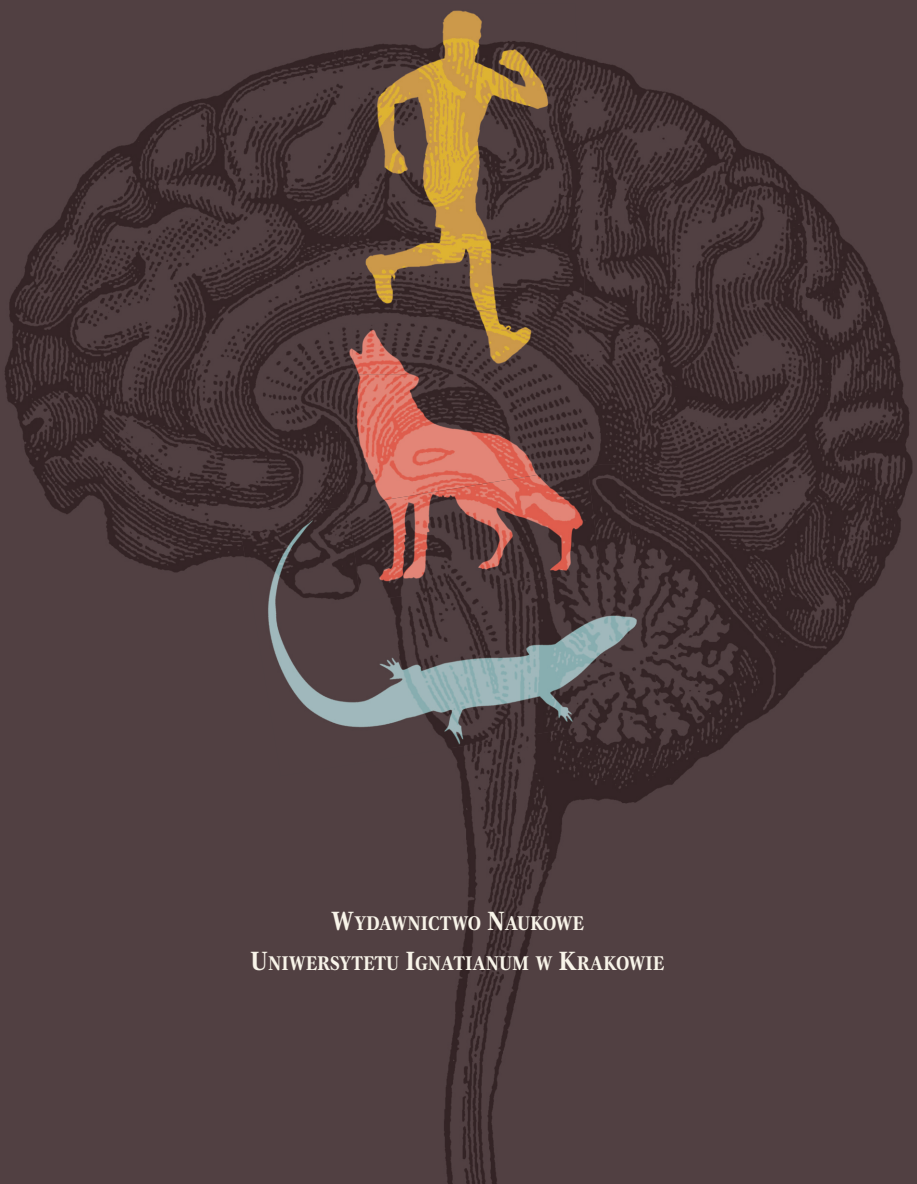
Władysław Łosiak

Niespokojny umysł

Natura emocji i stresu



Wydawnictwo Naukowe
Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie

NIESPOKOJNY UMYSŁ

NATURA EMOCJI I STRESU

Władysław Łosiak

Niespokojny umysł

Natura emocji i stresu

Wydawnictwo Naukowe
Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie

Kraków 2025

© Uniwersytet Ignatianum w Krakowie, 2025

Publikacja sfinansowana z subwencji Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego
przeznaczonej na utrzymanie i rozwój potencjału dydaktycznego
i badawczego Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie w 2025 roku

Recenzenci
Prof. dr hab. Dariusz Doliński
Prof. dr hab. Włodzimierz Oniszczenko

Redakcja
Katarzyna Stokłosa

Projekt okładki i stron tytułowych
PHOTO DESIGN – Lesław Sławiński

Opracowanie typograficzne i łamanie
PHOTO DESIGN – Lesław Sławiński

ISBN 978-83-7614-678-2

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 39 99 620
wydawnictwo@ignatianum.edu.pl
http://wydawnictwo.ignatianum.edu.pl

Dystrybucja:
Wydawnictwo WAM
Dział Handlowy
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

Księgarnia Wysyłkowa
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Spis treści

Wprowadzenie: Emocje i stres w psychologii – dwie drogi 7

Rozdział 1: Dwa kryteria 13

Rozdział 2: Natura emocji 29

2.1. Afekt, rdzenny afekt i stany pokrewne 30

2.2. Uczucia i problem świadomości 36

2.3. Konstruowanie emocji czy programy afektywne? 42

2.4. Hipoteza inkluzji 52

Rozdział 3: Natura stresu 65

2.1. Reakcja czy relacja 66

3.2. Fenomen umysłowy, proces fizjologiczny czy jedno i drugie? 74

3.3. Od homeostazy do allostazy 79

3.4. Stres jako komponent negatywnych emocji 82

3.5. Wspólny mianownik stresorów 91

3.6. Ewolucyjne dziedzictwo, czyli ani dobry, ani zły 94

Rozdział 4: Psychologiczna allostaza 101

4.1. Epizod stresu, działania, strategie i style 103

4.2. Formy radzenia sobie ze stresem, czyli trudny problem klasyfikacji 108

4.3. Styl radzenia sobie ze stresem – skłonność czy elastyczność? 114

Zakończenie: Niespokojny umysł 121

Literatura cytowana 125

Indeks 133

Summary 137

Wprowadzenie: Emocje i stres w psychologii – dwie drogi

Pomimo wzajemnego powiązania, problematyka emocji i problematyka stresu rozwijały się w psychologii raczej niezależnymi drogami, co więcej – przebieg tych dróg był całkiem różny. Zainteresowanie badaczy emocjami ujawniło się już w drugiej połowie XIX wieku, krótko po oficjalnych początkach naukowej psychologii. William James napisał artykuł *What is an emotion?* w roku 1884, proponując, oryginalne i trochę niezgodne z intuicyjnym, rozumienie emocji, które jednak było na tyle znaczące, że jego myślenie kontynuowali w drugiej połowie XX wieku Schachter, Barrett czy Damasio. Była to czysto „psychologiczna" teoria emocji, a to, że tezy Jamesa, przez sporą grupę uczonych, nadal są uważane za aktualne, świadczy o jego znakomitości jako uczonego. Co charakterystyczne, zjawisko emocji zainteresowało również biologa Karola Darwina, który opublikował pracę *The expression of the emotions in man and animals* w roku 1872. Zapoczątkował tym podejmowanie problematyki emocji przez przedstawicieli nauk biologicznych, kontynuowane później przez Cannona, MacLeana, LeDoux czy Pankseppa. Z początkiem XX wieku, w miarę tego, jak w psychologii akademickiej zaczynała dominować orientacja behawiorystyczna, problematyka emocji została w praktyce porzucona przez psychologów. Skinner napisał wprost: „wiemy wszyscy, że emocje są bezużyteczne i złe dla naszego spokoju umysłu i naszego ciśnienia krwi" (Skinner, 1948, s. 92). Powrót zainteresowania psychologów emocjami

nastąpił dopiero w latach sześćdziesiątych XX wieku, kiedy pojawiła się praca Magdy Arnold *Emotions and Personality*. Od tego czasu problematyka emocji jest na stałe obecna w psychologii, chociaż tak długa przerwa negatywnie wpłynęła na jej rozwój.

