

Keith Oatley, Jennifer M. Jenkins: Zrozumieć emocje. Tł. J. Radzicki, J. Suchecki. Red. naukowy T. Maruszewski. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2003 ss. 434.

Zrozumieć emocje autorstwa K. Oatleya i J. M. Jenkins jest książką ze wszech miar wartą przeczytania. Na początku, jeszcze przed jej otwarciem, zwraca naszą uwagę sam tytuł – niczym zagadka: czyżby emocje można było zrozumieć? W trakcie lektury okaże się, że Autorzy, odstawiając przed nami kolejne tajemnicze zjawisk emocjonalnych z punktu widzenia bardzo wielu dyscyplin naukowych i nie tylko naukowych, będą starali się dowieść, iż emocje można zrozumieć, ale można zrozumieć je tylko częściowo. Pewnie dlatego nie pozostają nam one nigdy obojętne, gdyż fascynują nas zarówno wtedy, kiedy „je odczuwamy, lub wiemy, że odczuwają je inni, wówczas, gdy stają się przedmiotem analiz teoretyków literatury, czy wreszcie kiedy znajdują się w polu zainteresowań psychologa czy fizjologa. Za każdym razem uwidacznia się ich inna strona” (T. Maruszewski. *Przedmowa do wydania polskiego* s. 11).

Chcąc przybliżyć czytelnikom, czym w istocie są emocje, Autorzy książki sięgają do wielu źródeł z zakresu: psychologii, psychiatrii, neurobiologii, socjologii, filozofii i antropologii. Może właśnie z powodu interdyscyplinarnego charakteru tegoż podręcznika czyta się go „z zapartym tchem”. Opisy zawitych i drobiazgowych eksperymentów laboratoryjnych oraz ich wyników poprzedzone są często odwołaniami do literatury pięknej bądź historii. Ukazując związki emocji z psychopatologią poprzez ujawnienie zależności pomiędzy wystąpieniem niektórych emocji a pojawieniem się wysokiego poziomu pewnych substancji w organizmie, jak chociażby: cholecystokininy w przypadku lęku i strachu, serotoniny w stanie depresji – K. Oatley i J. Jenkins dowodzą, że obecnie naukowcy nie są jeszcze przygotowani do tego, aby farmakologicznie regulować życie emocjonalne, a mogą jedynie łagodzić cierpienia chorych, u których dominuje jeden rodzaj emocji. Kiedy przeglądamy karty książki, jedno spostrzeżenie nasuwa się niemal od razu – badacz zajmujący się problematyką zjawisk emocjonalnych nie może pozostawać w kręgu jednej dyscypliny naukowej, gdyż analizy i uogólnienia czynione w ten sposób będą zawsze fragmentaryczne. Postępowanie tego typu jest tym bardziej nieusprawiedliwione, że obecne badania nad emocjami rozwijają się bardzo szybko i prowadzą do powstania *affective science* w analogii do *cognitive science*, „zrywając” z dotychczasowym przekonaniem, iż emocje są domeną psychologów. Nancy L. Sten, profesor psychologii Uniwersytetu w Chicago, zwróciła uwagę w *Przedmowie* na coś, co stanowi niepodważalną wartość tego opracowania. Autorom książki udało się bowiem „połączyć to, co najlepsze z przeszłości, z fascynacją nowością. [...] Łączenie nowego z tradycją czyni tę książkę niezwykłą, ponieważ większość podręczników jest albo tak przestarzała, że pod koniec pierwszego rozdziału zmusza nas do dwudziestoletniego głębokiego snu, albo można odnieść wrażenie, że w przeszłości nie zdarzyło się nic istotnego ani godnego uwagi” (s. 23). W ten sposób *Zrozumieć emocje* wpisuje się w nowy gatunek literacki, a mianowicie „opowieść naukową”, podobnie jak inne pozycje z kręgu badań nad emocjami, takie jak: *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum*

i ludzki mózg Antonia R. Damasio (Poznań 1999) oraz Josepha LeDoux *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego* (Poznań 2000).

