

Andrzej Jastrzębski OMI

## Bez stałego meldunku. Emocje między biologią a humanistyką

DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/RF.2016.004>

Gdy obserwujemy współczesne próby ujmowania problematyki emocji podejmowane przez różne nauki: filozofię, psychologię, neurobiologię i inne, dochodzimy do wniosku, że są to podejścia rozbieżne, a nawet niewspółmierne. B. Fehr i J. Russell twierdzą, że „każdy wie, co to jest emocja, dopóki nie zostanie poproszony o jej zdefiniowanie. Wtedy, jak się wydaje, nikt tego nie wie”<sup>1</sup>. Stan ten skutkuje zamieszczeniem pojęciowym, pomimo używania tej samej terminologii do opisywania stanów emocjonalnych człowieka. Jedną z głównych przyczyn tego stanu jest ubóstwo teoretycznej refleksji nad emocjami. W takiej sytuacji badacze ograniczają się do stwierdzenia, iż zjawiska emocjonalne nie stanowią jednorodnej kategorii stanów organizmu i że nie posiadamy dla nich unifikujących kategorii teoretycznych, wspólnej bazy teoretycznej. Ta niemoc teoretyczno-badawcza skutkuje niemożnością stworzenia koncepcji na tyle ogólnej, aby uzgodnić różne kierunki badań stanów emocjonalnych<sup>2</sup>.

Emocje są mimo to wspólnym punktem zainteresowania zarówno neurobiologii, psychologii, jak i filozofii. Pozostaje wyzwaniem ustalenie wspólnego stanowiska w rozumieniu, jeśli już nie samych emocji, to przynajmniej ich natury. Zarówno filozof jak i psycholog zgodzą się ze stwierdzeniem, iż emocje to odczuwane we wnętrzu człowieka tenden-

---

<sup>1</sup> B. Fehr, J.A. Russell, *Concept of emotion viewed from prototype perspective*, „Journal of Experimental Psychology” 1984, Vol. 113, s. 464.

<sup>2</sup> D. Wiener, *Antycypacja a procesy emocjonalne. Kognitywistyczne ujęcie systemów emocjonalnych*, UAM, Poznań 2009, s. 45.

cje w kierunku jakiegoś przedmiotu postrzeganego jako godny pożądania albo unikania jakiegoś przedmiotu, który budzi odrazę<sup>3</sup>.

Ujmując rzecz prościej, emocje to tendencje „do” albo „od” potencjalnie odpowiedniego ich przedmiotu. Emocje to jedne z najbardziej złożonych działań ludzkich, ponieważ angażują pewne reakcje organizmu, ale także poznanie oraz osąd praktyczny. Będąc tak złożone, nie działają zawsze automatycznie, jak to ma miejsce u większości zwierząt, lecz posiadają komponentę rozumową, co czyni je bardziej różnorodnymi, ale jednocześnie też bardziej podatnymi na działanie nieadekwatne do właściwego im przedmiotu.

## 1. Klasyczna charakterystyka emocji

Emocjonalność człowieka od samego niemal początku były w centrum zainteresowania antropologii filozoficznej. Wraz z pierwszymi pomysłami na strukturę wewnętrzną człowieka pojawiły się rozważania na temat uczuć i popędów obecnych w człowieku.

Orficko-pitagorejska nauka o zesłaniu duszy ludzkiej do ciała za niezbyt znane wcześniejsze winy w celu przejścia pewnego rodzaju procesu oczyszczenia poprzez naturalną ascezę ustawiła emocje prawie od początku historii filozofii w negatywnym świetle. Zaliczając uczucia do odruchów ciała oraz przypisując im rolę naprzykrzania się duszy oraz utrudniania jej funkcjonowania na wyższym, jej właściwym poziomie, filozofowie nadali im wysoce pejoratywne znaczenie, a cały wysiłek moralnego rozwoju człowieka został właściwie podporządkowany ich opanowywaniu.

Takie podejście znalazło na przykład swoje odbicie w teorii cnót Platona, który, wyróżniając trzy części duszy: rozumną, impulsywną (popędliwą) oraz zmysłową (pożądliwą), przydzielił im odpowiednio cnoty: mądrości, męstwa oraz panowania nad sobą. Łącznikiem tych trzech cnót miała być cnota czwarta, sprawiedliwość.

Również Arystoteles był zdania, iż emocje powinny być poddane kontroli, ponieważ w innym wypadku mogą doprowadzić do szata, czyli do zaburzeń psychicznych, jeśli ujmemy to w języku współczesnym. W celu zobrazowania tego zagadnienia Arystoteles dzielił mózg człowieka na dwa obszary: umysł racjonalny i na umysł irracjonalny. Ten drugi powinien być poddany pierwszemu w taki sam sposób jak syn powinien być poddany wychowawczemu oddziaływaniu ojca. U Arystotelesa zachodzi niemniej jednak istotna zmiana w podejściu do rozumienia roli emocji. Przestają one być tylko zbędnym balastem dla

---

<sup>3</sup> Por. M.B. Arnold and J.A. Gasson, *The Human Person: An Approach to an Integral Theory of Personality*, Ronald Press, New York 1954, s. 294.

duszy, ale stają się możliwą do wykorzystania energią. Energia emocjonalna, która ostatecznie bierze swój początek z duszy jako zasadzie życia, jeśli zostaje poddana rozumowi, spełnia pozytywną rolę w osiągnięciu jego celów<sup>4</sup>.

Dla Sokratesa, a później także dla stoików, uczucia stanowiły niższą część człowieka, która utrudnia pracę duszy racjonalnej. Mówiono o nich, jako o nieracjonalnym pobudzeniu duszy. Ideałem było w tym wypadku oczyszczenie umysłu od skłonności cielesnych w celu zapewnienia prawdziwego osądu i poznania, co było zdaniem Sokratesa sednem życia cnotliwego<sup>5</sup>.

