

# Andrzej Dąbrowski

---

## Czym są emocje? Prezentacja wieloskładnikowej teorii emocji

---

Analiza i Egzystencja 27, 123-146

---

2014

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

ANDRZEJ DĄBROWSKI\*

## CZYM SĄ EMOCJE? PREZENTACJA WIELOSKŁADNIKOWEJ TEORII EMOCJI

Słowa kluczowe: wieloskładnikowa teoria emocji, poznanie, zmiany fizjologiczno-cieleśne, procesy neurologiczne, odczucia, ekspresje, działanie  
Keywords: multicomponent theory of emotion, cognition, physiological and bodily changes, neurological processes, feelings, expressions, action

*Człowiek jest najbardziej emocjonalny spośród wszystkich zwierząt*

D. Hebb

*Uczucia tworzą podstawę tego, co przez tysiąclecia  
nazywano ludzkim duchem lub duszą*

A.R. Damasio

W artykule zaprezentowane zostanie wieloskładnikowe podejście do emocji. Najpierw dokonamy krótkiego przeglądu wybranych współczesnych (filozoficznych) koncepcji emocji, a następnie, uwzględniając ważne psychologiczne i neurobiologiczne osiągnięcia, zaproponujemy pewną wersję

---

\* Andrzej Dąbrowski, dr, adiunkt w Zakładzie Kognitywistyki (Katedra Nauk Społecznych) w Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie. Ostatnio opublikował książkę *Intencjonalność i semantyka* (Kraków 2013). Zajmuje się epistemologią, filozofią umysłu, filozofią języka, historią filozofii analitycznej oraz kognitywistyką, e-mail: adabrowski@wsiz.rzeszow.pl.

wieloskładnikowej teorii emocji<sup>1</sup>. Ograniczymy się do rudymetarnego opisu i ogólnych rozważań. Szczegółowe analizy to zadanie psychologów (psychofizjologów), neurobiologów (neurofizjologów) i psychiatrów. Na niektóre badania powołujemy się. Jako że artykuł jest częścią większego projektu, pewne uwagi, analizy i wyjaśnienia zostały już zaprezentowane gdzie indziej<sup>2</sup>, natomiast inne aspekty problemu będą szczegółowo rozważane i systematycznie publikowane w przyszłości.

W XX-wiecznej filozofii pojawiło się wiele prac na temat emocji i kilka interesujących filozoficznych teorii emocji<sup>3</sup>. Niektóre z nich powstały na fundamencie krytyki lub pewnej interpretacji fizjologicznej teorii Williama Jamesa. Wyjdziemy zatem od przypomnienia podstawowych tez zawartych w teorii Jamesa-Langego.

---

<sup>1</sup> Przyjęte tutaj rozwiązanie wieloskładnikowe, względnie hybrydowe, nie jest rozwiązaniem nowym i oryginalnym. Zwolennikami wieloskładnikowego ujęcia byli m.in. Arystoteles, Kartezjusz, Hume. Por. J. Prinz, *Gut Reactions: a Perceptual Theory of Emotion*, Oxford: Oxford University Press 2000, s. 10–14. Przy czym wzmiankowani filozofowie nie posługują się tymi nazwami. Arystoteles na przykład nie przedstawia ogólnej teorii struktury emocji, ale jego analizy różnych emocji obejmują podobne elementy. Te same składowe są wspomniane w różnych jego pracach. Należą do nich: 1) ewaluacja – pozwala ona stwierdzić, że coś pozytywnego lub negatywnego przydarza się podmiotowi (lub komuś innemu, kto w ten lub inny sposób jest ważny dla podmiotu); 2) przyjemne lub przykre odczucie powiązane z tą ewaluacją; 3) element behawioralny – spontaniczny impuls do działania oraz 4) zmiany cielesne. Por. S. Knuuttila, *Emotions in Ancient and Medieval Philosophy*, Oxford: Oxford University Press 2004, s. 32.

<sup>2</sup> Por. A. Dąbrowski, *Wpływ emocji na poznawanie*, „Przegląd Filozoficzny” 3 (83) (2012), s. 315–336.

<sup>3</sup> Przegląd współczesnych filozoficznych koncepcji emocji dają m.in.: J. Deonna, F. Teroni, *The Emotions. A Philosophical Introduction*, London–New York: Routledge 2012. Wybitnie interdyscyplinarny charakter mają prace: *Handbook of Cognition and Emotion*, red. T. Dalgleish i M.J. Power, Chichester: John Wiley and Sons 1999; M. Levis, J. Haviland-Jones, *Handbook of Emotions*, New York–London: Guilford Press 2000; K.T. Strongman, *The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory*, Chichester: John Wiley and Sons 2003. Pozycja pod red. T. Dalgleisha i M.J. Powera bada aspekt poznawczy. Napisana została przez psychologów, kognitywistów i psychiatrów, ale kierowana jest do wszystkich zainteresowanych najnowszymi wynikami badań nad emocjami i poznaniem jako ściśle ze sobą współpracującymi domenami, wpływającymi na siebie nawzajem. Uwzględniane są też argumenty za rozdzielnnością tych perspektyw.

## 1. Perspektywa fizjologiczno-cieleśna

Nasz zdroworozsądkowy sposób myślenia każe przyjąć, że spostrzeganie pewnych faktów pobudza stany emocjonalne i że stany te wywołują pewne zmiany cieleśne. Wedle Jamesa jest zgoła inaczej. Twierdzi on, że zmiany cieleśne są bezpośrednim następstwem faktu wywołującego pobudzenie i że odczuwanie przez nas samych tych zmian w trakcie ich pojawienia się jest emocją. Krótko mówiąc: emocje to konsekwencje zmian cieleśnych. Najpierw zachodzą pewne reakcje fizjologiczne, zmiany w motoryce ciała, a następnie pojawiają się doznania emocjonalne. Pojawiają się bez udziału świadomości i nie wykraczają poza ciało podmiotu przeżywającego.

Nasz naturalny sposób myślenia [...] jest taki, że spostrzeganie pewnych faktów pobudza stany psychiczne zwane emocjami i że stany te wywołują wyraz cieleśny. Moja teoria, przeciwnie, utrzymuje, że *zmiany cieleśne są bezpośrednim następstwem faktu wywołującego pobudzenie i że odczuwanie przez nas samych tych zmian w trakcie ich pojawiania się jest emocją*<sup>4</sup>.

Z fizjologiczną teorią Jamesa-Langego współcześnie sympatyzuje Jesse Prinz. Przyjmuje on, iż emocje powstają w ciele – są cieleśnymi zmianami. Podstawową funkcją emocji jest rejestracja (percepcja) wzbudzonych stanów ciała i ich ocena: emocje to ucieleśnione oceny. Ocenic  $x$  to ująć  $x$  w formie reprezentacji. A zatem emocje są nie tylko ocenami, ale też reprezentacjami:

Mówiąc, że emocje są spostrzeżeniami zmian cieleśnych, mam na myśli jedynie to, że są takie stany w naszych układach sensomotorycznych, które rejestrują zmiany w naszych ciałach. [...] Pomocne jednak będzie odróżnienie ‘rejestrowania’ od ‘reprezentacji’. [...] Stan umysłu rejestruje to, co niezawodnie powoduje jego aktywację. Emocje najwyraźniej ‘rejestrują’ zmiany w ciele, lecz istnieje jeszcze kolejne pytanie dotyczące tego, co te stany reprezentują<sup>5</sup>.

Reprezentują one przedmioty zewnętrzne, nie tyle empiryczne przedmioty czy zdarzenia, ile przedmioty własne – przedmioty formalne. Przedmiot formalny jest własnością, ze względu na którą jakiś przedmiot lub

<sup>4</sup> W. James, *Psychologia. Kurs skrócony*, tłum. M. Zagrodzki, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2002, s. 345.

<sup>5</sup> J. Prinz, *Gut Reactions...*, dz. cyt., s. 58.

zdarzenie wyzwała emocje. Na przykład śmierć dziecka może być powodem czyjegoś smutku. Śmierć dziecka to obiektywny fakt i zarazem ze względu na to, że jest to strata kogoś bliskiego, formalny przedmiot smutku. A zatem pewien stan umysłu, smutek (na przykład z powodu śmierci dziecka), reprezentuje podwójny przedmiot: 1) przedmiot konkretny (śmierć dziecka) i 2) formalny (utrata dziecka).

Wedle Prinza teorie poznawcze emocji są błędne. W jego rozwiązaniu teoretycznym emocje, będąc ucieleśnionymi ocenami, nie są kształtowane przez świadome procesy poznawcze (choć zwykle są one świadome) i nie mają charakteru poznawczego (choć są percepcjami i reprezentacjami). Być może więc teorie poznawcze, przynajmniej niektóre z nich, tylko częściowo są błędne. Trzeba to sprawdzić.

