

ETYKA 59, NR 1/2020

Emocje. W poszukiwaniu antyesencjalistycznego ujęcia

DOI: <https://doi.org/10.14394/etyka.1284>

 Andrzej Dąbrowski, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Esencjalistycznie zorientowani teoretycy emocji uważają, że emocje mają swoją istotę. Nie ma jednak zgody co do tego, co ją stanowi – czym jest to, co sprawia, że emocja jest emocją. Dla jednych substancją emocji jest poznanie (percepcje, myśli, przekonania) lub oceny, dla innych zmiany fizjologiczno-cieleśne, a dla jeszcze innych zdarzenia w mózgu. W artykule omawiam najważniejsze argumenty przeciwko tym teoriom, a następnie prezentuję szkic wieloskładnikowej i wielofunkcyjnej koncepcji emocji.

Słowa kluczowe: poznawcza teoria emocji, fizjologiczno-cieleśna teoria emocji, neurobiologiczna teoria emocji, wieloskładnikowa teoria emocji

Emotions. In search of an anti-essentialist approach

Proponents of essentialism believe that emotions have their essence. However, there is no agreement, what it is. For some, the substance of emotions is cognition (perceptions, thoughts, beliefs) or assessment. For other theorists, these are physiological-bodily changes or brain events. In the paper I formulate the most important arguments against these theories and then I present a sketch of the multi-component and multi-functional concept of emotions.

Keywords: cognitive theory of emotion, physiological theory of emotion, neurological theory of emotion, multicomponent theory of emotion

Uzasadnienie tematu

Zainteresowanie wewnętrznym światem człowieka – w tym namiętnościami, uczuciami czy emocjami – towarzyszy filozofii od samych jej początków. Kolejni filozofowie, w sposób mniej lub bardziej systematyczny, włączali się w debatę na temat natury emocji¹. Wielu z nich poświęciło emocjom odrębne prace. Równoległe z analizami filozoficznymi prowadzone były też badania naukowe nad emocjami, głównie przez lekarzy medycyny. Psychologia intensywnie zajmuje się tymi zjawiskami, odkąd uzyskała status autonomicznej dyscypliny (1876). Problematyką emocji interesują się również badacze innych dziedzin i dyscyplin: antropologii, socjologii, ekonomii, neurobiologii, psychiatrii, kognitywistyki i nauki o sztucznej inteligencji. To, że prowadzi się badania w wielu dziedzinach z pomocą zaawansowanych metod naukowych, nie przeszkadza oczywiście w robieniu analiz w ramach wielu różnych subdyscyplin filozoficznych: etyki, aksjologii, epistemologii, filozofii umysłu i filozofii języka. Niestety, wciąż nie mamy zadowalającej definicji emocji, co przynosi konieczność dalszych poszukiwań i prób określenia, czym są.

Na pytanie, dlaczego tak się dzieje, można zaryzykować następującą odpowiedź. Emocje nie są prostymi stanami lub reakcjami, nie są jednorodnymi przeżyciami. Emocje to dynamiczne procesy i zjawiska złożone, wieloelementowe, podatne na rozmaite konceptualizacje. Różni badacze zainteresowani emocjami często zwracali uwagę na jeden wybrany aspekt emocji, ich zdaniem najbardziej rudymenatny (esencjalny), i na jego podstawie tworzyli pojęcie oraz – względnie spójną – teorię emocji. Przykładowo badacze zainteresowani życiem psychicznym człowieka do różnych aktów umysłowych włączali również emocje i przypisywali im podobne własności, tj. charakter intencjonalny i poznawczy (esencją emocji jest intencjonalność). Inni, zorientowani naturalistycznie i organicystycznie, uważali, że istotowymi składnikami emocji są zmiany fizjologiczne w ciele lub procesy neurologiczne w mózgu. Jeszcze inni dostrzegali w emocjach przede wszystkim jakąś siłę lub energię, która – podobnie jak popędy – pobudza podmiot do działania. Wszyscy oni po części mieli rację, a jednocześnie się mylili. Mieli rację, gdy wskazywali na ten czy inny składnik jako element emocji, ale niesłusznie czynili z niego najgłębszą podstawę,

1 W różnych kontekstach emocjami zajmowali m.in. tacy filozofowie jak: Sokrates, Platon, Arystoteles, Epikur, Zenon z Kition, Chryzyp, Panajtios z Rodos, Seneka, Epiktet, Marek Aureliusz, św. Augustyn, Awicenna, Anzelm z Canterbury, Piotr Abelard, Albert Wielki, św. Tomasz z Akwinu, Duns Szkot, W. Ockham, J.L. Vives, F. Suarez, R. Burton, R. Descartes, B. Pascal, T. Hobbes, B. Spinoza, J. Locke, N. Malebranche, G. Berkeley, Shaftesbury, F. Hutcheson, T. Reid, D. Hume, J.J. Rousseau, C.A. Helvetius, A. Smith, I. Kant, J.G. Hamann, J.G. Herder, J.G. Fichte, G.W.F. Hegel, Novalis, F.W.J. Schelling, F. Herbart, T. Brown, F.E. Beneke, F. Nietzsche, G.H. Lewes, R.H. Lotze, A. Bain, S. Kierkegaard, W. Dilthey, F. Brentano, W. James, W. Windelband, T. Lipps, J. Dewey, L. Petrażycki, E. Husserl, M. Scheler, W. Witwicki, M. Heidegger, L. Wittgenstein, K. Ajdukiewicz, E. Stein, G. Ryle, O.F. Bollnow, J.P. Sartre i wielu innych (lista nie jest wyczerpująca).

własność esencjalną, determinującą tożsamość. Zanim przejdę do szczegółów, krótko uzasadnię obraną perspektywę.

Wielu naukowców zarzuca filozofom, że ignorują dane empiryczne i eksperymentalne, a ich koncepcje emocji są swobodnymi konstrukcjami intelektualnymi, będącymi w dużej mierze rezultatem przyjętych przez nich założeń filozoficznych (i metafizycznych). Z kolei filozofowie przekonują, że badania empiryczne i np. wiedza na temat zmian fizjologicznych w ciele lub procesów neuronalnych w mózgu niewiele, jeśli w ogóle cokolwiek, mówią nam na temat natury emocji. Jeżeli naprawdę chcemy się dowiedzieć, czym są emocje, to, moim zdaniem, po pierwsze, nie możemy pomijać dotychczasowej wiedzy, po drugie, nie możemy zrezygnować z analiz pojęciowych, po trzecie, analizy te muszą być prowadzone ręką w rękę z badaniami w ramach nauk społecznych i empirycznych. Z tego w gruncie rzeczy wynika, że najbardziej właściwym podejściem w badaniach emocji jest podejście multi- i interdyscyplinarne. Wszystko po to, aby się wzajemnie inspirować, uzupełniać i zbliżać do pełnej wiedzy na temat emocji.

Analiza wybranych teorii kognitywnych

Istnieje długa i dobrze ugruntowana tradycja, zgodnie z którą emocje to zjawiska umysłowe – to pewne formy poznania: percepcje, przekonania, myśli lub sądy. Zacznijmy od tych pierwszych

Zwolennicy percepcyjnych rozwiązań w ogólności utrzymują, że emocje są percepcjami (zewnętrznymi lub wewnętrznymi) lub *quasi*-percepcjami. Warto podkreślić, że nie ograniczają się oni tylko do stwierdzenia, że percepcja przyczynia się lub jest warunkiem koniecznym powstania emocji (strach jest wywołany przez percepcję zagrożenia lub jakiegoś niebezpieczeństwa, które powinno być usunięte, jeśli organizm ma pozostać wciąż przy życiu; złość jest wywołana przez percepcję przeszkody, która uniemożliwia zdobycie określonego celu), ale twierdzą, że emocje w swojej naturze i działaniu są bardzo podobne do percepcji. Istnieje wiele analogii między emocjami a standardowymi percepcjami, które pozwalają patrzeć na emocje w ten sposób. Przede wszystkim percepcje i emocje wywoływane są przez rzeczywiste, wspomniane lub wyobrażone obiekty, sytuacje, zdarzenia. Jednym i drugim towarzyszą jakości fenomenalne. Wreszcie pod wpływem percepcji i emocji dochodzimy do różnych przekonań, które motywują nas do określonych form zachowania.

