

Dociekania nad naturą emocji: O emocjach poza świadomością i emocjach poza spontanicznością¹

Maria Jarymowicz*

Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, Warszawa

THE NATURE OF EMOTION: BEYOND CONSCIOUSNESS, BEYOND SPONTANEITY

Over hundred years of research have produced a big gap between common sense and scientific understanding of emotion. The first part of the article presents empirical and theoretical arguments showing that the conceptualizations of the unconscious emotion in contemporary psychology go far beyond the idea of suppression. Affect - as a component of emotion derived from subcortical impulses - may operate unconsciously. It occurs (a) due to suboptimal stimulation, i. e. impulses intense enough to reach subcortical centers, and too weak to create awareness (unawareness of stimulation), (b) as a consequence of sensory impulses rising subcortical reactions prior to cortical ones (lack of cognitive control over the source of emotion). The second part of the article refers to emotion due to appraisal processes, based on intellectual operations (deliberate thinking involving cognitive evaluative standards). Affective reactions as a result of cognitive insight occur still automatically, however less spontaneously.

Opracowanie to dedykuję studentom
– z nadzieją, że z upływem czasu będą dostrzegać
coraz to nowe jego słabości
i rozumieć lepiej istotę ludzkich emocji

Lata badań nad emocjami zaowocowały opisem procesów tak zróżnicowanych, że doprawdy trudniej dziś o dobrą definicję, niż to dotychczas było. Potocznie, w tym w *Słowniku Języka Polskiego* (1978), a także i w *Małym Słowniku Psychologicznym* (1965), emocja oznacza wyraziste przeżycie – a przecież od dziesiątków lat psychologowie rozpoznają emocje nieświadome. Mówi się też często, że emocja to „stan organizmu (...) odzwierciedlający stosunek danego osobnika do działających bodźców” (*Słownik Psychologiczny*, 1979) – a przecież wiadomo, że ów stosunek może przejawiać się sposobami, z których „osobnik” nie

zdaje sobie sprawy. W wielu definicjach podkreśla się, że chodzi o automatyczne, doraźne reakcje na zakłócenie – ale termin emocja odnoszony jest również do stanów i ustosunkowań względnie trwałych (jak nienawiść, czy postawa wrogości), poprzedzonych poznawczymi wglądami i analizami (jak podziw, czy postawa szacunku), a także do nadziei nie mających związku z zachodzącymi doraźnie zakłóceniami.

Jeśli więc uznać, że chodzi o wszelkie procesy mniej lub bardziej doraźnych czy trwałych ustosunkowań, to należy zważyć, że ustosunkowania mogą mieć charakter tak podmiotowy, jak i automatyczny, pozapodmiotowy – gdy coś poza wolą podmiotu może „decydować” o jego reakcjach. To zaś rozróżnienie wydaje się na tyle istotne, by uznać, że należy stawiać pytania o mechanizmy i właściwości różnych kategorii procesów emocjonalnych raczej, niż o emocje w ogóle.

Warto też wesprzeć pojawiające się postulaty, by nie odnosić do różnych procesów ustosunkowań tego samego terminu *emocja*. Do najistotniejszych argumentów odwołuje się LeDoux, który

¹ Dziękuję doktorowi Rafałowi Ohme i magistrowi Rafałowi Stefańskiemu za oceny, liczne komentarze i sugestie.

* Korespondencję na temat artykułu można kierować pod adresem: Maria Jarymowicz, Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa.

uznaje termin „emocje” za etykietkę odnoszącą się do procesów powiązanych z odmiennymi (choć wzajemnie powiązanymi) funkcjami mózgu. „Mózg wyposażony jest w systemy, które pośredniczą w strachu, złości, czy przyjemności, a nie w jakiś jeden system zawiadujący emocjami” (LeDoux 1994a, s. 217). To tak jakby – zdaniem LeDoux – nazywać po prostu *poznaniem* wszelkie procesy percepcji (wzrokowej, słuchowej, kinestetycznej), pamięci, myślenia, z analizowaniem, wnioskowaniem itd. Autorzy postulują by wykorzystywać z większym wglądem etykiетки takie jak *afekt* czy *uczucie* (por. Jarymowicz w druku – a).

Jak odnieść postulaty tego typu do ustaleń wypracowanych przez badaczy od czasów Wundta, Jamesa, Abramowskiego, Freuda, Pawłowa, Cannona czy Arnold, po lata ostatnie? Czy to potrafimy? Jak dalece nasze wglądy i przekonania, które towarzyszą nam w uprawianiu psychologii, odzwierciedlają dokonania badaczy? Czy asymilujemy i respektujemy nową wiedzę? W jakim stopniu w naszym sposobie myślenia odzwierciedlona jest teza Plutchika (1962, 1980) o „psychoewolucyjnym charakterze emocji”, wiążąca świat zwierząt i ludzi – świat organizmów wyposażonych w osobnicze, wzajemnie ze sobą powiązane zdolności orientacji i ustosunkowań? W jakim stopniu zbliżyliśmy się do odpowiedzi na pytanie o to, co upodobia, a co odróżnia emocje ludzi od zwierzęcych i jakie znaczenie dla ustosunkowań mają wglądy w rzeczywistość do jakich zdolni są dzięki intelektowi tylko ludzie?

Spróbujmy przywołać tu niektóre istotne wątki dotyczące ludzkich emocji, wzbogacone znacząco przez badaczy nam współczesnych, ale też opisane od lat – w tym, w znakomitych tekstach autorów polskich (by wymienić pozycje szczególnie istotne: Reykowski, 1968; Obuchowski, 1970; Kofta, 1979; Czapiński, 1985; 1988).

O AFECTACH POZAŚWIADOMYCH I ŚWIADOMYCH

CEL CZĘŚCI I ARTYKUŁU

Celem tej części opracowania jest przybliżenie następujących tez:

(1) położone poza korą mózgową ciało migdałowe reaguje automatycznie na znaczenia przewodzonych przez układ nerwowy impulsów, pochodzących z różnych części układów wegetatyw-

nego, obwodowego i centralnego: dzięki procesom zachodzącym w ciele migdałowatym powstaje *afekt* – nieodłączny atrybut każdego procesu emocjonalnego;

(2) procesy emocjonalne mogą być wzbudzane zanim impuls dotrze do kory – takie *afekty pierwotne* powstawać mogą poza świadomością, w tym, w odpowiedzi na bodźce podprogowe;

(3) pozaświadome afekty – „emocje bez świadomości” – wpływają na reakcje behawioralne i świadome funkcjonowanie podmiotu (w tym, trwale przekonania i nastawienia) bez jego wiedzy;

(4) gdy impuls dociera do kory, dochodzi do wzbudzenia odczucia: przykrości, przyjemności, bądź innych afektów;

(5) reakcje w obszarze ciała migdałowatego mogą być wtórne względem pobudzeń pochodzących z kory – dzięki tym połączeniom nerwowym, procesy poznawcze mogą być źródłem pojawiających się automatycznie *afektów wtórnych*;

(6) ograniczone są zdolności kontrolowania wzbudzonych poza korą afektów – podmiot może być pozbawiony możliwości kontroli (a) poznawczej, gdy afekty pozostają nieuświadomione, bądź (b) sprawczej, gdy są one wyrażone odczuwane, a mimo to nie można zapanować nad ich źródłem.

O NATURZE NIEŚWIADOMEGO

Wydaje się, że do najważniejszych wyników eksperymentalnych badań psychologicznych ostatnich lat zaliczyć można ustalenia dotyczące emocjonalnego znaczenia bodźców, z których obecności nie zdajemy sobie sprawy. Chodzi przede wszystkim o dane na temat oddziaływania bodźców „suboptimalnych”: o czasach ekspozycji tak krótkich, że podmiot nie może uświadomić sobie, iż podlegał jakiegokolwiek stymulacji, ale też i bodźców „obocznych”, umykających w danej chwili uwadze (jak w przypadku rozmaitych elementów reklam, których nie sposób ogarnąć świadomie).

Stwierdzono, że rozmaite bodźce mają znaczenia, które – choć nieuświadomiane – (1) wpływają na świadome oceny i sady, a (2) ów wpływ może „rozlewać się” i dotyczyć obiektów z bodźcem nie powiązanych. Tak na przykład, w toku serii głośnych badań Murphy i Zajonca (1994) stwierdzono, że pokazywane badanym chińskie znaki literowe podobały się im mniej lub bardziej, w

zależności od tego, czy eksponowana wcześniej podprogowo (w sposób niezauważalny) fotografia twarzy nieznanej osoby wyrażała emocje negatywne czy pozytywne. Tak więc uczestnicy tych badań nie zdawali sobie sprawy, ani z tego, że poddani byli oddziaływaniom jakiegoś bodźca, ani z tego, że odczytali jakoś jego afektywne znaczenie, ani też z tego, że owo znaczenie wpłynęło na świadome ocenianie. Maison (1997) prezentuje wyniki badań, w których manipulowano wielkością żreńca modela lub modelki, reklamujących różne produkty. Oczekiwano, że powiększone żreńce, skojarzone z seksualnym podnieceniem, wywołają jakiś niejasny dla badanego rodzaj pożądania, które wpłynie na świadome ocenianie. Wyniki zgodne były z przewidywaniami, a wpływ wzbudzonego afektu okazał się niespecyficzny, „rozlany”: objął wszystko to, co badani następnie oceniali. Uczestnikom badania nie tylko bardziej podobał się (jak można by oczekiwać) model czy modelka płci przeciwnej, ale ponadto zarówno ten czy inny reklamowany produkt, jak i każda z osób reklamujących – bez względu na to, czy była odmienną, czy tej samej co osoba badana płci. W tym przypadku, choć bodziec (wielkość żreńca modelki czy modela widocznego na afiszu) prezentowany był jawnie, uczestnicy badania (z pewnością) nie dostrzegali go, a tym bardziej nie zdawali sobie sprawy z tego, że ów szczegół miał wpływ na ich świadomie formułowane sądy.

Choć wiedza o tym, że pozostajemy pod wpływem czynników nieświadomych zdołała się z upływem stulecia upowszechnić, to koncepcje na temat genezy i treści tego co pozaświadome wydają się wciąż nader uproszczone. Nowe dane empiryczne prowadzą do tez wykraczających dalece poza klasyczne koncepcje dotyczące zawartości nieświadomego i tego jaki wpływ ma owo nieświadome na nasze spostrzeganie, myślenie i sądy o rzeczywistości. Narasta wiedza o rozlicznych zjawiskach psychicznych mających przebieg nieświadomy pierwotnie, a nie wtórnie, jak w przypadku wyparcia. To nieświadomość wielu toczących się procesów jest stanem pierwotnym, a uświadomienie stanem wtórnym, wymagającym rozwoju zdolności, jakich na wcześniejszych etapach rozwoju psychiki nie posiadamy (Wojciszke, 1980a; 1980b).

Wykrywamy coraz to nowe przejawy funkcjonowania nieświadomego, nie mające związku z mechanizmami obrony ego. Dla przykładu – zu-

pełnie nie zdając sobie z tego sprawy oceniamy różnicę wielkości dwóch tych samych małych przedmiotów jako większą, gdy pytanie eksperymentatora brzmi: „Na ile jeden z nich jest od drugiego mniejszy?”, niż wówczas gdy w pytaniu ulegnie zmianie jedno słowo: „Na ile jeden z nich jest od drugiego większy?” (Holyoak i Mah, 1982). W obu przypadkach kontakt z bodźcami jest świadomy, a ukryty przed świadomością pozostaje (jak w przypadku innych zniekształceń poznawczych) mechanizm, który sprawia, że nasze oceny wypadają różnie. Podobnie dzieje się wówczas, gdy oceniamy „na oko” takie same dystanse przesuwając raz uwagę od siebie ku innej osobie, a innym razem od tejże osoby ku sobie: ulegamy złudzeniu, że odległości są różne – nieświadomi ani popełnianego błędu, ani jego przyczyny, tkwiącej w nas samych (Kamińska-Feldman, 1994). W miarę wykrywania coraz to nowych faktów narasta poczucie, że udało nam się przekroczyć próg wtajemniczenia, związany z rozpoznaniem mechanizmu wypierania ze świadomości treści zagrażających ego. Wyniki współczesnych badań coraz częściej dotyczą oddziaływań nie tylko bodźców naruszających standardy superego, czy innych bodźców istotnie podmiotowi zagrażających, ale i bodźców o treści związanej z Ja pozytywnie czy „neutralnie”, lub treści z Ja powiązanych tylko pośrednio (jak twarze nieznanych ludzi, czy słowo czarny – by wymienić przykłady zaczerpnięte z badań nad utajonym poznaniem społecznym: por. Greenwald i Banaji, 1995).