Najogólniej emocje można podzielić na pozytywne i negatywne. Pozytywne, wśród których mamy upodobanie proste (miłość naturalna), charakteryzują się skierowaniem ku pożądanemu przedmiotowi, jaki znajduje się w zasięgu podmiotu, a przez to emocja może być zaspokojona. Negatywnym odpowiednikiem miłości jest nienawiść, czyli chęć uniknięcia lub zniszczenia przedmiotu zagrażającego. Możemy mówić o pierwotności miłości, ponieważ nienawiść rodzi się w perspektywie możliwej utraty przedmiotu miłowanego. Tak rozumiana miłość oraz nienawiść to emocje, które działają raczej krótko. Obie posiadają za to swoje długofalowo działające odpowiedniki. Dla miłości jest to nadzieja, gdy istnieje realna szansa osiągnięcia przedmiotu upodobania oraz rozpacz, gdy takiej szansy nie widać. Dla nienawiści jest to odpowiednio gniew i odwaga, gdy istnieje szansa walki z przedmiotem zagrażającym oraz lęk, gdy możliwości przeciwstawienia się lub przeciwdziałania nie ma<sup>6</sup>.

Uczucia można odróżniać od emocji w ten sposób, że powiemy o nich, iż stanowią pewnego rodzaju przeżycie siebie jako podmiotu, z którym coś się dzieje; czyli że zawierają w sobie moment zwrotności. Analogicznie do emocji uczucia możemy podzielić na przyjemne i nieprzyjemne. Są one właściwie czuciami zmysłowymi organizmu, zreflektowanym odbiorem wrażeń zmysłowych. W przeciwieństwie do emocji nie są skierowane ku jakiemuś przedmiotowi zewnętrznemu, lecz ku własnym wrażeniom zmysłowym podmiotu i odpowiadają na pytania typu: Jak to na mnie działa? Jak się z tym czuje? Przyjemne uczucie wskazuje, że proces, czy funkcja ciała działa poprawnie i nie pociąga za sobą żadnego konkretnego działania, natomiast emocja zakłada pewne działanie, tj. ruch ku albo od przedmiotu.

---

<sup>4</sup> G. Roccatagliata, *La teoria della mente*, Borla, Roma 2006, s. 75; por. Arystoteles, *Etyka Nikomachejska*, III, 7; *Fizyka*, VII, 247b–248a.

<sup>5</sup> Por. Cicero, *Tusculan disputations: also treatises On the nature of the gods, and On the commonwealth*, Harper & Brothers, New York 1888, IV, 6, 11.

<sup>6</sup> Por. G. Roccatagliata, *La teoria della mente*, Borla, Roma 2006, s. 298.

Kolejnym pojęciem bliskim emocjom jest nastrój. Nastrój to odbiór lub ujęcie całościowego stanu organizmu, który trudno przypisać jakiejś konkretnej przyczynie zewnętrznej. Najczęściej jest spowodowany kondycją wegetatywną ustroju. Charakteryzuje się też dłuższym czasookresem trwania niż uczucia. W ten sposób człowiek może odnaleźć się nieoczekiwanie w stanie euforii, innym razem zaś w stanie przygnębienia.

W filozofii klasycznej uczucia są definiowane jako akty zmysłowej władzy pożądawczej, tj. przejawy dążenia, którego celem jest osiągnięcie właściwego mu dobra<sup>7</sup>. W języku łacińskim do określenia uczuć używano słowa *passio*, a w grece *pathos*. Oba te słowa wskazują na bierną stronę procesu doświadczania stanów emocjonalnych przez człowieka, czyli na doznawanie czegoś raczej niż na jakąś formę działania. Doznawanie to łączy się z przemianą w organizmie.

Struktura emocji zawiera trzy elementy: psychiczny, fizjologiczny oraz poznawczy. Element psychiczny polega na poruszeniu „ku” albo „od” przedmiotu postrzeganego. Krótko mówiąc, chodzi o sytuację, kiedy człowiek nie jest w stanie pozostać obojętny wobec tego, co się dzieje. Poruszenie władzy pożądawczej jest istotnym czynnikiem formalnym stanów emocjonalnych. Element fizjologiczny polega na przemianie w organizmie (np. pocenie się). Jest to czynnik materialny uczucia. Element formalny z materialnym tylko w całości stanowią strukturę przeżycia emocjonalnego. W ujęciu klasycznym uczucie możemy określić zatem jako akt zmysłowej władzy pożądawczej powiązany z przemianą materialną organizmu człowieka oraz jakąś formą poznania zmysłowego<sup>8</sup>.

W klasycznym podejściu (św. Tomasz z Akwinu) uczucia dzieli się na pożądliwe oraz popędliwe. Uczucia pożądliwe to trzy pary: miłość (*amor*) oraz nienawiść (*odium*), pragnienie (*desiderium*) oraz niechęć/odraza (*fastidium*) i przyjemność (*voluptas*) oraz przykrość (*molestia*). Miłość rodzi się pod wpływem poznanego dobra, wzbudzając pragnienie jego osiągnięcia, nienawiść zaś w celu uniknięcia poznanego zła. Pochodnymi miłości i nienawiści są pragnienie oraz niechęć. Gdy pożądany przedmiot zostanie osiągnięty, powstają przyjemność i radość albo przykrość, gdy nie udało się uniknąć zła. Trzeba dodać, że uczucia smutne (nienawiść, wstręt oraz przykrość) nie mogą istnieć bez uczuć radosnych (miłości, pragnienia oraz przyjemności). Uczucia powstające wobec zła są zawsze późniejsze do uczuć odniesionych do dobra<sup>9</sup>.

<sup>7</sup> M.A. Krapiec, *Psychologia racjonalna*, TN KUL, Lublin, s. 105–127.

<sup>8</sup> A. Maryniarczyk, *Miejsce i rola uczuć w strukturze bytowej człowieka*, w: A. Maryniarczyk, K. Stępień, P. Gondek (red.), *Osoba i uczucia*, PTTA, Lublin, s. 51–53.

<sup>9</sup> I. Dec, *Oryginalność i aktualność Tomaszowej klasyfikacji uczuć*, w: A. Maryniarczyk, K. Stępień, P. Gondek (red.), op. cit., s. 88–90.