## 2. Teorie poznawcze

Poznawcze teorie emocji tworzą bogaty repertuar teorii nie tylko w perspektywie psychologicznej, lecz także filozoficznej (Errol Bedford, William Lyons, Martha Nussbaum, Robert Solomon i wielu innych). Emocje utożsamiane są w nich zwykle z myślami, przekonaniem lub sądami (albo traktowane są jako podstawowe komponenty myśli, przekonania lub sądów). Różne filozoficzne argumenty prezentowano w obronie takich rozwiązań. Niektórzy twierdzą, że za poznawczym podejściem przemawia już sam fakt, iż w ocenie emocji używamy racjonalno-poznawczego słownictwa: „racjonalne”, „uzasadnione”, „uprawnione”, „sensowne”, „właściwe” itd. Zwolennicy tych teorii zakładają – nie zawsze w sposób w pełni zamierzony – iż emocje wymagają pojęć i przekonań. Ponadto, wyraźnie odróżniają sferę cielesną od sfery poznawczej, która znajduje się gdzieś powyżej zmian cielesnych, i uważają, że emocje są natury poznawczej i bezcielesnej. Poza tym ściśle łączą emocje z oceną, która stanowi wynik specyficznej relacji organizmu ze środowiskiem. Zwolenników różnych teorii poznawczych łączy zatem trzy hipotezy: 1) konceptualizacja; 2) bezcielesność oraz 3) ocena<sup>6</sup>.

Szczególnie ważną odmianą poznawczych koncepcji jest, powstałe w ramach filozofii analitycznej, rozwiązanie propozycjonalne. Za jego twórcę uważa się Bertranda Russella. Postawy propozycjonalne (inaczej

---

<sup>6</sup> Por. tamże, s. 21–26.

„nastawienia sędzeniowe”) to stany intencjonalne podmiotu, proste myśli, m.in. przekonania, pragnienia, emocje itd., wyrażane przez podmiot w języku. „*P* twierdzi, że *x*”, „*P* obawia się, że *y*”, „*P* kocha *Z*” itd. W każdej z takich postaw można wyróżnić czasownik, klauzulę „że” oraz zdanie o pewnej treści *x*. Stosując to rozwiązanie do emocji, przyjmuje się, że postawy emocjonalne są świadomie i intencjonalnie nakierowane na pewien obiekt. Zakłada się przy tym, że podmiot musi być wyposażony w pewne struktury poznawczo-pojęciowe i język. Jeżeli „*S* obawia się, że pies go pogryzie”, to *S* musi mieć pojęcie psa jako istoty, która ma zęby, i przekonanie, że w pewnych sytuacjach zwierzę to może zatakować człowieka. Jeżeli „*P* kocha *Z*”, to *P* musi być przekonany o tym, że *Z* jest piękna, wrażliwa, inteligentna lub posiada inne atrybuty, które mu zaimponowały i które pozytywnie oddziałują na niego. W koncepcji tej emocje są traktowane jako element racjonalnego myślenia (poznania), którego podstawowymi składnikami, powtórzmy, są pojęcia i przekonania.

Podejście to nie jest pozbawione słabszych punktów. Przede wszystkim wydaje się, że w wielu sytuacjach *S* nie musi dysponować poznaniem jakiegos przedmiotu lub żywić określonych przekonań, by zareagować emocjonalnie. Może go coś zaskoczyć lub może się on czegoś przestraszyć, zanim to coś rozpozna. Ujęcie to ma tę nieprzyjemną konsekwencję, że *de facto* odmawia postaw emocjonalnych zwierzętom, niemowlętom i wszystkim istotom, które nie dysponują językiem i zaawansowanymi zdolnościami konceptualnymi<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Wariantem poznawczego podejścia jest koncepcja Williama Lyonsa. Korzystając z pewnych osiągnięć Bedforda, który stanowczo sprzeciwił się traktowaniu emocji jako uczuć, Anthony'ego Kenny'ego i Ludwiga Wittgensteina, proponuje on przyczynowo-ewaluacyjną koncepcję emocji. Próbuąc godzić W. Jamesa fizjologiczne podejście z poznawczym, z którym związana jest ewaluacja, Lyons uważa, iż emocje powstają wtedy, gdy pewne fizjologiczne zmiany przyczynowane są przez czynności ewaluacyjne. Swoją koncepcję autor *Emotions* prezentuje w kontekście krytyki klasycznych teorii, a mianowicie uczuciowej, behawiorystycznej, psychoanalitycznej oraz poznawczej. W swojej teorii uwzględnia jednak aspekt poznawczy, fizjologiczny, uczuciowy i behawioralny. Rzuca też światło na motywacyjną rolę emocji. Por. W. Lyons, *Emotion*, Cambridge: Cambridge University Press 1980.

### 3. Inne podejścia do emocji

W kontekście poprzedniego rozwiązania warto może zwrócić uwagę na inne, pokrewne poprzedniemu, ale prostsze. Nazwiemy je tutaj roboczo „nastawieniowym”. W podejściu „nastawieniowym” nie redukuje się wszelkich postaw do postaw propozycjonalnych, ale w punkcie wyjścia zakłada się i respektuje różnice między postawami i treściami. Emocje są tu ucielesnionymi i ewaluacyjnymi postawami, ale nie postawami nakierowanymi na treść (ewaluacyjną treść). Tak emocje rozumiał już m.in. John Dewey, który odczucia cielesne Jamesa ujmował w kategoriach (odczuwanych) cielesnych postaw. Nico H. Frijda charakteryzuje emocje przez funkcję gotowości do działania lub zmiany działania. Rozwiązanie to szerzej omawiają Julien Deonna i Fabrice Teroni<sup>8</sup>. Ich zdaniem różne emocje są całkiem dobrze określonymi nastawieniami wobec świata. Każda emocja polega na określonej, cielesnej, odczuwanej postawie względem różnych przedmiotów, stanów rzeczy lub sytuacji.

Pośród wielu filozoficznych teorii na szczególną uwagę zasługuje wyrafinowane rozwiązanie zaproponowane przez Roberta Roberta. Jego zdaniem emocje są pewnego rodzaju syntetycznymi konstrukcjami czy „ujęciami” (*construals*). Nie jest łatwo wyjaśnić, czym są owe „ujęcia”. W dużej mierze, dzięki swojej bezpośredniości, przypominają percepcję zmysłową; są pewnego rodzaju impresjami. Nie są jednak impresjami wyłącznie zmysłowymi, do jakich należy na przykład impresja wytworzona przez światło padające na siatkówkę oka. Mają bowiem element intelektualno-pojęciowy. W swojej charakterystyce Roberts wymienia dwanaście własności „ujęć”. Oto niektóre z nich: 1) „ujęcia” są sposobami, w jakie rzeczy jawią się podmiotowi; jedna rzecz może być postrzegana w kategoriach czegoś innego; 2) „ujęcia” są konstruktywne z różnych elementów, tworzą pewne „syntetyczne” i „organiczne” całości; 3) są one doświadczeniami, a nie jedynie sądami, myślami czy przekonaniami; 4) są „subiektywne”, to znaczy, wysoce zależne od określonych kwalifikacji podmiotu, ale niektóre z nich mogą być prawdziwe lub fałszywe; 5) często podlegają świadomej kontroli, ale nie muszą być stanami świadomości; 6) mają stopnie głębi i siły uderzenia<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> Por. J. Deonna, F. Teroni, *The Emotions...*, s. 76–90.

<sup>9</sup> Por. R. Roberts, *What an Emotion is: A Sketch*, „Philosophical Review” 97 (1988), s. 183–209; tenże, *Emotions: an Essay in Aid of Moral Psychology*, Cambridge:

Emocje cieszą się coraz większym zainteresowaniem filozofów, zwłaszcza w związku z poznaniem i racjonalnością. Systematyczne badania w tym kontekście prowadzili m.in.: Peter Goldi, Patricia Greenspan, Ronald de Sousa, Aaron Ben-Ze'ev. De Sousa bada emocje w kontekście szeroko pojętej racjonalności. Jego analizy w *The Rationality of Emotions* mają dwa podstawowe aspekty. Jeden z nich dotyczy roli, jaką emocje mogą odgrywać w racjonalnych czynnościach: nabywaniu przekonań i pragnień, transformacji informacji i przejściu w działanie. Wedle autora emocje nie dają się zredukować do przekonań, pragnień czy kombinacji tych dwóch postaw, ale stanowią logicznie i funkcjonalnie odrębną kategorię. Drugi aspekt dotyczy uczuć jako jednego z głównych komponentów doświadczenia i życia ludzkiego. De Sousa pyta, czy emocje mogą być oceniane pod względem racjonalności, a jeżeli tak, to w jakim sensie i do jakiego stopnia. Jego zdaniem emocje nie tylko mają poważny wkład do racjonalnego myślenia i działania, lecz także same w sobie mogą być oceniane jako racjonalne<sup>10</sup>.