Fakty empiryczne stawiają nas przed nowymi, poważnymi wyzwaniami. Powstają intrygujące pytania o owe tajemnicze wpływy utajonych mechanizmów, którym podlegamy, oraz pokusa by próbować odpowiadać na nie – na tyle, na ile upoważnia nas do tego to, co do chwili obecnej rozpoznane przez psychologię. Z kolei, zagłębianie się w tę wiedzę prowokuje do pytań o to, na ile zachowanie nasze zależne jest od przemyśleń i woli podmiotu, w tym – na ile możliwe są wglądy we własne intencje, oraz kontrola nad własnymi ocenami i ustosunkowaniami wobec siebie i świata.

W POSZUKIWANIU ŹRÓDEŁ NIEŚWIADOMEGO I ŚWIADOMEGO: POZIOMY REGULACJI

Dążenia do pogłębienia wiedzy na temat różnorodności cech ludzkich zachowań powiązane były w psychologii z różnymi metodami i celami ba-

dań. Można to zobrazować odwołując się do prób opisu różnic międzyosobniczych w kategoriach tak pojemnych, jak typy temperamentu, czy orientacje społeczne (w rodzaju „indywidualiści – kolektywiści”), do prób kompletowania list potrzeb, cech czy postaw, tak by dało się opisać ich liczne i niepowtarzalne jednostkowe konfiguracje, czy wreszcie – do prób uchwycenia zróżnicowania i zmienności wewnątrzosobniczej.

Podejście „wewnątrzosobnicze” związane jest najbardziej bezpośrednio ze zgłębianiem tajników psychiki – z badaniami podstawowymi nad naturą procesów psychicznych, w tym emocjonalnych. Te ostatnie opierają się współcześnie o założenie, że emocje są w każdym z nas jakościowo zróżnicowane, mają różne źródła, właściwości i skutki. Jak nienawiść, która „mąci rozum”, lub niechętny stosunek oparty na trzeźwym, krytycznym oglądzie. Czy złość, która może popychać do zabicia człowieka, lub też wywołać „stanowcze postanowienie” odmówienia komuś poparcia w wyborach parlamentarnych. Niby te same afekty, a jednak zasadniczo różne właściwości przebiegu procesów emocjonalnych.

W poszukiwaniu źródeł zróżnicowania właściwości emocji badacze odwołują się do idei „pięter regulacji”. Opisuje się je w terminach mniej lub bardziej pierwotnych, czy późniejszych rozwojowo struktur biologicznych, oraz pojawiających się na różnych etapach rozwoju nowych zdolności umysłowych.

Ważnym układem odniesienia jest wiedza o zróżnicowaniu struktur nerwowych: wiadomo, że jesteśmy wyposażeni nie tylko w to, co sytuje nas najwyżej w ewolucyjnej hierarchii, ale także w struktury podobne zwierzęcym. Struktury te mają swe specyficzne funkcje, które Altman (1970) dzieli na trzy główne kategorie. Pierwszą stanowią funkcje *apsychiczne* – uniwersalne gatunkowo, związane z rdzeniem kręgowym i rdzeniem przedłużonym, zachodzące nieprzerwanie (takie jak funkcje trawienne, trawienia czy krążenia). Drugą kategorię stanowią funkcje *afektywne*, związane ze strukturami starego mózgowia (takimi jak twór siatkowaty, podwzgórze, wzgórze, hipokamp), występujące także i u najniższych form kręgowców. Przejawiają się one powtarzalnymi czynnościami zaopatrującymi i podtrzymującymi, wynikającymi z potrzeb bytowych i obronnych organizmu, i są związane ze stanami subiektywnymi, takimi jak głód, strach, czy gniew.

Trzecią kategorię stanowią funkcje powiązane ze strukturami nowego mózgowia, na które składają się drogi dokorowe, jądra przekąźnikowe i asocjacyjne, nowa kora. Są one najbardziej podatne na doświadczenia osobnicze (zróżnicowane indywidualnie). „Tym czynnościom, kierowanym przez nowe mózgowie, często towarzyszą stany psychiczne należące do osobnej klasy, mianowicie zrozumienie i wola; w związku z tym określa się te czynności jako funkcje *poznawcze*” (s. 278).

W historii psychologii odwoływano się często do ustaleń biologii – jak dotychczas, głównie do wiedzy o budowie i funkcjach układu nerwowego, z którymi wiązano określone funkcje psychiczne. Także w koncepcjach emocji najbardziej nam współczesnych odnaleźć można odniesienia do biologicznej wiedzy o człowieku, w tym próby rozwinięcia idei I i II układu sygnałów (Pawłow, 1952), oraz nawiązujących do niej podziałów uczuć na niższe i wyższe (Witwicki, 1963). Tak na przykład LeDoux (1994b), jeden z najbardziej znanych badaczy biologicznych podstaw zjawisk emocjonalnych, rozróżnia pomiędzy emocjami typu I i II. Typ I to reakcje bezpośrednie, automatycznie wywoływane i przejawiane; chociaż możliwe jest zgodne z wolą niedopuszczenie do ich całkowitego spełnienia się, samo ich wzbudzenie pozostaje poza wolicjonalną kontrolą. Reakcje typu II, to reakcje nie pierwotne, lecz wtórne, pochodne nie od samej stymulacji sensorycznej, lecz wzbudzane dzięki pośrednictwu innych procesów psychicznych (co zwiększa ich podatność na samokontrolę).

Różne koncepcje poziomów regulacji psychicznej odwołują się do podstawowych właściwości i zdolności człowieka – pierwotnych i późniejszych rozwojowo. Mówi się zwykle, po pierwsze, o zróżnicowaniu zdolności do reagowania na bodźce „tu i teraz” (działające bezpośrednio na receptory) – w odróżnieniu od zdolności do reagowania na bodźce pochodzące z pamięci, wyobraźni, czy antycypacji. Po drugie, rozróżnia się pomiędzy bezpośrednim reagowaniem afektami, zróżnicowanymi pierwotnie tylko na przykre/przyjemne – a reagowaniem pojawiającymi się później emocjami (takimi jak smutek, zazdrość), czy uczuciami (takimi jak lojalność, duma), pochodnymi od zdolności do posługiwania się pojęciami abstrakcyjnymi. I wreszcie, po trzecie, różnicuje się pomiędzy reagowaniem spontanicznym (związanym z niemożnością uwolnienia się od

wpływu afektów) – a funkcjonowaniem związanym z samokontrolą (możliwością kierowania się myśleniem, mniej lub bardziej odległymi antycypacjami, zdolnością do tolerancji na odraczanie wzmocnień).

Tak na przykład, Rado (za: Plutchik, 1980) opisuje cztery poziomy regulacji, różniące się tymi właściwościami. Poziom 1 – *hedonistyczny*, to poziom podporządkowania zachowań doraźnej zmysłowej stymulacji i doznawanej przykrości, czy przyjemności – wyznaczającej bezpośrednio czynności unikania, lub zbliżania się. Poziom 2 – *emocji zwierzęcych*, to poziom zdolności do reagowania na bodźce „z dystansu”: z pamięci wzmocnień sensorycznych i ich antycypacji; zachowanie pozostaje nadal podporządkowane przykrym czy przyjemnym doznaniom, ale ich jakości są bardziej zróżnicowane: obok pierwotnej przykrości pojawiają się strach, gniew, smutek; możliwa staje się ucieczka nie pod wpływem pojawienia się bodźca, ale z własnej inicjatywy (dzięki pamięci doświadczeń i opartym na niej prostym przewidywaniom). Poziom 3 – *myślenia emocjonalnego*, to poziom dalszego podporządkowania regulacji emocjom, ale w związku ze zdolnością myślenia, pojawiają się nowe jakości emocji, bardziej subtelnie zróżnicowane (jak obawa, niechęć, zazdrość); pojawiają się także nowe zdolności umożliwiające bardziej odległe antycypacje, programowanie i selektywność zachowań – na przykład, gniew może prowadzić do planowania działań mających na celu opanowanie źródła; pojawia się też możliwość wyparcia. I wreszcie, poziom 4 – *myślenia emocjonalnego* związany jest z rozwojem zdolności do intelektualnego panowania nad zdarzeniami, do przewidywania, programowania, odraczania wzmocnień; źródła motywacji są względnie niezależne od doznań emocjonalnych: emocje nie stanowią warunku koniecznego wzbudzenia motywacji, mogą być tylko atrybutem motywacji (towarzyszyć procesowi motywacyjnemu, czy pojawiać się w wyniku zrealizowania celu).

W związku z ideą poziomów regulacji, Greenwald (1986) odwołuje się do założenia o wielości poziomów przetwarzania informacji i reprezentacji umysłowych, dla wyjaśnienia fenomenu samooszukiwania. Chodzi o paradoksalny efekt przejawiający się tym, że człowiek nieświadomie wie o czymś czego nie chce wiedzieć i dzięki temu nie uświadamia sobie określonych treści – na przykład, stopnia zaawansowania własnej cho-

roby. Może nie dojść do dostrzeżenia objawów, ale gdy dochodzi do ich rozpoznania i zgłębienia wiedzy o ich znaczeniu, powstrzymany może zostać proces świadomego wnioskowania (w rodzaju: „Jestem nieodwracalnie zarażony(-a) śmiertelną chorobą”). Greenwald wyróżnia cztery poziomy struktur powiązanych z różnymi zdolnościami odbioru i przetwarzania informacji: od reakcji sensorycznych, poprzez rozpoznawanie obiektów, rozumienie ich znaczeń, po oparte o nie wnioskowanie. Samooszukiwanie polega na powstrzymaniu procesu przetwarzania informacji na którymś z poziomów. Zjawiska tego typu nie prowadzą się do procesów obronności percepcyjnej (por. Reykowski, 1968), bo chodzić może nie tylko o percepcję, ale o bardziej zaawansowane procesy poznawcze – jak wnioskowanie o stanie własnego organizmu, po zaznajomieniu się z patologicznymi objawami jego funkcjonowania.

Wyjaśnianie mechanizmów leżących u podstaw procesów samooszukiwania oparte jest na założeniu, zgodnie z którym poszczególne poziomy przetwarzania informacji – świadomego i nieświadomego – są wzajemnie strukturalnie i funkcjonalnie powiązane. Wzbudzenie jednego elementu takiej funkcjonalnej całości, pociąga za sobą wzbudzenie innych elementów, powiązanych w obrębie tej samej struktury. Samooszukiwanie polegające na powstrzymaniu percepcji jest przejawem procesów związanych z faktem, że nieświadomość jest szybsza: wywołany bodźcem impuls istnieje wcześniej, niż jego odzwierciedlenie w świadomości. Impuls biegnie więc najpierw strukturami powiązanymi z nieświadomą warstwą psychiki, a jego dalsze świadome przetwarzanie prowadzić może do przeżyć przykrych. Powstaje powiązanie ważne dla przyszłego biegu zdarzeń: sprawia ono, że pojawiający się ponownie impuls jest przedświadomym sygnałem tego, co dla świadomości okazało się w przeszłości niewygodne. Zaś ten (często niezauważalny) sygnał powoduje, że tym razem (dzięki wciąż dla nas tajemniczym siłom wolicjonalnym) dalsze przetwarzanie może być zatrzymane – tak, by nie doszło do wzbudzenia niechcianej wiedzy.