Problematyka stresu miała w psychologii więcej szczęścia. Wprowadzona do nauk biologicznych, a z nich do psychologii, przez Hansa Selye'a stała się wśród psychologów bardzo popularna. Oryginalna teoria stresu Selye'ego pojawiła się wprawdzie w obszarze fizjologii, ale sam jej autor nie stronił od rozważań natury psychologicznej. Najlepszym tego dowodem może być jedna z jego ostatnich prac, *Stress without distress*, której tytuł został niezbyt fortunnie przetłumaczony na język polski jako *Stres okiełznany* (Selye, 1977). Opierając się na swojej koncepcji stresu, jako niespecyficznej reakcji obronnej organizmu, podejmował kwestie takie, jak praca i czas wolny, cel życia, lęk przed naganą. Za pierwszą psychologiczną monografię dotyczącą stresu można uznać pracę Grinkera i Spiegela o stresie bojowym (Grinker i Spiegel, 1945), w której autorzy skoncentrowali się jednak na znaczących z punktu widzenia klinicznego problemach, takich jak czynniki odpowiedzialne za pojawianie się u pilotów zaburzeń zachowania czy stosowane przez nich sposoby radzenia sobie z nimi. Pierwsza w pełni kompletna, psychologiczna koncepcja stresu została sformułowana przez Richarda Lazarusa w pracy *Psychological stress and the coping process* (Lazarus, 1966). Jednak od połowy XX stulecia problematyka stresu jest cały czas obecna w psychologii i, trochę niezależnie, w fizjologii, gdzie dominują badania z udziałem zwierząt.

Niniejsza praca nie była stworzona z zamiarem zaprezentowania wszechstronnej i wyczerpującej monografii na temat stresu i emocji. Podejmuję w niej zagadnienia wybrane ze względu na kilka kryteriów. Po pierwsze, chciałem się przyjrzeć

naturze emocji i stresu: czym są i co stanowi o ich istocie. W tym kontekście przedstawiam główne obszary kontrowersji wśród badaczy, którzy zaproponowali swoje rozumienie tych zjawisk czy procesów. Odnoszę wrażenie, że na co dzień, wśród psychologów zajmujących się badaniami naukowymi, świadomość istoty tych kontrowersji nie jest powszechna. Po drugie, przedstawiłem konsekwencje, jakie – moim zdaniem – wiążą się z przyjmowaniem niektórych tez dotyczących emocji i stresu. Po trzecie, zaproponowałem pewne kryteria stanowiące podstawę weryfikacji konstruktów teoretycznych pojawiających się w psychologii zdrowia. Po czwarte, i najważniejsze, zaproponowałem integrację teorii emocji i stresu, taki sposób rozumienia tych procesów, który wyraźnie określa relacje pomiędzy nimi. Do tej pory, zazwyczaj teorie emocji raczej nie odnosiły się wyraźnie do kwestii stresu, i *vice versa*, chociaż pewnym wyjątkiem od tej reguły jest propozycja teoretyczna Lazarusa (Lazarus i Folkman, 1984; Lazarus, 1999).

W swoich rozważaniach dużo uwagi poświęcam fizjologicznym mechanizmom emocji i stresu, głównie mózgowym, ale nie dlatego, że uważam za możliwe czy pożądane sprowadzenie tych procesów do poziomu zjawisk fizykochemicznych. Procesy mózgowe są niewątpliwie bazą, podstawą emocji czy stresu, jak wyraziła to Barrett (2011), emocje i poznanie przebiegają w mózgu, ale to nie oznacza, że są z procesami mózgowymi tożsame. Dlatego też często używam określenia procesy psychiczne czy umysłowe. Co więcej, wydaje się, że nie zrozumiemy w pełni istoty procesów afektywnych, dopóki nie uwzględnimy ich umysłowego wymiaru. Druga kwestia wiąże się z pytaniem, na ile można uogólniać wyniki badań prowadzonych z udziałem zwierząt, które w obszarze emocji i stresu są szczególnie liczne. Mając świadomość związanych z tym ograniczeń i widząc ryzyko bezkrytycznego formułowania wniosków na temat emocji czy stresu u człowieka wyłącznie

na podstawie wyników badań zwierząt, chciałbym zwrócić uwagę na to, co postuluje wielu badaczy, szczególnie tych będących bliżej nauk biologicznych. Otóż w naszym mózgu, głębiej, w obszarach podkorowych, możemy znaleźć bardzo podobne, także w sensie funkcjonalnym, struktury do tych, które występują u ssaków. Ich aktywność, w interakcji z obszarami kory nowej, stanowi trochę „ukrytą" bazę naszych emocji czy stresu. Dlatego też współcześni badacze, tacy jak choćby LeDoux czy Panksepp, formułują wnioski dotyczące emocji u człowieka, bazując na wynikach badań z udziałem zwierząt. W tym momencie chciałbym podkreślić, że mówiąc o takiej bazie, nie sugeruję identyczności tych procesów u człowieka i zwierząt. Jednocześnie, przyjmując w pełni stanowisko Fransa de Walla (2016), uważam, że można mówić o emocjach, uczuciach i świadomości także u zwierząt, nie rezerwując kwestii istnienia tych procesów wyłącznie dla gatunku ludzkiego. Nie oznacza to, że są one identyczne, ale nawet jeżeli o wiele prostsze, to w jakiejś formie istnieją u naszych „braci mniejszych".

Jest jeszcze jedna rzecz wymagająca krótkiego komentarza. W mojej pracy odwołuję się, szczególnie w przypadku stresu, do pozycji opublikowanych wiele lat wcześniej. Echa polemiki Selye'ego z Masonem już dawno ucichły, jednak nierozstrzygnięty problem istoty stresu pozostał. Chciałbym zaproponować w tej kwestii jakieś rozwiązanie, wracając do sprawy niepodejmowanej we współczesnej literaturze, chociaż w moim odczuciu ważnej. Szczególnie w przypadku prac psychologicznych nie ma powszechnej świadomości znaczenia tej polemiki, bardziej świadomi tego są autorzy prac z obszaru nauk biologicznych. Co więcej, odnoszę wrażenie, że autorzy najczęściej współcześnie publikowanych prac dotyczących stresu mniejszościowego, kulturowego czy cyberstresu, przyjmują, że stres jako taki został już dobrze i jednoznacznie zdefiniowany, choć moim zdaniem tak nie jest.

Wprawdzie książka niniejsza może być użyteczna dla każdego, kogo interesuje kwestia emocji i stresu, jednak jest adresowana przede wszystkim do osób prowadzących badania naukowe w obszarze psychologii. Spełni swoją rolę, jeżeli w jakiś sposób zainspiruje myślenie o emocjach i stresie oraz badania w tym obszarze. Wobec obfitości bardzo szczegółowych prac empirycznych proponuję, dla równowagi, trochę ogólniejszych rozważań.

Rozdział 1: Dwa kryteria

Jeżeli przyjrzeć się bliżej propozycjom teoretycznym z szeroko rozumianego obszaru stresu i emocji, to można mówić o dwóch podejściach, które nazywam: indukcyjnym i dedukcyjnym. Po raz pierwszy zaproponowałem taki podział w przypadku klasyfikacji podejść do problemu radzenia sobie ze stresem (Łosiak, 2008), ale moim zdaniem ma on szersze zastosowanie. W przypadku podejścia nazwanego indukcyjnym punktem wyjścia dla tworzenia pojęć wyjaśniających zachowanie są dane empiryczne, w przypadku dedukcyjnego – teoria, przyjęty w dość aprioryczny sposób system pojęć. Przyjrzyjmy się temu bliżej.