Z takim rozumieniem emocji spotykamy się już w historii filozofii. Kartezjusz na przykład uważał, że namiętności można „nazwać spostrzeżeniami, gdyż tym wyrazem posługujemy się ogólnie w znaczeniu wszelkich myśli, które nie są wcale działaniami duszy, czyli aktami woli, ale nie są również poznaniem oczywistymi”

(Kartezjusz 1986, 82). Humowskie namiętności, powstałe z impresji, również mogą być zinterpretowane jako percepcje. Dla przypomnienia: Hume odróżnia impresje pierwotne (zmysłowe) od wtórnych (refleksyjnych). Do tych pierwszych należą m.in. proste przykrości i przyjemności cielesne, które „są źródłem wielu uczuć, zarówno gdy umysł je bezpośrednio odczuwa, jak i wówczas, gdy o nich myśli; (...) powstają pierwotnie (...) bez jakiegokolwiek poprzedzającej myśli czy percepcji” (Hume 1963, t. 2, 10). Do impresji wtórnych należą zaś impresje refleksyjne, inne uczucia i stany emocjonalne. Wielu współczesnych filozofów i psychologów uważa, że emocje to percepcje. W *Rationality of Emotion* Ronald de Sousa proponuje traktować emocje jako rodzaj percepcji, których przedmiotem są, *własności aksjologiczne* (por. de Sousa 1987, 45). Robert C. Roberts utrzymuje, że emocja jest „pewnego rodzaju percepcją” (Roberts 2003, 87). Dla Prinza emocje to „percepcje zmian cielesnych” (Prinz 2004, 58).

Jedną z najstarszych koncepcji emocji jest koncepcja sądów. Jej twórcami byli stoicy. Jak relacjonuje Diogenes Laertios, grecki historyk filozofii: „Stoicy uważają, że namiętności są to pewne sądy (...), jak mówi Chryzyp w dziele *O namiętnościach*. Np. chciwość pieniędzy wynika według nich z przekonania, że pieniądź jest rzeczą piękną, podobnie pijaństwo, rozwiązłość i inne tym podobne namiętności” (Laertios 1984, 420). Emocje to sądy złożone, sądy wartościujące i – poprzez sam fakt ich akceptacji – motywujące do działania, ale też – niestety – sądy fałszywe (jest tak przynajmniej wedle niektórych stoików)².

Wielu współczesnych filozofów analitycznych chętnie opisuje różne stany umysłowe (przekonania, myśli, emocje) w kategoriach postaw propozycjonalnych czy – jak inaczej się o nich mówi – nastawień sądzeniowych (*propositional attitude*). A zatem emocja, ich zdaniem, powinna być opisana jako relacja pewnego podmiotu do jakiegoś sądu na temat świata. „*P* obawia się, że *x*”, „*P* martwi się, że *y*”, „*P* cieszy się, że *z*” itd. W każdej z takich postaw można wyróżnić czasownik, klauzulę „że” oraz sąd o pewnej treści *x*, np. „ten obiekt to jadowity wąż”, „ta osoba to moja matka, najbliższa mi osoba na świecie”. Postawy emocjonalne są świadome i intencjonalnie nakierowane na pewien obiekt. Co więcej, przy takim podejściu zakłada się, że podmiot musi być wyposażony w pewne struktury poznawczo-pojęciowe i język.

Martha Nussbaum broni idei emocji jako pewnego rodzaju myśli. Wychodzi od prezentacji stoickiej koncepcji emocji jako sądu i poddaje ją krytyce. Przede wszystkim uważa ona, że pogląd stoicki jest nazbyt skoncentrowany na treści propozycjonalnej. W wyniku modyfikacji tego sądu Nussbaum proponuje następującą koncepcję: emo-

2 Ograniczam się do tej lakonicznej uwagi, ponieważ stoicy nie wypracowali jednej spójnej koncepcji emocji (por. Annas 1992; Nussbaum 1994, 2001; Sihvola, Engberg-Pedersen 1998; Sorabji 2000; Knuuttila 2004; Graver 2009).

cje to intencjonalne zjawiska kognitywno-ewaluacyjne (*cognitive-evaluative*), w które koniecznie wpisane są przekonania na temat pewnego obiektu (zdarzenia) oraz ocena jego ważności dla przeżywającego podmiotu (por. Nussbaum 2003, 24–32). Wszystko inne w emocjach – zmiany fizjologiczne, motoryczne czy ekspresyjne – jest przygodne i drugorzędne. Obojętne są też dla nich pewnego typu odczucia: „istnieją odczucia bez bogatej intencjonalnej lub poznawczej treści, na przykład odczucia znużenia, dodatkowej energii, złości, drżenia itd. Wydaje mi się, że powinniśmy stwierdzić o nich dokładnie to samo, co powiedzieliśmy o stanach cielesnych: mogą one towarzyszyć emocji danego typu, ale nie muszą – nie są dla nich absolutnie konieczne” (Nussbaum 2003, 60).

Do koncepcji poznawczych w ogólności należą wszystkie rozwiązania powyżej wzmiankowane, tj. emocje jako percepcje, myśli, przekonania, sądy. Jednak w ramach jednej grupy stanowisk mogą występować bardzo różne poglądy. Koncepcja emocji jako sądów jest zupełnie inna u stoików, inna u Nussbaum i wielu innych współczesnych, w tym np. u Solomona. Dla tego ostatniego emocje stanowią złożone struktury. Solomon zdecydowanie przeciwstawia się też utożsamianiu sądów z przekonaniami lub myślami (por. ‘Thoughts and Feelings’, w: 2003, 148–191). Związane są one według niego z wolą i stanowią pewną formę działania (*action*). Sądy w filozofii emocji Solomona są: 1) spontaniczne (to zjawiska swobodnie i naturalnie powstające pod wpływem różnych sytuacji), 2) przedrefleksyjne (często powstają niezależnie od namysłu i głębszej refleksji), 3) ewaluacyjne (mają charakter oceny ważności określonej sytuacji dla dobrostanu organizmu), 4) konstytutywne (działają i tworzą rzeczywistość), 5) systemowe (współwystępują z innymi sądami – nie są odizolowanymi sądami atomowymi), 6) „egocentryczne” (dotyczą nas samych), 7) związane z pragnieniem (ukierunkowują nas na coś, czego nam brakuje), 8) związane z ekspresją (na twarzy i w ciele, włącznie z gestykulacją i działaniem), 9) subiektywnie odczuwane (mają charakter jakościowego doświadczenia), 10) aktami podmiotu (wykraczającymi poza treści propozycyjalne), 11) dłużej utrzymującymi się strukturami (Solomon 2003, 92–114).

Reasumując, zwolenników różnych teorii poznawczych – nie wszystkich, ale wielu – łączą przynajmniej cztery przekonania, mianowicie, że emocje są: 1) beztęlesne – emocje rozgrywają się ponad ciałem, są umysłowe i poznawcze, 2) świadome i intencjonalne, 3) ściśle powiązane z pojęciami, reprezentacjami i przekonaniami, 4) zdolne do ewaluacji – w emocje wpisana jest ocena (zwykle automatyczna, przed-deliberatywna)³.