AFEKTYWNY CHARAKTER REGULACJI POZAŚWIADOMEJ

Powstaje pytanie o to jakimi narzędziami orientacji i wzbudzania motywacji dysponuje sfera nie-

świadomego? Dzięki czemu może ona wiedzieć to, że podmiot nie chce czegoś wiedzieć? Co dzieje się w następstwie recepcji bodźców, które nie są zdolne do wzbudzenia świadomości, lub mimo takiej możliwości zostają zahamowane? Co może poprzedzać percepcję, wpływać na świadome ustosunkowania, czy sprawiać, że powstaje jakaś motywacja – w tym motywacja do samooszukiwania, do obrony świadomości przed jakimiś skutkami dalszego przetwarzania informacji? O jakie „minimum poznawcze” chodzi badaczom, którzy utrzymują (Plutchik, 1980; Lazarus, 1994), że emocje muszą być poprzedzone przez poznanie, a nie mogą nie zgodzić się z faktem, że chodzi o jakieś poznanie pozaświadome? I czy warto poznanie rozumieć tak szeroko i nazywać łącznie „poznanie” owo „poznanie pozaświadome”, oraz świadome rozpoznawanie stanów rzeczy?

Studia nad procesami psychicznymi świadomy i pozaświadomy skłaniają do postulowania, by mówić raczej o świadomych czy pozaświadomych fazach czy atrybutach różnych zjawisk, niż o ich świadomości czy nieświadomości w ogóle. Uwzględnienie tego postulatu pozwoliłoby na uniknięcie wielu nieporozumień. Tak na przykład, w odpowiedzi na pytanie – skierowane przez Ekmana i Davidsona (1994) do najbardziej znanych badaczy – o to, czy emocje mogą być nieświadome, Clore (tamże) tytułuje swój esej *Dlaczego emocje nie są nigdy nieświadome*, LeDoux (tamże – 1994c) – *Nie emocje, ale przebiegi procesów emocjonalnych mogą mieć postać nieświadomą*, zaś Zajonc (tamże) – *Dowody na nieświadomość emocji*. Wydaje się, że nie chodzi o jakąś fundamentalną sprzeczność stanowisk, ale o niejednorodne definiowanie świadomości, orientacji i poznania.

Pomimo znajomości tych samych faktów, niektórzy autorzy rozróżniają pomiędzy emocjami świadomymi i nieświadomymi, a inni twierdzą, że wszelkie emocje to doznania oparte o poznawcze rozpracowanie bodźca. Oba stanowiska można, jak się zdaje, pogodzić przyjmując propozycję Armstronga (za: Bobryk, 1992), by rozróżnić pomiędzy (1) *świadomością minimalną* – jaka towarzyszy nam nawet we śnie, kiedy to odbieramy wrażenia (na przykład hałas, który nas budzi), a (2) *świadomością percepcyjną* – przejawiającą się tym, że podmiot coś dostrzega. Czy wobec takiego rozróżnienia możliwe są nieświadome emocje? Oczywiście, możliwe są emocje poza świadomo-

ścią percepcyjną, pojawiające się jako reakcje poza przytomnością umysłu i chęciami podmiotu, ale skorzystanie z etykiety Armstronga i nazywanie ich „świadomymi minimalnie” wydaje się i niezręczne, i merytorycznie mylące.

Będziemy więc tu mówić o zjawiskach świadomych i „pozaświadomych” – jako pozostających poza świadomością percepcyjną, związaną z wglądem. Dla uproszczenia ograniczymy rozważania do procesów wzbudzanych przez bodźce napływające z otoczenia (pomijając słabiej rozpoznaną kwestię bodźców pochodzących z własnego organizmu i umysłu), bo do takich ram sprowadzić można *gros* danych empirycznych. Trzeba podkreślić (coś, co bywa w rozważaniach nagminnie pomijane), że najbardziej pierwotnym poziomem kontaktu ze światem jest poziom związany nie z percepcją, lecz z recepcją bodźców sensorycznych (zmysłowych). Chodzi o proces reakcji komórek receptorowych na bodźce: odbioru i przetworzenia ich energii w wędrujący dalej impuls. Dopiero w dalszej kolejności, gdy impuls zostanie przetworzony dzięki procesom korowym, dochodzi do percepcji, a dokładniej do pierwszych etapów percepcji, polegających najpierw na powstawaniu wrażeń i odczuć, a następnie na rozpoznaniu obiektów. „Świadome wrażenie nie zawsze odpowiada temu co dzieje się na zakończeniach dróg receptorowych. Wiele bodźców to bodźce dostatecznie silne by pobudzić komórki receptorowe, ale zbyt słabe by pobudzić świadomość, a niektóre bodźce choć mają wymierny wpływ na zachowanie, są zbyt słabe czy krótkotrwałe by być świadomie widziane lub słyszane” (Berelson i Steiner, 1964, s. 93).

Jeśli więc impuls do kory nie dotrze, to nie oznacza to, że nic się psychicznie nie dzieje. Wiadomo, że reakcja skórno-galwaniczna na próbki głosu wyprzedza rozpoznanie tego do kogo ów głos należy. Wypowiadane przez kogoś słowa to dźwięki, które wystarczają by układy pozakorowe (centralny wraz z wegetatywnym) zareagowały wcześniej, nim bodziec zostanie rozkodowany świadomie.

Stan umysłu pozostaje w związku z fizycznymi parametrami naszej cielesnej konstrukcji: z usytuowaniem receptorów na obwodzie ciała i mniejszym czy większym wzajemnym oddaleniem różnych pięter i ośrodków układu nerwowego. Impuls zmysłowy musi przebyć drogę „od stóp do głów”: od obwodu ciała do kory percepcyjnej, ale

fizycznie bliżej impulsowi do ośrodków podkorowych, niż korowych. Można więc najpierw przestraszyć się postaci w ciemności, zanim rozpozna się ją jako własnego brata. Z kolei, dzięki połączeniom z korą, ośrodki podkorowe uczą się reagowania na znaczenia pozasensoryczne: mogą reagować napięciem na bodźce pierwotnie (sensorycznie) neutralne, ale następnie rozpoznane jako semantycznie znaczące (jak słowo „aids”).

Dalecy jesteśmy od rozpoznania mechanizmów rządzących i tym czy do takiego odbioru bodźca dojdzie (wiadomo, że progi wrażliwości są zmienne), i tym dokąd dany impuls biegnie. Wiadomo jednak, że może on nie wzbudzić świadomości (czy to dlatego, że jest zbyt słaby, czy też dlatego, że może być zahamowany). Co się więc dzieje z tymi zachodzącymi automatycznie procesami, błędzącymi po przestworzach nieświadomości, zanim dotrą do tych obszarów kory, w których mogą pobudzić rozmaite procesy świadome? Dokonuje się w regulacji pozaświadomej wiele i w ogromnej mierze za sprawą zdolności powiązanych z nią struktur do swoistego wartościowania stymulacji.

Niskie piętra układu nerwowego i prymitywne gatunki zwierząt są wyposażone w naturalną zdolność odruchowego reagowania na bodźce zagrożające (jak cofnięcie kończyny po zetknięciu z ogniem czy kwasem). Sekwencja $S \rightarrow R$ oznacza, że bezpośrednio w odpowiedzi na bodziec (taki jak widok innego zwierzęcia) może dojść do reakcji, która nosi znamiona ustosunkowania, wyrażającego się zbliżeniem lub oddaleniem się. Bezpośrednio – to jest nawet bez pośrednictwa doznania: możemy rzucić się do ucieczki wcześniej, nim dojdzie do odczucia strachu, zahamować samochód zanim odczujemy niebezpieczeństwo. Czasami przeżywamy strach dopiero w wiele godzin, dni, czy lat po zdarzeniu (gdy jest ono przywoływane w pamięci i interpretowane jako zagrożające), a zachowanie pod jego wpływem ma charakter wyselekcjonowanej z możliwego repertuaru reakcji adaptacyjnej.

Zachowania oparte o najprostsze anitycypacje skutków uprzedniego zetknięcia z bodźcami warunkowymi świadczą o pośrednictwie pamięci związków $S - R$. To właśnie skłania niektórych autorów do mówienia o pośrednictwie procesów poznawczych. W kontekście niniejszych rozważań trzeba odnotować, że takie mechanizmy „poznania” pozostają poza „świadomością percepcyjną” i zaliczyć je do „pozaświadomych”. Jeśli zaś roz-

różnić pomiędzy procesami orientacyjnymi w ogóle, a procesami poznawczymi *sensu stricte* (opartymi o świadomość percepcyjną), to do kategorii szerszej zaliczyć można te skutki uczenia się, które nie wymagają wglądów, a są przejawami ustosunkowań.

Dzięki anatomiczno-fizjologicznym powiązaniom pomiędzy korą, ośrodkami pozakorowymi ośrodkowego układu nerwowego i układem wegetatywnym, bodziec sensoryczny (taki jak huk wystrzału) wywołuje w nas automatycznie reakcje cielesne i zachowania (jak ucieczka), których po chwili możemy żałować, czy też się ich wstydzicie (jak wtedy, gdy rozpoznamy, że ów huk to salwa na wiat, a nie śmiertelne zagrożenie). To dla reakcji bezpośrednich (por. reakcje typu I w klasyfikacji LeDoux) warto zarezerwować termin *afektywne pierwotne* (potocznie mówi się o „działaniach w afekcie”, gdy nie panujemy nad emocjami i działamy impulsywnie). Mają one charakter spontaniczny: pojawiają się automatycznie, bezwiednie, w sposób niekontrolowalny. Wiążą się bezpośrednio z reakcjami wegetatywnymi (czervenimy się nawet jeśli tego u siebie nie lubimy) i z takimi właśnie doznaniem kojarzy się potocznie emocje. Od czasów Cannon (1927) do czasów obecnych, zgromadzono wyraziste dowody na to, że reakcje emocjonalno-wegetatywne, takie jak strach i skurcz żołądka czy wahania stopnia przewodnictwa skóry, mogą zachodzić bez pośrednictwa świadomości. Według nie budzących wątpliwości ustaleń to ciało migdałowate (amygdał) jest kluczowym obszarem mózgu różnicującym afektywne znaczenia bodźców. Zwierzęta z uszkodzonym amygdalem rozpoznają określone obiekty, a nie reagują na nie emocjonalnie (LeDoux, 1989).

Zwolennicy pośrednictwa oceny poznawczej we wzbudzaniu emocji (Lazarus, 1982) odwołują się do takiego przebiegu impulsów, który wiedzie od receptora przez wzgórze do sensorycznych obszarów w korze nowej, gdzie dokonuje się analiza znaczenia. Jak piszą Murphy i Zajonc (1994), LeDoux i jego współpracownicy „znaleźli jednak bezpośrednią ścieżkę między wzgórzem i ciałem migdałowatym długości jednej tylko synapsy. Ten bezpośredni dostęp od wzgórza do ciała migdałowatego pozwala ciału migdałowatemu na szybszą reakcję na sytuację bodźcową niż reakcja hipokampa, który przedzielony jest od wzgórza licznymi synapsami” (s. 293/294). Według LeDoux,

reakcja złości może wystąpić w ciełe migdałowatym nawet o 40 msek szybciej.

Czy owa synapsa została przez psychologię dostrzeżona? Czy docenione zostały implikacje tego niezwykle ważnego odkrycia? „Tak więc (piszą Murphy i Zajonc), nasza neuroanatomiczna konstrukcja pozwala nam lubić coś, o czym nawet nie wiemy czym jest” (tamże, s. 294).