Istnieje dość duża zgodność co do tego, że pojęcie stresu, tak jak jest ono używane we współczesnej wiedzy, wprowadził Hans Selye (1956). Warto podkreślić, że prowadząc swoje badania, Selye nie szukał stresu, ale go znalazł. Wstrzykując szczurom wyciąg z łożyska, szukał nowego hormonu, jako że w tamtym czasie zidentyfikowano już kilka hormonów, ale wśród badaczy było powszechne przekonanie, że są jeszcze inne. Idea badań była dość prosta. Jeżeli wstrzykniemy zwierzęciu wyciąg z tkanki bogatej w hormony i zaobserwujemy w organizmie zmiany, których nie można przypisać do tej pory odkrytym hormonom, to znaczy, że za owe zmiany odpowiedzialny jest jakiś inny hormon. Pierwsze wyniki były bardzo obiecujące, Selye zaobserwował zmiany w nadnerczach, grasicy i żołądku, których nie można było wiązać z do tej pory odkrytymi hormonami. Niestety, ku wielkiemu rozczarowaniu

badacza, kolejne próby pokazały, że takie same zmiany wywołują zastrzyki z innych substancji, nawet nie organicznych. A zatem, nie wykazał istnienia nowego hormonu. Selye spojrzał jednak na swoje wyniki z innej perspektywy, dokonał ich reinterpretacji. Uznał, że zaobserwowane zmiany są przejawami niespecyficznej reakcji o charakterze obronno-adaptacyjnym. Jego pierwsze doniesienie na ten temat, krótka notatka w czasopiśmie „Nature", stwierdzało, że organizmy reagują na poziomie fizjologicznym w taki sam sposób na różne szkodliwe czynniki, stąd użyte określenie „niespecyficzna reakcja". Później, rozwijając swoją ideę, zaproponował określenie „stres", rozumiejąc go jako stan, który przejawia się w tej niespecyficznej reakcji. Bardzo ważne, szczególnie dla psychologii, były jego dalsze badania, w których pokazał, że taka niespecyficzna reakcja pojawia się również w odpowiedzi na czynniki psychologiczne, zagrożenie, przymusowe skrępowanie ruchów czy rozbieżność informacji. Z fizjologii pojęcie stresu trafiło do psychologii, także za sprawą samego Selye'ego (1977). W dalszej części tej pracy powrócę jeszcze do jego odkrycia i twierdzeń, teraz chciałbym się skoncentrować na sposobie tworzenia pojęcia stresu i teorii stresu. Jest to moim zdaniem bardzo dobra ilustracja podejścia indukcyjnego, w którym punktem wyjścia są dane empiryczne i na ich podstawie Selye stworzył teoretyczne pojęcie stresu. Warto podkreślić, że mówimy tutaj o punkcie wyjścia w tworzeniu pojęć teoretycznych, ponieważ później istnienie i właściwości wyjaśniające już sformułowanych konstruktów były oczywiście weryfikowane w kolejnych badaniach empirycznych.

Innym przykładem podejścia indukcyjnego mogą być badania zespołu Lazarusa, których celem było zidentyfikowanie podstawowych form radzenia sobie ze stresem (Folkman i Lazarus, 1988). Punktem wyjścia był dla niego zestaw zachowań, mających charakter radzenia sobie ze stresem, które zostały opisane w formie pozycji kwestionariusza. Użyto go

w badaniach, w których osoby wskazywały zachowania, podjęte przez nie w określonej, trudnej sytuacji. Stosując eksploracyjną analizę czynnikową, Lazarus zidentyfikował grupy współwystępujących zachowań i uznał, że są one przejawami określonych strategii radzenia sobie ze stresem. Procedura identyfikowania tych strategii opierała się wyłącznie na danych empirycznych, w momencie rozpoczęcia badań nie wiadomo było, ile i jakie strategie zostaną wyodrębnione, co moim zdaniem jest przykładem podejścia nazwanego przeze mnie indukcyjnym.

W przypadku podejścia, które określam jako dedukcyjne, proces tworzenia pojęć wygląda odwrotnie: punktem wyjścia jest przyjęta, mniej lub bardziej arbitralnie, definicja, którą następnie stosuje się dla wyjaśnienia danych empirycznych. Zdolność do wytłumaczenia danego zachowania staje się kryterium ich trafności. Takie podejście jest typowe w przypadku teorii psychologicznych stresu czy emocji. Trzeba tu zaznaczyć, że w procesie tworzenia takich pojęć dużą rolę odgrywają, jak można przypuszczać, obserwacje empiryczne, chociaż nie są one przeprowadzane w sposób systematyczny. Obok tego, jak przypuszczam, cały czas ważną rolę odgrywa introspekcja samego badacza, chociaż mam świadomość spekulacyjnego charakteru mojej konkluzji. Czasami inspiracją dla tworzenia pojęć teoretycznych są teorie z innego obszaru badań albo mające bardziej ogólny charakter. Dobrym przykładem może być tu strukturalno-fenomenologiczna teoria stresu zaproponowana przez Aptera (1991). Wykorzystał on, pochodzące z badań nad percepcją, pojęcie figur odwracalnych, które, w zależności od procesów przetwarzania danych sensorycznych, mogą być podstawą różnych spostrzeżeń. W przypadku stresu Apter postulował istnienie analogicznej odwracalności w sposobie ujmowania doświadczenia motywacyjnego, i tak na przykład szybka jazda samochodem,

ujmowana z perspektywy relaksu, jest źródłem dyskomfortu związanego ze stresem, a ujmowana z perspektywy dużego zapotrzebowania na stymulację – nie. Dodajmy, że Apter postulował istnienie dwóch rodzajów stresu: jeden wynikający z tak opisanej rozbieżności pomiędzy oczekiwaniami a doświadczeniem i drugi związany z wysiłkiem redukowania tej rozbieżności. Charakterystyczne jest, że – jak można przypuszczać – teoria wyjaśniająca percepcję figur odwracalnych powstała w sposób określony przeze mnie jako indukcyjny, natomiast wykorzystanie jej w teorii stresu przez Aptera miało charakter dedukcyjny.

Uznana i bardzo popularna wśród psychologów teoria stresu, zaproponowana przez Lazarusa (Lazarus i Folkman, 1984), to również dobry przykład podejścia dedukcyjnego. W tym przypadku Lazarus przyjął ogólne ramy podejścia systemowego w definiowaniu stresu, proponując tezę, że jest on szczególnym rodzajem relacji podmiot–otoczenie, dla której charakterystyczne jest ocenianie jej przez podmiot jako zagrażającej. Systemowe ujęcie stresu ma swoje zalety, ale jednocześnie takie rozumienie stresu ma tak ogólny charakter, że trudno go weryfikować na drodze empirycznej. Sam Lazarus przyznawał, że przyjmując takie stanowisko, nie można traktować stresu jako zmiennej w badaniach empirycznych (Lazarus, 1999).

W propozycjach klasyfikacji form radzenia sobie ze stresem dobrymi przykładami podejścia dedukcyjnego mogą być teoria procesów ego Haan (1977) czy propozycja Holahana, Moosa i Schaefera (1996). Punktem wyjścia dla Haan było rozróżnienie podstawowych procesów ego oraz trybów funkcjonowania, natomiast dla drugiej, wspomnianej grupy badaczy – rozróżnienie kierunku i metody działania. W obu przypadkach wynikająca z tak przyjętych kryteriów klasyfikacja była następnie weryfikowana empirycznie, a dokładniej rzecz ujmując,

badania miały potwierdzić występowanie w ten sposób wyodrębnionych rodzajów działania.

Nie uważam, aby któreś z opisanych przeze mnie podejść w tworzeniu pojęć teorii stresu było trafniejsze od drugiego, tym bardziej że w obu przypadkach mamy do czynienia z jakąś formą weryfikacji empirycznej. Moim zdaniem przyczyną słabości niektórych propozycji jest sposób, w jaki są one weryfikowane empirycznie, a dokładniej, poleganie wyłącznie na danych samoopisowych. W ten sposób badania w obszarze stresu czy emocji stają się wyłącznie badaniami świadomości. To, co ludzie mówią o swoich odczuciach czy zachowaniach, to jedno, a to, jakie zachowania podejmują, to trochę co innego. Ważna jest również kwestia perspektywy czasowej. Jeżeli ludzie relacjonują swoje odczucia „tu i teraz" albo zachowania w konkretnej sytuacji, której doświadczyli lub, co byłoby lepiej, której aktualnie doświadczają, wiarygodność i wartość takich wypowiedzi jest większa, kiedy natomiast mamy do czynienia z retrospekcją lub uogólnioną wiedzą na temat swojego zachowania, zniekształcenia są znaczne. Nie zbudujemy rzetelnej wiedzy psychologicznej na podstawie stosowania wyłącznie kwestionariuszy samoopisowych, chociaż pokusa, aby tak czynić, jest duża ze względu na łatwość ich stosowania i małe koszty.