Pośród uczuć popędliwych (gniewliwo-bojowych) mamy nadzieję (*spes*) oraz rozpacz (*desperatio*), odwagę (*audacia*) oraz strach (*timor*), a także gniew (*ira*). Uczucia te powstają, gdy pożądane dobro jest trudne do zdobycia albo zło trudne do uniknięcia. Gniew występuje zwykle wtedy, gdy pozostałe uczucia i związane z nimi działania nie dają oczekiwanego rezultatu. Chronologicznie pojawia się najpierw nadzieja jako rodzaj otuchy, dostrzeżenia możliwości osiągnięcia spodziewanego dobra. Gdy nadzieja się wyczerpuje, pozostaje rozpacz. Z kolei odwaga to stawianie czoła nieuniknionemu złu. Gniew rodzi się wobec zła już obecnego, na które człowiek się nie zgadza i próbuje mu przeciwdziałać<sup>10</sup>. Chronologicznie pierwsze pojawiają się uczucia pożądliwe, a dopiero po nich uczucia popędliwe. Jako ostatnie, po usunięciu odpowiednich przeszkód, występują znów uczucia pożądliwe.

U człowieka sfera emocji krzyżuje się ze sferą rozumności. W ten sposób powstaje władza osądu myślowego, rozum szczegółowy (*vis cogitativa*). Jest ona poddana intelektowi oraz woli, co nie ma miejsca u zwierząt, gdzie instynkt (*vis aestimativa*) działa w sposób bezrefleksyjny. Co prawda władze umysłowe nie są w stanie wpływać na strukturę bytową emocji, jednakże mogą kształtować ich funkcjonowanie, do pewnego stopnia je wychowywać, czego przykładem jest proces sublimacji a także rozwoju cnót, czyli trwałych dyspozycji do dobrego działania (umiarkowania, męstwa itd.).

Powiązanie emocji ze sferą umysłową ma istotne znaczenie w procesie kształtowania życia moralnego człowieka, a przede wszystkim jego odpowiedzialności oraz demaskowania nieodpowiednich tendencji jak hedonizm, czy sentymentalizm<sup>11</sup>.

## 2. Ujęcia nowożytne

W dedukcyjnym (apriorycznym) ujęciu Kartezjusza uczucia są spostrzeżeniami czy wzruszeniami duszy do niej odniesionymi, a spowodowanymi oraz podtrzymywanymi poprzez ruch tchnień życiowych. Według Kartezjusza uczucia należą do duszy i tylko do niej. Są one właściwie jakąś modyfikacją jej substancji, choć nie są przez nią samą spowodowane, ponieważ przyczyną uczuć jest ostatecznie ciało połączone z duszą poprzez szyszynkę (ciałko szyszkowate). Tchnienia życiowe (łac. *spiritus animales*) są ciągiem przyczyn fizjologicznych rozpoczynającym się od zetknięcia z przedmiotem, a kończące się na ruchu szyszynki, wpływającej bezpośrednio na duszę. Koncepcja tchnień życiowych pozwala

<sup>10</sup> Ibidem, s. 91–92.

<sup>11</sup> Ibidem, s. 95.

Kartezjuszowi na odróżnienie uczuć od nawyków, zachceń oraz innych wrażeń<sup>12</sup>.

Pierwszym uczuciem według Kartezjusza był zachwyt (*admiration*), kiedy dusza poprzez tchnienia życiowe poznaje jakiś przedmiot jako nowy, szczególny, czy rzadki. Mówił także o miłości, która miała być pragnieniem połączenia się z przedmiotem uznanym za odpowiedni. Nienawiść zaś to wola odłączenia się od przedmiotów uznanych za szkodliwe i złe. Kartezjusz dodaje do tego bardzo oryginalne opisy fizjologiczne<sup>13</sup>. Dusza jest też wyposażona w narzędzie walki z ciałem oraz uczuciami z niego pochodzącymi, jakim są uczucia wewnętrzne duszy, które jest w stanie sama wywołać<sup>14</sup>.

Kartezjusz uważał uczucia za zjawiska naturalne, wynikające z połączenia duszy z ciałem. Podkreślał też ich użyteczność w zachowaniu równowagi biologicznej oraz w doskonaleniu się duszy (woli)<sup>15</sup>. Od Kartezjusza rozpoczęły się też w filozofii próby racjonalizacji uczuć, tj. ich redukcji do modusów myślenia, czyli aktów intelektu oraz woli.

N. Malebranche wyjaśniał naturę uczuć odwołując się do nieustannego działania Boga w świecie. Uczucia dla niego to wszystkie myśli, w których uczestniczy ciało. Przedmiot percepcji zmysłowej oraz ruch tchnień życiowych stanowią jedynie przyczyny okazjonalne uczuć, natomiast ich przyczyną zasadniczą, faktycznie je wytwarzającą, jest Bóg. Natura nie posiada w tym ujęciu pełnej swobody działania<sup>16</sup>.

T. Hobbes problematykę uczuć sprowadzał do zagadnień fizyczno-geometrycznych oraz etyczno-politycznych. Uczucia nie są osobnym rodzajem przeżyć psychicznych, ale procesami wyłącznie cielesnymi, polegającymi na ruchu krwi oraz tchnień życiowych jako odpowiedź na postrzeżenia oraz wrażenia. Zdaniem Hobbesa, każde uczucie składa się z pożądania oraz wstrętu, a człowiek nie różni się w tym wymiarze od zwierząt. Wspominał też, iż uczucia zaburzają myślenie, ponieważ kierują je na przedmioty chwilowe, a odrywają od celów przyszłych, choć samych uczuć nie oceniał negatywnie<sup>17</sup>.

B. Spinoza uczucia rozumiał jako pobudzenia ciała, które powiększają (podtrzymują) albo pomniejszają (hamują) jego moc działania. Uczucia są zapodmiotowane zarówno w ciele jak i w duszy, a ich przyczyny stanowią tak pobudzenia zewnętrzne, jak poruszenia duszy. Uczucia są z jednej strony stanami biernymi, a z drugiej aktywnością duszy. Pra-

---

<sup>12</sup> T. Mamełka, *Uczucia w życiu człowieka według Kartezjusza*, w: A. Maryniarczyk, K. Stępień, P. Gondek (red.), op. cit., s. 344–347.

<sup>13</sup> Ibidem, s. 350.

<sup>14</sup> Ibidem, s. 354.