Teza ta jest spójna z faktami: z licznymi danymi empirycznymi, zgromadzonymi przez autorów (por. dane dotyczące „efektu ekspozycji” i pierwszeństwa afektu względem ocen poznawczych – Zajonc, 1985; Murphy i Zajonc, 1994). Co więcej, badania wykazują, że pierwotna, nieuświadomiona preferencja, może wpływać na złożone zachowania. Tak na przykład, Bornstein i in. (1988) stwierdzili, że gdy eksponowano badanym suboptymalnie (poza ich świadomością) fotografie wybranych osób, z którymi wspólnie brali udział w późniejszej grupowej dyskusji, to zgadzali się ze stanowiskiem tych osób w większym stopniu, niż z pozostałymi członkami grupy.

Co stanowi podstawę pozaświadomej orientacji i automatycznego odczytywania znaczeń? Chodzi tu po prostu o „emocje jako kody orientacji” (Obuchowski, 1970) – o to, że dana stymulacja prowadzi na poziomie przedświadomym do automatycznych reakcji afektywnych, bezpośrednio ukierunkowujących zachowanie. To strach wywołany zapachem dymu może popychać do ucieczki, bez konieczności rozpoznania źródła dymu i oceny tego czy jest ono rzeczywiście groźne.

Pierwotnym układem odniesienia dla automatycznego wzbudzania określonej reakcji afektywnej i odruchowego zachowania jest stosunek bodźca do stanu homeostazy biologicznej (w jej postaci wrodzonej, czy nabytej – jak w przypadku uzależnień). Złożoność biologicznej konstrukcji i fakt, że sieci nerwowe przewodzą impulsy „we wszystkie strony”, sprawia jednak, że układem odniesienia dla „ślepych” reakcji afektywnych w obszarze ciała migdałowatego mogą być stany równowagi struktur pozacielesnych: homeostaza psychologiczna i równowaga poznawcza. Zakłócenia w tych strukturach prowadzą do wzbudzania afektów o właściwościach podobnych do tych najbardziej pierwotnych. Dzieje się tak w przypadkach deprywacji podstawowych potrzeb: bezpieczeństwa, przynależności czy aprobaty. Podobne są także napięcia związane z dysonansem poznawczym, czy niepokoje związane z dostrze-

żeniem wieloznaczności, lub luki informacyjnej: negatywny afekt pojawia się automatycznie, a podmiot nie jest świadom manipulacji informacjami jakie przeprowadza umysł dla odzyskania „równowagi poznawczej”. O pierwotnej naturze tych zjawisk (związanych z naruszeniem utrwalonych wzorców poznawczych) świadczą zaobserwowane zachowania szympanów, które wpadają we wściekłość lub panikę na widok dziwacznych przedmiotów, takich jak gliniana marchew o niezwykle kształcie, czy miniatura głowy szympansa, przy czym reakcje są znacznie silniejsze u osobników starszych niż młodszych, o słabiej ustabilizowanych schematach poznawczych (por. dane cytowane w: Reykowski, 1968, s. 236).

Afekt może mieć swe źródła w procesach zachodzących na wyższych piętrach regulacji neuro-psychicznej. Gdy bodźce sensoryczne są afektywnie neutralne (jak – na ogół – znaki literowe czy cyfrowe), to procesy korowe nadają sygnałom znaczenia. Wówczas do pobudzeń amygdala dochodzi wtórnie. Powstawać mogą reakcje afektywne wtórne – od neutralnych do silnie afektywnych (jak po odczytaniu słowa tabu, czy wyniku świadczącego o mistrzowskim skoku). Kiedy ktoś wypowiada komplement tonem w miarę neutralnym, zaczerwienienie się osoby, do której jest skierowany, nie następuje bezpośrednio pod wpływem samych dźwięków dochodzących do uszu, lecz dopiero po ich semantycznym rozkodowaniu. W rezultacie, w zależności od dokonywanych świadomie ocen, dochodzi do powiązań pomiędzy mniej lub bardziej wyrazistymi reakcjami afektywnymi, a nazwami obiektów czy stanów rzeczy: słowami – a zarazem dźwiękami, lub znakami literowymi, w jakich słowa mogą być sensorycznie wyrażone. Dzięki takim powiązaniom możliwe jest uchwycenie w badaniach laboratoryjnych reakcji afektywnych na bodźce słowne eksponowane „suboptymalnie” (tak krótko, by badany nie widział napisu). Tak na przykład stwierdzono (por. Greenwald i Banaji, 1995), że gdy eksponowane jest podprogowo słowo „czarny”, a „na jawie” badani proszeni są o wymienianie dowolnych przymiotników, to wśród wymienionych przymiotników odnaleźć można przewagę takich, które zawarte są w (amerykańskim) stereotypie Murzyna. Można opowiedzieć się za interpretacją autorów, zgodnie z którą słowo „czarny” uruchamia skojarzone z nim treści afektywne, które torują (ułatwiają) drogę jawnym sko-

jarzeniom z etykietkami opisującymi ludzi o jakimś kolorze skóry. Spodziewać się jednak należy takiego efektu wyłącznie u badanych, w których umyśle uformował się afektywnie naładowany stereotyp (Jarymowicz, 1994, w druku b). Zgodnie z takim założeniem, można by spodziewać się, że słowo „czarny” utworzy u malarzy czy tkaczy skojarzenia z przymiotnikami takimi jak pomarańczowy czy wełniany. Innymi słowy, efekt taki może wystąpić pod warunkiem uprzedniego powstania w systemie nerwowym złożonych połączeń słowno-pojęciowych, których spoiwem jest znaczenie afektywne. Struktury podkorowe nie potrafią czytać słów, ale mogą kodować (organizm może pamiętać) – z jednej strony, ich sensoryczną postać (gdy nie jest zbyt skomplikowana, jak słowa „na cztery litery”, czy inne etykiety w postaci krótkich pojedynczych słów), a z drugiej – ich afektywne znaczenia, pochodne od przetwarzania i oceniania nie na poziomie sensorycznym, lecz semantycznym.

W badaniach nad pozaświadomym dekodowaniem znaczeń, Marcel (za: Bargh i in., 1989) zadawał badanym pytania dotyczące słów, prezentowanych w tachistoskopie, w czasie poniżej progów, ustalanych indywidualnie dla każdego z uczestników. Pytania dotyczyły tego: (1) czy w ogóle jakieś słowo było prezentowane, (2) jakie były jego fizyczne cechy (czy było napisane małymi, czy dużymi literami), oraz (3) jakie było jego znaczenie – to jest czy inne, pokazywane jawnie słowo było jego synonimem. Okazało się, że badani odpowiadali z trafnością na poziomie przypadku na pytania (1) i (2), ale znacząco bardziej trafnie na pytanie (3). Nic nie widzieli, ale potrafili odczytać znaczenia tego, czego nie widzieli (wiedząc od eksperymentatora, że jakiejś procedurze byli poddani). Bargh i współpracownicy (1989) powtórzyli tę procedurę, zadając badanym pytania (1) i (3), ale dodając pytanie o to, czy eksponowane podprogowo słowo miało znaczenie pozytywne czy negatywne. W związku z dodatkowym pytaniem eksperymentatorzy dobrali słowa specjalnie wcześniej oszacowane z normatywnego punktu widzenia, tak by były wśród nich słowa o znaczeniu umiarkowanie, bądź ekstremalnie pozytywnym czy negatywnym. Słowa te były eksponowane w czasach coraz to krótszych. Zgodnie z przewidywaniami, osoby badane były zdolne do odpowiedzi na pytanie o to, czy bodźce były przyjemne czy przykre – nawet wtedy, gdy

już nie potrafiły (przy bardzo krótkich czasach ekspozycji) odczytać semantycznego znaczenia słów (poprzez rozpoznanie synonimów). Co więcej, okazało się, że owa zdolność odczytywania znaczeń nie była zależna od stopnia intensywności bodźców: słowa afektywnie łagodniejsze bądź „mocniejsze” dekodowane były z podobną trafnością. Odczytywane było tylko tyle, że chodziło o treści przyjemne bądź nieprzyjemne. Dochodziło więc do różnicowań mało subtelnych, ale „progi” podprogowej czułości okazały się stosunkowo niskie – byleby wiedzieć czy coś jest miłe, czy nie-miłe. Bargh (1994, s. 18-19) przytacza szereg innych danych wskazujących na takie proste afektywne dychotomizacje.

Regulacja pozaświadoma ma charakter afektywny. Afekt jest reakcją orientacyjną i ukierunkowującą zachowanie. Na ile bogaty jest ów kod? Czy cytowane dane oznaczają ograniczenie jego zdolności do dychotomizacji: przykre – przyjemne, niepokojące – uspakajające, odpychające – przyciągające? W jakich warunkach możliwe staje się reagowanie szeroką gamą afektów? Ile jest takich opcji? Po wielu listach afektów zaliczanych do gatunkowego wyposażenia, jakie powstawały na przestrzeni wieków, Plutchik (1980) wylicza osiem pierwotnych jakości. Są to naturalne zdolności do reagowania na bodźce: strachem bądź gniewem, smutkiem bądź radością, wstrętem bądź pożądaniem, zaskoczeniem bądź oczekiwaniem. Z tych podstawowych jakości powstawać mogą „mieszanki”, jak na przykład: z zaskoczenia i strachu – rozczerowanie, a z zaskoczenia i radości – zaciekawienie. Ile jest ich naprawdę? Wyniki badań dowodzą, że ciało migdałowate nie reaguje na bodźce emocyjne jako całość: różne emocje angażują różne jądra amygdala (LeDoux, 1994a). Wydaje się, że geneza bogactwa afektów tkwi w powiązaniach sfery pozaświadomej ze świadomą: bez świadomości język afektu jest uproszczony, ale powiązanie go w doświadczaniu z myśleniem, wzbogaca spontaniczne odczucia. Kod afektywny nie dysponuje kategoriami wartościowania, które wyrażają się w terminach abstrakcyjnych – takich jak: patriotyczny, nowatorski, oryginalny, niewybaczalny, czy przyszłościowy. Może jednak być wzbudzony wraz z pojawieniem się tych etykietek, o ile w doświadczaniu podmiotu doszło do powiązania przeżyć afektywnych z aktualizacją tego typu pojęć. Tak na przykład, słowo Szwab może nie mieć znacze-

nia afektywnego, lub też mieć wyraźną komponentę afektywną, pozytywną bądź negatywną.

O AFEKTYWNYCH WYZNACZNIKACH REGULACJI ŚWIADOMEJ I TRWAŁYCH PRZEKONAŃ

Charakteryzujemy tu procesy afektywne, wzbudzone automatycznie, poza wolą podmiotu. Gdy mówimy o regulacji afektywnej pozaświadomej, mamy na myśli procesy zachodzące w warunkach, w których podmiot nie jest świadom ani (1) obecności bodźca, ani (2) jego źródła, ani też (3) jego wpływu na funkcjonowanie. Gdy mówimy o regulacji afektywnej świadomej, mamy na myśli procesy zachodzące w warunkach, w których podmiot jest świadom obecności bodźca, a nawet jego źródła, ale nie jest świadom i nie jest w stanie opanować jego wpływu na funkcjonowanie (Bargh, 1994).

Jak pisze LeDoux (1994a): „amygdal otrzymuje impulsy ze sfery unimodalnego przetwarzania sensorycznego we wzgórzu, z unimodalnej kory asocjacyjnej, oraz z różnych poziomów kory asocjacyjnej polimodalnej i supramodalnej” (s. 220). Dzięki tym powiązaniom, „nieadekwatna reakcja emocjonalna zainicjowana podkorowym (wzgorzowym) impulsem sensorycznym przekazywanym do amygdala, może zostać skorygowana przez udział procesów zachodzących w korze, która dysponuje różnymi rodzajami reprezentacji mogących aktywizować amygdal” (s. 221). Ale – „tak naprawdę pole projekcyjne amygdala w nowej korze jest szersze, niż pole nowej kory przewodzące do amygdala. Procesy zachodzące w amygdalu mogą więc wpływać na wiele procesów poznawczych, organizujących się na poziomie korowym, włączając w to starą korę (hipokamp). Projekcje z amygdala do kory mogą służyć jako kanał, poprzez który emocje mogą wpływać na procesy poznawcze” (Rolls, 1990, s. 222).