Jest jeszcze inny problem związany ze stosowaniem narzędzi samoopisowych. Nawet jeżeli ograniczymy się do badania konkretnych sytuacji „tu i teraz", to pojawia się trudność związana ze sposobem działania naszej świadomości. Dowodzą tego badania i oparte na nich twierdzenia Gazzanigi (2013), przede wszystkim te, w których uczestniczyli pacjenci z przeciętym spoidłem wielkim. Zgodnie z jego rozumieniem, nasza świadomość jest, mówiąc ogólnie, interpretatorem *post hoc* decyzji i reakcji uruchamianych przez nasz mózg w sposób nieświadomy. W konsekwencji mamy do czynienia ze źródłem

podstawowej słabości metod samoopisowych. Pisze on: „Kiedy próbujemy wyjaśniać swoje działania, za każdym razem formułujemy wyjaśnienia po fakcie – wykorzystujemy obserwacje *post hoc*, nie mając dostępu do procesów nieświadomych" (Gazzaniga, 2013, s. 71). Nawet jeżeli weźmiemy pod uwagę, że mówi on o wyjaśnianiu przez nas naszych zachowań, a nie o relacjonowaniu zachowań, to jednak jego obserwacje wyraźnie wskazują na to, że procesy odpowiedzialne za nasze zachowanie i ich świadoma reprezentacja to dwie różne rzeczy. Formułując to w sposób bardziej powściągliwy – nie są one w pełni tożsame. Dodajmy, że bardzo często pozycje kwestionariuszy zawierają stwierdzenia dotyczące wyjaśniania zachowań, a nie ich relacjonowania. Stosowanie czasami bardzo wyrafinowanych, złożonych metod analizy danych, które są wyłącznie kodowanymi odpowiedziami w kwestionariuszu samoopisowym, nic moim zdaniem nie pomaga, jeżeli mamy do czynienia z błędem już „na wejściu". Psychologowie, którzy ograniczają się do metod samoopisowych, są jedynie bazującymi na introspekcji badaczami świadomości, a ich propozycje wyjaśniania zachowania ludzi trzeba traktować z dużą dozą sceptycyzmu.

Moim zdaniem pojęcia wyjaśniające w teoriach stresu i emocji, a zapewne również w innych obszarach, powinny być tworzone przy uwzględnieniu dwóch kryteriów mających bardziej formalny charakter. Określam je jako kryterium mózgowe i kryterium behawioralne. Kryteria te można inaczej określić jako postulaty, które muszą być spełnione przy tworzeniu pojęć wyjaśniających zachowanie, warunki, które jednocześnie narzucają pewne formalne ograniczenia. To, co nazywam kryterium mózgowym, to postulat, aby tworzone przez psychologów pojęcia wyjaśniające zachowanie nie były sprzeczne z naszą wiedzą o funkcjonowaniu mózgu. Świadomie użyłem określenia braku sprzeczności, a nie zgodności, bo chciałbym uniknąć ryzyka zbytniego redukcjonizmu w wyjaśnieniach

psychologicznych. Nie chodzi mi bowiem o to, aby sposób funkcjonowania mózgu był jedyną podstawą do tworzenia pojęć wyjaśniających zachowanie, a o to, aby nie tworzyć pojęć, klasyfikacji czy teorii pozostających w wyraźnej sprzeczności z tym, o czym mówią wyniki badań mózgu. Zdaję sobie oczywiście sprawę, że dynamicznie rozwijająca się wiedza o tym, jak funkcjonuje nasz mózg, może stworzyć w niedalekiej przyszłości konieczność rewizji pojęć psychologicznych, ale taka jest chyba natura odkryć naukowych. Nie chciałbym również sugerować jednostronnego procesu inspirowania. Uważam, że dla badaczy mózgu bardzo cenne są obserwacje zachowania, z natury swojej bardziej całościowe, oraz inspiracje pochodzące od psychologicznych pojęć wyjaśniających zachowanie. Niemniej zaryzykowałbym tezę, że badacze mózgu w większym stopniu stosują kryterium „psychologiczne" niż psychologowie kryterium „mózgowe".

Przybliżając ideę kryterium mózgowego, chciałbym posłużyć się konkretnym przykładem emocji lęku, chociaż dotyczy on kwestii o podstawowym znaczeniu dla psychologów klinicznych, psychologów zdrowia czy badaczy zajmujących się emocjami. Spodziewam się tym samym, że może to wzbudzić wiele emocji u klinicystów, którzy o lęku mówią bardzo często, ale równie często w sposób bardzo niekonsekwentny i nieuporządkowany na poziomie pojęciowym – można powiedzieć, że nie wyobrażają sobie psychologii bez odwoływania się do tej emocji. W świetle posiadanej przeze mnie wiedzy, tak jak Selye'ego można uznać za ojca chrzestnego stresu, tak Freuda można uznać za ojca chrzestnego lęku. W procesie wyjaśniania zaburzeń zachowania Freud używał pojęcia *Angst*, co w jego pracach w języku angielskim było tłumaczone jako *anxiety*, a nie *fear*, czyli strach. Zapewne z tego powodu w psychologii klinicznej, nie tylko psychodynamicznej, rozpowszechniło się użycie pojęcia lęk, a emocja strachu pozostała raczej w użyciu

dla wyjaśniania reakcji zwierząt. W efekcie pojawiło się w psychologii wiele, mniej lub bardziej przekonujących, prób rozróżnienia lęku i strachu. Najbardziej popularnym kryterium rozróżniającym było występowanie lub brak wyraźnego czynnika wyzwalającego, gdzie strach był uznawany za reakcję na konkretne zagrożenie, a lęk – na nieokreślone. Podobne było kryterium natury czynnika zagrażającego, konkretnego, często fizycznego, w przypadku strachu i symbolicznego w przypadku lęku, na przykład zagrożenie dla Ja. Inne to kryterium czasowe – zagrożenie aktualnie występujące – strach, zagrożenie antycypowane – lęk. Mam poczucie, chociaż jego charakter jest bardzo spekulatywny, że najpierw zaczęły na dobre funkcjonować dwa terminy: lęk i strach, a następnie, mając świadomość ich pokrewieństwa, psychologowie zaczęli tworzyć propozycje ich rozróżnienia. Jednak czy rzeczywiście mamy do czynienia z dwoma psychologicznymi „bytami"? Czy rzeczywiście są to dwie różne emocje, różne procesy czy stany?