<sup>15</sup> H. Jakuszko, *Próby racjonalizacji uczuć*, w: A. Maryniarczyk, K. Stępień, P. Gondek (red.), op. cit., s. 365.

<sup>16</sup> Ibidem, s. 267–368.

<sup>17</sup> Ibidem, s. 370, 373–374.

wa rządzące światem uczuć są ściśle i można je porównać do praw mechaniki. Uczuciami pierwotnymi dla Spinozy są radość, pożądanie oraz smutek. Życiowym zdaniem człowieka jest poznanie, zrozumienie oraz kierowanie swoimi uczuciami<sup>18</sup>.

Dla J. Locke'a uczucia są bezpośrednimi przedmiotami umysłu, które opierają się na przyjemności oraz przykrości. Niektóre uczucia mają swój początek w ciele, a inne w myśli. Poza tym Locke wskazuje także na istnienia stanów mentalnych, które pozostają uczuciowo neutralne. Przyjemność oraz przykrość są elementami budulcowymi uczuć bardziej złożonych (miłość, nienawiść, nadzieja itd.), a gdy dodamy do tego jeszcze relacje do innych osób, rodzą się zazdrość czy gniew<sup>19</sup>.

G. W. Leibniz określa uczucia jako dążności lub ich modyfikacje powstającymi w połączeniu z myślami, którym towarzyszy przyjemność albo nieprzyjemność. Leibniz polemizuje z Locke'iem poprzez reinterpretację teorii platońskiej o walce ciała z duszą. Chodzi o przeciwne dążenia rodzące się z niewyraźnego poznania związanego z ciałem skonfrontowanego z jasnym poznaniem duszy. W tym pierwszym mieści się także nieświadomość. Rozum ma zdaniem Leibniza dążyć do opanowania uczuć, aby kierować je w stronę przyjemności jasnych i wyraźnych<sup>20</sup>.

D. Hume chciał sprowadzić stany emocjonalne do stanów fizycznych. Uczucia zaliczał do impresji wtórnych, czyli zreflektowanych i dzielił na łagodne oraz gwałtowne, dalej na bezpośrednie (np. pożądanie) i pośrednie (np. duma). W przeciwieństwie do poprzedników Hume uważał, że rozum ma być niewolnikiem uczuć<sup>21</sup>.

M. Heidegger wskazywał, że w każdym doświadczeniu emocjonalnym, które z zasady posiada charakter intencjonalny, można wyróżnić strukturę dwuczłonową: uczucie jest ruchem ku jakiemuś przedmiotowi, a zarazem określonym czuciem się podmiotu, które ujawnia samą jaźń<sup>22</sup>.

### 3. Emocje w psychologii

Ogólna charakterystyka emocji w psychologii mówi, iż stanowią one rodzaj informacji o znaczeniu bodźców oraz wydarzeń poprzez aktywację procesów mentalnych oraz różne formy działania. Z drugiej strony ujawniają także stan podmiotu je przeżywającego środowisku zewnętrznego

<sup>18</sup> Ibidem, s. 375–378.

<sup>19</sup> Ibidem, s. 380–381.

<sup>20</sup> Ibidem, s. 383–384.

<sup>21</sup> Ibidem, s. 388–389.

<sup>22</sup> M. Heidegger, *Kant a problem metafizyki*, tłum. B. Baran, PWN, Warszawa 1989, s. 177.



nemu. W wielu sytuacjach uczucia powodują zniekształcenie postrzegania rzeczywistości, a w przypadku zbyt dużego pobudzenia uniemożliwiają adekwatne do bodźca działanie, a także utrudniają efektywną komunikację interpersonalną. Budowa oraz sposób funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego sprawiają, że kierowanie powstawaniem uczuć jest prawie niemożliwe. Może za to wpływać na ich ekspresję oraz długość trwania<sup>23</sup>.

W psychologii można wyróżnić zasadniczo dwa podejścia do rozumienia emocji. Pierwsze to podejście fenomenologiczne, skoncentrowane na samoświadomości emocjonalnej człowieka oraz jego zachowaniu, czyli behawioralnych elementach poszczególnych emocji, przede wszystkim na mimice twarzy (np. Ekman). Drugie podejście skupia się na mózgowo-nerwowych podstawach stanów emocjonalnych, do czego można dodać także obwodowy układ nerwowy, nazywanych programami afektywnymi (np. Panksepp). Dla pełnego opisu zjawiska stanów emocjonalnych wypada odwołać się do obu podejść.

Przynajmniej niektóre stany emocjonalne (jak strach) można traktować jako sposób odpowiedzi człowieka na bodźce zewnętrzne, które wydają się zagrażać jego zdrowiu lub życiu. W większości pokrywają się one z programami afektywnymi (przebiegami neurobiologicznymi) i są niezależne w swym działaniu od systemu przekonań oraz pragnień człowieka. Bezsprzecznie wpływają jednak na zachowanie człowieka i w tym sensie można im przypisać rolę motywacyjną. Programy afektywne działają w sposób automatyczny i są niedostępne poznawczo umysłowi (inkapsulacja)<sup>24</sup>.

P. Griffiths mówi także o tzw. wyższych emocjach poznawczych (*higher cognitive emotions*), które traktuje jako „wdzierającą się” motywację, co należy rozumieć jako nagłą zmianę zachowania, która jest jakimś wyłomem wobec długofalowych planów człowieka<sup>25</sup>.

Potocznie nie mamy problemu z rozróżnianiem sytuacji, w których ludzie dokonują wyborów „na zimno” od takich, gdzie wybory są determinowane emocjami. Naukowo (logiczno-dedukcyjnie) bardzo trudno ująć takie zjawiska. Już Arystoteles próbował to zrobić w modelu praktycznych sylogizmów. Okazuje się jednak, że w praktyce motywacje człowieka rzadko są czysto racjonalne.

Griffiths proponuje, aby emocje określić jako wszelkiego rodzaju nagłe stany mentalne, które zakłócają efektywną realizację powziętych

---

<sup>23</sup> S. Tucholska, *Uczucia w psychologii*, w: A. Maryniarczyk, K. Stępień, P. Gondek (red.), op. cit., s. 100–101.