Przedstawieniem poglądów twórców, którzy zapoczątkowali myślenie o emocjach, stwarzając tym samym fundamenty psychologii, psychiatrii i biologii, zajmują się Autorzy w rozdziale p i e r w s z y m, zatytułowanym „Podejścia teoretyczne do emocji”. Znajdujemy w nim omówienie poglądów K. Darwina, którego zdaniem dość prymitywna natura ludzkich emocji wywodzi się z naszej „zwierzęcej przeszłości” i dlatego nie jesteśmy w stanie kontrolować ich ani wolą, ani umysłem. W dziele *O powstawaniu gatunków* [...] Darwin stworzył coś, co możemy określić jako taksonomia ekspresji emocjonalnej i emocji, do których się ona odnosi, przyporządkowując tymże odpowiedni narząd zaangażowany w powstanie konkretnej emocji. Według niego ekspresje emocji stanowią kontynuację między mechanizmami zachowania się ludzi dorosłych a tymi mechanizmami u zwierząt niższych i dzieci. Oprócz podejścia biologicznego zaprezentowane zostało podejście somatyczne W. Jamesa, którego zdaniem „zmiany cielesne są bezpośrednim następstwem faktu [np. postrzegamy przedmiot strachu, niedźwiedzia – przykład spoza cytatu] wywołującego pobudzenie i odczuwanie przez nas samych tych zmian w trakcie ich pojawiania się jest emocją” (W. James. *The Principles of Psychology*. New York 1890; wyd. pol. *Psychologia. Kurs skrócony*. Tł. M. Zagrodzki, Warszawa: Wyd. Naukowe PWN 2002 s. 345). Na uwagę zasługuje również stwierdzenie Jamesa, że emocje nadają „barwy i temperatury” doświadczeniu. Pogląd ten odnajdujemy obecnie w idei, że jakaś barwa może być przyjemna lub przykra.

Podejście psychoterapeutyczne Z. Freuda nie zawierało odrębnej teorii emocji, ale odnajdziemy w nim poglądy na temat skutków problemów emocjonalnych w postaci: teorii urazów emocjonalnych, teorii konfliktów wewnętrznych oraz teorii przymusu powtarzania. W swoich pracach Freud przyjął założenie, że umysł broni się przed emocjami nieprzyjemnymi, a procesy tego typu nazwał mechanizmami obronnymi.

Niezwykle cenne obserwacje natury emocji odnajdziemy w pismach Arystotelesa, który prezentował podejście, określane obecnie jako poznawcze, najbardziej owocne w rozumieniu emocji. W starożytnym wywodzie Arystotelesa czytamy, że emocje są zazwyczaj przyjemne bądź nieprzyjemne, zawierają bodziec do działania oraz mają skutki natury poznawczej – opierają się na naszych wartościowaniach zdarzeń i wpływają na nasze przyszłe sądy.

Rozdział pierwszy zawiera ponadto omówienie poglądów Kartezjusza i Spinozy, prezentuje także literackie podejście do zjawisk emocjonalnych w ujęciu powieściopisarki G. Eliot oraz przegląd najnowszych teorii psychologicznych, autorstwa m.in. M. Arnold i S. Tomkinsa.