Kryterium obecności lub braku czynnika wyzwalającego prowadzi nas do błędnej konkluzji, zgodnie z którą stan afektywny może nie mieć przyczyny, podczas gdy zawsze jakaś jest, chociaż może ona mieć charakter wewnętrzny, którego źródłem jest zaburzenie procesów mózgowych mające charakter niezahamowanego procesu pobudzenia pewnych obszarów. LeDoux (2015) uważa, że w przypadku strachu czy lęku za taki stan odpowiedzialne jest zaburzenie działającego hamująco mózgowego systemu regulacji emocji. Pojawiający się niespodziewanie i bez wyraźnych przyczyn atak paniki, obserwowany u osób cierpiących z powodu takiej formy zaburzeń lękowych, jest prawdopodobnie dobrą ilustracją tego zjawiska. Wiadomo również, że napad ostrego lęku/strachu można wywołać środkami farmakologicznymi. Problem pojawia się również w przypadku drugiego kryterium – natury czynnika wyzwalającego. Przecież realne, fizyczne zagrożenie, na przykład spotkanie

drapieżnika na pustkowiu, stanowi jednocześnie zagrożenie w wymiarze egzystencjalnym, dla naszego Ja i dla naszego istnienia. Podobnie jest w przypadku trzeciego kryterium – czasowego. Reakcja na spotkanie z groźnym drapieżnikiem jest zazwyczaj określana jako strach, bo zgodnie z tym kryterium nie mamy do czynienia z antycypowanym, tylko realnym zagrożeniem, chociaż istotą pojęcia zagrożenia jest antycypacja czegoś złego, uciekamy przed groźnym zwierzęciem, bo bierzemy pod uwagę, co złego się wydarzy, jeżeli tego nie zrobimy. Oczywiście można powiedzieć, że w przypadku lęku przewidujemy, że wydarzy się coś złego w dalszej perspektywie czasowej, a w przypadku strachu – w krótkiej, ale wtedy utkniemy na problemie wytyczenia granicy czasu, który wiążemy z wystąpieniem czynnika zagrażającego związanego ze strachem albo z lękiem. Jest jeszcze ogólniejsza kwestia związana z proponowanymi kryteriami rozróżnienia lęku i strachu. Moim zdaniem wątpliwe jest postulowanie istnienia dwóch różnych stanów emocjonalnych tylko na podstawie różnic w czynnikach wyzwalających. Nawet jeżeli mamy do czynienia z różnymi okolicznościami pojawiania się tych stanów, nie oznacza to, że stany te są różne. Wszystko wskazuje, że nie są, szczególnie jeżeli weźmiemy pod uwagę wyniki badań badaczy mózgu, przede wszystkim zespołu prowadzonego przez LeDoux (2000, 2015), czyli, inaczej mówiąc, zastosujemy proponowane przeze mnie kryterium mózgowe. Problem jest jednak bardziej złożony i warto przyjrzeć się temu bliżej.

Przyznaję, że LeDoux używa obu terminów, mówi o lęku i o strachu (LeDoux, 2015). Jednak, po pierwsze, używa tych terminów raczej zamiennie, czym, jak mi się zdaje, czyni ukłon w stronę kryterium psychologicznego, po drugie zaś, pokazuje bardzo wyraźnie, jak wiele łączy te dwa stany afektywne na poziomie procesów mózgowych. By bliżej wyjaśnić te mechanizmy, trzeba zacząć od wyraźnego rozróżnienia tego, co nazywa on

mózgowymi obwodami przetrwania, i tego, co nazywa doświadczanym świadomie stanem emocjonalnym. W kontekście mózgowego podłoża emocji strachu, a także w dużej mierze lęku, mówi o obronnym obwodzie przetrwania, całkowicie nieświadomie działającym systemie neuronalnym, w którym centralną rolę odgrywa ciało migdałowate i którego funkcją jest wykrywanie zagrożenia oraz organizowanie reakcji obronnej. Aktywacja obronnego obwodu przetrwania powoduje w bezpośredniej konsekwencji uruchomienie obronnego stanu motywacyjnego, którego częścią są reakcje obronne, na przykład znieruchomienie. Stany emocjonalne, zgodnie z myśleniem LeDoux świadome, powstają niejako równolegle do aktywacji obronnego obwodu przetrwania i stanu motywacyjnego, ponieważ te procesy mózgowe dostarczają neuronalnych elementów, które po poznawczej interpretacji prowadzą do pojawienia się strachu jako uczucia. W ten sposób LeDoux unika słabości obu zasadniczych sposobów wyjaśniania powstawania reakcji strachu, zdroworozsądkowej Darwinowskiej, zgodnie z którą emocje to stany umysłu kontrolujące reakcje emocjonalne, i behawiorystycznej koncepcji stanu centralnego, według której strach jest stanem fizjologicznym kontrolującym obronną reakcję. Nie wyklucza bowiem, z jednej strony, istnienia nieświadomych mechanizmów kontrolujących reakcje emocjonalne, a z drugiej, istnienia świadomie odczuwanych emocji czy uczuć.

W kwestii rozróżnienia strachu i lęku, które dla LeDoux są świadomymi stanami uczuciowymi, jego stanowisko jest następujące. Po pierwsze, na bardziej podstawowym poziomie w przypadku obu stanów zaangażowany pozostaje ten sam obronny obwód przetrwania. Dla precyzji dodajmy, że w pewnych szczególnych okolicznościach LeDoux dopuszcza możliwość pojawiania się lęku, kiedy nie następuje aktywacja obwodu przetrwania. Na przykład kiedy osoba prowadzi rozważania

na temat sensu własnego życia czy nieuchronności śmierci, a takie myśli niekoniecznie aktywują systemy obronne, są przykładami czegoś, co nazywa on „czystą formą lęku poznawczego". Jednocześnie dodaje, że jeżeli tylko takie kontemplacje stają się zagrażające, aktywują obwody obronne, prowadząc do napięcia ciała i pobudzenia fizjologicznego. Mam w tym momencie wątpliwości, czy w przypadku kontemplacji niezawierających elementu zagrożenia można mówić o lęku. Z drugiej strony, jeżeli myślimy o doświadczeniu śmierci, odnosząc to w jakikolwiek sposób do siebie, to odczucie zagrożenia musi się pojawić. Po drugie, różnice pomiędzy strachem i lękiem występują zdaniem LeDoux wyłącznie na poziomie korowych procesów interpretacyjnych, czyli prawdopodobnie wiążą się z treścią przeżyć. Natomiast w obu przypadkach te różne korowe procesy są aktywne równolegle z tym samym obronnym obwodem przetrwania. Przy zastosowaniu kryterium mózgowego rodzi się pewien dylemat. Powstaje bowiem pytanie, czy te, subtelne w swojej istocie, różnice na poziomie procesów korowych są wystarczające, by wprowadzać rozróżnienie emocji strachu i lęku. Moim zdaniem – nie albo, przyjmując bardziej ostrożne stanowisko, niekoniecznie. Wydaje mi się, że nasze wyjaśnianie zachowania nie będzie zubożone czy nietrafne, jeżeli przyjmiemy znak równości pomiędzy emocjami strachu i lęku. Różnice pomiędzy omawianymi stanami wiążą się bardziej z tym, jak świadomie interpretujemy swoje doświadczenia, obejmując doznania z naszego ciała związane z aktywacją obronnego stanu motywacyjnego, jak również zewnętrzne bodźce oraz przechowywane w pamięci znaczenie semantyczne tych bodźców i dotyczących ich wspomnień. Natomiast istota i większa część procesów prowadzących do emocji strachu i lęku jest ta sama.

Drugie, nie mniej ważne, kryterium w procesie tworzenia pojęć w teoriach stresu i emocji ma charakter behawioralny.