3 Obok teorii, w których oceny pojawiają się obok innych, bardziej podstawowych parametrów, są takie – głównie w obrębie psychologii – gdzie oceny pełnią fundamentalną rolę. Należą do nich tzw. teorie ocen poznawczych. Głoszą one, że oceny różnych zdarzeń i sytuacji w świecie wywołują emocje. Emocje są reakcjami na coś, co z perspektywy określonego podmiotu jest ważne i wartościowe w świecie. Oceny mogą też być komponentami emocji lub konsekwencjami emocji (Cf. Scherer, Schorr 2001, 144).

Krytyka teorii kognitywnych

Ujęcia poznawcze spotkały się z wieloraką krytyką wewnętrzną (ze strony kognitywistów) i zewnętrzną (ze strony zwolenników zupełnie innych rozwiązań). Ograniczę się do przedstawienia tej drugiej formy krytyki.

Po pierwsze, emocje nie są zjawiskami wyłącznie umysłowymi czy poznawczymi. Każdej wyraźnej emocji towarzyszą zmiany cielesne, a dokładniej procesy neurofizjologiczne.

Po drugie, istnieją emocje nieintencjonalne i bezprzedmiotowe. Przykładowo zaskoczenie, wstręt, pewien typ strachu nie są przeżyciami intencjonalnymi – mają charakter natychmiastowych reakcji. Ponadto takie stany jak euforia, niepokój, melancholia czy depresja, zaliczane do szerokiej klasy zjawisk afektywnych, pozbawione są intencjonalności.

Po trzecie, emocje nie są wyłącznie zjawiskami świadomymi. Nie ma wątpliwości co do tego, że istnieją pewne nieświadome myśli i przekonania. Nieświadomy może też być ból – np. ból głowy, który uzmysławiamy sobie tylko od czasu do czasu w ciągu dnia, w chwilach, kiedy nie jesteśmy zaabsorbowani codziennymi zajęciami. Podobnie możemy mieć do czynienia z emocjami nieświadomymi.

Po czwarte, istnieją emocje nondeliberatywne, odruchowe i niezależne od przekonań, a czasami pojawiające się wbrew przekonaniom: mogą mieć przekonanie, że nic mi nie grozi, a jednak się boję; mogą mieć przekonanie, że wszystko dobrze się układa, a jednak jestem smutny.

Po piąte, istnieją ewaluacje nieemocjonalne. Poza sytuacjami, w których ewidentnie mamy do czynienia z analizą i oceną pewnego stanu rzeczy wedle określonych kryteriów, są też sytuacje, w których należałoby się spodziewać silnej korelacji oceny i emocji, ale jest inaczej. Na przykład wielu palaczy ocenia palenie jako coś, co jest niebezpieczne dla zdrowia, ale mimo to palą bez strachu.

Po szóste, ujęcie propozycjonalne odmawia emocji zwierzętom, niemowlętom i wszystkim istotom, które nie dysponują pojęciami, przekonaniami i językiem. Choć pierwsze odruchy niemowlęcego płaczu lub śmiechu nie powinny być mylone z emocjami, to jednak niemowlęta bardzo szybko odbierają bodźce przyjemne (ciepło, głaskanie) i przykre (chłodu, głodu, bólu), a na ich bazie mogą odczuwać radość lub gniew. Nie od dziś wiemy też, że wiele gatunków zwierząt ma dobrze rozwiniętą sferę emocjonalną (Darwin 1988; Panksepp 1988; Bekoff, Goodall 2007).

Po siódme, zwolennicy historycznego podziału zjawisk życia psychicznego na poznanie, wolę i emocje, przekonani o tym, że zjawiskom tym przysługują specyficzne cechy i odrębne funkcje, mogą argumentować, że przypisywanie emocji do zjawisk

poznawczych pociąga za sobą nieuprawnioną redukcję tych trzech klas do klasy poznania lub klas poznania i woli.

Teorie fizjologiczno-somatyczne

Na drugim biegunie bogatego zestawu teorii emocji, jakim dysponujemy, mamy teorie fizjologiczno-somatyczne, które głoszą, że emocje są zjawiskami zachodzącymi w naszym ciele. Taki pogląd w II połowie XIX w. sformułował w swoim artykule *Co to jest emocja* (w 1884 w „Mind”) William James. Punktem wyjścia jego analiz jest krytyka dotychczasowego spojrzenia na genezę emocji. Tradycyjnie uważano, że spostrzeżenie pewnego faktu prowadzi do stanu psychicznego, jakim są emocje. Wedle Jamesa sprawy mają się zgoła inaczej. „Utrzymuję – stwierdza uczony – że zmiany cielesne są bezpośrednim następstwem faktu wywołującego pobudzenie i że odczuwanie przez nas samych tych zmian w trakcie ich pojawiania się jest emocją” (James 2002, 345). Zdrowy rozsądek podpowiada nam, wyjaśnia dalej James, że gdy spotykamy niedźwiedzia, przeżywamy strach i dlatego uciekamy. Jest natomiast tak: widząc niedźwiedzia, uciekam, i dlatego się boję. Strach jest skutkiem zmian w ciele, które pobudzają je do działania, w tym przypadku do ucieczki. Ściśle rzecz biorąc, emocje nie tyle są samymi zmianami, ile uświadomieniem sobie tych zmian lub – jeszcze inaczej – percepcją zmian cielesnych, spowodowanych jakimś bodźcem. Wszelako zmiany te są konstytutywne dla emocji. Każdy typ emocji ma specyficzne dla siebie zmiany⁴. Bez nich emocje są niemożliwe. Mniej więcej w tym samym czasie nad emocjami pracował duński psycholog Carl G. Lange i doszedł do podobnych wniosków, a mianowicie, że emocje to reakcje naczyniowo-ruchowe. Stąd w psychologii teorię tę nazywa się teorią Jamesa-Langego.

W połowie XX w., już po krytyce teorii Jamesa przez Waltera Canona (i innych neuropsychologów), pewną wersję somatycznego podejścia do emocji zaproponowała Nina Bull. W klasycznym podejściu za indywidualizację emocji, czyli za to, że strach jest strachem, smutek – smutkiem, radość – radością, odpowiadać mają określone wzorce zmian fizjologicznych w organizmie. Przez zmiany fizjologiczne rozumie się tutaj m.in. takie procesy jak: przyspieszone tętno, bicie serca, uścisk w żołądku, odczuwanie drżenia, pocenie się, uczucie przypiływu gorąca itp. Zmiany

4 Tak przynajmniej utrzymuje większość interpretatorów Jamesa. Lisa F. Barrett twierdzi jednak, że interpretacja ta jest błędna. „James tak naprawdę napisał, że każdy **przypadek** emocji, nie każda kategoria emocji, pochodzi z wyjątkowego stanu fizjologicznego. Jest to zupełnie inne twierdzenie. (...) Każde wystąpienie strachu jest utożsamiane z innym zestawem wewnętrznych zmian i doznań. Tradycyjna błędna interpretacja Jamesa stanowi odwrócenie jego znaczenia o 180 stopni, jak gdyby twierdził on, że istoty emocji istnieją, kiedy ironicznie twierdził on zupełnie przeciwnie” (Barrett 2018, 218).

takie ściśle skorelowane są z działaniem układu motorycznego i w związku z tym zwykle prowadzą do powstawania określonych akcji: zbliżenia, wejścia w pewną sytuację, wycofania lub ucieczki. Teoria Bull w większym stopniu uwzględnia układ nerwowy. Poza tym zwraca uwagę na postawę gotowości do takiego czy innego działania, choć nie samego działania. Wedle Bull mamy zatem następującą kolejność elementów tworzących emocję jako proces w czasie: 1) bodziec, 2) pobudzenie ukrytej organizacji neuronalnej, 3) gotowość motoryczna, postawa umysłowa (świadomość), 4) działanie (Bull 1951, 9).