<sup>24</sup> P.E. Griffiths, *Czym naprawdę są emocje?*, w: A. Klawiter (red.), *Formy aktywności umysłu*, PWN, Warszawa 2008, s. 32.

<sup>25</sup> Ibidem.



wcześniej długoterminowych planów<sup>26</sup>. Należałyby do nich zarówno programy afektywne, jak i wyższe emocje poznawcze. Obie formy stanów emocjonalnych przejawiają pewien stopień pasywności, patrząc od strony podmiotu je przeżywającego.

M. Greenberg oraz J. Snell wyróżniają cztery komponenty stanów emocjonalnych. (1) Element ekspansywny (motoryczny), czyli zewnętrzne wyrażenie emocji poprzez zmiany cielesne (np. wyraz twarzy). (2) Element doświadczeniowy, który polega na świadomym postrzeganiu własnych stanów emocjonalnych dzięki sygnałom z organizmu oraz z otoczenia. (3) Element regulacyjny, tj. umiejętność kontrolowania naturalnych skłonności towarzyszącym niektórym uczuciom. (4) Element rozpoznawczy, czyli zdolność odczytywania stanów emocjonalnych u innych osób. Według tych autorów emocja jest subiektywnym stanem psychicznym, który uruchamia odpowiedni program działania. Emocjom towarzyszą zwykle zmiany somatyczne oraz ekspresja cielesna<sup>27</sup>.

Emocje można rozumieć także jako ucieleśnione oceny, czyli reprezentacje relacji organizm-środowisko w odniesieniu do dobrostanu tego pierwszego. Aby być umysłową reprezentacją czegoś, trzeba pełnić funkcję przenoszenia jakiejś informacji i być ustanowionym w tym właśnie celu, tj. służyć do wykrywania określonych rzeczy<sup>28</sup>.

W podobnym kluczu P. Salovey oraz J. Mayer zajmowali się zagadnieniem inteligencji emocjonalnej, którą zdefiniowali jako umiejętność właściwego postrzegania, oceny i wyrażania emocji. Inteligencja obejmuje ponadto umiejętność odczytywania emocji oraz ich generowania w celu wzmocnienia procesów rozumowań oraz integralnego rozwoju osobowości<sup>29</sup>.

W. James był przekonany, że emocje są umysłową rejestracją zmian w ciele. Badania przeprowadzone współcześnie wydają się tę tezę potwierdzać, choć nie brak i głosów krytycznych, które zarzucają Jamesowi pominięcie zagadnienia oczekiwania<sup>30</sup>. Trzeba przy tym zaznaczyć, iż zasada działa na pewno w jedną stronę, tj. zmiany w ciele, a konkretniej w mózgu, ujawniają się w postaci emocji w umyśle. Nie oznacza to, że jakiś stan cielesny zawsze poprzedza pojawienie się emocji, ale że świadoma emocja (uczucie) pojawia się zawsze w konsekwencji wystąpienia pewnych zmian w ciele. Takie ujęcie emocji nazwano później teorią Jamesa-Lange'a. Głosi ona, że zmiany cielesne następują bezpośrednio po

<sup>26</sup> Ibidem, s. 35.

<sup>27</sup> S. Tucholska, *Uczucia w psychologii*, op. cit., s. 102.

<sup>28</sup> J.J. Prinz, *Emocje jako ucieleśnione oceny*, w: A. Klawiter (red.), *Formy aktywności umysłu*, op. cit., s. 37, 39.

<sup>29</sup> S. Tucholska, *Uczucia w psychologii*, op. cit., s. 104.

<sup>30</sup> Por. K.H. Pibram, *Neurobehavioral Science, Neuropsychology, and the Philosophy of Mind*, w: W. O'Donohue, R.F. Kitchener (eds.), *The Philosophy of Psychology*, Sage Publications, London, Thousand Oaks, New Delhi 1996, s. 207–226.

percepcji odpowiednich bodźców zmysłowych. Z kolei ich odczucie jest właściwą emocją<sup>31</sup>.

Emocje mogą być wywoływane zarówno przez realne warunki pochodzące ze świata, jak i poprzez wyobrażenie przyszłego wydarzenia. W tym sensie możemy mówić o formalnej właściwości, która wywołuje emocje oraz jej materialnym substracie, czyli ukonkretnieniu. Można na przykład powiedzieć, że właściwością formalną smutku jest utrata rzeczy, którą się ceni, natomiast w konkretnie może to oznaczać na przykład śmierć ulubionego psa<sup>32</sup>.

Emocje korespondują z rdzennymi tematami relacyjnymi (Lazarus). Innymi słowy emocje reprezentują rdzenne tematy relacyjne, jak na przykład strata – smutek. Do postawienia takiej tezy nie trzeba nawet odwoływać się do konkretnych struktur mózgowych, „spełniaczy” tych stanów emocjonalnych. Strach wydaje się w takim ujęciu systemem służącym do ostrzegania przed niebezpieczeństwem, a nie monitorowania szybkości uderzeń serca. Nie podejmuje się ucieczki ze względu na palpacje, ale ze względu na zagrożenie. Analogicznie złość ma służyć lepszemu funkcjonowaniu pośród równych sobie. W każdym razie zachowanie człowieka lepiej tłumaczy celowość stanów emocjonalnych, niż ich odpowiedniki w stanach cielesnych<sup>33</sup>.

Emocje namierzają zmiany cielesne, które ze swej strony zawsze towarzyszą określonym relacjom organizmu oraz środowiska. W tym sensie stany emocjonalne monitorują zarówno stany cielesne jak i potencjalnie niebezpieczne dla organizmu zmiany środowiskowe<sup>34</sup>. Trzeba przy tym dodać, że żadna konkretna zmiana fizjologiczna (cielesna) nie wskazuje na jakąś konkretną emocję. Nie mamy więc bezpośrednich korelatów fizjologicznych emocji.