Przytoczone powyżej rozwiązania zawierają sporo prawdy, ale jak się wydaje, wciąż nie ujmują tematu emocji adekwatnie i w sposób zadowalający. Nie będziemy teraz dyskutować z powyższymi propozycjami. Poniżej przedstawimy pewien wariant wieloskładnikowego rozwiązania, które, jak się wydaje, zagadnienie emocji ujmuje stosunkowo szeroko i zgodnie z wynikami empirycznych badań psychologicznych.

---

Cambridge University Press 2003. W tym kontekście warto odnotować, iż wielu filozofów podkreśla ogromne zróżnicowanie emocji i brak jakiegoś wspólnego dla nich mianownika. Wedle Amélie Oksenberg Rorty emocje nie tworzą naturalnej klasy, ale wysoce heterogeniczną grupę fenomenów: aktywnych i pasywnych, zdeterminowanych fizjologicznie lub poznawczo (przekonaniowo), automatycznych i bezwiednych lub świadomie wybranych i kształtowanych, funkcjonalnych i dysfunkcyjnych. Por. *Explaining Emotions*, red. A.O. Rorty, Berkeley–Los Angeles–London: University of California Press 1980, s. 1–8. Podobnie A. Ben-Ze'ev. Jego zdaniem złożoność emocji, ich ogromna podatność na pewne uwarunkowania ze strony bogato uposażonego podmiotu oraz wrażliwość na zewnętrzne okoliczności (kontekst) sprawiają, że niemożliwe jest uchwycenie istoty emocji i zdefiniowanie jej za pomocą warunków koniecznych i wystarczających. W jego przekonaniu wszystkie emocje tworzą pewien odrębny system. Tworzące go emocje nie dają się jednak scharakteryzować za pomocą tylko jednego z tradycyjnie przyjmowanych elementów (fizjologicznego, behawiorystycznego, uczuciowego czy poznawczego). Opowiada się on za takim rozwiązaniem, w którym emocja jawi się jako subtelny sposób mentalnej aktualizacji. Por. A. Ben-Ze'ev, *The Subtlety of Emotions*, Cambridge, MA: MIT Press 2000.

<sup>10</sup> Por. R. de Sousa, *The Rationality of Emotions*, Cambridge, MA: MIT Press 1987.



#### 4. Rozwiązanie wieloskładnikowe

Czym są emocje? Emocje to stany psychofizyczne systemu umysł – mózg – ciało w świecie. Jako takie z jednej strony pośredniczą między tym, co mentalne i cielesne, a z drugiej – stanowią swoiste okno na świat: umożliwiają kontakt z zewnętrzną rzeczywistością. Emocje to jeden ze sposobów percepcji *rzeczywistości*, na którą składają się różnego rodzaju obiekty. Z przedmiotami, osobami, zdarzeniami i sytuacjami w świecie związane są różnego typu wartości i antywartości, szanse i zagrożenia. Emocje to odpowiedzi organizmu na te szanse i zagrożenia płynące ze świata. Termin „odpowiedź” oczywiście użyty jest tutaj w sensie metaforycznym (podobnie zresztą słowo „percepcja”: perceptor realizuje percepcję za pomocą określonego organu, ale nie istnieje organ odpowiedzialny za emocję). W tym kontekście mógłby ktoś powiedzieć: dlaczego nie zaproponować innego terminu, bardziej precyzyjnego, na przykład „reakcja”. Niewiele to jednak zmieni, emocje nie są bowiem tylko reakcjami. Po pierwsze, nie są wyłącznie reakcjami, ponieważ często utrzymują się mimo braku bezpośredniego bodźca. Po drugie, nie są niezmiennymi reakcjami (czy prostymi funkcjami), które powstają pod wpływem ściśle określonych bodźców i które w analogicznych sytuacjach podobnie wpływają na czyjeś myślenie, motywacje, decyzje i zachowanie.

Emocje są fenomenami złożonymi. Nie da się ich zredukować tylko do jednego elementu u podstaw (fizjologicznego, poznawczego, behawioralnego czy jeszcze innego). Ściśle rzecz biorąc, emocje to wieloskładnikowe stany intencjonalne: 1) poznawczo-ewaluacyjne; (2) skorelowane ze zmianami fizjologiczno-cielesnymi; 3) ściśle powiązane ze zdarzeniami neurologicznymi; 4) o zabarwieniu uczuciowym (subiektywne odczucie); 5) z tendencją do działania i/lub 6) ekspresją.

Zanim przejdziemy do analizy poszczególnych elementów, krótko na temat intencjonalności.

##### 4.1. Intencjonalność emocji

Kategorię intencjonalności do współczesnego dyskursu filozoficznego wprowadził Franz Brentano. Rozumiał przez nią nakierowanie (nastawienie lub odniesienie) fenomenów psychicznych na pewnego rodzaju przedmioty lub *quasi*-przedmiotowe ujęcie: intencjonalna inegzystencja (istnienie

w „immanentnej treści”). Według Brentana istnieją trzy klasy fenomenów psychicznych – przedstawienia, sądy i emocje – i wszystkie trzy charakteryzują się intencjonalnością. Emocje rozumiał szeroko i zaliczał do nich różne akty: chcenia, pragnienia, pożądanania czy wolę. W sensie ścisłym emocja nie jest wolą, a wola – emocją, ale gdy tylko uwzględnimy różne akty pośrednie, okazuje się, że nie ma wyraźnej granicy między nimi. Łączy je wspólny charakter odniesienia do przedmiotów dobrych i złych (Brentano określa je jako fenomeny miłości i nienawiści). O tym, czy będziemy coś przyjmować, czy raczej odrzucać, decyduje pozytywna lub negatywna wartość przedmiotu, do którego odnosimy się w pewnym akcie uczuciowym. A zatem ogólna natura tego odniesienia wyraża się w upodobaniu i przyjmowaniu lub niechęci i odrzucaniu tych – dobrych lub złych – przedmiotów<sup>11</sup>.

Choć współcześnie trudno zgodzić się na tak szerokie i ogólne rozumienie emocji, to jednak nietrudno zaprzeczyć, że emocje są intencjonalne – odnoszą się do czegoś, ewentualnie rejestrują i przedstawiają lub interpretują coś „tak a tak”<sup>12</sup>. Zważywszy na fakt, że emocje są niezwykle zróżnicowane – pozytywne i negatywne, proste i złożone, wywoływane realnymi bodźcami lub tylko treściami różnych typów aktów mentalnych – przedmiot intencjonalnego odniesienia emocji jest również zróżnicowany. Po pierwsze, przedmiotem tym może być jakakolwiek realna rzecz, istota żywa, zdarzenie albo sytuacja (drzewo, pies, burza, wypadek samochodowy). Po drugie, przedmiotem tym może być pewne przekonanie („jestem przekonany, że moja ukochana jutro powróci z dalekiej podróży”, „jestem

---

<sup>11</sup> Por. F. Brentano, *Psychologia z empirycznego punktu widzenia*, tłum. W. Galewicz, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 1999, s. 285–295.

<sup>12</sup> Wedle niektórych nastrojów, w przeciwieństwie do emocji, nie ma przedmiotu odniesienia, a więc jest nieintencjonalny, lub wedle innych ma jakiś bardzo ogólny tylko, bliżej nieokreślony przedmiot, *quasi*-obiekt, na przykład przedmiotem obniżonego nastroju (niepokoju, melancholii, lęku, depresji) może być świat wyobrażony i przeżywany jako rzeczywistość niebezpieczna lub życie przepełnione niepewnością i zagrożeniem. Nastroje różnią się od emocji następującymi cechami: 1) trudny do określenia przedmiot; 2) czas trwania dłuższy; 3) słabe pobudzenie fizjologiczne i niski poziom wydatkowania energii; 4) umiarkowana intensywność; 5) regularność i cykliczność. Por. *Nastój. Modele, geneza, funkcje*, red. E. Goryńska, M. Ledzińska, M. Zajenkowski, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego 2011, s. 13 oraz M. Marszał-Wiśniewska, E. Goryńska, *Właściwości temperamentalne i motywacyjne a dynamika nastroju w sytuacji egzaminacyjnej*, w: *Podpatrywanie uczuć i myśli. Zaburzenia i optymalizacja procesów poznawczych i emocjonalnych*, red. M. Fajkowska, M. Marszał-Wiśniewska i G. Śędek, Gdańsk: GWP 2006, s. 188–206.

przekonany, że moja ukochana mnie zdradza”) lub treść mentalna jakiegoś aktu umysłowego: pragnień, wspomnień, rozważań, wyobrażeń. Po trzecie, przedmiotem tym może być jakiś przedmiot iluzoryczny lub wywołany omamami (przedmiot halucynacji wzrokowych, słuchowych, somatycznych). Po czwarte, przedmiotem tym może być pewien przedmiot formalny. Wielu uważa, że ten ostatni stanowi właściwy przedmiot emocji.