Jeszcze bardziej wyrafinowaną teorię w duchu Jamesa-Langego współcześnie opracował portugalski neurolog i neurobiolog Antonio Damasio. Emocje to według niego skomplikowany zbiór zmian cielesnych, na bazie których powstają uczucia. Zanim pojawią się uczucia, są emocje. Pośredniczą one między nieświadomym ciałem i świadomą myślą człowieka. Emocje, nierozzerwalnie związane są z życiem organizmu – ciała – w świecie, pełnią funkcję przystosowawczą: „pozwalają one organizmowi na efektywne rozwiązywanie napotykanym problemów” (Damasio 2005, 42). W teorii emocji Damasio ważną rolę odgrywa nie tylko ciało, ale i mózg. Mechanizmy tworzące emocje zajmują stosunkowo wąski zespół rejonów podkorowych, które regulują i reprezentują stany ciała. Mechanizmy te działają automatycznie, bez udziału naszej świadomości. Natomiast uczucia, będące produktem ubocznym zaangażowania mózgu w zarządzanie procesami życiowymi, to według Damasio wyższego rzędu przeżycia – percepcje emocji. To zjawiska umysłowe. „Uczucia pomagają nam rozwiązywać nietypowe problemy, wymagające kreatywności, zdolności oceny i podejmowania decyzji, do których niezbędny jest szeroki zakres wiedzy i umiejętność posługiwania się nią” (Damasio 2005, 162). W życiu nieustannie musimy wybierać i podejmować decyzje. W niektórych sytuacjach mamy czas na analizę i ocenę możliwych zysków i strat, a nasza decyzja nie musi być szybka. Wiele sytuacji wymaga od nas jednak natychmiastowych wyborów. Wówczas włączają się w ciele pierwotne emocje, które pomagają nam w niespodziewanych sytuacjach wyboru podjąć decyzję. Ideę tę Damasio nazwał hipotezą markerów somatycznych (por. Damasio, Tranel, Damasio 1991; Damasio 1999).

Teorii Jamesa broni do pewnego stopnia również Jesse Prinz. Przy czym w swoim rozwiązaniu proponuje dosyć istotne zmiany. Próbuje rozszerzyć teorię Jamesa tak, by uwzględniała ona niektóre elementy teorii konkurencyjnych (Prinz 2008, VIII). Wedle Prinza emocje powstają w wyniku percepcji zmian cielesnych. Percepcje te wyrażane są w ocenach. Nie chodzi tu jednak o oceny poznawcze czy świadome, jakich dokonujemy np. sięgając po określone kryteria. Oceny te mają charakter ucieleśnionych reprezentacji. Ocenic X to ująć X w formie reprezentacji. Według Prinza emocje reprezentują

pewnego typu relacje. Składają się one „z reprezentacji relacji organizm–środowisko w odniesieniu do dobrostanu. Teoria ucieleśnionych ocen głosi, że takie reprezentacje mogą być nierozzerwalnie związane ze stanami, które są zaangażowane w wykrywanie zmian cielesnych” (Prinz 2004, 52). Tak rozumiane ucieleśnione oceny przygotowują ciało do działania, np. do ucieczki. To, co zostało tutaj określone jako „reprezentacja relacji organizm–środowisko”, czasami nazywane jest przez Prinza (za Richardem Lazarusem) „rdzennym tematem relacyjnym” lub – sięgając do jeszcze starszej tradycji filozoficznej – przedmiotem formalnym emocji. Przedmiot taki jest własnością pewnej sytuacji lub zdarzenia, która określa emocje. A zatem są to: „niebezpieczeństwo” (przedmiot formalny) wywołane np. spostrzeżeniem zbliżającego się drapieżnika, co skutkuje strachem; „utrata czegoś/kogoś ważnego” (przedmiot formalny) wywołana np. śmiercią osoby bliskiej, co skutkuje smutkiem; „coś odrażającego” (przedmiot formalny) wywołane zbliżaniem się do padliny, co w rezultacie rodzi wstręt. Ucieleśnione oceny przygotowują ciało do działania.

Krytyka teorii fizjologiczno-somatycznych

Jamesowskie podejście do emocji, w tradycyjnej formie, ale także w wersjach później modyfikowanych, spotkało się ze sporym oporem i krytyką, zarówno ze strony zwolenników teorii kognitywnych, jak i innych. Przywołam tutaj tylko niektóre zarzuty wobec teorii Jamesa-Langego (teorii, powtórzę, która za fundament emocji uznaje odczucie zmian cielesnych). Krytyka ta nie obejmuje omówionych powyżej teorii Bull, Damasio i Prinza, ponieważ teorie te są mniej radykalne i uwzględniają inne składowe emocji.

Jednym z najbardziej zdecydowanych krytyków był Walter Cannon. Jego zdaniem następujące racje przemawiają za odrzuceniem tej teorii: 1) reakcje fizjologiczne ciała niezależnie od ośrodkowego układu nerwowego nie wywołują zmian w zachowaniu emocjonalnym; 2) te same zmiany wewnętrzne występują w stanach emocjonalnych różniących się znacznie między sobą, a nawet występują one czasem wtedy, gdy organizm nie przeżywa żadnego uczucia; 3) wewnętrzne układy organizmów są stosunkowo mało wrażliwe; 4) zmiany wewnętrzne są zbyt wolne, aby wrażenia płynące z tych zmian mogły być źródłem doznawania uczuć; 5) sztuczne wywołanie zmian wewnętrznych, typowych dla silnych uczuć, nie wywołuje tych uczuć (Qual 1938, 30).

Wydaje się, że do najpoważniejszych należą trzy zarzuty.

Po pierwsze, teoria ta nie potrafi odróżnić różnych emocji od siebie, a przecież często w połączeniu z tymi samymi zmianami cielesnymi powstają odmienne emocje.

Po drugie, teoria ta nie potrafi odróżnić emocji od nieemocji – świadomie odczuwane zmiany w ciele nie muszą być emocjami, np. dreszcze pod wpływem wychłodzenia, przyspieszone bicie serca po większym wysiłku fizycznym, pocenie pod wpływem gorączki itp.

Po trzecie, badania pacjentów z uszkodzeniem rdzenia kręgowego pokazują, że choć nie doznają oni żadnych odczuć cielesnych, ich pobudliwość emocjonalna nie uległa zmniejszeniu (Bermond, Nieuwenhuyse, Fasotti, Schuerman 1991)⁵.

Teorie neurobiologiczne

Podejścia te – na co wskazuje podtytuł – koncentrują się na działaniu układu nerwowego, a zwłaszcza mózgu. Przedstawiciele tych teorii utrzymują, że emocje są wywoływane i podtrzymywane przez procesy neurologiczne: emocje to wzory aktywności nerwowej realizowane w określonych częściach mózgu (np. W. Cannon, J. LeDoux, J. Panksepp, ale też A. Damasio i in.).

Wedle Waltera Cannona to nie zmiany wisceralne w ciele tworzą podstawę emocji, ale procesy mózgowo, a dokładniej procesy zachodzące w jądrach wzgórza (*thalamus*, stąd inna nazwa teorii Cannona – teoria talamiczna). Krytyka fizjologiczno-somatycznej teorii zasadniczo była trafna, ale pozytywne rozwiązanie niestety chybiło. Badania eksperymentalne na zwierzętach pokazały bowiem, że usunięcie wzgórza nie skutkuje brakiem reakcji emocjonalnych. Być może największą zasługą Cannona było zwrócenie uwagi na wagę procesów mózgowych dla powstania i działania emocji.