Długa jest historia badań nad wpływem emocji na procesy poznawcze (por. Reykowski, 1968). Znany jest dorobek psychoanalizy, dotyczący roli mechanizmów obrony ego w operowaniu informacjami, które naruszają standardy superego: pod wpływem lęku dochodzić może do poważnych i trwałych przekłamań w spostrzeganiu siebie i własnych relacji ze światem. Opisano wpływy mechanizmów obronnych na pamięć, percepcję, myślenie i inne procesy operowania informacja-

mi niosącymi zagrożenie – z ich wypieraniem, z projekcjami, czy dysocjacjami (Hilgard, 1967; Grzegółowska-Klarkowska, 1986). Liczne są wyniki badań eksperymentalnych, dotyczących wpływu stanów i pragnień podmiotu na przetwarzanie informacji (Greenwald i Pratkanis, 1988).

Swann i in. (1990) stwierdzili, że reakcje na odnoszące się do Ja informacje wartościujące są szybsze, niż reakcje na informacje wzbogacające samowiedzę – co może poważnie utrudniać wglądy w samego siebie.

Sfera afektywna operuje w sposób uproszczony i szybki. Z punktu widzenia podstawowych wymagań obronno-adaptacyjnych są to właściwości wysoce korzystne. Inaczej sprawa się ma, gdy chodzi o wglądy we własne Ja, czy wnikliwość interpersonalną. Percepcja społeczna naznaczona jest złudzeniami pochodnymi od afektywnych stanów podmiotu. Wskazują na to wyniki licznych badań (por. Lewicka i Trzebiński, 1985, Kofta i Szustrowa, 1991, Wojciszke, 1991). Niektóre z nich wydają się trywialne, a przecież ilustrują ważne zjawiska społeczne – jak wyniki badań Wilsona (cyt. za: Greenwald i Banaji, 1995), który prezentował badanym studentom tę samą nieznaną osobę jako studenta, jako asystenta, bądź jako profesora i w każdej z grup prosił o oszacowanie jej wzrostu: student oceniany był jako najniższy, a profesor jako najwyższy! Podobne „efekty aureoli” mogą mieć ważne następstwa w życiu społecznym.

Jak wiadomo, afekty miewają wpływ „rozlany” – jak zły nastrój, który powoduje, że narzekamy na wszystko. Różnimy się jednak wyraźnie podatnością na wpływ nastroju. Nawet ci, którzy mu ulegają, mają szansę na bardziej rzeczowe ocenianie zjawisk, gdy nastrój mija. Poważniejsze są skutki takich jawnie przeżywanych afektów, których źródła są względnie trwałe, a mimo to nie rozpoznane przez podmiot: lubienie czy wrogość do świata pojawia się w nas w sposób podobnie niekontrolowany, jak reakcja wstrętu na przykry zapach. Względnie trwałe jest także podporządkowane owym afektywnym nastawieniom spostrzeganie świata. Psychologia zgromadziła wiele danych na temat przejawów takich zależności – w myśleniu ludzi o samych sobie, w myśleniu o innych, w koncepcjach świata, narodów, czy dziejów. Nie sposób w tych ramach odwołać się do tego ogromnego dorobku. Warto jednak wspomnieć o mechanizmie uchwyconym

w koncepcji osobowości autorytarnej (Adorno i in., 1950), z jej tezami dotyczącymi związku pomiędzy afektywną genezą pewnych przekonań, dogmatyzmem w myśleniu i skłonnością do przemocy.

Istotą syndromu osobowości autorytarnej można, jak się zdaje, ująć następująco. Surowy styl wychowawczy sprawia, że miłości do „agresora” towarzyszy nieustannie lęk. Lęk ten „stoi na straży” wszelkich wpajanych w dzieciństwie „treści” – w tym wzorców zachowań i przekonań. W okresie późniejszym dorosły nie podejmuje prób weryfikacji własnych przekonań – właśnie ze względu na ich silne, nieuświadomione powiązania z lękiem. A że w kontaktach z otoczeniem pojawiają się takie naciski (na przykład, w postaci czyichś odmiennych poglądów), najlepiej czuje się mówiąc twardo „tak ma być i już”. Zachowuje się więc podobnie jak rodzic: autorytarnie. Innymi słowy – źródła lęku, który towarzyszy własnym przekonaniom (brzmi to jak paradoks, ale takie mogą być następstwa warunkowania klasycznego), nie są podmiotowi znane, nie potrafi więc im zaradzić, co podtrzymuje i usztywnia (dogmatyzuje) myślenie i przekonania, a zarazem naraża na konflikty z otoczeniem, a to wyzwala agresję.

Afekt, jako rodzaj reakcji spontanicznych, oparty jest nie tylko na pamięci konkretnych bodźców sensorycznych dopływających ze świata, ale także na nastawieniach afektywnych (uprzedzenia), które – gdy zaktualizowane – wywołują dożądane stany, dominujące nad procesami przetwarzania informacji. Umysł generuje skojarzenia na jakiś temat, argumenty polemiczne, czy antycypacje, wedle zasady zgodności afektywnej (a nie deskryptywnej – por. Lewicka, 1985). Poczuciu winy towarzyszą skojarzenia o własnych wadach, lękom – wizje „wszelkich tego świata okropności”, stanom zakochania – wizje nadzwyczajnych zalet partnera, pragnieniu przegranej przeciwnika – „dostrzeganie” skrajnej ograniczoności jego umysłu. Jedną z nader ważnych w konsekwencje właściwości afektu jest niezachwiana pewność własnych racji (Zajonc, 1985): jesteśmy „święcie” przekonani, że świat wygląda naprawdę tak, a nie inaczej. Pomszczenie zabitego przez kogoś syna, wojny religijne, działania kamikadze – to tylko skrajne przykłady zachowań o mechanizmach podobnych do wielu działań podejmowa-

nych przez nas, przeciętnych ludzi, w niezachwianym przekonaniu co do niepodważalności własnych wizji. Argumenty jakie nam przychodzą do głowy w procesie racjonalizacji nie są tym samym, czym usprawiedliwianie siebie, z którego choć po części zdajemy sobie sprawę. Dominacja afektu oznacza nieintencjonalny brak dystansu wobec własnych przekonań. Umiejętność dystansowania się wobec siebie, dookreślenia i wyważenia własnych racji, wymaga zaangażowania zdolności intelektualnych (Piaget, 1967).

Zjawiska emocjonalne uwarunkowane osobowościowo – jako szczególnie znaczące w regulacji zachowań jednostki – były po wielokroć przedmiotem dociekań. Współczesne badania laboratoryjne uzupełniają jednak obraz utajonych mechanizmów regulacji w znaczący sposób. Istotny wpływ na nasze działania mogą mieć czynniki stosunkowo błahe, z którymi człowiek styka się przypadkowo, a ich ukrycie przed świadomością nie jest intencjonalne (nie jest związane z żadnymi ważnymi potrzebami ego). Mimo to ich wpływ może mieć poważne skutki – zważywszy fakt, że oddziaływanie afektywnych czynników pozaświadomych może obejmować dowolne obiekty i sprawy, z którymi mamy do czynienia w tym samym czasie. Można się tu odwołać do analizy zjawisk związanych z „miłością”, a dokładniej – ze stanami zaangażowania erotycznego. Spektakularne badania pokazują, że pod wpływem pobudzenia fizjologicznego z dowolnego źródła (jak wysiłek fizyczny, czy ekscytujące przejście przez wiszący most) badani wykazują wzrost zainteresowania osobami płci przeciwnej – „pobudzenie konieczne do przeżycia namiętności do partnera wcale nie musi być faktycznie przez owego partnera wywołane” (Wojciszke, 1993, s. 35). A przecież bywa, że w rozmaitych stanach namiętności podejmujemy ważne decyzje życiowe.

Dowiadujemy się obecnie w sposób bardziej precyzyjny, niż dawniej, że takich irracjonalnych (nie tylko z obiektywnego, ale i subiektywnego punktu widzenia) rodzajów wpływów jest więcej, niż można by się w oparciu o doświadczenia klinicystów spodziewać. Mimo licznych doniesień z badań wykonanych w ostatnim ćwierćwieczu, zapewne znacząca część takich zjawisk wciąż pozostaje dla nas (i jako indywidualnych podmiotów, i jako badaczy) tajemnicą.

O EMOCJACH BEZ SPONTANICZNOŚCI

CEL CZĘŚCI II ARTYKUŁU

Celem tej części artykułu jest przybliżenie następujących tez:

(1) poza automatycznym, bezwiednym i nieintencjonalnym wartościowaniem afektywnym zachodzą procesy wartościowania świadomego – oceniania,

(2) dane neuropsychologiczne sugerują rozdzielność struktur anatomicznych powiązanych z dwoma odmiennymi typami wartościowania;

(3) wartościowanie niezależne od afektu pierwotnego polega na odnoszeniu informacji do wyartykułowanych standardów oceniania, które zróżnicować można na organizmalne, społeczne, poznawczo-pragmatyczne i aksjologiczne;

(4) standardy oceniania mogą być (a) pochodne, bądź też (b) względnie niezależne od afektu;

(5) świadome wartościowanie niezależne od afektu oparte jest na intelektualnym operowaniu wiedzą; dzięki intelektowi możliwe jest generowanie nowych standardów i – tym samym, pojawianie się nowych źródeł przeżyć emocjonalnych;

(6) ocenianie jest procesem wywołującym afekty wtórnie – takie postpoznawcze emocje są zatem mniej spontaniczne i, tym samym, w znaczącym większym stopniu podatne na samokontrolę.

„IMPULSY WOLI”

Magda Arnold (1960) należy do grona autorów „wczesnych” korowych koncepcji emocji, z którymi wiążą się pytania o naturę emocji specyficznie ludzkich. Oto fragment jej tekstu: „Skupmy uwagę na czynnościach rozmyślnych (*deliberate*). (...) Dziecko może ćwiczyć na pianinie bez pragnienia wykonywania tej czynności. Nawet jeśli chce to robić, to nie ma żadnego bezpośredniego związku pomiędzy kolejnymi uderzeniami w klawisze, a doznawaniem przyjemności. Przyjemność pojawia się wraz z osiąganiem wirtuozostwa, przeświadczeniem o dobrym wykonaniu, czy uciechą z harmonii dźwięków. W żadnym wypadku nie jest tak, by każdy ruch palcem wyznaczony był instynktem, czy jego pierwotną atrakcyjnością. Decyzja ćwiczenia, grania dobrze i z ekspresją, to decyzja racjonalna. Emocja jaką dziecko przejawia podczas gry jest emocją, która płynie z doceniania estetycznej wartości muzyki, a nie z

oczekiwania, że ruszanie palcami po klawiaturze samo w sobie daje przyjemność” (s. 333). To takie, poprzedzone namysłem aktywności, odróżniają człowieka od zwierzęcia. „Zwierzę jest sterowane przez emocjonalne impulsy, oparte na oszacowaniu efektów tu i teraz. Człowiek dokonuje wartościowań nie tylko tego typu, ale także opartych o abstrakcyjne i perspektywiczne rozważania. (...) Taki impuls do działań przemysłanych jest zwykle zwany *impulsem woli*, dla odróżnienia od bezpośredniej i pojawiającej się bezwiednie atrakcyjności” (s. 334).

