów danego pojęcia w rzeczywistości (stopień ukształtowania się takich reprezentacji nazywamy stopniem *złożoności aksjologicznej*). Po trzecie, by pojęcie miało znaczenie regulacyjne, podmiot musi je ponadto

„polubić” (pojęcie musi mieć konotacje afektywne) i wynikające z niego dyrektywy postępowania, uznać za własne (nazwalibyśmy te właściwości *emocjonalnością aksjologiczną*).

Afektywne konotacje pojęć aksjologicznych sprawiają, że realizacji nadrzędnych wartości towarzyszy odczuwanie wzniosłości. Psychologia nie podejmuje się kwestii tajemniczej genezy tego typu uczuć, ale do jej zadań może i powinno należeć zgłębianie sposobów kształtowania się w umyśle owych pojęć. Podobnie jak to ma miejsce w przypadku kwestii stawianych przez psychologię religii. Poza jej zasięgiem pozostają liczne pytania o Boga, jakie stawiają sobie ludzie, ale postać Boga w umysłach ludzi powinna i może być przedmiotem badań psychologicznych. Wizje Boga są w ludzkich umysłach wielce zróżnicowane – jako stwórcy świata, dobrego ojca, surowego sędziego, uosobienie dobra. Te wysoce zróżnicowane umysłowe reprezentacje odgrywają istotną rolę jako źródło standardów wartościowania i mechanizmów regulacji zachowania. U niektórych ludzi są podstawą przeżywania licznych emocji i formułowania celów nie tylko na czas życia, ale i po śmierci.

Standardy aksjologiczne są źródłem procesów wartościowania i przeżywanych emocji nowych jakościowo. Możliwa staje się otwartość, szczerowość, miłość do ludzi bezwarunkowa (bez warunków w postaci wyznawania tej samej wiary, należenia do tej samej partii, zachowań takich, jak nasze lub spełniania naszych potrzeb i zachcianek). Możliwe staje się więc „bycie prezydentem wszystkich Polaków”, przychylność wobec trędowatych, a także przestępców czy wrogów. Zniknąć mogą zmysłowe reakcje wstrętu na widok czyjegoś zniekształconego ciała czy pragnienie zemsty na kimś, kto zabił kogoś nam bliskiego. Zamiast odrazy może się pojawić tkliwość, zamiast pragnienia kary śmierci – współczucie dla tych, „którzy nie wiedzą, co czynią”, lub (jak sądzimy) choć wiedzą, to nie dane im było zrozumieć, na czym polega niskość ich pobudek. Badania wykazują, że możliwe staje się zniknięcie podziałów na swoich i obcych wedle kryteriów rasowej czy społecznej przynależności (Jarymowicz, 2006), co dramatycznie zmienia sposób funkcjonowania w świecie oraz stosunek do ludzi różnych epok i kultur. Możliwe staje się pielęgnowanie grobów poległych żołnierzy armii wroga. Wartości odnoszą się nie tylko do ludzi, dotyczą także przyrody, zwierząt, planety, kosmosu. Są uwikłane w rozważania nad przyszłością, wykraczającą poza czas naszej ziemskiej egzystencji. Prawda i dobro jawić się mogą jako powiązane z pięknem, które może się stać źródłem nowych życiowych celów.

Taksonomia: emocje w powiązaniu z tym, ku czemu człowiek zmierza

Odnosimy pojęcie emocji do wszelkiego rodzaju procesów wartościowania i ustosunkowania do rzeczywistości. Chodzi o wielce zróżnicowane procesy, w wyniku których powstają nieuświadomione bądź uświadomione, mniej lub bardziej ulotne bądź stabilne reakcje i postawy. Zamieszczona poniżej tabela powstała dla zaakcentowania znaczenia kilku ważnych kryteriów podziału emocji na kategorie, o istotnie różnej genezie i funkcjach regulacyjnych.

Tabela 1.

Taksonomia emocji uwzględniająca ich genezę

TAKSONOMIA LUDZKICH EMOCJI (System x Znak) (z uwzględnieniem odrębnych źródeł, podstaw strukturalnych i mechanizmów powstawania)			
System wartościowania	Źródła emocji	Znak emocji	
		negatywne	pozytywne
I. System automatyczny (pierwotny) Podstawa fizycznej i społecznej egzystencji Zasady regulacji: afektywne („racje serca”) Mechanizmy wzbudzania: homeostaticzno-podnietowe Wartościowania reaktywne: dyfuzyjne, holistyczne, homogeniczne	wewnętrzne: popędowe	N1 naruszenie homeostazy (cierpienia fizyczne, strach przed odrzuceniem)	P1 przywrócenie homeostazy (ulga, spokój, poczucie akceptacji)
	zewnętrzne: podnietowe	N2 bodźce awersyjne (wstręt)	P2 bodźce hedonistyczne (rozkosz)
II. System refleksyjny Atrakcyjność wartości Zasady regulacji: intelektualne („racje rozumu”) Mechanizmy wzbudzania: konceptualne Wartościowania konceptualne: precyzyjne, relatywne, heterogeniczne	wewnętrzne: standardy ja	N3 naruszenie standardów Ja (wstyd, poczucie winy)	P3 realizacja standardów Ja (samoakceptacja, duma)
	transgresyjne: pojęcia aksjologiczne	N4 przejawy zła (wzburzenie czyjaś krzywdą, naruszaniem praw, godności)	P4 przejawy dobra (wzruszenie, podziw, poczucie wzniosłości)