W 1937 r. James W. Papez opisał krąg połączeń anatomicznych w mózgu, który – jego zdaniem – odpowiada za korową kontrolę emocji. Krąg ten zaczyna się od tylnej części wzgórza, w której znajdują się ciała suteczkowate. Odbierają one impulsy czuciowe i przekazują je dalej do kory czuciowej i podwzgórza. Kora czuciowa wpływa na zakręt obręczy, który przesyła sygnały do hipokampa i z powrotem do podwzgórza. Późniejsze badania wykazały, że połączenia takie w mózgu istnieją, ale niekoniecznie odpowiadają one za powstawanie i przeżywanie emocji.

Kolejnym ważnym etapem w badaniach nad podstawami mózgowymi emocji była hipoteza układu limbicznego i koncepcja mózgu wegetatywnego Paula D. MacLeana. Jego zdaniem za emocje odpowiada układ limbiczny – dość rozległy układ struktur korowych i podkorowych w mózgu. Do tego układu zaliczył on także, poza kręgiem emocjonalnym Papeza, ciało migdałowe, przegrodę i korę przedczołową

5 Thomas Dixon na podstawie prac E. Gurneya (1884), D. Ironsa (1894), W.L. Worcestera (1892) opracował jedenaście argumentów przeciwko teorii Jamesa (Cf. Dixon 2003, 214–216).

(por. LeDoux 2000, 112–113)⁶. Pogląd, że układ limbiczny odpowiada za emocje, przetrwał do dziś. Problem polega na tym, że mapa obszarów i struktur mózgu, należących do tego układu, ciągle ulega zmianie. Ponadto układ limbiczny zaangażowany jest też w inne procesy – odgrywa np. ważną rolę w przebiegu czynności wegetatywnych, doznawaniu wężu czy w przetwarzaniu procesów pamięciowych, natomiast w powstawaniu i przebiegu emocji biorą udział też inne obszary mózgu. Jak zauważa LeDoux: „Teoria ogólna, wedle której w mózgu istnieje układ limbiczny, a nasze emocje są jego wytworami, zaczęła żyć własnym życiem i przetrwała, a nawet rozwijała się, niezależnie od swojej pojęciowej genezy. Nie została odrzucona nawet wtedy, kiedy badania wykazały, że klasyczne obszary limbiczne nie są w żaden sposób związane z emocjami” (LeDoux 2000, 118).

Badania Josepha E. LeDoux doprowadziły do kolejnych ważnych odkryć. Jego zdaniem termin „emocja” nie odnosi się do zjawisk umysłowych ludzi i zwierząt, nie odnosi się też w pierwszym rzędzie do zmian cielesnych. Jest natomiast etykietą, za pomocą której nazywamy to, co dzieje się w pewnej liczbie układów nerwowych. Wedle LeDoux emocje są funkcjami układu nerwowego: „Uważam emocje za biologiczne funkcje układu nerwowego. Jestem przekonany, że tylko odkrycie tego, jak kształtują się mechanizmy emocji w mózgu, może pomóc nam w ich zrozumieniu” (LeDoux 2000, 14). Amerykański neurolog początkowo uważał, że ściśle określone układy w mózgu odpowiadają za działanie konkretnych emocji, np. strachu i lęku. Mózgowy obwód strachu miał odpowiadać za uczucie i reakcję strachu, zarówno u szczurów, jak i u ludzi. LeDoux pisał: „w powstawaniu różnych klas emocji pośredniczą oddzielne układy nerwowe, które rozwijały się z różnych powodów. Układ, z którego korzystamy, aby bronić się przed niebezpieczeństwem, jest inny niż ten, którego używamy przy prokreacji, a uczucia, będące skutkiem aktywizacji tych układów – strach i przyjemność seksualna – nie mają wspólnego pochodzenia” (LeDoux 2000, 18). Później swoje stanowisko w tej kwestii osłabił. Niewątpliwie istotnym jego odkryciem było wskazanie na dwie możliwe drogi przetwarzania bodźca emocjonalnego: podkorowa „droga niska” do ciała migdałowatego w postaci bezpośredniego połączenia synaptycznego pomiędzy wzgórzem, odpowiedzialnym za szybkie i nieświadome wykrywanie bodźca, i ciałem migdałowatym, którego pobudzenie przez bodziec wywołuje reakcję emocjonalną oraz „droga wysoka”,

6 MacLean jest twórcą koncepcji „trójjedynego mózgu” (*triune brain*), która miała wyjaśnić ewolucyjny rozwój przedmózgowia u człowieka. Amerykański badacz wyodrębnia trzy mózgi: gadzi, ssaczy i naczelnych. Pierwszy, najbardziej prymitywny (pień mózgu), odpowiada za popędy i zachowanie homeostazy, a tym samym za przetrwanie w świecie. Drugi mózg (system limbiczny) reguluje emocje i zachowanie. Mózg wyższych ssaków (kora nowa) przetwarza informacje o charakterze symbolicznym. Wszystkie trzy istnieją tylko u ludzi i naczelnych (Cf. MacLean 1990). Wedle niektórych badaczy idea ta nie jest nowa, a równocześnie grzeszy poważnym uproszczeniem (Cf. Smith 2010).

która prowadzi od receptorów do kory mózgowej i obszarów odpowiedzialnych za świadomość, a następnie do ciała migdałowatego (por. LeDoux 2000, 188–193)⁷.

Zagorzałym zwolennikiem neurobiologicznej natury emocji był Jaak Panksepp (twórca pojęcia neurobiologii afektywnej). Jego zdaniem neurofizjologiczne procesy w mózgu są własnościami esencjalnymi emocji. Panksepp pyta: „Cóż podstawowego jest (...) w emocjach?” (Panksepp 2012, 27). I zauważa, że „analiza bodźców wyzwalających emocje nie dostarcza jeszcze wglądu w istotę rzeczy” (Panksepp 2012, 27). Podobnie „[a]naliza ekspresji emocjonalnej sama w sobie również nie wystarcza” (Panksepp 2012, 27). Jego zdaniem należy „uznać, że istota emocji ukrywa się w «wielkiej nerwowej sieci pośredniczącej» między stymulacją wzbudzającą emocje a reakcjami, które je wyrażają” (Panksepp 2012, 27). Ściśle rzecz ujmując, emocje są rezultatem działania: 1) specyficznych obwodów w mózgu oraz 2) określonych czynników neurochemicznych modyfikujących i modulujących emocje (neuroprzekaźniki i inne związki chemiczne). Biorąc pod uwagę specyficzne mózgowy wyróżniki, Panksepp przyjmuje trzy kategorie procesów afektywnych o różnym poziomie złożoności. Kategoria 1: najprostsze reakcje emotywny, niemal automatyczne, jak wzdrygnięcie się, wstręt i różne rodzaje głodu; kategoria 2: typowe emocje mające u swego podłoża pobudzenie sensomotorycznych mechanizmów mózgowych, dzięki czemu stany te i ich konsekwencje trwają dłużej od wzbudzających je bodźców; kategoria 3: systemy odpowiedzialne za różne uczucia wyższe, które pozostają w większości uwewnętrznione jako stany subiektywne, charakterystyczne dla ludzi (por. Panksepp 2012, 28).