Chodzi mi o to, by pojęcia te ujawniały się w jakiś sposób w zachowaniu, które ze swej natury jest obserwowalne. Bardzo wiele, jeżeli nie większość, pojęć funkcjonujących w teoriach spełnia to kryterium. Zawsze bowiem, gdy mając do czynienia z określonym zachowaniem, tworzymy pojęcia, które mają go wyjaśnić, postulowane kryterium jest spełnione. W taki sposób Selye (1956) stworzył pojęcie stresu, a Lazarus (Folkman i Lazarus, 1988) podstawową klasyfikację form radzenia sobie ze stresem, ukierunkowanych na problem albo na emocje, by użyć tylko tych dwóch, najbardziej oczywistych, przykładów. Niestety nieco inaczej było w przypadku wielu teorii emocji, dla których punktem wyjścia stały się, funkcjonujące w języku potocznym, słowa opisujące emocje. Najwyraźniejszym przykładem mogą być tu ujęcia emocji proponowane w ramach konstruktywizmu społecznego (Averill, 1980; Shweder, 1999). Podobnie jest w przypadku poznawczych ujęć emocji, na przykład sformułowanej przez Lazarusa (1991) koncepcji podstawowego tematu relacyjnego, wyznaczającego poszczególne stany emocjonalne. Postuluje on, że sposób, w jaki interpretujemy nasze doświadczenia, decyduje o tym, jakich emocji doświadczamy, na przykład kiedy uznajemy, że złamaliśmy moralny zakaz, doświadczamy poczucia winy, a kiedy uznajemy, że nie udała się nam realizacja osobistego ideału – emocji wstydu (Lazarus, 1991). Zatem sposób, albo inaczej mówiąc, treść rozumowania decyduje o tym, jakich emocji doświadczamy, w tym przykładzie: poczucia winy lub wstydu. Lazarus nie przedstawił jednak żadnych argumentów świadczących o tym, że poczucie winy i wstyd ujawniają się w różny sposób w zachowaniu, czy to na poziomie ekspresji mimicznej, czy działania. Co więcej, można podejrzewać, że wstyd i poczucie winy ujawniają się w bardzo podobnych zachowaniach o charakterze wycofania. Podobnie jest z proponowanym przez Lazarusa rozróżnieniem lęku i strachu: w przypadku pierwszego ocenianie

relacji w kategoriach zagrożenia egzystencjalnego, w przypadku drugiego – konkretnego, fizycznego. Pomijając już kwestię tego, że w obu przypadkach jest mowa o zagrożeniu, to zastosowanie kryterium behawioralnego kwestionuje rozróżnienie tych dwóch stanów. Możemy być unieruchomieni zarówno strachem, jak i lękiem, na przykład kiedy „paraliżuje" nas obecność węża albo kiedy lęk egzaminacyjny uniemożliwia wykonywanie zadania. Każdy wykładowca spotkał się z sytuacją, kiedy student pod wpływem lęku (strachu?) nie może sobie nic przypomnieć. Dla mnie taki „poznawczy paraliż" jest przejawem tego samego sposobu zachowania związanego ze strachem, czyli szeroko rozumianego znieruchomienia.

Kryterium behawioralne może polegać na ujawnianiu się proponowanych pojęć na poziomie ekspresji mimicznej albo działania. W przypadku tego pierwszego sposobu ujawniania się, warto przytoczyć rozróżnienie podstawowych stanów emocjonalnych na podstawie unikalnych wzorców ekspresji mimicznej zaproponowane przez Ekmana (1993). Lista emocji jest w jego przypadku krótsza niż proponowana przez Lazarusa i nie ma tam na przykład lęku czy poczucia winy. Trzeba tu dodać, że Ekman nie ograniczał się w swojej klasyfikacji emocji do sześciu stanów wyodrębnionych na podstawie ekspresji mimicznej i uważał, że jeżeli przyjąć więcej kryteriów wyodrębniania emocji, uwzględniając automatyczność procesów oceny, odrębność pojawiania się w rozwoju, obecność u innych naczelnych czy specyficzne myśli i subiektywne doświadczenie, ich lista będzie dłuższa i obejmie także dumę, wstyd czy poczucie winy (Ekman, 1999). Wydaje mi się jednak, że przyjęcie tylko dwóch kryteriów, mózgowego i behawioralnego, o których zresztą Ekman wspominał, jest wystarczające i daje pewniejsze podstawy. Klasyfikacja emocji oparta na kryterium unikalnej ekspresji mimicznej, która jest powiązana ze specyfiką procesów mózgowych (Ekman, 1999), jest moim zdaniem bardziej

wiarygodna niż ta oparta na kryterium procesów oceny poznawczej, co oczywiście nie wyklucza możliwości, że kiedyś badania procesów mózgowych doprowadzą do rozszerzenia tej listy.

Wprawdzie mojej propozycji kryterium mózgowego można by postawić zarzut redukcjonizmu, to jednak włączenie kryterium behawioralnego uwalnia go od takiego zarzutu. Chciałbym być dobrze zrozumiany. Zdaję sobie sprawę, że opieranie się w tworzeniu pojęć wyjaśniających zachowanie wyłącznie na sposobie funkcjonowania mózgu może nas ograniczać, trochę jak w powiedzeniu, że ktoś widzi drzewa, a nie widzi lasu. Dlatego też potrzebne jest uwzględnienie kryterium behawioralnego, które uważam za równie ważne. Mówiąc o kryterium behawioralnym, rozumiem go szeroko, nie tyle w kategoriach zestawu pojedynczych ruchów, ile w kategoriach całościowych aktów zachowania, ucieczki, znieruchomienia, zbliżania się czy opieki. Zarówno kryterium mózgowe, jak i behawioralne gwarantują zachowanie ekonomiki myślenia. Nie mnóżmy pojęć wyjaśniających zachowanie na podstawie kryterium świadomościowego, treści naszych myśli czy wypowiedzi. Nie ma to moim zdaniem większego uzasadnienia. Jednocześnie zdaję sobie sprawę, że przyjmowanie każdego z tych kryteriów wiąże się z pewnymi trudnościami wynikającymi z natury danych, z jakimi mamy do czynienia. Ze względu na swoją specyfikę dane o funkcjonowaniu mózgu nie są tak jednoznaczne i pewne, jakby się mogło wydawać. LeDoux (2015) zwrócił na przykład uwagę na ograniczenia we wnioskowaniu na podstawie metody stymulacji elektrycznej czy wątpliwości dotyczące powszechnie znanej teorii układu limbicznego. Można się spodziewać, że w miarę dalszego postępu badań nad mózgiem powstanie konieczność weryfikacji naszych twierdzeń opartych na kryterium mózgowym. Jednak stosowanie tego kryterium narzuca nam pewną dyscyplinę w myśleniu i to jest jego podstawową zaletą. Z kolei zachowanie, wprawdzie dostępne naszej bezpośredniej obserwacji, jest

czasami trudne do uchwycenia albo bardzo zmienne, co może stanowić źródło trudności w stosowaniu tego kryterium. Jednocześnie kryterium behawioralne ma, w przeciwieństwie do mózgowego, charakter czysto psychologiczny, co stwarza możliwość spojrzenia z dwóch różnych perspektyw i stwarza moim zdaniem większą szansę na trafność naszych wyjaśnień.

Przykładem zaniechania kryterium behawioralnego w tworzeniu pojęć wyjaśniających zachowanie są według mnie takie prace, w których na podstawie danych samoopisowych, pochodzących z narzędzi kwestionariuszowych, tworzy się, czasami z odwołaniem do bardzo wyrafinowanych analiz matematycznych, pojęcia mające wyjaśnić zachowanie i kończy się pracę empiryczną na tym etapie, ogłaszając odkrycie. Tymczasem moimi zdaniem moglibyśmy o czymś takim mówić po zweryfikowaniu naszego konstruktu poprzez obserwację realnych zachowań. Na przykład dysponując narzędziem kwestionariuszowym, mającym umożliwić identyfikację osoby antyspołecznej, powinniśmy sprawdzić, czy tak zdiagnozowane na podstawie tego kwestionariusza osoby zachowują się w określony sposób w realnych sytuacjach, na przykład oszukując w negocjacjach z innymi.

W dalszych rozważaniach dotyczących emocji i stresu będę się starał konsekwentnie stosować oba kryteria, mózgowe i behawioralne, co czasami może prowadzić do dość radykalnych konsekwencji dla naszego rozumienia tych stanów. Wydaje mi się jednak, że dzięki temu mamy szansę na uporządkowanie mnogości pojęć z tego obszaru psychologii i zaproponowanie bardziej usystematyzowanego spojrzenia na problematykę o dużym znaczeniu, również w wymiarze praktycznym, przede wszystkim dla psychologii zaburzeń, klinicznej i zdrowia. Wszystkie te działy psychologii obejmują przecież zagadnienia, u podstaw których są emocje i stres, chociaż funkcjonujące w bardzo różnych kontekstach normy i patologii.