Hasła, które znalazły się w tabeli, odnoszą się do wybranych pojęć wzmiankowanych wyżej. Mają one zwracać uwagę przede wszystkim na to, że emocje zachodzą samoczynnie bądź w wyniku namysłu podmiotu. W tym pierwszym przypadku procesy emocjonalne mogą przebiegać bez ich odczuwania, a ich świadome odczuwanie – pozostawać poza wolą i kontrolą podmiotu. W przypadku wartościowania opartego na namyśle, ocenianie leżące u podstaw zadowolenia czy niezadowolenia może angażować procesy myślenia wykraczające poza zakres własnego doświadczenia – co jest możliwe dzięki zdolności do posługiwania się abstrakcyjnymi pojęciami. W tabeli znalazły się przykłady emocji, jakie przeżywamy, odniesione do każdej z ośmiu wyróżnionych kategorii emocji (choć strach czy samoakceptacja często nie są świadomie doznawane) dla zaakcentowania ich specyfiki w sferze przeżyć.

W tabeli wyróżnione zostały emocje, do których można odnieść cztery zasady regulacji: (1) utrzymać egzystencję w świecie fizycznym i społecznym, (2) żyć przyjemnie, (3) stawać się lepszym, (4) czynić świat lepszym. Każda z tych zasad może mieć wpływ – pod określonymi warunkami – na funkcjonowanie. Podział na afektywne i konceptualne podstawy wartościowania ma akcentować fakt, że powstawanie wielu emocji jest uzależnione od tego, czy człowiek zastanawia się i docieka, co jest wartościowe, a co mało znaczące.

BIBLIOGRAFIA

- Błaszczak, W. (2001). Wpływ utajonych bodźców afektywnych na formułowanie sądów o Ja. [W:] M. Jarymowicz (red.), *Pomiędzy afektem a intelektem: poszukiwania empiryczne* (s. 95-106). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Brycz, H. (2004). *Trafność spostrzegania własnych i cudzych zachowań*. Kraków: Impuls.
- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L. (2001). Emocje. [W:] M. Jarymowicz (red.), *Pomiędzy afektem a intelektem: poszukiwania empiryczne* (s. 17-44). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Cannon, W. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*. New York: Appleton.
- Czapiński, J. (red.) (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48, 384-392.
- Ekman, P., Friesen, W. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 2, 124-129.
- Epstein, S. (1990). Wartości z perspektywy poznawczo-przeżyciowej teorii „ja”. [W:] J. Reykowski, N. Eisenberg, E. Staub (red.), *Indywidualne i społeczne wyznaczniki wartościowania* (s. 11-32). Wrocław: Ossolineum.
- Freud, S. (1935/1992). *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Freud, A. (1937/2004). *Ego i mechanizmy obronne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gołąb, A. (1978). Geneza procesów wartościowania. [W:] J. Reykowski (red.), *Teoria osobowości a zachowania prospołeczne* (s. 31-57). Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35, 603-618.
- Grzegółowska-Klarkowska, H. (1986). *Mechanizmy obronne osobowości*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Haggblom, S. J. [i in.] (2002). The 100 most eminent psychologists of the 20th century. *Review of General Psychology*, 6, 139-152.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-304.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. [W:] M. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology* (t. 30, s. 1-40). London: Academic Press.
- Jarymowicz, M. (red.) (1994). *Poza egocentryczną perspektywą widzenia siebie i świata*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Jarymowicz, M. (red.) (2001). *Pomiędzy afektem a intelektem – poszukiwania empiryczne*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Jarymowicz, M. (2006). *O przejawach faworyzacji swoich względem obcych i rzekomej nieuchronności zjawiska*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Jarymowicz, M. (2008). *Psychologiczne podstawy podmiotowości. Szkice teoretyczne, studia empiryczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jarymowicz, M. (2009a). Racje serca i racje rozumu – w poszukiwaniu sensu idei powszechnie znanej. [W:] J. Koziński (red.), *Nowe idee w psychologii* (s. 183-215). Gdańsk: GWP.
- Jarymowicz, M. (2009b). Emotions as evaluative processes: From primary affects to appraisals based on deliberative thinking. [W:] A. Błachnio, A. Przepiórka (red.), *Closer to emotions III* (s. 55-72). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Kamińska-Feldman, M. (1994). *Asymetria w ocenianiu dystansów Ja – Inni*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.
- Karylowski, J. (1982). Two types of altruistic behavior: Doing good to feel good or to make the other feel good. [W:] V. Derlega, J. Grzelak (red.), *Cooperation and helping behavior: Theories and research* (s. 397-413). New York: Academic Press.
- Knapska, E., Nikolaev, E., Boguszewski, P., Walasek, G., Błaszczuk, J., Karczmarek, L., Werka, T. (2006). Between-subject transfer of emotional information evokes specific pattern of amygdala activation. *The Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 103, 3858-3862.