Krytyka teorii neurobiologicznych

Po pierwsze, metody stosowane w badaniach neuroafektywnych nie są wystarczająco czułe, precyzyjne i skuteczne; np. badania za pomocą fMRI nie prowadzą do wyników całkiem jednoznacznych i pewnych. Wynika to z tego, że: 1) badacze wykorzystujący fMRI koncentrują się tylko na najbardziej aktywnych regionach, pomijają mniej zaangażowane, 2) istnieją poważne rozbieżności w interpretacjach badań laboratoryjnych (zob. Uttal 2001; 2011).

7 W nowszych badaniach LeDoux poświęca więcej uwagi temu, jak emocje powstają i są przeżywane przez ludzi. Stąd zwrot w stronę świadomości. To ona bowiem konstruuje nasze uczucia: „ważną rolę świadomości jest nadawanie sensu naszym skomplikowanym mózgom. Większość tego, co robi nasz mózg, przebiega w sposób nieświadomy. Nasze świadome umysły konstruuja następnie wyjaśnienie naszych doświadczeń. W tym sensie świadomość jest autonarracją zbudowaną ze strzępów informacji, do których mamy świadomy dostęp (percepcja i wspomnienia), a także z obserwowalnych, czy też «monitorowalnych», konsekwencji procesów nieświadomych. Emocje są, jak niektórzy mawiają, konstrukcjami poznawczymi bądź psychologicznymi” (LeDoux 2017, 23–24).

Po drugie, współczesne badania nie potwierdzają istnienia ściśle określonych układów czy systemów w mózgu, które byłyby odpowiedzialne za realizację poszczególnych emocji. Co prawda istnieje kilka opracowań podstawowych systemów emocjonalnych mózgu, uwzględniających najważniejsze obszary i podstawowe czynniki neurochemiczne, ale mają one charakter pobieżnych szkiców i wciąż rodzą wiele pytań.

Po trzecie, fakt, że niektóre emocje powstają dzięki zaangażowaniu kory nowej sugeruje, że warunkiem powstania i realizacji niektórych emocji są procesy kognitywne wyższego rzędu; a zatem w celu zadowalającego wyjaśnienia emocji musimy sięgnąć po kategorie poznawcze, takie jak przekonania, myślenie, świadomość i intencjonalność.

Po czwarte, badania neurobiologicznych podstaw mózgu nie są wrażliwe na konteksty sytuacyjne, społeczne i kulturowe, w których pojawiają się emocje. A zatem – uwzględniając również poprzedni zarzut – należy stwierdzić, że redukcjonistyczne wyjaśnienia neurobiologiczne są niewystarczające i niezadowalające, choć niewątpliwie przydatne np. dla celów klinicznych (por. Herzyk, Borkowska 2002).

Wieloskładnikowa teoria emocji

Trzy omówione tutaj teorie, a właściwie grupy teorii, nie wyczerpują wszystkich, jakie powstały, zdobyły uznanie i swoich zwolenników. Istnieją też takie, które koncentrują się na subiektywnym odczuciu, ekspresjach lub społeczno-kulturowych zmiennych⁸. Wiele wskazuje na to, że i wobec nich można mieć poważne zastrzeżenia, zwłaszcza, gdy elementy te traktuje się jako esencjalne. W ogólności, każdy pogląd, zgodnie z którym emocje pod powierzchowną charakterystyką zawierają jakąś jedną wspólną cechę istotną, wydaje się dzisiaj nie do utrzymania.

Z drugiej strony myśl, że emocje są złożonymi strukturami, składającymi się z wielu elementów, dla wielu wydaje się mało atrakcyjna. Badacze ci opowiadają się więc za rozwiązaniem kompromisowym. Argumentują, że u podstaw każdej właści-

8 Już w latach 80. Paul R. Kleinginna i Anne M. Kleinginna dokonali przeglądu niemal 100 definicji emocji i zaklasyfikowali je do jednej z dziesięciu kategorii. Są to definicje: 1) afektywne (podkreślające subiektywne odczucie), 2) kognitywne (akcentujące rozpoznanie i ocenę), 3) zewnętrznego bodźca (wskazujące na zewnętrzny bodziec generujący emocje), 4) fizjologiczne (podkreślające fizjologiczne zmiany), 5) zachowania ekspresyjnego (kładące nacisk na zewnętrznie obserwowalne ekspresje i reakcje), 6) zaburzeniowe (uwzględniające dezorganizujące lub dysfunkcjonalne wpływy emocji na organizm), 7) adaptacyjne (wypuklające organizujący lub funkcjonalny charakter emocji), 8) wieloaspektowe (zwracające uwagę na kilka powiązanych z sobą komponentów emocji), 9) restrykcyjne (odróżniające emocje od innych procesów psychologicznych), 10) motywacyjne (podkreślające ściśle powiązania emocji z motywacją) (Kleinginna, Kleinginna 1981).

wie rozumianej – już nieesencjonalnie – emocji leżą dwie cechy a nie jedna. Takim rozwiązaniem jest np. dwuczynnikowa teoria emocji Schachter i Singera (1962). Teoria ta zakłada, że do powstania i trwania epizodu emocjonalnego niezbędne są dwa czynniki: rozlane pobudzenie fizjologiczne i poznanie interpretujące, które determinuje, czy stan fizjologicznego pobudzenia może być określony jako strach, gniew, radość czy jeszcze coś innego.

Wielu badaczy uważa jednak, że emocje to wieloskładnikowe stany lub procesy. Ostatecznie nie ma jednak zgody co do tego, z ilu składników miałyby się składać. Richard Lazarus uważał, że emocje składają się z trzech elementów: z myśli, zmian w ciele i impulsów do działania (por. Lazarus 1982). Brian Parkinson uwzględnił cztery elementy: ocenę poznawczą, pobudzenia fizjologiczne, ekspresję mimiczną i gotowość do działania (Parkinson 1999). W tym kierunku podąża również Panksepp, gdy stwierdza: „Używam terminu «emocja» jako pojęcia zbiorczego, które obejmuje zmiany afektywne, poznawcze, behawioralne, ekspresyjne i fizjologiczne” (Panksepp 2005, 32). Nie widzę powodów, aby lekceważyć którykolwiek ze składników. Wszystkie ważne elementy emocji powinny znaleźć się w pierwszej części definicji emocji. Druga część powinna uwzględniać ich funkcję. Taką definicję zaproponuję w kolejnym paragrafie. Przyjmuję zatem, że emocje, od strony strukturalnej, to zjawiska psychofizyczne: 1) poznawczo-ewaluacyjne, 2) skorelowane ze zmianami fizjologiczno-cielesnymi i 3) będące zdarzeniami neurologicznymi, 4) o subiektywnym odczuciu, 5) z tendencją do działania i/lub 6) do ekspresji.

Chociaż emocja jest zjawiskiem złożonym z wielu różnych elementów, to równocześnie jest zjawiskiem tworzącym jedną całość, spójnym, choć plastycznym. Poszczególne elementy są ze sobą powiązane, nawzajem na siebie oddziaływają, ściśle ze sobą współpracują. Emocje nie są hybrydami, składającymi się przypadkowych lub niepasujących do siebie części. Wszystkie te elementy występują we wszystkich wyraźnych i pełnowymiarowych emocjach. Choć żaden ze składników nie jest uprzywilejowany, to wydaje się, że bez poznawczej rejestracji i interpretacji bodźca, czyli bez elementu poznawczo-oceniającego, oraz bez skorelowanych z tym procesów neurofizjologicznych i subiektywnego przeżycia, trudno uznać *x* za emocję. Natomiast można wyobrazić sobie emocję bez wyraźnych zmian w ciele, a zwłaszcza bez działania lub ekspresji twarzy. Jako zjawiska temporalne, emocje przebiegają w czasie. Podobnie ich elementy. Zwykle najpierw jest jakieś wrażenie zmysłowe, później procesy neurologiczne i fizjologiczne, odczucie i ekspresja, a na końcu działanie. Innymi słowy, poszczególne elementy nie muszą przebiegać całkowicie równolegle w jakimś epizodzie emocjonalnym. I w takiej kolejności.