Rozdział d r u g i, pt. „Kulturowe interpretacje emocji”, poświęcony jest kwestii niezwykle istotnej, a mianowicie: czy w różnych rodzajach społeczeństw emocje są różne czy takie same? Okazuje się bowiem, że emocje mogą stanowić podstawę integracji między ludźmi bądź przyczyniać się do powstania poważnych trudności w komunikacji. Na przykład Japończycy mogą uważać bezpośredniość i asertywność Amerykanów za niepokojące, Amerykanie z kolei traktują Japończyków jako nieprzeniknionych itp. Autorzy posługują się w tym rozdziale terminem „klimat emocjonalny”, który odnosi się do nastroju dominującego w określonej grupie kulturowej lub narodzie; nie tylko wpływa on na to, jak ludzie się czują, ale decyduje o tym, co można robić, a czego nie należy. Problem, do jakiego stopnia emocje są uniwersalne, a do jakiego konstruowane przez daną kulturę, jest nadal nie rozstrzygnięty. Z całą pewnością możemy za to stwierdzić, że sytuacje wywołujące emocje, słownictwo związane ze stanami emocjonalnymi, w tym nazwy większości emocji, są zróżnicowane międzykulturowo.

Problem ewolucji emocji podjęty został w rozdziale t r z e c i m – pt. „Ewolucja emocji”. Zgodnie z tym, co piszą Autorzy, przywołując prace wielu badaczy, ekspresja mimiczna u człowieka jest atawizmem behawioralnym, wywodzącym się z prostych odruchów, a jej wzorce są uniwersalne dla wszystkich ludzi żyjących w różnych kulturach. Czym innym są indywidualne predyspozycje do takiego bądź innego zestawu emocji (np. osoba może mieć skłonność do lęku społecznego – powiemy o niej, że jest nieśmiała, ktoś inny może mieć predyspozycje do gniewu – nazwiemy go agresywnym itp.). Prawdopodobnie najistotniejsze świadectwo uniwersaliów w zakresie ekspresji emocjonalnej

zawdzięczamy przedsięwzięciu P. Ekmana i jego współpracowników. Badali oni mieszkańców Nowej Gwinei – lud Fore, pozbawiony jakichkolwiek wcześniejszych kontaktów z Zachodem, prezentując fotografie przedstawiające „czystą” ekspresję sześciu emocji (radości, zaskoczenia, smutku, gniewu, strachu i wstrętu) oraz krótkie historyjki korespondujące z wyrazem twarzy na zdjęciu, nagrywali również na taśmę video ekspresje mimiczne Nowogwinejczyków, przybierane stosownie do prezentowanej fotografii. Zdaniem badaczy, skoro określony wyraz twarzy wskazuje emocje – emocje te są ponadkulturowe. Neurokulturowa hipoteza P. Ekmana stała się przedmiotem sporów i dyskusji. Według innych teorii uniwersalne są ekspresje, a nie emocje, pewne bowiem wrodzone typy ekspresji, np. śmiech i płacz, występują w różnych kulturach, jak również u dzieci głuchych i niewidomych (I. Eibl-Eibesfeldt). Poglądy jeszcze innych badaczy sprowadzają się do twierdzenia, że uniwersalne mogą być tylko poszczególne składniki ekspresji, jak chociażby marszczenie brwi lub zaciskanie zębów (A. Ortony, T. Turner).

W rozdziale trzecim omówiona została również problematyka tzw. emocji społecznych oraz intencjonalności emocji.