Rozdział 2: Natura emocji

Pytanie o istotę emocji, o to, czym są, to moim zdaniem podstawowa i najważniejsza kwestia dla teorii emocji. Odpowiedzi na nie jest dokładnie tyle, ile teorii emocji – bardzo wiele. Oczywiście, na pewnym poziomie ogólności, liczbę proponowanych ujęć można zredukować do kilku, jeżeli weźmiemy pod uwagę ogólny charakter podejścia teoretycznego, na przykład tak zwane klasyczne i „nowsze" konstruktywistyczne stanowisko, chociaż podział ten obejmuje bardzo szerokie kategorie, a zarówno w ramach stanowiska klasycznego, jak i konstruktywistycznego klasyfikowane są bardzo zróżnicowane propozycje teoretyczne. Dokonując analizy poszczególnych, teoretycznych ujęć emocji, Moors (2009) zaproponowała uporządkowanie oparte na kryterium mechanizmu powstawania emocji, co w efekcie pozwoliło na rozróżnienie klasycznej propozycji Williama Jamesa, czyli zazwyczaj określanej w podręcznikach jako teoria Jamesa–Langego, teorii Schachtera, teorii konstruktywistycznych, teorii oceny poznawczej, teorii sieci neuronalnych i teorii programów afektywnych. Dodajmy, że pomimo różnic wszystkie ujęcia konstruktywistyczne kontynuują, w ogólnym sensie, myślenie o emocjach zapoczątkowane przez Jamesa, podjęte następnie przez Schachtera i później przez „psychologicznych" konstruktywistów, takich jak Russell czy Barrett, a także, w nieco inny sposób, przez Damasia. Zaproponowane przez Moors kryterium sprawiło, że niejako poza klasyfikacją znalazły się teorie ewolucyjne, koncentrujące się na kwestii funkcji emocji, a nie na mechanizmach ich wywoływania.

Podobnie jest w przypadku komunikacyjnej teorii emocji (Keltner i Oatley, 2022).

Biorąc pod uwagę złożoność problemu i bogactwo pomysłów ich rozwiązania, proponuję, aby pytanie o istotę emocji rozłożyć na kilka, także podstawowych, ale jednocześnie nieco różnych, kwestii. Po pierwsze, relacja emocji do innych zjawisk afektywnych, takich jak nastrój czy afekt. Rozróżnienie emocji i nastroju jest w zasadzie dość jednoznaczne. Przyjmuje się, w dość zgodny jak na psychologię sposób, że nastrój i emocje różnią się między sobą, chociaż należą do grupy stanów afektywnych. W przeciwieństwie do emocji, nastrój trwa zdecydowanie dłużej, jest mniej zróżnicowany i zazwyczaj nie jest powiązany z konkretną przyczyną. Inaczej prezentuje się kwestia afektu i wymaga szerszego omówienia, tym bardziej że w przypadku niektórych propozycji teoretycznych afekt jest traktowany jako składnik emocji (por. np. Russell, 2003). Po drugie, niezbędne jest omówienie „czynnika" świadomości, czyli tego, czym są uczucia. Po trzecie, trzeba przyjrzeć się bliżej kwestii, jak definiowane są emocje w ramach poszczególnych podejść. I wreszcie, po czwarte, należy rozstrzygnąć, jak wygląda uporządkowanie podstawowych rodzajów stanów afektywnych, takich jak afekt, emocje podstawowe czy złożone. Z tą ostatnią kwestią wiąże się możliwe rozstrzygnięcie sporu, który toczył się przede wszystkim w pierwszej dekadzie XXI wieku, pomiędzy zwolennikami idei programów afektywnych i, co za tym idzie, emocji podstawowych a propagatorami ujęcia konstruktywistycznego, dla których podstawowy jest afekt.

2.1. Afekt, rdzenny afekt i stany pokrewne

Zdaniem Zajonca (1984) afekt jest prostym, pozaświadomym, bardzo szybko generowanym stanem afektywnym, o charakterze w zasadzie bimodalnym, umożliwiającym decyzję co do zbliżania lub unikania. To stan, który nie ma treści, a jedynie

walencję, wartość pozytywną lub negatywną. Zajonc deklarował wprost, że jego koncepcja nie dotyczy takich stanów, jak wstyd, złość czy poczucie winy (Zajonc, 1980). Uważał, że tak rozumiane stany afektywne są odpowiedzialne za nasze preferencje, za to, że coś lubimy, że coś się nam podoba albo przeciwnie. W konsekwencji nie mamy świadomego wglądu w prawdziwe źródła naszych preferencji, a podawane przez nas uzasadnienia są tworzonymi *post factum* racjonalizacjami. Warto w tym momencie zwrócić uwagę na podobieństwo takiego sposobu myślenia do tego, który prezentował wspomniany przeze mnie w poprzednim rozdziale Gazzaniga (2013). Z punktu widzenia przedmiotu naszych rozważań ważne jest jednak pytanie, czy opisane przez Zajonca stany można uznać za emocje. Moim zdaniem – nie. To niewątpliwie stany afektywne podobnie jak emocje, są jednak czymś innym, głównie ze względu na to, że nie mają modalności, tego, co determinuje treść stanu emocjonalnego. Wszystko wskazuje zatem na konieczność uporządkowania pojęciowego stanów afektywnych, które umożliwiłoby określenie, czym różnią się afekty opisane przez Zajonca od tradycyjnie ujmowanych stanów emocjonalnych. Co istotne, toczony w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych spór o pierwszeństwo emocji lub poznania, którego głównymi uczestnikami byli Lazarus i Zajonc, tak naprawdę polegał na nieporozumieniu w kwestii definiowania emocji. Obaj używali terminu emocje, ale Lazarus mówił o emocjach jako przeżywanych z reguły świadomie stanach, obejmujących ocenę poznawczą sytuacji, podczas gdy Zajonc o prostych, dwuwartościowych stanach afektywnych, generowanych niezależnie od procesów poznawczych. Warto podkreślić, że Zajonc mówił o niezależności afektu i poznania, nie wykluczając tego, że mogą one być równoległe albo jedno może poprzedzać drugie. Przytaczane w tym sporze argumenty, także empiryczne, wskazują jedynie na konieczność

potraktowania prostych stanów afektywnych i emocji jako różnych zjawisk.

Pod koniec lat dziewięćdziesiątych w obszarze stanów afektywnych pojawiło się jeszcze jedno pojęcie, które stwarza problemy tradycyjnemu ujmowaniu emocji. Antonio Damasio sformułował ideę markera somatycznego (Damasio, 1999), wskazując na jego znaczenie w procesie podejmowania decyzji życiowych. Określił go jako „specjalne rodzaje uczuć, generowanych na podstawie wtórnych emocji", które „zostały połączone w procesie uczenia się z przewidywalnymi przyszłymi skutkami pewnych scenariuszy rozwoju wypadków" (Damasio, 1999, s. 201). Użycie określenia „somatyczny" wskazywało, że jego istotę stanowią odczucia z głębi naszego ciała. Określenie „marker" wiązało się z funkcją tego stanu, który albo miał charakter dzwonka alarmowego, sygnalizującego perspektywę niekorzystnych konsekwencji, albo bodźca zachęty. Damasio postulował, że marker somatyczny, mający często charakter krótkiego impulsu, w znaczący sposób ułatwia dokonywanie wyborów i podejmowanie decyzji życiowych, poprzez sygnalizowanie, że pewna rozważana opcja może prowadzić do negatywnych albo pozytywnych konsekwencji. Marker somatyczny, mający bez wątpienia charakter stanu afektywnego, nie był jednak przez Damasia traktowany jako stan emocjonalny, z definicji mający charakter bardziej złożony. W tym momencie pomijam kwestię tego, co Damasio określa jako emocję pierwotną albo wtórną, dodam tylko, że pojęcie emocji wtórnej bardziej odpowiada temu, co tradycyjnie rozumiane jest jako emocja. Charakter markera somatycznego daje podstawę do tego, aby uznać go za pewien rodzaj prostego afektu, stanu niewątpliwie bardziej elementarnego i prostego niż emocja. Ma on bardzo podobną naturę do afektu opisywanego przez Zajonca, co więcej – pełni podobną funkcję. Damasio wskazywał na znaczenie markera somatycznego w podejmowaniu

decyzji życiowych, Zajonc, podobnie, mówił o afekcie w kontekście preferencji, dokonywania wyboru.