Pamięć wzorkowa jest szczególnie dobrym narzędziem wyzwiania emocji bez obecności aktywnych bodźców w środowisku. Obraz, który w przeszłości został związany z jakąś emocją, będzie miał tendencje do wyzwolenia jej ponownie. Na przykład obraz umysłowy trującego grzyba może wywołać odpowiednie reakcje emocjonalne. Podobnie mogą działać wypowiedane w myślach zdania dotyczące przeżyć przyjemnych oraz nieprzyjemnych. Ogólnie rzecz biorąc pamięć tworzy połączenia pomiędzy stanami emocjonalnymi a innymi danymi zmysłowymi - najczęściej wzrokowymi<sup>35</sup>. Nie jest to główny sposób pojawiania się emocji, choć dowiadujemy się, iż stany emocjonalne mogą mieć różne przyczyny od zmian cielesnych do ocen poznawczych.

---

<sup>31</sup> Por. J.N. Eacker, *Problems of Metaphysics and Psychology*, op. cit., s. 96.

<sup>32</sup> J.J. Prinz, *Emocje jako ucieleśnione oceny*, op. cit., s. 45, 50.

<sup>33</sup> Ibidem, s. 56.

<sup>34</sup> Ibidem, s. 60.

<sup>35</sup> Ibidem, s. 69.

Ogólny wniosek na temat działania emocji może być taki, iż jest to system oceniania możliwego zagrożenia albo przydatności określonej sytuacji dla człowieka. Pierwotnie jest to ocena relacji organizm-środo-wisko (rdzenne tematy emocjonalne), a wtórnie wyobrażonych możliwości sytuacji podobnych do tych, których już wcześniej doświadczyliśmy. Emocjom zawsze towarzyszą zmiany cielesne. W zarysowany powyżej sensie można uznać system emocji za jedną z dostępnych człowiekowi dróg poznania. Uczucia niosą ze sobą po prostu zawsze jakąś informację.

#### 4. Neurokognitywne ujęcie emocji

O procesach poznawczych oraz afektywnych można mówić oddzielnie, obecnie jednak coraz częściej stwierdza się ich wzajemny wpływ. U człowieka oznacza to, iż nie ma myśli, którym nie towarzyszyłyby jakieś emocje<sup>36</sup>. Dzięki mechanizmom informacji zwrotnych także myślenie może wywierać pewien wpływ na stany emocjonalne.

Jednym z możliwych badań stanów emocjonalnych człowieka jest introspekcja, która wraca do łask mimo wcześniejszej krytyki. Oczywiście każdy subiektywnie ocenia własne przeżycia i stąd introspekcja nie jest przyrządem do badania związków przyczynowych w sensie ściśle naukowym. Trudno jednak wyobrazić sobie pełne badanie życia emocjonalnego człowieka bez introspekcji<sup>37</sup>.

Jeden ze współczesnych badaczy emocji, J. Panksepp, jest zdania, że „u ludzi możemy obecnie obserwować pewne elementy wewnętrznej dynamiki mózgu, mimo że standaryzowana miara emocjonalności, która działałaby w oknie czasu rzeczywistego, nie jest jeszcze dostępna. Funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI) zaczyna zbliżać nas do ideału, lecz (...) poważne problemy interpretacyjne wciąż pozostają. Na przykład, fMRI może oszacować czynność mózgu przez pomiar lokalnego przepływu krwi lub zmian poziomu wysycenia tlenem obszaru całego mózgu, lecz emocje mogą mieć nieujawniony i nieprzewidywalny wpływ na parametry krwi mózgowej, które nie są bezpośrednim odzwierciedleniem aktywności neuronalnej. Na przykład, jest możliwe, że pewne emocje, takie jak strach, charakteryzują się spadkiem dopływu krwi do wielu obszarów mózgu, co jest wtórną konsekwencją raczej intensywności emocjonalnej niż rezultatem lokal-

---

<sup>36</sup> J. Panksepp, *Emocjonalne systemy operacyjne a subiektywność: problemy metodologiczne i ramy pojęciowe dla neurobiologicznej analizy afektu*, w: A. Klawiter (red.), *Formy aktywności umysłu*, op. cit., s. 79, 82.

<sup>37</sup> Ibidem, s. 84.

nych potrzeb metabolicznych związanych z dostarczeniem paliwa dla aktywności neuronalnej<sup>38</sup>.

Coraz powszechniejszy jest pogląd, iż emocje działają w sposób interaktywny i dynamiczny, angażując wiele systemów mózgowych oraz wiele jego poziomów strukturalnych, między którymi zachodzi komunikacja (sprzężenie zwrotne). Znaczy to, iż także świadomość uczuć posiada określony wpływ na całość procesów emocjonalnych. Świadomość afektywna nie ma prawdopodobnie wpływu na szybkie i odruchowe reakcje emocjonalne, ma za to wpływ na długofalowe zachowania. Wydaje się, iż aparat poznawczy człowieka może skracać albo wydłużać reakcje emocjonalne rodzące się poza kontrolą świadomości<sup>39</sup>. Z drugiej strony emocje zawężają albo poszerzają pole świadomej uwagi człowieka. Strach sprawia, że koncentrujemy się na szczegółach, szukając jego powodu, natomiast w stanie relaksu koncentrujemy uwagę na szerszym spektrum pola obserwacyjnego<sup>40</sup>.

Aby w pełni zrozumieć działanie emocji trzeba zintegrować badawczo wszystkie poziomy poznania człowieka: podmiotowy (samoświadomość afektywna), mózgowo-neuronalny oraz behawioralny (psycho społeczny). Stany emocjonalne posiadają zazwyczaj następujące cechy: (1) niestabilność związaną z dynamiczną nierównowagą systemów organizmu; (2) dużą intensywność, która mobilizuje wiele zasobów organizmu; (3) względną krótkotrwałość, która wynika z niemożliwości długiego utrzymywania stanu pobudzenia; (4) ograniczoną perspektywę, czyli ograniczenie pola postrzegania zmysłowego. Poza tym emocje należy odnieść do dostępności możliwych zachowań alternatywnych oraz do ich znaczenia społecznego<sup>41</sup>.

Emocje służą przekazywaniu ważnych i nagłych informacji o stanie środowiska zewnętrznego człowieka. Są to informacje o dużym natężeniu, ale i słabej dokładności. Krzyk w środku nocy wszystkich stawia na nogi, ale, oprócz poczucia, że dzieje się coś dramatycznego, nie daje dokładniejszej informacji o wydarzeniu<sup>42</sup>.