Cz w a r t y rozdział, zatytułowany „Czym jest emocja?”, zawiera przegląd różnych koncepcji i definicji zjawisk emocjonalnych. Rozważania poprzedzone zostały zdaniem zaczerpniętym z artykułu B. Fehr i J. Russell *Concept of Emotion Viewed from a Prototype Perspective*, zamieszczonego w „Journal of Experimental Psychology: General” 1984, 113 s. 446, które brzmi: „**Każdy wie, czy jest emocja, dopóki nie poprosić go o definicję**”. Obrazuje ono ogrom problematyki związanej z definiowaniem emocji oraz fakt, że ścisła definicja emocji jest nadal niemożliwa. Dla badaczy ten stan rzeczy jest czymś normalnym wobec wzrastającej wiedzy, dla czytelników może być deprymujący. Przyjmując twierdzenie, że pojęcia potoczne różnią się od pojęć naukowych, gdyż ludzie rzadko myślą w kategoriach warunków koniecznych i wystarczających, należy uznać, że fundamentalne dla ludzkiego myślenia potoczne są prototypy. Potoczne prototypy emocji przypominają skrypty (charakterystyczne schematy sekwencji zdarzeń), którym towarzyszą zmiany somatyczne i ekspresja mimiczna. Badania nad powiązaniem między tymi komponentami wykazały, że choć zazwyczaj występują one razem, to ich powiązania są luźne i niekiedy doznawanej subiektywnie emocji nie towarzyszą zmiany somatyczne, lecz jedynie ekspresja mimiczna, choć ona również nie zawsze musi się pojawiać. Świadczy to o odmienności w funkcjonowaniu poznawczego, somatycznego i ekspresyjnego aspektu emocji, ekspresja mimiczna bowiem i zmiany cielesne trwają zazwyczaj kilka sekund, a emocje to kwestia minut lub godzin. Nastroje utrzymują się przez godziny, dni lub tygodnie, zaburzenia emocjonalne (depresja) zaś i stany lękowe to skala miesięcy lub lat.

Rozdział p i ą t y, pt. „Jak działają mózgowy mechanizmy emocji?”, prezentuje złożone dociekania naukowców próbujących odpowiedzieć na pytanie: w jaki sposób działa mózg, generując i rozpoznając emocje? Pokazano tu rolę układu limbicznego, który dzięki łączności z podwzgórzem wpływa na pracę autonomicznego układu nerwowego oraz kontroluje system hormonalny organizmu. Przytoczono dowody przemawiające za twierdzeniem, że kora prawej półkuli jest znacznie silniej związana z przetwarzaniem zdarzeń emocjonalnych niż kora półkuli lewej. Ponadto prawa strona kory ma silniejsze połączenia z ciałem migdałowatym, rozwija się wcześniej w dzieciństwie i jest generalnie nastawiona na przetwarzanie emocjonalne. W przeciwieństwie do tego kora lewej półkuli jest wyspecjalizowana w przetwarzaniu werbalnym, symbolicznym i analitycznym. Ważnym problemem jest integracja tych dwóch typów przetwarzania, ponieważ wiele wskazuje na to, że są one do pewnego stopnia odrębne. Badania przeprowadzone wśród małych dzieci świadczą o tym, że im więcej ekspresji emocjonalnej dokonują one we wczesnym okresie rozwoju, tym później zaczynają mówić. Autorzy przywołują także hipotezę J. LeDoux (1993), który uznał ciało migdałowate za „rdzeń centralnej sieci przetwarzania emocjonalnego” (*Zrozumieć emocje* s. 151), twierdząc, że jest ono odpowiedzialne za przypisywanie znaczenia emocjonalnego zdarzeniom, czyli za tzw. ocenę poznawczą.

W rozdziale tym znalazły się także rozważania dotyczące struktury emocjonalnej interakcji matka–dziecko, pokazanie wzajemnych zależności między mechanizmami ukształtowanymi genetycznie a tymi związanymi z uczeniem się oraz wpływem substancji neurochemicznych.

O tym, co dokładnie dzieje się podczas rozwoju emocjonalnego, traktuje kolejny rozdział książki, zatytułowany „Rozwój emocji”. Studiowanie emocji dziecięcych jest niezwykle pouczające ze względu na ich pierwotny charakter, kiedy jeszcze nie uległy modyfikacji przez kulturę i wymogi życia społecznego. Już w pierwszym roku życia dzieci zaczynają różnicować własne działania na podstawie oceny stanu emocjonalnego rodziców; zwracają przy tym większą uwagę na twarze rodziców i barwę ich głosu w poszukiwaniu informacji emocjonalnych niż na inne części ciała. Rozumienie emocji oraz ich przyczyn doskonalili się wraz z błyskawicznym rozwojem językowym między 2 a 3 rokiem życia. Od tego momentu dzieci zaczynają tworzyć coś na kształt własnych teorii na temat emocji. W wieku przedszkolnym dzieci są już w stanie wyjaśniać emocje oraz ich przyczyny, a zdolność ta jest przejawem dziecięcej teorii umysłu, tj. rozumienia, że własne stany umysłowe są czymś odrębnym i mogą się zmieniać oraz że stany wewnętrzne innych mogą być różne od własnych (badania J. Astington i P. Harris).