Różnice w przebiegu procesów ustosunkowań, opartych o afekt – z jednej strony, oraz wiążących poznanie z afektem – z drugiej, dają się po prostu zaobserwować. Z jednej strony bywa, że doświadczamy własnych nieoczekiwanych reakcji wywołujących po czasie doznania zaskoczenia („nie wiem co mi odbiło”), niezadowolenia („nie mogę odżałować, że mi się to wyrwało”), czy uniesienia („coś dodało mi skrzydeł”). Z drugiej strony, zdarza nam się po pewnym namyśle docenić zalety kogoś, kto na pierwszy rzut oka wydał się nieatrakcyjny, czy stracił szacunek dla kogoś kto nas uprzednio zachwyił. Takie obserwacje wspierze można wiedzą neurofizjologiczną, która wskazuje na rozdzielność i zarazem powiązania mechanizmów nerwowych, jakie się kryją za tymi zróżnicowaniami sposobów wartościowania.

„Istotność rozróżnienia pomiędzy systemami afektywnym i poznawczym została dobrze naświetlona w badaniach nad pamięcią. (...) Wiadomo, że amygdal nie ma żadnego istotnego udziału w pamięci deklaratywnej (dostępnej świadomości). Jest natomiast zasadniczą strukturą w mózgu uwikłaną w pamięć afektywnego znaczenia bodźców, zwłaszcza (choć nie wyłącznie) bodźców awersyjnych, które wzbudzają strach. Leżąc hipokampa znosi pamięć tego rodzaju, podczas gdy leżąc amygdala pozostawia nienaruszoną pamięć deklaratywną. Generalnie, leżąc amygdala nie narusza rozległej kategorii procesów zaliczanych do poznawczych” (LeDoux, 1994a, s. 221-222; por. także dane cytowane w: Murphy i Zajonc, 1994).

Fakty wskazujące na to, że procesy korowe mogą być pochodne, lub względnie niezależne od procesów afektywnych są coraz częściej odnoszone nie tylko do zróżnicowania poziomów regulacji (dół ↔ góra), ale także do zróżnicowania funkcji obu półkul mózgowych (prawa ↔ lewa).

Badania w tym zakresie cieszą się wielkim zainteresowaniem i przynoszą rezultaty prowadzące do wielce intrygujących hipotez.

PRÓBY ROZPOZNANIA MECHANIZMÓW KOROWYCH: DWA UMYSŁY W JEDNYM?

Eysenck i Eysenck (1996) cytują opisany przez LeDoux, Wilsona i Gazzanigę przypadek pacjenta Paula z rozszczepieniem mózgowym, któremu pokazywano słowa w lewym bądź prawym polu widzenia – to jest adresowane, odpowiednio, do prawej bądź lewej półkuli. Proszono by pacjent dokonywał ocen obiektów, do których się te słowa odnoszą, w kategoriach dobry – zły. Okazało się, że wiele ocen wypadło zupełnie różnie: „z ocenami prawej półkuli stojącymi konsekwentnie bliżej złego końca skali i ocenami lewej półkuli bliżej końca dobrego. Słowa takie jak *Paul*, *matka*, *seks* były oceniane bardzo dobrze przez lewą półkulę i bardzo źle przez półkulę prawą” (s. 140). Autorzy *Podpatrywania umysłu* uważają ten przykład za „najlepszą do tej pory próbę zmierzania się z podwójną świadomością”, a autorka niniejszego tekstu pamięta z wykładów Mariusza Maruszewskiego, wygłaszanych w latach sześćdziesiątych na Uniwersytecie Warszawskim, opis przypadku pacjenta z rozszczepieniem mózgowym, u którego zaobserwowano taką rozbieżność lewo- i prawopółkulowych reakcji, że jedna ręka biła drugą (!). Dwa umysły w jednym? – pytają Eysenck i Eysenck.

Narasta lawinowo liczba badań nad zróżnicowaniem funkcji obu półkul (także w Polsce: Cielecki, 1990; Mroziak, 1992; Wójcik i Stefański, 1996). Powtarzają się tezy (1) wiążące emocje z półkulą prawą, bądź (2) wiążące emocje negatywne z półkulą prawą, a pozytywne z półkulą lewą. Do wielu wyników badań odwołuje się praca przeglądowa autorstwa Budohoskiej i Grabowskiej (1994). Tak na przykład, autorki przytaczają wyniki badania Reuter-Lorentza i Davidsona, którzy kierując materiał do pola widzenia lewego bądź prawego, pokazywali badanym każdorazowo fotografie twarzy wyrażających bądź obojętność, bądź jakąś emocję – pozytywną czy negatywną. Badani mieli jak najszybciej nacisnąć przycisk znajdujący się po tej stronie pola widzenia, w którym eksponowano twarz wyrażającą emocję. Stwierdzono, że krótsze były czasy reakcji i mniejsza liczba błędów, gdy twarz smutna

pojawiała się w lewym polu widzenia (półkula prawa) i gdy twarz wesoła pojawiała się w polu prawym (półkula lewa).

Cytowane są jednak i dane, które skłaniają do przypuszczenia, że za tym zróżnicowaniem lokalizacji kryje się zróżnicowanie emocji nie tyle ze względu na znak, ile ze względu na bardziej złożone właściwości. Budohoska i Grabowska (op. cit.) przytaczając wyniki badań cudzych i własnych, konkludują: „Oczywiście różnorodność procedur badawczych stosowanych w tych eksperymentach wpływa na uzyskiwane wyniki. Można jednak stwierdzić, że najczęściej uzyskuje się w nich lepsze wyniki wtedy, gdy twarze eksponowane są w lewym polu widzenia, a więc gdy są adresowane do półkuli prawej. W tej sytuacji badani popełniają zazwyczaj mniej błędów i obserwuje się krótsze czasy reakcji. Szczególnie wyraźne wyniki uzyskuje się, gdy twarze wyrażają emocje skrajnie negatywne i skrajnie pozytywne” (s. 112). Okazuje się więc, że różnicujące są głównie emocje skrajne – tak jakby prawa półkula nie potrafiła „naprawdę cieszyć się”, a lewa „naprawdę się smucić”. Dalej jednak autorki odwołują się do różnych badań, mogących stanowić dowód na rzecz hipotezy, przemawiającej „za silniejszym zaangażowaniem półkuli prawej przy przeżywaniu stanów emocjonalnych niezależnie [podkreślenie – MJ] od znaku emocji, a więc zarówno stanów przyjemnych, jak i przykrych” (s. 116).

Przypomnijmy, że najbardziej spójne i wyraziste wyniki badań LeDoux, nad reakcjami zależnymi od procesów zachodzących w amygdali, dotyczą bodźców zagrażających i strachu. Nasuwa się przypuszczenie, że „emocjonalna” półkula prawa – w odróżnieniu od półkuli lewej – związana jest z regulacją obronno-adaptacyjną. Regulacja taka polega na pojawianiu się napięć w odpowiedzi na wszelkie zakłócenia równowagi (od homeostazy biologicznej do równowagi poznawczej), których usuwanie wymaga aktywności podmiotu (jak dostarczanie organizmowi pokarmu, czy doszukiwanie się informacji, które zredukowałyby dysonans). Źródłem nacisku wymuszającego aktywność jest odczuwane mniej lub bardziej wyraźnie napięcie, zaburzające komfort podmiotu i skłaniające go do działań (realnych, bądź symbolicznych – jak wypieranie, czy inne mechanizmy obrony ego). Treść związanych z tymi procesami afektów oscyluje od przykrości, lęku, pragnienia do ulgi, czy spokoju w przypadku przy-

wrócenia równowagi. W tych właśnie mechanizmach regulacji kluczową rolę odgrywają emocje (afekty) negatywne, a pozytywność związana jest z usunięciem przykrości czy stanów niezaspokojenia.

Co jest źródłem uciech prawdziwych? Nie tyle uporanie się z kłopotami, związanymi z zakłóceniem równowagi zaprogramowanej przez doświadczenie – choć to tak ważne i umożliwia przybliżenie poczucia szczęścia (Czapiński, 1992), ile poruszanie się w obszarach od kłopotów odległych, kierujących uwagę ku pięknu i osiąganiu dobra dotychczas nie zaznanego. Te dwa rodzaje orientacji (ku złemu i ku dobremu) związane są z odmiennymi treściami percepcji i towarzyszącymi im emocjami (by przypomnieć tu rozróżnienie Atkinsona motywacji do osiągnięć, związanej z nastawieniem na unikanie niepowodzeń *versus* nadzieją na sukces – jako dwóch różnych syndromów motywacyjnych, o różnych źródłach i skutkach dla działań – por. Atkinson 1960). Być może siedliskiem takich odrębnych „konstruktywnych” emocji (różniących się nie tylko znakiem, ale przede wszystkim kategorią procesów, które są ich źródłem) jest półkula lewa?

Dane uzyskane w badaniach Stefańskiego (por. Wójcik i Stefański 1996) wykazały, że to półkula prawa, a nie lewa różnicuje i asymiluje podprogowe sygnały afektywne. Badacze zreplikowali schemat badania stosowany przez Murphy i Zajonc (1994). Eksponowali suboptymalnie twarze neutralne, lub wyrażające radość bądź smutek i prosili badanych o ocenianie „urody” eksponowanych jawnie chińskich ideogramów. Wprowadzili jednak zróżnicowanie ukierunkowania bodźców, eksponując je centralnie (jak Murphy i Zajonc), bądź tylko do lewego lub prawego pola widzenia. Okazało się, że ideogramy podobały się ogólnie bardziej gdy adresowane były do półkuli lewej – co podtrzymuje hipotezę, zgodnie z którą emocje pozytywne związane są raczej z półkulą lewą, niż prawą. W warunkach ekspozycji centralnych zreplikowany został też wynik polegający na tym, że oceny ideogramów były bardziej negatywne po ekspozycji podprogowej twarzy smutnej, niż twarzy neutralnej lub radosnej. Rozdzielenie tych ekspozycji na prawo- i lewopółkulowe wykazało jednak coś nieoczekiwanego i przyciągającego uwagę. Otóż okazało się, że w pewnych warunkach badania, gdy bodźce – zarówno twarze prezentowane podprogowo, jak i chińskie ideogra-

my eksponowane nadprogowo – adresowane były do półkuli lewej, zarejestrowano oceny ideogramów skontrastowane: po ekspozycji twarzy smutnej wyższe, niż po ekspozycji twarzy radosnej!

Jaka jest natura rozmaitych efektów kontrastu? W terminach psychofizycznych efekt taki oznacza wrażenie uwypuklające różnicę pomiędzy dwoma bodźcami sensorycznymi. „Mały szary kwadrat będzie sprawiał wrażenie ciemnego na tle białym, jasnego – na tle czarnym, będzie wyglądał jak błękitny na tle żółtym, jak czerwony na tle zielonym, itd. Łatwo domyśleć się, że zjawiska te mogą przeszkadzać w poprawnym spostrzeganiu barwy przedmiotu, ale w pewnych warunkach mogą one też dostarczyć 'poprawki' kompensującej oświecenie” (Woodworth i Schlosberg, 1963, t. 1, s. 632). W ocenianiu społecznym występują zjawiska analogiczne – jak efekt kontekstu: w zestawieniu z czynami Hitlera czyjaś kradzież może się wydać przejawem „ludzkiej słabości”, a w porównaniu z osobą o dużym autorytecie moralnym – czynem haniebnym osoby „niegodnej miana człowieka”. Ocena skontrastowana może więc wystąpić i wtedy, gdy porównania nie są odnoszone do konkretnych obiektów, lecz do abstrakcyjnych standardów. Jak wówczas, gdy nasza samoocena czy ocena innych, odnoszona jest do kryteriów takich jak odwaga cywilna, szlachetność, nieskazitelność i na ich tle wypadamy „nędznie”.