Ciało migdałowe oraz kora przedczołowa są związane z doświadczaniem stanów emocjonalnych u człowieka, wpływając na sposób przeżywania emocji oraz ich wyrażania, a w przypadku zmian struktural-

<sup>38</sup> Ibidem, s. 87–88.

<sup>39</sup> Ibidem, s. 95.

<sup>40</sup> L. Pessoa, L.G. Ungerleider, *Neuroimaging studies of attention and the processing of emotion-laden stimuli*, „Progress in Brain Research” 2004, Vol. 144, s. 171–182.

<sup>41</sup> A. Ben-Ze'ev, *Typical emotions*, w: W. O'Donohue, R.F. Kitchener (eds.), *The Philosophy of Psychology*, s. 227–242.

<sup>42</sup> M.A. Arbib, J.M. Fellous, *Emocje: od mózgu do robota*, w: A. Klawiter (red.), *Formy aktywności umysłu*, PWN, Warszawa 2008, s. 114.

nych skutkują zaburzeniami afektu<sup>43</sup>. Ciało migdałowe może zostać pobudzone na przykład przez obserwację mimiki twarzy. Rozpoznawanie mimiki twarzy bierze także udział w procesach empatii<sup>44</sup>.

Emocje są podatne na modulację trzech neurosystemów: dopaminergicznego, serotonergicznego oraz opioidalnego<sup>45</sup>. Dopamina odgrywa rolę w aktywności motorycznej, pokarmowej, w procesach nagradzania, plastyczności komórkowej, pamięci, zachowań adaptacyjnych. Serotonina służy wzbudzeniu zachowania, reguluje sen, ma udział w uczeniu się, nastroju oraz zachowaniach społecznych<sup>46</sup>. System serotonergiczny jest przedmiotem oddziaływania leków antydepresyjnych. Opioidy (endorfyny, enkefaliny, dynorfiny) regulują reakcje na ból i stres, system hormonalny, spożywanie pokarmu. Ich zwiększone wydzielania wiążą się z pozytywnym nastrojem, relaksem, a nawet euforią<sup>47</sup>.

Bogactwo stanów emocjonalnych człowieka bierze się z powiązania uczuć ze stanami poznawczymi i to w niezwykle złożony sposób. Istnieje nerwowe podłoże stanów emocjonalnych, ale ich forma ostateczna jest zaprawiona poznawczo, świadomościowo<sup>48</sup>.

Współcześnie neuronauki, badając szczególnie rolę neuroprzekazników (serotonina, dopamina i in.), wykazały, że całkowite stłumienie emocjonalne pozbawia człowieka możliwości jasnego myślenia, czyli upośledza procesy poznawcze, pozbawiając go kreatywności oraz kontaktu z rzeczywistością. Szczególnymi przypadkami regresji emocjonalnej są sadyzm oraz masochizm. Nauka potwierdziła zatem raczej wizję Arystotelesa niż stoików.

## 5. Zakończenie

Stany emocjonalne człowieka są niezwykle interesującym interdyscyplinarnym przedmiotem badawczym. Wydaje się, że wiemy o nich już bardzo dużo, jednak wymykają się pełnej opercjonalizacji, to znaczy

---

<sup>43</sup> R.J. Davidson, *Darwin and the neural bases of emotion and affective style*, „Annals of the New York Academy of Science” 2003, Vol. 1000, s. 316–336.

<sup>44</sup> M. Jeannerod, *How do we decipher others' minds*, w: J.M. Fellous, M.A. Arbib (eds.), *Who needs emotions? The brain meets the robot*, Oxford University Press, New York 2005, s. 147–169.

<sup>45</sup> A.E. Kelley, *Neurochemical networks encoding emotion and motivation: An evolutionary perspective*, w: J.M. Fellous, M.A. Arbib (eds.), *Who needs emotions? The brain meets the robot*, Oxford: Oxford UP 2005, s. 29–77.

<sup>46</sup> J.K. Abrams, P.J. Johnson, J.H. Hollis, C.A. Lowry, *Anatomic and functional topography of the dorsal raphe nucleus*, „Annals of the New York Academy of Science” 2004, Vol. 1018, s. 46–57.

<sup>47</sup> M.A. Arbib, J.M. Fellous, *Emocje: od mózgu do robota*, op. cit., s. 123.

<sup>48</sup> Ibidem, s. 124.

pełnemu ujęciu empirycznemu np. w psychologii. Niektóre intuicje filozoficzne dotyczące emocji zostały zweryfikowane przez naukę pozytywnie, inne negatywnie, a jeszcze inne czekają na pogłębione studium.

Nie ulega wątpliwości, że emocje kształtują postrzeganie, a przez to i poznanie człowieka, działając nieraz na zasadzie czarnej dziury w przestrzeni kosmicznej, która zakrzywia przestrzeń do tego stopnia, że zakrzywia tor promieni światła. Podobnie działają emocje w odniesieniu świadomych działań człowieka, ale także i nieświadomych procesów, które w nim zachodzą – w zasadniczy sposób jedne i drugie modyfikują.

Filozofowie radzą nam pracować nad naszymi emocjami, aby ich wpływ nie była dla naszego życia destrukcyjny. Czy jest to w pełni możliwe? Zapewne nie i jest to dobra wiadomość, ponieważ życie bez emocji i uczuć byłoby niechybnie zbyt „płaskie”. Z drugiej strony roztropna asceza może pomóc człowiekowi zachować „zimną krew” w sytuacjach mocnego pobudzenia emocjonalnego.

Badania naukowe uczą nas też, że stany emocjonalne są wartościowym kanałem zyskiwania nowych informacji na temat własnego stanu psychicznego, kondycji organizmu, ale także tego, co dzieje się w bezpośrednim otoczeniu. W tym kontekście trzeba by było okazywać wdzięczność za to, że jesteśmy istotami obdarzonymi emocjami. Max Scheler dodaje, że poprzez emocje możemy poznawać świat najważniejszych dla człowieka wartości. Opis tego procesu wykracza już jednakże poza ramy tego artykułu.