„Różnice indywidualne w rozwoju emocjonalności” to tytuł siódmego rozdziału omawianego podręcznika. Rozważania tej części koncentrują się wokół dwu tematów. Po pierwsze: różnice indywidualne w zakresie emocjonalności mają dwa główne źródła: wynikają z prawidłowych relacji emocjonalnych w rodzinie oraz związane są z konstrukcją emocjonalną, którą nazywamy temperamentem. Jest on istotnym składnikiem emocjonalności, cechuje go podstawa biologiczna oraz dziedziczony charakter. Temperament jest stały w czasie i niezależny od sytuacji. Po drugie: dzieci ucząc się rozumienia emocji, tworzą ich schematy. Schematy te podobne są do skryptów (S. Tomkins), czyli sprowadzają się do reprezentacji sekwencji działań oraz znaczenia danej emocji dla funkcjonowania jednostki. Schematy tego typu wywodzą się z naszych doświadczeń i opierają się na uprzednim doświadczeniu emocji w relacji z innymi.

Rozdział ósmy poświęcony został zagadnieniu związanym z psychopatologią, a dokładniej „emocjom a psychopatologią w dzieciństwie”. Zidentyfikowano sześć zasadniczych stresorów, czyli czynników ryzyka psychopatologii w dzieciństwie: 1) konflikt między rodzicami, 2) depresja lub inne problemy psychiatryczne rodziców, 3) zaniedbanie, przemoc i podobne cechy relacji rodziców z dziećmi. 4) zła sytuacja socjoekonomiczna, 5) liczna rodzina, 6) przestępczość rodziców. Występując pojedynczo, żaden z tych czynników nie stanie się przyczyną zaburzenia u dziecka, lecz już dwa występujące łącznie pomnażają je czterokrotnie. Podstawą zaburzeń są także wzorce reakcji emocjonalnych, ekspresja emocjonalna w środowisku rodzinnym – zarówno w przypadku emocji, które dziecko obserwuje, jak i kierowanych do niego komunikatów emocjonalnych oraz sposób reagowania członków rodziny na pojawiające się emocje u dziecka. Niektóre zaburzenia powstałe w dzieciństwie utrzymują się dość długo, nawet w życiu dorosłym.

„Rola emocji w psychopatologii dorosłych” jest rozdziałem, w którym Autorzy kontynuują rozważania na temat przyczyn zaburzeń emocjonalnych. Stosując podejście epidemiologiczne (prowadzenie statystycznych badań nad tym, jak często występują zaburzenia), stwierdzono, że zdecydowanie najczęściej pojawiającymi się zaburzeniami są lęk i depresja – każde z nich dotyka w którymś momencie życia jednej piątej ludności zachodnich społeczeństw uprzemysłowionych, a kobiety cierpią na nie dwukrotnie częściej niż mężczyźni. W stanach depresyjnych i lękowych emocje i nastroje są podstawowymi objawami zaburzeń. Jednakże zaburzenia emocjonalne nie są tożsame z długo utrzymującymi się emocjami, żeby bowiem popaść w depresję, trzeba być jeszcze na nią podatnym. Czynnikiem wyzwalającym jest brak wsparcia społecznego, brak poczucia bycia wartościowym i kochanym. Podatność genetyczna może polegać na skłonności do częstego przeżywania takich emocji, jak smutek i strach oraz obejmować czynniki osobowościowe, które zwiększają prawdopodobieństwo pewnych typów wydarzeń życiowych.