Emocje są zjawiskami plastycznymi, podatnymi na zmianę pod wpływem różnych czynników.

Funkcje emocji

Emocje nie tylko mają swoją strukturę, ale też pełnią różne ważne funkcje, przede wszystkim: biologiczno-adaptacyjną, psychologiczno-poznawczą i społeczną.

Nie tylko instynkty, a więc wrodzone potrzeby do pobierania wody i pokarmu, odbywania aktywności seksualnej czy opieki nad potomstwem, służą przetrwaniu jednostki i zachowaniu gatunku. Emocje również mają ogromne znaczenie dla jednostki, a pośrednio także dla gatunku. Wydaje się, że – przynajmniej podstawowe – emocje wykształciły się w trakcie ewolucji biologicznej jako pewnego typu programy szybkiego reagowania, przede wszystkim w obliczu niebezpieczeństwa. Wstręt chroni organizmy przed szkodliwymi substancjami, niepokój wyzwala większą uwagę i czujność, złość pozwala działać w wyniku utraty kontroli, strach mobilizuje do ucieczki w niebezpieczeństwie itd. Należy przy tym zaznaczyć, że dotyczy to tylko niektórych emocji – emocji podstawowych. Bardziej subtelne i samoświadome emocje nie muszą pełnić tych funkcji.

Emocje pełnią funkcję psychologiczno-poznawczą i oceniającą, tj. pomagają w rozpoznaniu pewnych własności obiektów i zjawisk, jakie pojawiają się w najbliższym otoczeniu („tu i teraz”) i na podstawie tego rozpoznania dokonują oceny tychże obiektów i zjawisk. Czynią to w sposób szybki, ekonomiczny i często niezastąpiony (niemożliwe jest zdobycie tych informacji w inny sposób). Emocje regulują procesami poznawczymi, ukierunkowują uwagę, wpływają na percepcję i pamięć. Wspomagają też *rozumienie* innych, zwłaszcza wysyłanych przez nich informacji emocjonalnych, intencji i zamiarów.

Funkcja społeczna emocji polega na tym, że regulują one stosunki społeczne. Emocje motywują do intymnej zażyłości z jednymi, do bliskiej kooperacji z drugimi, a do rywalizacji z innymi, unikania jeszcze innych lub zachowania wobec nich dystansu. „Emocje służą określeniu naszych relacji ze środowiskiem, popychając nas do pewnych osób, obiektów, działań i idei, a odpychając od innych. Przechowują też wrodzone i wyuczone wpływy środowiska oraz decydują zarówno o podobieństwie, jak i o zróżnicowaniu jednostek, grup i kultur” (Levenson, 2012, 112). Emocje mogą służyć do regulowania zachowania społecznego, ale też do wywoływania u innych określonych nastawień społecznych lub osiągania celów społecznych. Nie wszystkie emocje mogą pozwolić to osiągnąć, a jedynie te, które mają moc oddziaływania społecznego lub są wywoływane przez sytuacje społeczne, czyli tzw. emocje społeczne, np. współczucie, litość, poczucie winy, wstyd, zakłopotanie, zawiść, zazdrość, podziw,

wdzięczność itp. Szczególnym przypadkiem tych uczuć są uczucia moralne, które mają duży wpływ na oceny i wybory moralne⁹.

Uwzględniając najczęstsze przyczyny emocji, ich strukturę i funkcje, proponuję następującą ich definicję:

(Edf) zjawiska psychofizyczne: 1) poznawczo-ewaluacyjne, 2) skorelowane ze zmianami fizjologicznymi i 3) procesami neurologicznymi, 4) o subiektywnym odczuciu, 5) z tendencją do działania i/lub 6) do ekspresji, powstałe pod wpływem bodźców zewnętrznych lub wewnętrznych oraz wyzwań społecznych, pełniące funkcje biologiczno-adaptacyjne, psychologiczno-poznawcze lub społeczno-komunikacyjne.

Tak rozumiane emocje, zwłaszcza w swoim aspekcie funkcjonalnym, pomagają organizmom sprawnie działać w świecie. Są pomocne, gdy dostarczają informacji na temat zdarzeń w świecie, pozwalają na dokonanie ich oceny, odpowiednio kierują procesami poznawczymi, usprawniają podejmowanie decyzji oraz motywują do społecznie odpowiednich zachowań. Jednak emocje mogą być też dysfunkcyjne, mogą stanowić przeszkodę w sprawnym działaniu. Dzieje się tak wtedy, gdy emocje są nieadekwatne do sytuacji, są zbyt słabe lub zbyt silne, trwają zbyt długo; gdy realizacja powyższych funkcji zostaje zaburzona. W takich sytuacjach emocje można jednak regulować, wpływając na system poznawczy (poprzez nabywanie poprawnych i pozytywnych przekonań), układ fizjologiczny (poprzez relaksację, dotyk, oddech), pracę mózgu (za pomocą środków farmakologicznych), działanie (trening sportowy), ekspresję (uśmiech i śmiech). Ta możliwość wpływania na emocje różnymi drogami, poprzez różne elementy, potwierdza słuszność obranej tu ścieżki eksplanacyjnej – postrzegania emocji jako wieloskładnikowych całości.

Zakończenie

O emocjach wiemy już wiele. Wydaje się, że wystarczająco dużo, by zaproponować zadowalającą definicję emocji. Wiemy, że są to procesy złożone, rozgrywające się

⁹ Na ważną rolę emocji w życiu moralnym człowieka zwracali uwagę tacy filozofowie jak: Shaftesbury, F. Hutcheson, D. Hume, J.J. Rousseau, A. Smith. Alfred J. Ayer twierdził, że sądy moralne mają charakter wyłącznie subiektywnych ekspresji uczuciowych podmiotu (emotywizm skrajny). Natomiast Charlesa L. Stevenson uważał, że sądy moralne powstałe pod wpływem uczuć określają też normy o określonej treści i nakładają do działania (emotywizm umiarkowany). W Polsce zwolennikiem tej drugiej wersji emotywizmu był Leon Petrażycki. Zwolennikiem zmodyfikowanej formy emotywizmu był Richard M. Hare (uniwersalny preskryptywizm). Na temat współczesnych dyskusji metaetycznych, w których uwzględnia się tak czy inaczej rozumiane emocje cf. Sabine Roeser (2010). Od strony naukowej, głównie psychologicznej, problemem emocji w ocenach moralnych zajmowała się Anna Macko (2018).

na granicy ciała i umysłu. Wiemy, że ważną rolę w emocjach odgrywają zdarzenia mózgowo, zmiany cielesne i ekspresyjne, ale istotny jest też dla nich czynnik poznawczo-oceniający oraz subiektywne (czysto jakościowe) doświadczenie. Wypracowanie adekwatnej definicji wymaga uwzględnienia wszystkich tych elementów. Ponadto, ponieważ emocje wyewoluowały do pełnienia różnych funkcji, definicja tych zjawisk powinna zawierać również i ten aspekt. Pewien wariant definicji wieloskładnikowej zaproponowałem powyżej. Wciąż jest to oczywiście definicja robocza. O emocjach wiemy dużo, ale nie wszystko. Wiemy, że są to zjawiska wieloskładnikowe, ale nie wiemy dokładnie, jak poszczególne elementy współpracują ze sobą w poszczególnych emocjach i w różnych kontekstach. Wiedząc jednak, że są to zjawiska wewnętrznie zróżnicowane, angażujące różne poziomy (cielesny, umysłowy, społeczny), musimy przezwyciężyć izolacjonizm dyscyplinarny i zdecydować się na bardziej ambitny program badawczy – taki, który będzie wymagał zaangażowania specjalistów z wielu różnych dziedzin, dyscyplin i subdyscyplin. Tylko w ten sposób będziemy mogli jeszcze lepiej je poznać i zrozumieć.