Czym jest przedmiot formalny? Na pytanie to nie ma jednej obowiązującej odpowiedzi. Jako jeden z pierwszych, współcześnie zagadnieniem tym zajmował się A. Kenny. Zgodnie z tradycją scholastyczną przyjął on, iż przedmiot formalny związany jest z pewnego rodzaju dopełnieniem: *obiectum intellectus est ens ut sic*. Samo wyrażenie „myśleć o” nie ma jeszcze przedmiotu formalnego. Dopiero wraz z dopełnieniem pojawia się przedmiot. Myślenie zawierające przedmiot formalny jest już myśleniem dookreślonym „tak a tak”, myśleniem „o tym lub o tym”: „Przypisać formalny przedmiot czynnościom [intelektualnym – przyp. A.D.] to nałożyć ograniczenia na to, co może pojawić się jako dopełnienie czasownika opisującego czynność”<sup>13</sup>. Ograniczenia te mogą być różnego rodzaju: mogą dotyczyć czasu lub miejsca, dobra lub zła.

Wedle Prinza, który nawiązuje do Kenny’ego, przedmiotami formalnymi emocji są właściwości relacyjne nazywane przez niego rdzennymi tematami relacyjnymi: oczekiwanie, pogwałcenie oczekiwania, utrata (czegoś/kogoś), niebezpieczeństwo lub zagrożenie. A zatem przedmioty formalne to właściwości konkretnych przedmiotów czy zdarzeń, ze względu na które jakiś przedmiot lub zdarzenie wyzwała emocje. Za przedmiotem formalnym emocji opowiada się również de Sousa, który zaproponował pewną typologię przedmiotów. Przyjął następujące podstawowe warunki i „przedmioty” emocji: przedmiot (pozorny lub rzeczywisty, ogólny lub konkretny/szczegółowy), centrum zainteresowania, własność centralna, aspekt motywujący, przyczyna, cel, przedmiot formalny i treść propozycjonalna<sup>14</sup>.

<sup>13</sup> A. Kenny, *Action, Emotion and Will*, London: Routledge and Kegan Paul 1963, s. 189.

<sup>14</sup> Por. R. de Sousa, *The Rationality...*, dz. cyt., s. 107–140, 335–336. Dodatkowo de Sousa wyróżnia cztery warunki emocji: 1) *Pierwszy przyczynowy warunek*. Powiązanie przyczynowe pomiędzy własnością centralną a wystąpieniem emocji jest *warunkiem koniecznym*, aby ta pierwsza była aspektem motywującym. 2) *Warunek korygowalności* [*corrigibility*]. Nie istnieje niekorygowalność w dostępie do motywującego aspektu przedmiotu. Podmiot ma cały czas otwartą drogę do poprawiania swoich sądów dotyczących aspektów motywujących. 3) *Warunek inteligibilności*. Aspekty motywujące

## 4.2. Poznawczy charakter emocji

U podstaw stanów emocjonalnych leży komponent poznawczy, który odpowiada za rozpoznanie informacji i jej ocenę. Można zaryzykować stwierdzenie, że komponent ten zawiera dwa elementy (pełni dwie funkcje): poznawczo-identyfikujący otoczenie (obiekty w otoczeniu, zdarzenia, procesy lub sytuacje) i wartościujący, oceniający status rozpoznanych obiektów, zdarzeń, procesów czy sytuacji. Element identyfikujący zakłada istnienie pojęć i przekonań, źródłem których są procesy poznawcze: percepcja, pamięć, różne formy myślenia. Element wartościujący to przede wszystkim świadomy osąd obiektów, zdarzeń czy sytuacji. Ale nie tylko. Obejmuje on również automatyczne, natychmiastowe, przedświadome (a raczej nieświadome, bo fizjologiczne) oszacowanie tego, co w otoczeniu odnajdujemy, jako korzystne lub niekorzystne dla organizmu<sup>15</sup>. A zatem ocena – czasem tylko automatyczna i bezwiedna, a czasem w pełni świadoma – w pewnym sensie poprzedza pełną emocję i modeluje jej charakter. W tym miejscu od razu odnotujmy, co następuje: emocje zwykle mają naturę świadomych stanów, ale mogą też zachodzić bez świadomości. Istnieje dziś wśród naukowców coraz bardziej powszechna zgoda co do tego, że istnieją nieświadome odczucia, doznania (na przykład ból), percepcje, myśli. Również emocje mogą być nieświadome<sup>16</sup>. Do zagadnienia tego wrócimy jeszcze przy okazji omawiania aspektu uczuciowego.

Komponent poznawczy aktywuje emocję, która podpowiada organizmowi: „odrzuc to!”, „wycofaj się!” lub „zbliz się!”, „wejdź w to!”. Pewien

---

muszą być racjonalnie powiązane z emocją, którą wywołują, w tym sensie, że muszą konstituować *inteligibilne racjonalizacje* dla tej emocji (motywacja należy do sfery racjonalnego dyskursu). 4) *Drugi warunek przyczynowy*. Aby własność centralna była aspektem motywującym, musi być faktyczną własnością obiektu.

<sup>15</sup> Por. M. Lewis, *Wylanianie się ludzkich emocji*, w: *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, tłum. M. Kacmąjor i in., Gdańsk: GWP 2005, s. 343–360. P. Ekman wyróżnia dziewięć dróg wzbudzania emocji: 1) działanie autoewaluatorów, mechanizmów odpowiedzialnych za automatyczną ocenę; 2) rozmyślna ocena, która następnie uruchamia autoewaluatory; 3) wspomnienia, zwłaszcza pamięć o minionych doświadczeniach emocjonalnych; 4) wyobrażenia; 5) rozmowa o dawnych zdarzeniach, zwłaszcza o tych emocjonalnych; 6) empatia; 7) postawa i pouczenia innych osób; 8) łamanie reguł społecznych; 9) przybranie (naśladowanie) ekspresji mimicznej. Por. P. Ekman, *Emocje ujawnione. Odkryj, co ludzie chcą przed tobą zataić, i dowiedz się czegoś więcej o sobie*, tłum. W. Białas, Gliwice: Helion 2012, s. 35–54.

<sup>16</sup> *Nieuświadomiony Afekt*, red. R.K. Ohme, Sopot: GWP 2007.

nieznany, zbliżający się obiekt może budzić niepokój. Zaniepokojenie podpowiada: „zatrzymaj się!”. Kiedy rozpoznajemy w nim wilka, zaczynamy się bać; emocja strachu podpowiada: „uciekaj!”. Podczas gdy proste zaniepokojenie może być tylko fizjologicznym pobudzeniem, silny strach przed wilkiem wymaga już rozpoznania obiektu, posiadania pojęcia WILKA, tego, że na przykład wilki mają ostre zęby, i przekonania, że bywają one agresywne, niebezpieczne. Komponent poznawczy w wielu przypadkach przyczynia się do *powstawania* i *narastania* emocji, ale też do *osłabiania* i *wygaszenia* lub przechodzenia w stan innych emocji. Czyjś strach przed atakiem wilka może ustąpić, kiedy zainteresowany rozpozna, że wilk nie jest wilkiem. Mimo to jego strach nie będzie znacząco zredukowany, ponieważ wciąż stoi on przed jakimś zwierzęciem.

Z wartościowaniem otoczenia związana jest też inna kwestia, a mianowicie podział emocji na pozytywne i negatywne. Pozytywny charakter emocji wyraża się w przyjemności. Takie emocje, jak: zakochanie, radość, satysfakcja, poczucie wygranej, zadowolenie czy szczęśliwość, odczuwane są przez nas jako przyjemne. Inne, takie jak: smutek, rozczarowanie, przygnębienie, obrzydzenie, wstręt, upokorzenie, poczucie beznadziejności, poczucie poniżenia lub krzywdy, odczuwane są jako nieprzyjemne.