Okazuje się, że emocje związane są nie tylko z zaburzeniami psychiatrycznymi, ale też z chorobami fizycznymi. Relacją między emocjami a pojawianiem się tego typu chorób zajmuje się obecnie nowa dyscyplina zwana medycyną psychosomatyczną. Udokumentowane zostały mechanizmy, na mocy których wysoki poziom stresu podwyższa poziom hormonów nadnerczy, hamując w ten sposób funkcjonowanie systemu odpornościowego i zwiększając tym samym podatność na choroby zakaźne i nowotwory.

Jakie są funkcje emocji oraz jaki jest ich wpływ na procesy poznawcze – to pytania, na które starają się odpowiedzieć Autorzy w d z i e w i ą t y m rozdziale omawianej pracy. Emocje spełniają ważne funkcje, są one heurystykami pomagającymi nam rozstrzygnąć, jak najlepiej postąpić w sytuacji, o której wiemy zbyt mało, a nasze cele są niezgodne z sobą, a więc nie mamy gotowego rozwiązania. Emocje i nastroje wywierają wpływ na pozostałe procesy psychiczne. Wpływając na percepcję, powodują ograniczenie uwagi. Emocje pozytywne zwiększają zdolność zapamiętywania zdarzeń z naszego życia. Traktowane jako stany psychiczne, tworzą węzły sieci pamięciowej (hipoteczna G. Bowera z 1981 r.). Kiedy jakaś emocja wystąpi ponownie, może działać jako sygnał do przypominania innych części sieci. Zdaniem Autorów to nastroje (modalności) są specyficznymi sposobami organizacji mózgu, które umożliwiają dostęp do wspomnień doświadczanych w tym konkretnym stanie emocjonalnym.

Przeżywanie emocji pozytywnych wpływa na organizację poznawczą mózgu, która staje się bardziej elastyczna i warunkuje powstanie niezwykłych skojarzeń.

W rozdziale dziesiątym – „Emocje w relacjach społecznych” i ostatnim – jedenastym – „Psychoterapia, świadomość i narracja” uwaga Autorów zogniskowana została wokół spraw związanych z: 1) emocjami współdziałania, a więc miłością i jej wieloaspektową naturą; w postaci przywiązania, opieki i miłości erotycznej; 2) emocjami konfliktu wewnętrznego – strachem, gniewem i pogardą. Zwrócono uwagę na rolę emocji w psychoterapii w nurcie: doświadczeniowym, humanistycznym, behawioralnym, poznawczym i rodzinnym. Emocje stanowią centrum terapii, ponieważ wskazują najważniejsze cele i dążenia w życiu pacjenta. W jednych podejściach terapeutycznych skuteczna okazuje się ekspresja emocji, w innych potrzeba zrozumienia emocji „nawykowych”, czyli stale powracających. Ponadto emocje stanowią ważne pole twórczości ludzkiej, sztuka bowiem, w tym literatura, malarstwo, staje się ekspresją emocji.

Książka K. Otleya i J. Jenkins napisana została w sposób ciekawy i „pobudzający intelektualnie” (cyt. z *Przedmowy* s. 23). Możemy ją traktować jako kompletny, akademicki podręcznik, a żywa narracja i cytaty w niej zawarte, pochodzące z aktualnej literatury na temat emocji, zintegrowane ze znaczącymi historycznie pracami w tej dziedzinie powodują, „że czytamy ją jak powieść, której nie sposób odłożyć” (s. 23). Niepodważalną zaletą tego opracowania jest literatura uzupełniająca proponowana przez Autorów w podsumowaniu do każdego rozdziału. Książkę tę można polecić: psychologom, dziennikarzom, politykom, specjalistom reklamy, a także każdemu, kto interesuje się emocjami oraz ich funkcją.

Urszula Jęczeń

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin
Zakład Logopedii i Językoznawstwa Stosowanego