Bibliografia

- Annas, Julia E. 1992. *Hellenistic Philosophy of Mind*. Berkeley: University of California.
- Barrett, Lisa F. 2018. *Jak powstają emocje. Sekretne życie mózgu*, trans. Agnieszka Jarosz, Warszawa: CeDeWu.
- Bekoff, Mark, and Jane Goodall. 2007. *The Emotional Lives of Animals*. California: New World Library.
- Bull, Nina. *The Attitude Theory of Emotion*. New York: Nervous and Mental Disease Monographs.
- Bermond, Bob, Bermond Nieuwenhuyse, Luciano Fasotti, and Schuerman, J. 1991. „Spinal cord lesions, peripheral feedback, and intensities of emotional feelings”. *Cognition and Emotion*, 5(3), 201–220.
- Damasio, António R., Daniel Tranel, and Hanna C. Damasio. 1991. *Somatic markers and the guidance of behaviour: theory and preliminary testing*. In Harvey S. Levin, Howard M. Eisenberg, Arthur L. Benton (eds.). *Frontal Lobe Function and Dysfunction*. Oxford: Oxford University Press, 217–229.
- Damasio, António. 1999. *Błąd Kartezjusza: Emocje, rozum i ludzki mózg*, trans. Maciej Karpiński, Poznań: Rebis.
- Damasio, António. 2005. *W poszukiwaniu Spinozy: Radość, smutek i czujący mózg*, trans. Janusz Szczepański, Poznań: Rebis.

- Darwin, Karol. 1988. *O wyrazie uczuć u człowieka i zwierząt*, trans. Zofia Majlert, Krystyna Zaćwilichowska. Warszawa: PWN.
- Dąbrowski, Andrzej. 2014. „Czym są emocje? Prezentacja wieloskładnikowej teorii emocji”, *Analiza i Egzystencja*, 27, 123–146.
- Dąbrowski, Andrzej. 2017. *Natura i kultura w tworzeniu emocji*. In *Emocjonalne aspekty kultury*, ed. Maria Bielawka, Łukasz Trzeciński, Katarzyna Skowronek. Kraków: Wydawnictwa AGH, 9–25.
- Dixon, Thomas. 2003. *From Passions to Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Graver, Margaret. 2007. *Stoicism and Emotion*. Chicago and London: University of Chicago Press.
- Gross, James, ed. 2014. *Handbook of Emotion Regulation*, (second edition), New York, London: The Guilford Press.
- Gurney, Edmund. 1884. „What is an Emotion?”. *Mind*, 9, 421–426.
- Herzyk, Anna, and Aneta Borkowska. 2002. *Neuropsychologia emocji. Poglądy, badania, klinika*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Hume, David. 1963. *Traktat o naturze ludzkiej*, trans. Czesław Znamierowski, t. 1 i 2, Warszawa: PWN.
- Irons, David. 1894. „Professor James’ Theory of Emotion”. *Mind*, 3, 77–97.
- James, William. 1884. „What is an Emotion?”. *Mind*, 9 (34), 188–205.
- James, William. 2002. *Psychologia. Kurs skrócony*, trans. Michał Zagrodzki, Warszawa: PWN.
- Kartezjusz. 1986. *Namiętności duszy*, trans. Ludwnik Chmaj, Warszawa: PWN.
- Kleinginna, Paul R., and Anne M. Kleinginna. 1981. „A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition”. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345–379.
- Lazarus, Richard S. 1982. „Thoughts on the relations between emotion and cognition”. *American Psychologist*, 37, 1019–1024.
- LeDoux, Joseph. 2000. *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, trans. Andrzej Jankowski, Poznań: Media Rodzina.
- LeDoux, Joseph. 2017. *Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*, trans. Kinga Wołoszyn-Hohol, M. Hohol, Kraków: Copernicus Center Press.
- Levenson, Robert W. 2012. „Funkcjonalne podejście do ludzkich emocji”. In *Natura emocji*, ed. Paul Ekman, Richard J. Davidson, trans. Bogdan Wojciszke, Sopot: GWP, 112–116.
- MacLean, Paul D. 1990. *The Triune Brain in Evolution*. New York: Plenum.
- Macko, Anna. 2018. *Umysł moralny. Jak powstają oceny moralne?* Warszawa: Poltext.

- Nussbaum, Martha. 1994. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton, Oxford: Princeton University Press.
- Nussbaum, Martha. 2001. *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Panksepp, Jaak. 1998. *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Nowy Jork: Oxford University Press.
- Panksepp, Jaak. 2005. „Affective consciousness: Core emotional feelings in animals and humans”. *Consciousness and Cognition*, 14(1), 30–80.
- Panksepp, Jaak, and Lucy Biven. 2012. *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotion*. New York: W. W. Norton & Company.
- Parkinson, Bian. 1999. „Emocje”. In *Emocje i motywacja*, ed. Bian Parkinson, Andrew M. Colman, trans. I. Sowa, Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo, 15–40.
- Prinz, Jesse. 2004. *Gut reactions: A Perceptual Theory of Emotion*. Oxford: Oxford University Press.
- Qual, Adolf. 1938. „W sprawie fizjologicznej teorii uczuć”, *Kwartalnik Psychologiczny*, t. 10.
- Roberts, Robert C. 2003. *Emotions: An Essay in Aid of Moral Psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Roeser, Sabine. 2010. *Moral Emotions and Intuitions*. Palgrave Macmillan.
- Schachter, Stanley, and Jerome Singer. 1962. „Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state”, *Psychological Review*, 69(5), 379–399.
- Scherer, Klaus R., and Angela Schorr. 2001. *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research*. Oxford: Oxford University Press.
- Smith, Christopher. U. 2010. „The Triune Brain in Antiquity: Plato, Aristotle, Erasistratus”. *Journal of the History of the Neurosciences*, 19(1), 1–14.
- Solomon, Robert C. 2003. *Not Passion's Slave. Emotions and Choice*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Solomon, Robert C. 2006. *True to Our Feelings: What Our Emotions Are Really Telling Us*. Oxford: Oxford University Press.
- Solomon, Robert C. 1980. *Emotions and Choice*. In *Explaining Emotions* ed. Amelie O. Rorty. Los Angeles: University of California Press.
- Uttal, William R. 2001. *The New Phrenology: The Limits of Localizing Cognitive Processes in the Brain*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Uttal, William R. 2011. *Mind and Brain: A Critical Appraisal of Cognitive Neuroscience*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Worcester W. L. 1892. „Observations on Some Points in James' Psychology. II. Emotion”, *Monist*, 3, 285–298.

Nota biograficzna / Biographical Note

dr Andrzej Dąbrowski – adiunkt w Instytucie Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. Autor monografii *Intencjonalność i semantyka* (2013), *Źródła, natura i funkcje emocji. Studium teorii impulsji Leona Petrażyckiego* (2019).

dr Andrzej Dąbrowski – assistant professor at the Institute of Philosophy and Sociology of the Pedagogical University in Krakow. Author of the monographs: *Intentionality and semantics* (2013), *Sources, nature and functions of emotions. A study of Leon Petrażycki's theory of impulses* (2019).