Przyjemność i przykrość wpływają na wartościowanie człowieka i jego działanie – człowiek dąży do przyjemności i unika przykrości. Jednak ani przyjemność, ani przykrość w świadomości człowieka samodzielnie nie występują, lecz towarzyszą innym przeżyciom i postawom. Mogą być one powiązane z percepcją – ze wszystkimi modalnościami zmysłowymi – z wyobrażaniem, myśleniem, działaniem. I oczywiście z emocjami. Na przykład przyjemność w postaci radości z wielkiej wygranej na loterii nie jest wywołana przez obiektywny fakt wygranej, ale z pomocą przekonania o tym, że wygrana ta padła na nasz los. Podobnie ma się rzecz z przykrością. Przykrość doznawana w związku ze śmiercią kogoś bliskiego budzi się w nas na skutek dowiedzenia się o tym fakcie, a więc w efekcie pewnego przekonania. Przyjemność lub przykrość towarzyszącą jakiemuś emocjonalnemu przeżyciu Kazimierz Ajdukiewicz nazywa tonem uczuciowym:

Doznawana przykrość lub przyjemność spleta się ze swą psychologiczną podstawą w jednolitą, zwartą całość. *Całość* taką, *złożoną z przyjemności lub przykrości oraz z ich podstawy psychologicznej, nazywamy uczuciem lub*

*przeżyciem uczuciowym, czyli emocjonalnym, samą zaś przyjemność lub przykrość, w skład tego przeżycia wchodzącą, nazywamy jego tonem uczuciowym*<sup>17</sup>.

Ten dychotomiczny podział jest pewnym uproszczeniem i prowadzi do różnego rodzaju problemów. Po pierwsze, wydaje się, że istnieją emocje, które mogą być mieszane, zawierające w sobie przyjemność i przykrość<sup>18</sup>. Po drugie, istnieją emocje, które trudno jednoznacznie uznać za pozytywne lub negatywne, przyjemne lub przykre; wiele emocji można potraktować jako emocje neutralne: niedowierzanie, zaskoczenie, empatia. Natomiast tzw. emocje negatywne nie muszą być doświadczane jako nieprzyjemne. Dla niektórych gniew i wszczęcie kłótni lub zawiść i zemsta mogą być przyjemnymi przeżyciami. Z kolei dla innych emocje pozytywne nie muszą być od razu przyjemne<sup>19</sup>.

### 4.3. Zmiany fizjologiczno-cieleśne

Emocje są ściśle skorelowane ze zmianami fizjologicznymi w ciele: napięcie mięśni, skurcze żołądka, mdłości, przyspieszone bicie serca, zmiany ciśnienia krwi itp. Kiedy jesteśmy rozgniewani, na przykład w momencie, gdy ktoś niszczy naszą własność, krew zaczyna krążyć szybciej, stwarzając tym samym warunki dla agresywnej reakcji. Dowiadując się o śmierci bliskiej osoby, na chwilę zamieramy w bezruchu, czujemy, jak się nam nogi uginają w kolanach (następuje rozluźnienie mięśni nóg), mięśnie gardła napinają się, chce się nam płakać. Wielu badaczy – ale nie wszyscy – uważa, że poszczególnym emocjom (przynajmniej podstawowym) można przypisać

---

<sup>17</sup> K. Ajdukiewicz, *Postępowanie człowieka*, [w:] tegoż, *Język i poznanie*, t. 1, Warszawa: PWN 1985, s. 343.

<sup>18</sup> Wedle Ajdukiewicza „*uczucia mogą być przyjemne, przykre lub mieszane, zależnie od tego, czy w skład tych uczuć wchodzi tylko przyjemność, czy też tylko przykrość, czy też i jedno, i drugie. Uczuciem przyjemnym bywa na ogół radość z osiągniętego sukcesu. Może mu towarzyszyć niekiedy przykre współczucie dla pokonanego rywala, dla którego żyjemy życzliwość. Całość doznawanego wtedy przeżycia będzie uczuciem mieszanym. Uczuciem mieszanym bywa też bardzo często tęsknota, w której skład wchodzi obok przykrości, wywołanej świadomością nieposiadania utęsknionego przedmiotu, również przyjemność, związana z marzeniem o tym przedmiocie*”. Por. tamże, s. 343–344.

<sup>19</sup> Jon Elster zauważa: „nie wszystkie emocje mają pozytywną albo negatywną walencję. Niektóre emocjonalne doświadczenia mogą być neutralne, w tym sensie, że jest dla nas obojętne, czy je posiadamy czy nie”. Por. J. Elster, *Alchemies of the Mind: Rationality and the Emotions*, New York: Cambridge University Press 1999, s. 281.

specyficzne wzorce reakcji fizjologicznych<sup>20</sup>. Tutaj jednak zwróćmy uwagę na inną sprawę. Wszystkie wzmiankowane (i inne) zmiany poprzedzone są (roz)poznaniem: widzę, jak ktoś niszczy mój samochód, odbieram (słyszę) informację, że zmarł mój krewny.

Nie trzeba uczestniczyć bezpośrednio w określonych pięknych lub dramatycznych zdarzeniach, aby zauważyć powstanie emocji i towarzyszące im zmiany w ciele. Wystarczy *wyobrazić sobie* spotkanie dawno niewidzianego przyjaciela lub śmierć bliskiego współpracownika, by zaszły określone zmiany w ciele.

Po utworzeniu mentalnych obrazów kluczowych aspektów tych scen [...] dochodzi do zmiany stanu ciała, która opiera się na modyfikacji stanów kilku jego rejonów. Jeśli spotykasz starego przyjaciela (w swej wyobraźni), twoje serce zaczyna bić szybciej, skóra może się zarumienić, napięcie mięśni wokół oczu i ust może wzrosnąć – by nadać twarzy wyraz szczęścia – a napięcie innych – opaść. Jeżeli usłyszysz o śmierci bliskiego znajomego, twoje serce zaczyna łomotać, mięśnie karku i pleców napinają się, usta wysychają, skóra blednie, doznajesz skurczu pewnej partii jelit, a mięśnie twarzy malują na niej wyraz smutku. W obydwu wypadkach zachodzą zatem liczne zmiany w pracy różnych narządów wewnętrznych (serca, płuc, jelit), mięśni szkieletowych (tych, które przytwierdzone są do kości), gruczołów dokrewnych (przysadka, nadnercza). Pewna ilość modulatorów peptydowych zostaje wydzielona z mózgu i uniesiona ze strumieniem krwi. Układ odpornościowy również ulega raptownej przemianie. Podstawowa aktywność mięśni gładkich w ścianach arterii może wzrosnąć i doprowadzić do zwężania naczyń krwionośnych (czego wynikiem jest błądność) lub spaść i doprowadzić do rozluźnienia i poszerzenia światła naczyń krwionośnych (co skutkuje zaczerwienieniem twarzy). Jako całość, zespół owych zmian określa profil odchylenia od stanu naturalnej równowagi funkcjonalnej<sup>21</sup>.

#### 4.4. Zdarzenia i procesy mózgowo

Wedle niektórych neurobiologów emocje to przede wszystkim skomplikowany zbiór reakcji biologiczno-chemicznych i mechanizmów nerwowych.

---

<sup>20</sup> Na ten temat por. P. Ekman, R.J. Davidson, *Natura emocji*, tłum. B. Wojciszke, Gdańsk: GWP 2002, s. 205–226.

<sup>21</sup> A.R. Damasio, *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*, tłum. M. Karpiński, Poznań: Rebis 1999, s. 157.

Stwierdzenie to nie jest zbyt precyzyjne, emocje bowiem to również coś innego. Nie da się ich zredukować wyłącznie do tego rodzaju reakcji i mechanizmów, ale trudno też wyobrazić sobie stany emocjonalne bez zmian mózgowych. Mechanizmy te zajmują stosunkowo wąski zespół rejonów, przede wszystkim zlokalizowanych w pniu mózgu i układzie limbicznym. Ten ostatni z kolei ściśle współpracuje z podwzgórzem. Na pień mózgu, przypomnijmy, składają się: rdzeń przedłużony, most i śródmózgowie. Do układu limbicznego należą zaś: zakręt obręczy (rozciągnięty nad ciałem modzelowatym i zagłębiony w powierzchni przyśrodkowej płatów czołowego i ciemieniowego), zakręt okołohipokampowy (najbardziej przyśrodkowo położony zakręt płata skroniowego) oraz dwie struktury umiejscowione w głębi zakrętu okołohipokampowego, ciało migdałowate i hipokamp<sup>22</sup>. Dość dobrze poznane są już niektóre funkcje emocjonalne ciała migdałowatego. Pełni ono istotną rolę m.in. w kodowaniu bodźców zmysłowych, zwłaszcza bodźców o znaczeniu emocjonalnym. Przyczynia się na przykład do wyzwolenia emocji strachu w niebezpiecznej sytuacji i umożliwia organizmowi odpowiednią reakcję – ucieczkę. Wszelako odmienne jądra ciała migdałowatego pełnią różne funkcje emocjonalne. Hipokamp natomiast odgrywa w mechanizmach emocjonalnych przede wszystkim rolę pośrednią – zwłaszcza wtedy, gdy potrzebne jest zaangażowanie procesów poznawczych, na przykład pamięci. Do układu limbicznego czasami zalicza się też różne inne jądra oraz pewne obszary podwzgórza i śródmózgowia. Struktury układu limbicznego, jak odnotowaliśmy powyżej, są blisko powiązane z podwzgórzem.