## Bibliografia

- Abrams J.K., Johnson P.J., Hollis J.H., Lowry C.A., *Anatomic and functional topography of the dorsal raphe nucleus*, „Annals of the New York Academy of Science” 2004, Vol. 1018, s. 46–57.
- Arbib, M.A., Fellous, J.M., „Emocje: od mózgu do robota”, w: A. Klawiter (red.), *Formy aktywności umysłu*, PWN, Warszawa 2008, s. 112–128.
- Arnold M.B., Gasson J.A., *The Human Person: An Approach to an Integral Theory of Personality*, Ronald Press, New York 1954.
- Ben-Ze’ev A., „Typical emotions”, w: W. O’Donohue, R.F. Kitchener (eds.), *The Philosophy of Psychology*, Sage Publications, London, Thousand Oaks, New Delhi 1996, s. 227–242.
- Cicero, *Tusculan disputations: also treatises On the nature of the gods, and On the commonwealth*, Harper & Brothers, New York 1888.
- Davidson, R.J., *Darwin and the neural bases of emotion and affective style*, „Annals of the New York Academy of Science” 2003, Vol. 1000, s. 316–336.
- Dec, I., „Oryginalność i aktualność Tomaszowej klasyfikacji uczuć”, w: A. Maryniarczyk, K. Stępień, P. Gondek (red.), *Osoba i uczucia*, PT TA, Lublin 2010, s. 88–90.



- Eacker J.N., *Problems of Metaphysics and Psychology*, Nelson-Hall, Chicago 1983.
- Fehr B., Russell J.A., *Concept of emotion viewed from prototype perspective*, „Journal of Experimental Psychology” 1984, Vol. 113, s. 464–486.
- Griffiths P.E., „Czym naprawdę są emocje?”, w: A. Klawiter (red.), *Formy aktywności umysłu*, PWN, Warszawa 2008, s. 16–36.
- Heidegger M., *Kant a problem metafizyki*, tłum. B. Baran, PWN, Warszawa 1989.
- Jakuszko H., „Próby racjonalizacji uczuć”, w: A. Maryniarczyk, K. Stępień, P. Gondek (red.), *Osoba i uczucia*, PTTA, Lublin, s. 359–396.
- Jeannerod M., „How do we decipher others’ minds”, w: J.M. Fellous, M.A. Arbib (eds.), *Who needs emotions? The brain meets the robot*, Oxford University Press, New York 2005, s. 147–169.
- Kelley A.E., „Neurochemical networks encoding emotion and motivation: An evolutionary perspective”, w: J.M. Fellous, M. A. Arbib (eds.), *Who needs emotions? The brain meets the robot*, Oxford: Oxford UP 2005, s. 29–77.
- Krapiec M.A., *Psychologia racjonalna*, TN KUL, Lublin 1996.
- Mamelka T., *Uczucia w życiu człowieka według Kartezjusza*, w: A. Maryniarczyk, K. Stępień, P. Gondek (red.), *Osoba i uczucia*, PTTA, Lublin, s. 331–358.
- Maryniarczyk A., „Miejsce i rola uczuć w strukturze bytowej człowieka”, w: A. Maryniarczyk, K. Stępień, P. Gondek (red.), *Osoba i uczucia*, PTTA, Lublin, s. 51–53.
- Panksepp J., „Emocjonalne systemy operacyjne a subiektywność: problemy metodologiczne i ramy pojęciowe dla neurobiologicznej analizy afektu”, w: A. Klawiter (red.), *Formy aktywności umysłu*, PWN, Warszawa 2008, s. 73–111.
- Pessoa L., Ungerleider L.G., *Neuroimaging studies of attention and the processing of emotion-laden stimuli*, „Progress in Brain Research” 2004, Vol. 144, s. 171–182.
- Pibram K.H., „Neurobehavioral Science, Neuropsychology, and the Philosophy of Mind”, w: W. O’Donohue, R. F. Kitchener (eds.), *The Philosophy of Psychology*, Sage Publications, London, Thousand Oaks, New Delhi 1996, s. 207–226.
- Prinz J.J., „Emocje jako ucieleśnione oceny”, w: A. Klawiter (red.), *Formy aktywności umysłu*, PWN, Warszawa 2008, s. 37–72.
- Roccatagliata G., *La teoria della mente*, Borla, Roma 2006.
- Tucholska S., *Uczucia w psychologii*, w: A. Maryniarczyk, K. Stępień, P. Gondek (red.), *Osoba i uczucia*, PTTA, Lublin, s. 99–111.
- Wiener D., *Antycypacja a procesy emocjonalne. Kognitywistyczne ujęcie systemów emocjonalnych*, UAM, Poznań 2009.



## Bez stałego meldunku. Emocje między biologią a humanistyką

### Słowa kluczowe

Emocje; uczucia; mózg; umysł; psychika

Emocje są przedmiotem zainteresowania zarówno neurobiologii, psychologii jak i filozofii, a mimo to pozostaje wciąż naukowym wyzwaniem ustalenie wspólnego stanowiska w rozumieniu natury stanów emocjonalnych człowieka. Są one niezwykle interesującym interdyscyplinarnym przedmiotem badawczym. Wydaje się, że wiemy o nich już bardzo dużo, a jednak wymykają się pełnej operacjonalizacji na przykład w psychologii.

Artykuł jest próbą porównania wybranych stanowisk dotyczących rozumienia stanów emocjonalnych człowieka za zakresu filozofii, psychologii oraz neurobiologii pozwalającą na pozytywną albo negatywną weryfikację niektórych klasycznych oraz potocznych przekonań, jakie żywimy w odniesieniu do świata emocji.

## Without a permanent residence. Emotions between biology and humanities

### Keywords

Emotions; feelings; brain; mind; psyche

Emotions are of interest to neuroscience, psychology and philosophy, and it remains a scientific challenge to establish a common approach to understanding the nature of human emotional states. They are a very interesting interdisciplinary subject of research. It seems that we know a lot about them already, and yet they escape full operationalization, for example, in psychology.

The article is an attempt to compare selected positions on understanding the human emotional states originating in philosophy, psychology or neurobiology in order to allow positive or negative verification of some classic and common beliefs that we hold in relation to the world of emotions.