Wyniki uzyskane przez Stefańskiego, dotyczące świadomego oceniania, okazały się odmienne, gdy stymulacja kierowana była do półkuli prawej i lewej – podobnie jak to było w (cytowanym wyżej) przypadku Paula, który to samo oceniał źle (gdy słowo odczytywane było przez półkulę prawą), lub dobrze (gdy zaangażowana była półkula lewa). Jak to możliwe? Zważmy, że sądy mogą być oparte o odczucia, lub też o ocenianie, wymagające zastosowania operacji umysłowych, polegających na zestawieniu cech obiektu, czy zjawiska, z jakąś konkretną miarą (ktoś jest „bardzo wysoki” bo ma 205 cm, czy „sięga głową do górnej framugi drzwi”), lub abstrakcyjnym standardem (ktoś jest „nieprzeciętnie inteligentny”). Funkcjonowanie półkuli prawej charakteryzowane jest jako holistyczno-skojarzeniowe, gdzie nie ma operacji analitycznych: rzecz jest po prostu widziana i odczuwana, bez świadomości tego jak wypada na tle innych. „Koń jaki jest każdy widzi” i można nie wpaść na pomysł, że każdy widzi

go inaczej. Taka jest cecha umysłu w okresie pierwotnego egocentryzmu, gdy nie można nawet dostrzec własnego punktu widzenia, bo nie jest się zdolnym do świadomości, że cokolwiek poza nim istnieje. Lewa półkula charakteryzowana jest jako zdolna do przetwarzania analityczno-logicznego, to jest operacji, które pozwalają nie tylko na konstatację, że X jest wyższy od Y (co wymaga uformowaniu się w umyśle wymiaru „wysokość”), ale i na spostrzeżenie, że ktoś jest czy może być w przyszłości bardziej postępowy, czy sprawiedliwy (co wymaga rozwoju pojęć i wymiarów abstrakcyjnych).

Niezależnie od tego, czy potrafimy dobrze uzasadnić anatomiczne lokalizacje różnych procesów wartościowania i powiązać je z jedną czy drugą półkulą mózgową, odwołując się do danych psychologicznych, możemy rozróżnić pomiędzy regułami wartościowania o wyraźnie odmiennej genecie i strukturze.

ŹRÓDŁA EMOCJI POSTPOZNAWCZYCH

LeDoux nazywa afekty wyprzedzające myśl – *emocjami prekognitywnymi*. Powstają one wówczas, gdy impuls przedostaje się ze wzgórza „na skróty”, bezpośrednio do ciała migdałowatego, zamiast drogą główną do kory, by – po rozpoznaniu tego z czym mamy do czynienia – zareagować „przypadkiem” i wzbudzić wtórnie spójny z oceną afekt.

Ta skrócona droga pozwala nam nagle zboczyć i uniknąć fizycznego zderzenia, zanim namyślimy się co zrobić. Pochopność bywa jednak nader kosztowna (jak nieprzemyślany „skok do mętnej wody”), a gdy wiąże się z utrwalonymi wzorcami reagowania może być źródłem poważnych zmian destrukcyjnych osobowości (typowych dla nerwicy lękowej, czy uprzedzeń).

Zdolność do wartościowań przemyślanych nie czyni nas racjonalnymi. Intelkt może być wykorzystany „w służbie ego”: może być instrumentem „myślenia życzeniowego”, może służyć pomyślnością w realizacji silnych irracjonalnych dążeń. Przybliży jednak niewątpliwie możliwość formułowania ocen wyważonych i cieszenia się z tego, lub martwienia tym, co ma jakieś niewyimaginowane przyczyny.

Gdy oceniamy swoje dokonania, dowiadujemy się o zdarzeniach, które spotkały jakichś nieznanym nam ludzi, czytamy w prasie o wydarzeniach

na świecie, to w wyniku owych procesów „przetwarzania informacji” dane nam mogą być najrozmaitsze przeżycia emocjonalne. Trzeba je jakoś nazwać – dla odróżnienia od reakcji „prekognitywnych”, to jest afektów. Nie dysponujemy dobrym określeniem i z braku takiegoż, posłużmy się terminem *emocje postpoznawcze*. Są to emocje o komponencie afektywnej wtórnej – powstałej w następstwie poznawczej oceny stanów rzeczy. Radość, czy z troską nie pojawiają się wówczas bezwiednie w postaci zadowolenia, czy niepokoju. Emocje takie powstają w wyniku rozpoznania sytuacji jako „rozwijającej się pomyślnie”, czy „niepomyślnie”. Świadoma konstatacja może pociągać za sobą automatyczne pojawienie siły afektu, ale cały proces emocjonalny jest istotnie różny od procesu afektywnego „prekognitywnego”. Pojawienie się afektu można powstrzymać. Gdy na wiadomość o osiągniętym rezultacie zaczynamy odczuwać „rozpiekającą radość”, myśl autokrytyczna może tę radość zahamować. Afekt hamowany nie jest tym samym co afekt przeżywany bez zahamowań.

Istota rozróżnienia pomiędzy przedpoznawczymi afektami i postpoznawczymi emocjami dotyczy – z „formalnego punktu widzenia” – pośrednictwa lub braku pośrednictwa poznawczej oceny, ale zarazem oznacza udział, lub brak udziału we własnym ustosunkowaniach do świata, świadomego i myślącego podmiotu.

Co jest podstawą, standardem ocen, którym towarzyszą emocje postpoznawcze? Co – jeśli nie doznawana aktualnie przyjemność, strach, czy wstręt – stanowi dla podmiotu kryterium rozróżniania tego i cieszenia się bądź smucenia tym, co dobre czy złe, korzystne czy niekorzystne, pożyteczne czy szkodliwe, beznadziejne czy perspektywiczne, potrzebne czy zbędne – zwierzęciu, innemu człowiekowi, czy przyszłym pokoleniom?

Część przesłanek wartościowania wykracza poza afekty wzbudzone potrzebami obronno-adaptacyjnymi. Według oryginalnej i ważnej koncepcji standardów wartościowania, autorstwa Andrzeja Gołąba i Janusza Reykowskiego (por. Gołąb, 1978; Gołąb i Reykowski, 1985; Reykowski, 1990), przypisywanie wartości „może mieć dwie podstawowe formy: 1. formę reakcji afektywnej oraz 2. formę sądu ewaluatywnego. (...) Sąd ewaluatywny – forma charakterystyczna wyłącznie dla człowieka – polega na przyznaniu określonego stopnia pozytywności lub negatyw-

ności zjawiskom, co implikuje zastosowanie standardu ewaluatywnego, czyli kategorii, bądź 'wymiaru' porządkującego zjawiska ze względu na ich znak (pozytywność, negatywność) oraz ważność. (...) Sąd ewaluatywny przejawia się w postaci wypowiedzi oceniającej, w aktach świadomego wyboru, a także w ustanawianiu celów. Sądom tym towarzyszyć mogą stany emocjonalne o różnym znaku i intensywności" (Gołąb i Reykowski, 1985, s. 9/10).

Sąd ewaluatywny, to świadome ustosunkowanie, mające postać oceny, formułowanej w oparciu o standard ewaluatywny. Standardy ewaluatywne są wymiarami, których krańce opisane są w kategoriach pozytywności/negatywności (jak sympatyczny/niesympatyczny, pracowity/lениwy, odważny/tchórzliwy) – w odróżnieniu od standardów deskryptywnych (por. Lewicka, 1985) na których oparte są sądy opisowe (jak mniejszy/wiekszy, młodszy/starszy, obecny/przeszły). Język, którym się posługujemy często nie rozróżnia tych dwóch kategorii sądów (jak w przypadku określeń „niedomyty, zawoszony” czy „ciepły, uczynny”). Nie ułatwia to ani międzyludzkiej komunikacji, ani profesjonalnych diagnoz.

Czym są standardy oceniania? Gołąb i Reykowski (op. cit.) wskazują na trzy główne ich kategorie: na standardy organizmalne, społeczne i poznawcze. Wiązą genezę pierwszych ze stanami organizmu, drugich – z normami społecznymi, a trzecich – z poznawczym wzorcami i schematami rzeczywistości. Ta ostatnia kategoria jest nader pojemna i niejednorodna. Mieszczą się w niej – po pierwsze – wizje będące zapisem „praktyki życiowej” (umysłowym odzwierciedleniem rzeczywistości obserwowanej i doświadczanej) i podstawą formowania się tzw. standardów pragmatycznych. Mieszczą się także w kategorii standardów poznawczych wizje stanów nie realnych, lecz „idealnych”, oraz pojęcia abstrakcyjne związane z wartościami nadrzędnymi – leżące u podstaw tzw. standardów aksjologicznych. Dana wartość staje się standardem oceniania, o ile przybiera postać wymiaru, którego krańce opisane są przez stany rzeczy pozytywne i przeciwne im stany negatywne.

Skąd się biorą i jak powstają standardy oceniania? Biorą się ze świadomych poszukiwań i refleksji podmiotu, który czerpie przesłanki do ich sformułowania z dwóch względnie niezależnych systemów wiedzy. Chodzi o wiedzę proceduralną

i deklaratywną (por. Stemplewska-Zakowicz, 1996).

Część tych rozpoznanych i uznanych za uzasadniające własny stosunek do rzeczywistości standardów bierze się z wyartykułowania doświadczeń, powiązanych z afektem. W oparciu na zakodowanych doznaniach związanych ze stanami organizmu, wzorcami i normami społecznymi, zapisem doświadczeń poznawczych (w tym, związanych z pojęciami odnoszącymi się do wartości nadrzędnych), powstają kryteria rozróżniania tego co pozytywne i negatywne, tego co jest złem lub dobrem. „Dobre” jest to co miłe dla organizmu („świetna farba – zmywa się ją bez wysiłku”), zgodne ze społecznymi oczekiwaniami („był nieodpowiednio ubrany – przyszedł bez krawata”), zgodne ze schematem poznawczym („dobrze zrobiła nie godząc się na tę funkcję – kobiety nie powinny mieszać się do polityki”), czy z własnym pojmowaniem wartości („to dobry człowiek – bez wahania zabrał im i dał nam”). Złe to to, co powoduje fizyczny ból (jak przebywanie długo na mrozie), nie jest zgodne ze społecznymi oczekiwaniami (jak zaniedbanie wysłania życzeń imiennowych), odbiega od wzorca poznawczego (jak czyjaś aktywność w nocy, a wysypianie się w dzień), czy jest naruszaniem uznawanych wartości (jak wyznawanie innej religii). Takie standardy są spójne z doznaniem afektywnymi: z tym co odczuwane jako fizycznie komfortowe, godne poklasku, nie zagrażające wizji świata, czy uczciwe z punktu widzenia odczuwanych racji.

Umysł potrafi jednak operować takimi ocenami, które wolne są od zaszłości związanych z doświadczeniami. Przekraczanie *status quo* możliwe jest dzięki intelektowi, który umożliwia postrzeganie rzeczywistości z nowej perspektywy, dostrzeganie nowych jakości i wartości. Wytyczają one nowe cele, których realizacja jest źródłem nieznanych wcześniej radości, czy rozczarowań. Jak to sformułował Jean Piaget (1967): „Uczuciowość jest niczym bez inteligencji, która podsuwa jej środki i rozjaśnia cele”. Można obmyślić to w jaki sposób sprawić innej osobie przyjemność i cieszyć się z tego nowego stanu rzeczy.

Część standardów ewaluatywnych oparta jest na wiedzy wykraczającej poza osobiste doświadczenie, a nawet poza nabytą wiedzę deklaratywną: niektóre kryteria wartościowania generuje własny umysł. Można w oparciu o standardy tego typu uznać zupełnie za wprawdzie smaczną, ale „nie-

dobrą", bo zbyt kaloryczną, męczący spacer za dobry dla zdrowia i podtrzymania kondycji, przebywanie na mrozie za dobry trening odporności. Można uznać, że pomimo groźby narażenia się grupie należy odrzucić obowiązującą w niej normę popierania swoich, bo jest ona źródłem wielu konfliktów i w przyszłości może przynieść poważne straty samej grupie. Można uznać własną wizję rzeczywistości za wymagającą przemyslenia - nie tylko dzięki jej konfrontacji z poglądami innych ludzi, ale i nowymi argumentami obmyślonymi samodzielnie. Pogląd, zgodnie z którym planecie naszej grozi przeludnienie, oparty na twardych danych statystycznych, może prowadzić do pozytywnego wartościowania i identyfikowania się z działaniami sprzyjającymi ograniczeniu wzrostu populacji - myśl, że w przyszłości przemieszczać się będziemy w kosmosie, może zmienić stosunek do określonych kierunków polityki demograficznej.