Układ limbiczny odgrywa zasadniczą rolę w podstawowych procesach emocjonalnych, ale już niekoniecznie tych bardziej subtelnych i złożonych. „Struktury układu limbicznego nie wystarczają, by mogły powstawać emocje wtórne. Sieć układów musi zostać powiększona: wymaga ona teraz współdziałania kory przedczołowej oraz somatosensorycznej”<sup>23</sup>.

<sup>22</sup> Strukturę układu limbicznego w kontekście czynności popędowo-emocjonalnych omawia B. Sadowski. Do układu tego zalicza: 1) ośrodki korowe; 2) ciało migdałowate, któremu przypisuje się szczególną rolę w sterowaniu emocjami; 3) ośrodki przodomózgowia, głównie podwzgórze, przegrodę i jądro półleżące, jądro podstawne (Meynerta) i wychodzące z niego drogi cholinergiczne oraz 4) ośrodki w pniu mózgu, takie jak pole brzuszne nakrywki, miejsce sinawe i istotę szarą okołowodociągową śródmózgowia. Por. B. Sadowski, *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2001, s. 387–388.

<sup>23</sup> A.R. Damasio, *Bląd...*, dz. cyt., s. 156.



Powyżej skoncentrowaliśmy się na aspekcie neurobiologicznym, ale równie istotny jest też poziom chemiczny: zmiany neurologiczne obejmują różnego rodzaju zmiany chemiczne – pobudzenia receptorów przez związki endogenne. W regulacji emocji biorą udział m.in. dopamina, serotonina i opioidy (endorfyny, enkefajny, dynorfyny)<sup>24</sup>.

Jak widać, różne rejony mózgu zaangażowane są w różnym stopniu w przetwarzanie różnorodnych emocji<sup>25</sup>. Zmiany zachodzące w mózgu mają wpływ na to, co dzieje się w ciele, ale i odwrotnie – zmiany fizjologiczne w ciele mają wpływ na to, co dzieje się w mózgu (emocje rozgrywają się w organizmie jako całościowym systemie umysł – mózg – ciało żyjącym w świecie).

#### 4.5. Subiektywne odczucie emocji

Wedle niektórych odczucie stanowi istotę emocji. Bez cielesnego odczuwania złości lub radości nie ma emocji: smutku, gniewu, złości czy radości. Zwykle też zwolennicy tego podejścia skłonni są doświadczenie emocjonalne traktować jako z definicji świadome: doznawane emocje i ich świadomość są ze sobą identyczne. W. James pisze:

*Jeżeli wyobrażamy sobie jakąś silną emocję, a następnie staramy się wyabstrahować ze swej świadomości tej emocji wszystkie doznania związane z jej objawami cielesnymi, to stwierdzamy, że nie ma tam nic więcej, żadnej „treści psychicznej”, która mogłaby tworzyć tę emocję, i że pozostaje jedynie zimny i obojętny stan intelektualnego spostrzegania<sup>26</sup>.*

Przyjmując, że emocje są świadomymi subiektywnymi odczuciami, niektórzy argumentują, iż emocje tworzą jedynie pewien poziom czy aspekt

<sup>24</sup> Por. A.E. Kelley, *Neurochemical Networks Encoding Emotion and Motivation*, w: *Who Needs Emotions The Brain Meets the Robot*, red. J.-L. Fellous, M.A. Arbib, Oxford: Oxford University Press 2005.

<sup>25</sup> Na ten temat por.: J.S. Allen, *Życie mózgu. Ewolucja człowieka i umysłu*, tłum. K. Dziecioł, Warszawa: Prószyński i S-ka 2011; A.R. Damasio, *Tajemnica świadomości: jak ciało i emocje współtworzą świadomość*, tłum. M. Karpiński, Poznań: Rebis 2000; J.E. LeDoux, *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, tłum. A. Jankowski, Poznań: Media Rodzina 2000; J. Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford–New York: Oxford University Press 1998; *Mózg a zachowanie*, red. T. Górską, A. Grabowska, J. Zagrodzka, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2005.

<sup>26</sup> W. James, *Psychologia...*, dz. cyt., s. 348.

świadomości. Otóż współkonstruuje one – wraz z innymi subiektywnymi doznaniem, przeżyciami, doświadczeniami – świadomość doznaniowo-fenomenalną. Jest to świadomość jakościowa, subiektywna, prywatna, najpełniej dana tylko na drodze introspekcji. Wedle niektórych jest ona również: nieintencjonalna, niereprezentowalna i niemożliwa do pełnego wyartykułowania<sup>27</sup>.

W tym kontekście terminy „emocje” i „uczucia” oraz pojęcia z nimi związane mogą być różnie rozumiane. Przykładowo, tacy badacze jak Antonio R. Damasio i Joseph E. LeDoux, odróżniając emocje od uczuć, zgodni są co do tego, że o uczuciach stanowią subiektywne przeżycia. Ten ostatni – w jakiejś mierze zresztą za Damasio – podkreśla: „Nie wszystkie uczucia są emocjami, ale wszystkie świadome przeżycia emocjonalne są uczuciami”<sup>28</sup>. Damasio pisze natomiast: „Wszystkie emocje generują uczucia, jeśli doświadczający ich człowiek jest w stanie czuwania i gotowości, lecz nie wszystkie uczucia wywodzą się z emocji”<sup>29</sup>. Wedle Damasia o uczuciach decyduje przede wszystkim fakt, że pewien podmiot może świadomie monitorować i nieustannie doświadczać tego, co dzieje się z jego ciałem (podczas pozostawania w określonym stanie emocjonalnym). Ale nie tylko. Ważne są również obrazy umysłowe, które towarzyszą tym zmianom w ciele: „Uczucie wobec określonego obiektu opiera się na jego subiektywnej percepcji, percepcji stanu ciała, który on modyfikuje, oraz percepcji zmodyfikowanego stylu i wydajności procesów myślowych, które przebiegają w tym czasie”<sup>30</sup>. Ostatecznie Damasio proponuje następujący podział: 1) emocje pierwotne (wrodzone) i 2) wtórne (które wykorzystują mechanizmy pierwotnych) oraz wyodrębnia trzy rodzaje uczuć: 1) uczucia podstawowych emocji uniwersalnych; 2) uczucia subtelných emocji uniwersalnych i 3) uczucia tła.

Wróćmy jednak do kwestii tego, czy wszystkie emocje są odczuwane (i świadome), a więc są uczuciami. Można przyjąć, że 1) emocje są emocjami tylko wtedy, gdy są odczuwane, a te nieodczuwane nie są w ogóle emocjami (emocje = uczucia) lub też że 2) obok emocji odczuwanych istnieje wiele

---

<sup>27</sup> Por. A. Dąbrowski, *Podstawowe rodzaje świadomości we współczesnej filozofii naturalistycznej*, „Diametros” 36 (2013), s. 27–46.

<sup>28</sup> J.E. LeDoux, *Mózg emocjonalny...*, dz. cyt., s. 317 (por. też: przypis 3, s. 388).

<sup>29</sup> A.R. Damasio, *Błąd...*, dz. cyt., s. 166.

<sup>30</sup> Tamże, s. 170.

emocji nieodczuwanych; odczuwanymi emocjami są uczucia, ale można też przyjąć, że 3) istnieją emocje i uczucia: świadome i nieświadome, odczuwane i nieodczuwane – wówczas jednak różnica między emocjami i uczuciami musi polegać na czymś innym. Poniżej będziemy argumentować (a raczej przywoływać argumenty znawców przedmiotu), że stany emocjonalne nie powinny być utożsamiane jedynie ze świadomymi przeżyciami – uczuciami – oraz że istnieją emocje nieświadome, których nie odczuwamy (wbrew temu, co twierdzą m.in. Gerald L. Clore i Joseph E. LeDoux – ten ostatni dopuszcza co prawda nieświadome procesy emocjonalne, ale tak naprawdę ma na myśli pierwotne zdarzenia mózgowe, dzięki którym świadome procesy emocjonalne są możliwe).