- Knapska, E., Walasek, G., Nikolaev, E., Neuhäusser-Wespy, F., Lipp, H.-P., Kaczmarek, L., Werka, T. (2006). Differential involvement of the central amygdala in appetitive versus aversive learning. *Learning & Memory*, 13, 192-200.
- Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development: Essays on moral development* (vol. 2). San Francisco: Harper & Row.
- Kolańczyk, A. (1999). Świadomość afektu w procesie psychicznym. *Czasopismo Psychologiczne*, 5, 1, 43-54.
- Kolańczyk, A. (2002). Utajone intencje, cele, standardy. O podmiotowości rdzennej i samoświadomej. [W:] M. Jarymowicz, R. K. Ohme (red.), *Natura automatyzmów* (s. 225-231). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN-SWPS.
- Kolańczyk, A., Fila-Jankowska, A., Pawłowska-Fusiara, M., Sterczyński, R. (2004). *Serce w rozumie. Afektywne podstawy orientacji w otoczeniu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kozielecki, J. (1997). *Transgresja i kultura*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. (1996). *Emotional brain*. New York: Simon & Schuster.
- LeDoux, J. (1998). Mózgowe interakcje poznawczo-emocjonalne. [W:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia* (s. 190-197). Gdańsk: GWP.
- LeDoux, J. (2000). *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*. Poznań: Media Rodzina.
- Maslow, A. (1954/1964). Teoria hierarchii potrzeb. [W:] J. Reykowski (red.), *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej* (s. 135-164). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Murphy, S. T., Zajonc, R. B. (1994). Afekt, poznanie i świadomość: rola afektywnych bodźców poprzedzających przy optymalnych i suboptymalnych ekspozycjach. *Przebieg Psychologiczny*, 37, 261-299.
- Obuchowski, K. (1970). *Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Ohme, R. K. (2003). *Podprogowe informacje mimiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Ohme, R. K. (red.) (2007). *Nieuświadomiony afekt*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Öhman, A., Hamm, A., Hugdahl, K. (2000²). Cognition and the automatic nervous system: Orientation, anticipation, and conditioning. [W:] J. Cacioppo, L. G. Tassinari, G. G. Berntson (red.), *Handbook of psychophysiology* (s. 533-575). New York: Cambridge University Press.
- Öhman, A., Soares, J. U. (1998). Emotional conditioning to masked stimuli: Expectancies for aversive outcomes following non-recognized fear-relevant stimuli. *Journal of Experimental Psychology: General*, 127, 69-82.

- Paulhus, D. L. (1993). Bypassing the will: The automatization of affirmations. [W:] D. M. Wegner, J. W. Pennebaker (red.), *Handbook of mental control* (s. 573-587). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Paulhus, D. L., Levitt, K. (1987). Desirable responding triggered by affect: Automatic egotism? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 245-259.
- Peeters, G., Czapiński, J. (1990). Positive-negative asymmetry in evaluations: The distinction between affective and informational negativity effects. [W:] W. Stroebe, M. Hewstone (red.), *European Review of Social Psychology* (vol. 1, s. 33-60). Chichester: Wiley.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper and Row.
- Reykowski, J. (1975). Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności. [W:] T. Tomaszewski (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 762-825). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Reykowski, J. (1979). *Motywacja, postawy prospołeczne, a osobowość*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Reykowski, J. (1985). Standardy ewaluacyjne: geneza, zasady funkcjonowania, rozwój. [W:] A. Gołąb, J. Reykowski (red.), *Studia nad rozwojem standardów ewaluacyjnych* (s. 12-49). Wrocław: Ossolineum.
- Reykowski, J. (1990). Rozwój moralny jako zjawisko wielowymiarowe. [W:] N. Eisenberg, J. Reykowski, E. Staub (red.), *Indywidualne i społeczne wyznaczniki wartościowania* (s. 33-58). Wrocław: Ossolineum.
- Rogers, C. R. (1961/2002). *O stawianiu się sobą*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172.
- Stec, M. (2010). *Utajone faworyzowanie swoich względem obcych – rasowo i narodowo (zróżnicowania międzyosobowe)* (mps pracy doktorskiej, Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego).
- Szuster, A. (2005). *W poszukiwaniu źródeł i uwarunkowań ludzkiego altruizmu*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Zajonc, R. B. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 1-27.
- Zajonc, R. B. (1980/1985). Uczucia a myślenie: nie trzeba się domyślać, by wiedzieć, co się woli. *Przegląd Psychologiczny*, 28, 1, 7-72.
- Zajonc, R. B. (2000). Feeling and thinking: Closing the debate over the independence of affect. [W:] J. Forgas (red.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (s. 31-58). New York: Cambridge University Press.
- Zaleski, Z. (1998). *Od zawiści do zemsty. Społeczna psychologia kłopotliwych emocji*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.