Standardy oceniania o genezie intelektualnej mają odmienne przesłanki i mogą być niespójne ze standardami podyktowanymi przez afekt. Prowadzi to do konfliktów wewnętrznych, w wyniku których podmiot może zostać pokonany. Może zaakceptować własny nałóg palenia, uznawszy argumenty spójne z afektem („tyle osób paliło, pali i żyje”, „to mnie naprawdę uspakaja”), a odrzucając argumenty z nim nie powiązane (składające się na świadomość, której nie towarzyszą doraźne doznania - jak wiedza o codziennej dawce trucizny, które przyspieszają, w sposób niezauważalny na co dzień, naturalny proces zmniejszania się fizycznej i psychicznej wydolności własnego organizmu), lub sprzeczne (należy zaprzestać palenia, pomimo czasowego rozdrażnienia). Podmiot może jednak poradzić sobie z afektem dzięki akceptacji określonych standardów. Jak amerykański sędzia R. (o pozycji wysoce niezawisłej), który - pomimo odczuwanej pogardy - podjął decyzję uniewinniającą w stosunku do wydawcy pornograficznego pisma, szkalującego w sposób skrajnie wulgarny poważanych powszechnie ludzi, uznając wolność słowa za wartość godną ochrony nawet w takim kontekście.

Dzięki umiejętności rozdzielenia tego co odczuwamy i tego co cenimy, możliwe jest dochodzenie przez człowieka do stanów szczególnych: powściągliwości, ascezy, przebaczenia, a wtórnie do harmonijnego pogodzenia sfery afektu i uznawanych wartości. Stany takie owocują - jak twierdzą wta-

jemniczeni - poczuciami szczęścia nieporównywalnymi z przyjemnościami pierwotnymi.

LITERATURA

- Adorno, T. W., Frenkel-Brunswick, E., Levinson, D. J., Sanford, R. N. (1950). *The authoritarian personality*. New York: Harper.
- Altman, J. (1970). *Biologiczne podstawy zachowania*. Warszawa: PWN.
- Arnold, M. B. (1960). Neural mediation of the emotional components of action, [w:] Arnold, M. B. (Ed.), *The nature of emotion (Selected Readings)*. Baltimore: Penguin Books.
- Atkinson, J. W. (1960). Badania nad motywacją do osiągnięć. *Psychologia Wychowawcza*, 2.
- Bargh, J. A. (1994). The four horsemen of automaticity: awareness, intention, efficiency and control in social cognition, [w:] Wyer, R. S., Srull, T. K. (Eds), *Handbook of social cognition* (t. 1, wyd. II). Hillsdale (NJ): Erlbaum.
- Bargh, J. A., Litt, J., Pratto, F., Spielman, L. A. (1989). On the preconscious evaluation of social stimuli, [w:] Bennett, A. F., McConke, K. M. (Eds), *Cognition in individual and social contexts*. Amsterdam: Elsevier/North-Holland.
- Berelson, B., Steiner, G. A. (1964). *Human behavior. An inventory of scientific findings*. New York: Harcourt, Brace & World, Inc.
- Bobyryk, J. (1992). *Przyczynowość i intencjonalność*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Wydziału Psychologii UW.
- Bornstein, R. F., Leone, D. R., Galley, D. J. (1988). The generalization of subliminal mere exposure effects: Influence of stimuli perceived without awareness on social behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1070-1079.
- Budohoska, W., Grabowska, A. (1994). *Dwie półkule - jeden mózg*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotion, [w:] Arnold, M. B. (Ed.), *The nature of emotion (Selected Readings)*. Baltimore 1968: Penguin Books.
- Cielecki, M. (1990). Prawa i lewa półkula mózgu jako strukturalna podstawa ja wewnętrznego i zewnętrznego. Maszynopis niepublikowany. Warszawa: Wydział Psychologii UW.
- Clare, G. L. (1994). Why emotions are never unconscious, [w:] Ekman, P., Davidson, R. J. (Eds), *The nature of emotion. Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Czapiński, J. (1985). *Wartościowanie - zjawisko inklinacji pozytywnej: O naturze optymizmu*. Wrocław: Ossolineum.
- Czapiński, J. (1988). *Wartościowanie - efekt negatywności: O naturze realizmu*. Wrocław: Ossolineum.
- Czapiński, J. (1992). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Akademos.
- Ekman, P., Davidson, R. J. (1994) (Eds). *The nature of emotion. Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Eysenck, H., Eysenck, M. (1996). *Podpatrywanie umysłu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Gołab, A. (1978). Geneza procesów wartościowania, [w:] Reykowski, J. (Red.), *Teoria osobowości a zachowania prospołeczne*. Warszawa: IFiS PAN.

- Gołąb, A., Reykowski, J. (1985). *Studia nad rozwojem standardów ewaluacyjnych*. Wrocław: Ossolineum.
- Greenwald, A. G. (1986). Samowiedza i samooszukiwanie. *Przegląd Psychologiczny*, 2, 291-303.
- Greenwald, A. G., Banaji, M. R. (1995). Utajone poznanie społeczne: Postawy, wartościowanie siebie i stereotypy. *Przegląd Psychologiczny*, 38, 11-63.
- Greenwald, A. G., Pratkanis A. R. (1988). Ja jako centralny schemat postaw. *Nowiny Psychologiczne*, 2, 20-70.
- Grzegółowska-Klarkowska, H. (1986). *Mechanizmy obronne osobowości*. Warszawa: PWN.
- Hilgard, E. R. (1967). *Wprowadzenie do psychologii*. Warszawa: PWN.
- Holyoak, J. K., Mah, W. A. (1982). Cognitive reference points in judgements of symbolic magnitude. *Cognitive Psychology*, 14, 328-352.
- Jarymowicz, M. (1994). O związkach stereotypów z uprzedzeniami i nieświadomych źródłach niechęci bądź przychylności obcym. *Przegląd Psychologiczny*, 37, 433-464.
- Jarymowicz, M. (w druku - a). O afektach zawiadujących podmiotem i możliwościach podmiotu panowania nad emocjami. *Przegląd Psychologiczny*.
- Jarymowicz, M. (w druku - b). W poszukiwaniu źródeł sztywności stereotypów, [w:] Kofta, M., Jasińska-Kania, A. (Red.), *Stereotypy i uprzedzenia - podejście interdyscyplinarne*. Warszawa: Wydawnictwa ISS UW.
- Kamińska-Feldman, M. (1994). *Asymetria w ocenianiu dystansów Ja - Inni*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Wydziału Psychologii UW.
- Kofta, M. (1979). *Samokontrola a emocje*. Warszawa: PWN.
- Kofta, M., Szustrowa, T. (1991). *Żłudzenia, które pozwalają żyć*. Warszawa: PWN.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- Lazarus, R. S. (1994). Appraisal: the long and the short of it, [w:] Ekman, P., Davidson, R.J. (Eds), *The nature of emotion. Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. E. (1989). Cognitive-emotional interactions in the brain. *Cognition and Emotion*, 3, 267-289.
- LeDoux, J. E. (1994a). Cognitive-emotional interactions in the brain, [w:] Ekman, P., Davidson, R.J. (Eds), *The nature of emotion. Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. E. (1994b). The degree of emotional control depends on the kind of response system involved, [w:] Ekman, P., Davidson, R.J. (Eds) *The nature of emotion. Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. E. (1994c). Emotional processing, but not emotions, can occur unconsciously, [w:] Ekman, P., Davidson, R.J. (Eds), *The nature of emotion. Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Lewicka, M. (1985). Afektywne i deskryptywne mechanizmy spostrzegania innych ludzi, [w:] Lewicka, M., Trzebiński, J. (Red.), *Psychologia spostrzegania społecznego*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Lewicka, M., Trzebiński J. (1985) (Red.). *Psychologia spostrzegania społecznego*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Maison, D. (1997). Wpływ utajonych sygnałów afektywnych na formułowanie ocen, [w:] Jarymowicz, M., Ohme, R.K. (Red.), *Utajony wpływ afektu na przetwarzanie informacji. Studia Psychologiczne (numer specjalny)*, 35, 41-56.
- Mały Słownik Psychologiczny* (1965) - Ekel, J. Jaroszyński, J., Ostaszewska, J. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Mroziak, J. (1992). *Równoważność i asymetria funkcjonalna półkul mózgowych*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Wydziału Psychologii UW.
- Murphy, S. T., Zajonc, R. B. (1994). Afekt, poznanie i świadomość: rola afektywnych bodźców poprzedzających, ekspozowanych w warunkach optymalnych i suboptymalnych. *Przegląd Psychologiczny*, 37, 261-299.
- Obuchowski, K. (1970). *Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych*. Warszawa: PWN.
- Pawłow, I. P. (1952). *Dwadzieścia lat badań wyższej czynności nerwowej (zachowania się) zwierząt*. Warszawa: PZWL.
- Piaget, J. (1967). *Studia z psychologii dziecka*. Warszawa: PWN.
- Plutchik, R. (1962). The evolutionary basis of emotional behavior, [w:] Arnold, M.B. (Ed.), *The nature of emotion (Selected Readings)*. Baltimore 1968: Penguin Books.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion. A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper & Row Publishers.
- Reykowski, J. (1968). *Eksperymentalna psychologia emocji*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Reykowski, J. (1990). Rozwój moralny jako zjawisko wielowymiarowe, [w:] Reykowski, J., Eisenberg, N., Staub, E. (Red.), *Indywidualne i społeczne wyznaczniki wartościowania*. Wrocław: Ossolineum.
- Stemplewska-Żakowicz, K. (1996). *Osobiste doświadczenie a przekaz społeczny*. Wrocław: Monografie Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej.
- Swann, W. B., Hixon, J. G., Stein-Seroussi, A., Gilbert, D. T. (1990). The fleeting gleam of praise: cognitive processes underlying behavioral reactions to self-relevant feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 17-26.
- Słownik Psychologiczny* (1979) - Szewczuk, W. (Red.). Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Słownik Języka Polskiego* (1978) - Szymczak, M. (Red.). Warszawa: PWN.
- Witwicki, W. (1963). *Psychologia* (t. 2). Warszawa: PWN.
- Wojciszke, B. (1980a). Ewolucja wyjaśniania poznawczego we współczesnej psychologii społecznej: I. Charakterystyka zjawiska. *Przegląd Psychologiczny*, 23, 99-122.
- Wojciszke, B. (1980b). Ewolucja wyjaśniania poznawczego we współczesnej psychologii społecznej: II. Konsekwencje teoretyczne dla problemu świadomości. *Przegląd Psychologiczny*, 23, 297-324.
- Wojciszke B. (1991). *Procesy oceniania ludzi*. Poznań: Nakom.
- Wojciszke B. (1993). *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Woodworth, R. S., Schlosberg, H. (1963). *Psychologia eksperymentalna* (t. 1). Warszawa: PWN.
- Wójcik, P., Stefański, R. (1996). Prawa i lewa półkula mózgu a wpływ podprogowej informacji o znaczeniu afektywnym na przetwarzanie informacji nadprogowej. Maszynopis niepublikowany. Warszawa: Wydział Psychologii UW.
- Zajonc, R. B. (1985). Uczucia a myślenie: nie trzeba się domyślać, by wiedzieć, co się woli. *Przegląd Psychologiczny*, 28, 27-72.
- Zajonc, R. B. (1994). Evidence for nonconscious emotion, [w:] Ekman, P., Davidson, R.J. (Eds), *The nature of emotion. Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.