Niektórzy badacze (Robert B. Zajonc, Patricia Greenspan) w sposób zdecydowany deklarują, iż emocje mogą być nieświadome, ich argumentacja jest jednak mało przekonująca. Wydaje się, że to, co udało się wykazać Zajoncowi, to jedynie to, że bodźce podprogowe wywołują emocje, a więc że nieświadome źródło generuje emocję, a nie że emocja jest nieświadoma. Prinz w swojej argumentacji (*per analogiam*) wychodzi od filozoficznej debaty nad nieświadomym bólem. Wielu z nas miało (lub jeszcze może mieć) doświadczenie, o którym pisze Prinz. Odnotowujemy, że od pewnego czasu towarzyszy nam ból głowy. Mimo to próbujemy normalnie funkcjonować. Pośród różnych czynności naszą uwagę kierujemy na coś innego: wciągający film, interesującą powieść, wstrząsające wiadomości ze świata. I nagle zauważamy, że ból ustępuje. Wracamy do poprzednich czynności i uświadamiamy sobie, że ból wciąż nam towarzyszy. Okazuje się, że na krótki czas tylko utraciliśmy świadomość swojego bólu. On nie ustał, ale czasowo był poza świadomością. W jakimś stopniu potwierdzić może to nawet druga osoba, która – załóżmy – była z nami i zapewnia, że nawet oglądając film lub czytając książkę, od czasu do czasu na naszej twarzy pojawiał się specyficzny grymas (i inne etiologiczne czynniki związane z bólem), który zwykle towarzyszy intensywnym bólom głowy. Jest czymś nierozsądnym, a nawet nieuprawnionym wnosić, że czyjś ból głowy zniknął, podczas gdy jego przyczyny i efekty behawioralne pozostały. Bardziej naturalne wydaje się, że ból wciąż nam towarzyszył, choć nie byliśmy tego świadomi. Podobnie rzecz ma się z emocjami. Nieświadome bóle brzmią nawet mniej prawdopodobnie niż nieświadome emocje, a jednak nie ma dziś już wątpliwości, że są one możliwe. Tym bardziej możliwe są nieświadome

emocje<sup>31</sup>. A zatem, konkludując, należy podkreślić, że odczucia emocjonalne – podobnie jak doznania bólu, percepcja, kodowanie pamięciowe, myślenie twórcze czy kontrola motoryczna – mogą być nieświadome.

#### 4.6. Aspekt behawioralny emocji

Emocjom przypisuje się zdolność do odczuwania, ale też do działania. Jednym z pierwszych, który odnotował fakt, iż emocje mogą skłonić nas do określonych wyborów i działań, był Arystoteles: „Afekty są to [tego rodzaju doznania], pod których wpływem podejmujemy inne niż zwykle decyzje”<sup>32</sup>. Na aspekt ten wskazywali też inni. Zdaniem Adama Smitha uczucia względem innych ludzi (sympatii wobec czyjejs radości i powodzenia oraz niechęci wobec czyjejs niedoli) motywują nas do działania przeciw biedzie: „głównie ze względu na uczucia innych ludzi, dążymy do zdobycia bogactw i uniknięcia biedy”<sup>33</sup>. Emocje innych wywołują w nas emocje, które popychają nas do określonych działań. Natomiast według Edyty Stein: „Uczucie zgodnie ze swą czystą istotą, nie jest czymś w sobie zamkniętym, jest ono jakby naładowane energią, która się musi wyładować”<sup>34</sup>. Energia ta powoduje różne zmiany i popycha do działania.

Wiele emocji ma charakter motywujący<sup>35</sup>. Różne emocje odpowiadają różnym wzorcom działania. Niektóre, zwłaszcza silnie przeżywane, prowadzą do natychmiastowego działania, inne wykazują jedynie bardziej lub mniej wyraźną tendencję (emocje pozytywne, tendencję do działania skierowanego na obiekt, negatywne – „od obiektu”), a jeszcze inne prowadzą do zaniechania działań albo pasywności (wśród różnych podziałów emocji można znaleźć też podział na emocje aktywne i pasywne). Gniew może na przykład prowadzić do agresji i odwetu. Strach jest ściśle powiązany

---

<sup>31</sup> Por. J. Prinz, *Gut Reactions...*, dz. cyt., s. 201–205.

<sup>32</sup> Arystoteles, *Retoryka*, 1378a.

<sup>33</sup> A. Smith, *Teoria uczuć moralnych*, tłum. D. Petsch, Warszawa: PWN 1989, s. 72.

<sup>34</sup> E. Stein, *O zagadnieniu wczucia*, tłum. D. Gierulanka, J. F. Gierula, Kraków: Znak 1988, s. 74–75.

<sup>35</sup> Niektóre psychologiczne teorie emocji tendencję do działania traktują jako jedną z cech definicyjnych emocji. Por. N.H. Frijda, P. Kuipers, E. ter Schure, *Relations among Emotion, Appraisal, and Emotional Action Readiness*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 57 (1989), s. 212–228; I.J. Roseman, C. Wiest, T.S. Swartz, *Phenomenology, Behaviors, and Goals Differentiate Discrete Emotions*, „Journal of Personality and Social Psychology” 67 (1994), s. 206–221.

z przygotowaniem do szybkiej ucieczki z niebezpiecznej sytuacji. W przypadku współczucia chcemy ulżyć cierpiącej osobie, wspieramy ją dobrym słowem lub realnie i konkretnie pomagamy. Smutek i apatia prowadzą do wycofania i zaniechania działania w świecie, ale mogą zintensyfikować aktywność umysłową w celu zrozumienia obecnego stanu i poszukiwania rozwiązania/planu wyjścia z tej sytuacji.

Istnieją różnego typu działania. Na jednym biegunie są wrodzone, a więc niewyuczone, automatyczne i schematyczne zachowania instynktowne. Na drugim – świadome, przemyślane i dobrze zaplanowane działania racjonalnego podmiotu. Istnieją też działania związane z emocjami. Nierzadko używa się emocji do usprawiedliwiania różnego rodzaju zachowań, do przewidywania oraz tłumaczenia różnych działań społecznych. Wydaje się więc, że powinny one odgrywać zupełnie podstawową rolę w procesie zrozumienia i wyjaśnienia natury działania. Tak jednak nie jest. Pojęcie emocji w dużej mierze pozostaje nieobecne we współczesnych teoriach działania. Filozofowie działania zajmują się intencjami, pragnieniami, przekonaniem, planami i wolą. Koncentrują się na intencjonalności i racjonalności działań. Emocje zaś traktują jako pewne tło dla działań albo co gorsza – jako czynnik irracjonalny i zakłócający działania. Istnieje więc silna potrzeba badania związku „emocje – działanie”.

Jednak rola emocji w wyjaśnianiu zachowania, co wykazał Jon Elster, jest niezwykle złożona. Autor ten zebrał i omówił ponad dwadzieścia różnych działań, w które w taki czy inny sposób emocje były zaangażowane. Na liście Elstera znajdują wiele interesujących przypadków. Oto niektóre z nich: 1) odnoszące się do zachowania podejmowanego tu i teraz, aby wytworzyć lub uniknąć pewnych *doświadczeń emocjonalnych* w przyszłości; 2) dotyczące zachowania podejmowanego, aby wytworzyć lub pozbyć się pewnych emocjonalnych dyspozycji (wizyta u psychoterapeuty, aby pozbyć się poczucia winy związanego z życiem seksualnym); 3) odnoszące się do zachowania, które wynika ze *skłonności do działania* danej emocji (na przykład uderzenie kogoś w gniewie); 4) dotyczące zachowania, które jest *nieodłączne od emocji* jako takiej (na przykład wyniosłe lub sadystyczne zachowania, które są nieodłącznie związane z przyjemnością poniżenia lub krzywdzenia innych); 5) odnoszące się do zachowania spowodowanego przez *pragnienie zachowania lub zmiany sytuacji*, która wytwarza pozytywne lub negatywne emocje (na przykład zazdrość może prowadzić do tego, że ktoś zacznie źle mówić o rywalu w nadziei, że wypadnie korzystniej);

6) dotyczące zachowania wywoływanego na bazie emocjonalnie wytworzonych *przekonań* – emocje mogą wpływać na przekonania i poprzez nie na zachowanie (na przykład osoba w wysoce euforycznym stanie polega na wyolbrzymionych, emocjonalnie wzbudzonych przekonaniach na temat skuteczności swojego zachowania). Autor uwzględnił i przeanalizował znacznie więcej przypadków<sup>36</sup>. Nie wyczerpują one oczywiście wszystkich sposobów, w jakie emocje mogą wpływać na zachowanie.

#### 4.7. Ekspresje

Szczególnymi przypadkami zmian cielesnych pod wpływem emocji są m.in. takie ekspresje, jak zmiany mimiczne twarzy (makro- i mikroekspresje), komunikacja werbalna i mowa ciała. Dzięki ekspresji to, co czujemy i przeżywamy, nigdy nie jest zupełnie ukryte. „Naturalnymi oznakami wielu naszych czynności są: wyraz twarzy, głos i gesty” – stwierdza Thomas Reid, mając na myśli różne czynności umysłowe.<sup>37</sup> Max Scheler, po uwzględnieniu tego, co w Ja absolutnie intymne, wskazuje na to, co jest dane bezpośrednio w fenomenach wyrazowych „w sensie ‘spostregania’ źródłowego: wstyd spostregamy w zaczerwienieniu, radość w śmiechu”<sup>38</sup>. Ekspresja to ten aspekt naszych wewnętrznych zmian emocjonalnych, który dostępny i przeznaczony jest dla innych. Dzięki ekspresji inni otrzymują informacje o tym, w jakiej znajdujemy się kondycji, jakich emocji doświadczamy, a więc też informacji o tym, czego mogą się po nas spodziewać w danej chwili.

Jednym z podstawowych pytań, jakie nasuwa się w kontekście badań ekspresji twarzy, jest to dotyczące tego, czy ekspresje są uniwersalne. Badania empiryczne nad tym zagadnieniem w kontekście ewolucjonizmu zainicjował Karol Darwin<sup>39</sup>. Był on przekonany, że wyrażanie emocji ma charakter uniwersalny. Jego poglądy szybko jednak zostały podważone. Lata 30., 40. i 50. XX wieku były zdominowane przez zwolenników poglądu, wedle którego ludzie z różnych kultur w odmienny sposób wyrażają

---

<sup>36</sup> J. Elster, *Alchemies...*, dz. cyt., s. 328–331.

<sup>37</sup> T. Reid, *Rozważania o władzach poznawczych człowieka*, tłum. M. Hempoliński, Warszawa: PWN 1975, s. 597.

<sup>38</sup> M. Scheler, *Istota i formy sympatii*, tłum. A. Węgrzecki, Warszawa: PWN 1980, s. 24.

<sup>39</sup> K. Darwin, *O wyrazie uczuć u człowieka i zwierząt*, tłum. przeł. Z. Majnert, K. Zaćwilichowska, Warszawa: PWN 1988.

emocje. Jednak późniejsze badania Paula Ekmana i jego współpracowników potwierdzają istnienie uniwersalnych ekspresji emocji twarzą (przy czym Ekman nie przeczy międzykulturowemu zróżnicowaniu wyrażania emocji). Badania te pozwoliły mu wyróżnić sześć podstawowych emocji: strach, złość, smutek, radość, wstręt i zaskoczenie.

Emocje sygnalizowane są również przez głos i język ciała. W tonację i melodykę głosu nierozzerwalnie wpisane są informacje o aktualnie przeżywanych emocjach. Wedle niektórych badaczy głos jest bardziej wiarygodnym źródłem informacji na temat przeżywanych emocji niż inne sposoby – rzadziej przekazuje fałszywe komunikaty emocjonalne aniżeli na przykład twarz, nad mięśniami której można próbować zapanować (co nie jest oczywiście takie proste, jeśli w ogóle możliwe: zdradzają nas bowiem mikroekspresje, minimalne zmiany, które pojawiają się zawsze wtedy, gdy tłumimy emocje lub próbujemy je jakoś maskować). Jeśli nawet głos jest bardziej wiarygodny, to jednak ma pewną słabą stronę, a mianowicie nie należy do ciągłego systemu komunikacji. Otóż od mówienia, jak zauważa Ekman, można się powstrzymać; ukryć twarz jest dużo trudniej: „Twarz przekazuje fałszywe komunikaty emocjonalne częściej niż głos, ale za to nigdy nie można jej całkiem wyłączyć. Nawet kiedy tylko słuchamy, a sami nic nie mówimy, można po nas poznać drobne oznaki ekspresji”<sup>40</sup>.

Od pewnego czasu intensywnie prowadzone są badania nad językiem ciała, czyli zachowaniem cielesnym, które obejmuje wiele różnych postaw i gestów (na przykład wzruszanie ramionami, rozkładanie lub zakładanie rąk, pochylanie się lub odchylanie). Wyrażają one – a czasem tylko ilustrują (werbalne komunikaty) – świadome i nieświadome emocje, ale też inne stany mentalne. Niektóre są uniwersalne, inne zdeterminowane kulturowo i lokalnie. Wciąż inicjowane są kolejne badania i przybywa interesujących odkryć. Niektórzy badacze dowodzą, że na temat stanów emocjonalnych drugiego człowieka najwięcej informacji *de facto* dostarcza ciało, a nie twarz, której ekspresja bywa niejednoznaczna i może wprowadzać w błąd, czy mowa, która może być nieszczerą lub od której można się powstrzymać<sup>41</sup>.

Poprzestając na tych, z konieczności, lakonicznych uwagach, na koniec warto podkreślić, co następuje: 1) aby trafnie zinterpretować pewną

<sup>40</sup> P. Ekman, *Emocje ujawnione...*, dz. cyt., s. 76.

<sup>41</sup> H. Avieser, Y. Trope, A. Todorov, *Body Cues, Not Facial Expressions, Discriminate Between Intense Positive and Negative Emotions*, „Science” 338 (2012), s. 1225–1229.

ekspresję, trzeba znać różne przyzwyczajenia i zachowania obserwowanej osoby oraz kontekst, w którym pojawia się ona ze swoją ekspresją; 2) aby w pełni i adekwatnie odczytać czyjeś przeżycia, emocje i nastroje, należy uwzględnić wiele różnych elementów, w tym m.in. standardowe zachowania i niestandardowe przyzwyczajenia, komunikację werbalną, mowę ciała czy zmiany mimiczne twarzy (makro- i mikroekspresje) oraz kontekst.

## Podsumowanie

Istnieją emocje uniwersalne i kulturowo uwarunkowane, pozytywne, negatywne i neutralne. Istnieją emocje podstawowe i pochodne; jedne są proste, inne bardziej złożone. Jedne trwają krótko, inne dłużej. Niektóre są wyraziste i intensywne, inne bardziej delikatne i mniej wyraźne. W kontekście tego bogactwa i zróżnicowania emocji, nasuwa się pytanie, czy wszystkie one (i tylko emocje) mają taką samą, zaprezentowaną tutaj, strukturę. Odpowiedź nie jest bynajmniej prosta i oczywista, nikt bowiem nie zaproponował jeszcze pełnego zestawu emocji, a przynajmniej nie ma zgody co do takiego katalogu. Nikt też skrupulatnie nie sprawdził wszystkich emocji, czy zawsze i w jakim stopniu towarzyszą im omawiane powyżej czynniki: poznawczo-ewaluacyjny, fizjologiczno-cielesny, neurologiczny, uczuciowy, behawioralny oraz ekspresyjny. Niewątpliwie składowe te są ze sobą ściśle powiązane i współzależą od siebie, ale też w różnym stopniu występują w różnych emocjach. Zapewne można podać przykłady emocji pozbawionych któregoś z nich, na przykład poznawczego – nagła emocja strachu w nowych lub niebezpiecznych okolicznościach, ekspresyjnego – dyskretne poczucie dumy lub behawioralnego – smutek nie musi od razu prowadzić do jakiegoś działania. Nie wszystkim emocjom musi też towarzyszyć ekspresja – możemy patrzeć w twarz drugiej osoby i nigdy nie rozpoznać żywionych przez nią emocji sympatii, nieufności czy zazdrości. Żaden z powyższych elementów nie wydaje się uprzywilejowany i konieczny. Wydaje się jednak, że większość wyraźnych emocji (na przykład zaskoczenie, zdziwienie, zakochanie, tęsknota, radość, zachwyty, wdzięczność, współczucie, ciekawość, strach, gniew, smutek, odraza, zakłopotanie, rozczarowanie, zawstydzenie, poczucie winy, duma, pogarda) ma taką właśnie strukturę.



---

## WHAT ARE EMOTIONS? MULTICOMPONENT THEORY OF EMOTION

### Summary

In the first part of the article I discussed some of the contemporary (philosophical) concepts of emotion: the feeling theory, the cognitive theory (with a propositional variant), the attitudinal theory, and emotions as construals. Most philosophical theories of emotion look at the main component or two main components of an emotional episode. Some theories take into account many components (multicomponent or hybrid theories). I use the latter. In the second part I analyzed emotions as compound intentional states: 1) cognition and appraisal; 2) the physiological aspect; 3) the neurological aspect; 4) feelings; 5) a tendency to act, and 6) expression.