Idea afektu pojawia się również w teorii emocji zaproponowanej przez Russella (2003), a dokładniej jako idea rdzennego afektu (*core affect*). Tworząc ramy teorii emocji, Russell, jak sam przyznaje, poszukiwał elementarnych, ale psychologicznych składników, określanych przez niego metaforycznie mianem „klocków" (*building blocks*). Pierwszym, bardzo ważnym takim elementem był właśnie rdzenny afekt. Russell definiował go jako: „Stan neurofizjologiczny, który jest świadomie dostępny w postaci prostego, nierefleksyjnego uczucia, będącego integralną mieszaniną wartości hedonistycznej (przyjemne – nieprzyjemne) i pobudzeniowej (senny – zaktywizowany)" (Russell, 2003, s. 147). Każdemu tak rozumianemu afektowi można przypisać punkt w układzie dwóch współrzędnych, wyznaczonych przez dymensje „przyjemne – nieprzyjemne" oraz „senny – zaktywizowany". Zdaniem Russella rdzenny afekt jest stanem uniwersalnym i prostym (w sensie niemożności zredukowania na poziomie psychologicznym), mającym złożone podłoże biologiczne i wprawdzie jest świadomie odczuwany, a więc ma charakter psychiczny, ale nie poznawczy – nie zawiera w sobie obiektu, „treści" poznawczej, tak jak to jest w przypadku przekonań czy spostrzeżeń. Co więcej, dość oryginalnym twierdzeniem Russella jest, że zawsze jesteśmy w jakimś stanie rdzennego afektu, natomiast pewne zdarzenia w świecie zewnętrznym mogą zmienić ten stan, w sensie przesunięcia na obu wymiarach. Na przykład sukces może sprawić, że zaczniemy odczuwać przyjemność i pobudzenie. Rdzenny afekt jest również modulowany przez wewnętrzne, biologiczne procesy, cykl dobowy, aktywność hormonów, co wyznacza stan wyjściowy w momencie wystąpienia zdarzeń w świecie zewnętrznym. Bardzo charakterystyczny dla myślenia Russella jest również postulat, zgodnie z którym mamy bardzo

ograniczony świadomy dostęp do procesów uruchamiających zmiany rdzennego afektu i raczej odczuwamy zmianę afektu oraz dokonujemy wtórnego procesu atrybucji, w sensie wyjaśnienia jego przyczyn. Do kwestii tej wrócimy, omawiając rozumienie emocji przez Russella. Dodajmy, że – podobnie jak Zajonc czy Damasio – widzi on funkcję rdzennego afektu jako sygnału wykorzystywanego do formułowania preferencji czy postaw.

Idea afektu pojawiła się również wcześniej w pracy Watsona i Tellegena (1985), chociaż miała nieco odmienne „korzenie". Przeprowadzone przez nich analizy danych samoopisowych, gdzie badani opisywali swój nastrój za pomocą przymiotników, wskazały na wyraźne wyodrębnienie dwóch ortogonalnych czynników – afektu pozytywnego i afektu negatywnego. Zdaniem tych badaczy, opierając się na takich dwóch wymiarach, można uporządkować wszystkie stany afektywne. Warto zwrócić uwagę, że w przeciwieństwie do Russella, używali oni kategorii pozytywnego i negatywnego afektu, a nie wymiarów przyjemności i pobudzenia. Trzeba dodać, że model Watsona i Tellegena zawierał faktycznie cztery dymensje, obok pozytywnego i negatywnego afektu, również wymiary przyjemności i aktywacji (zaangażowania), tylko te kolejne dwa wymiary były zrotowane pod kątem 45 stopni wobec pozostałych wymiarów. Co więcej, istniały pewne różnice w podejściu Russella oraz Watsona i Tellegena. W przypadku tego pierwszego celem było stworzenie kołowego modelu afektu, podczas gdy dwójka badaczy chciała wyodrębnić czynniki wyjaśniające opisy stanów afektywnych, bez intencji stworzenia modelu kołowego. Watson i Tellegen (1985) przedstawili mnóstwo danych empirycznych, obejmujących bardzo wiele raportów z badań, które stanowiły wyraźne potwierdzenie ich tezy, że wymiary pozytywnego i negatywnego afektu są podstawowe dla wszystkich zjawisk afektywnych. Kilkanaście lat później (Watson, Wiese,

Vaidya i Tellegen, 1999) podjęli dyskusję z pracami kwestionującymi ich model czy wykazującymi istnienie pewnych różnic, kończąc stwierdzeniem, że jednak model pozytywnego i negatywnego afektu jest najbardziej podstawowy i ma mocne oparcie empiryczne. Niemniej kwestia rozbieżności pomiędzy modelem wymiarów afektu pozytywnego i negatywnego a modelem wymiarów przyjemności i aktywacji jest istotna dla rozumienia afektu. Doceniając subtelne analizy i wyrafinowane algorytmy obliczeniowe przedstawione przez Watsona i współpracowników, warto zwrócić uwagę na pewną bardziej podstawową kwestię. Otóż bazowali oni na danych samoopisowych, badali relacje pomiędzy słowami opisującymi różne stany emocjonalne, więc ich analizy miały *de facto* charakter semantyczny, badali też prawidłowości dotyczące znaczenia słów opisujących emocje, a nie emocje jako takie. Prawdopodobne, że na poziomie semantycznym wymiary pozytywnego i negatywnego afektu są rzeczywiście podstawowe i porządkujące. Jednak to, co porządkują, to słowa opisujące emocje, a nie emocje. Wprawdzie Watson i współpracownicy (1999) zwrócili uwagę, że zaproponowane przez nich wymiary wyraźnie odpowiadają behawioralnym systemom zbliżania i unikania, ale to nie rozstrzyga w całości problemu. Można się zastanowić, czy jednak wymiary Russella nie wyjaśniają lepiej istoty zjawisk afektywnych. Tym bardziej że wymiar „przyjemny – nieprzyjemny" ma wyraźne odniesienie do mózgowych mechanizmów związanych z nagrodą i karą.

Pomimo różnic w sposobach konceptualizacji afektu, proponowanych w omawianych powyżej teoriach, można znaleźć również pewne cechy wspólne, i zaryzykowałbym stwierdzenie, że te ostatnie przeważają. Po pierwsze, najważniejsza i w zasadzie jedyna funkcja afektu to dostarczenie podmiotowi prostych i szybkich sygnałów, które mają usprawnić funkcjonowanie. Po drugie, afekt ma jednoznacznie określoną walencję,

jest zawsze albo pozytywny (przyjemność), albo negatywny (przykrość). I to określa jego możliwe zróżnicowanie, trudno mówić o modalności, o treści, tak jak ma to miejsce w przypadku emocji. Po trzecie, afekt ma charakter względnie krótkiego impulsu, chociaż dla Russella takim impulsem będzie zmiana rdzennego afektu, przesunięcie wartości na obu wymiarach. W tym kontekście trzeba zwrócić uwagę, że jedynie Russell w wyraźny sposób przypisuje afektowi wartość na wymiarze aktywacji, pozostali autorzy nie mówią o tym wprost, co więcej, Damasio sugeruje raczej, że jego marker somatyczny jest słabym sygnałem. Wreszcie, po czwarte, co bardzo ważne, afekt jest traktowany jako coś bardzo elementarnego, podstawowego w porównaniu z emocjami. Dlatego też, podsumowując, można stwierdzić, że nie sposób pominąć afektu, kiedy mówimy o całej grupie zjawisk afektywnych. Jednak biorąc pod uwagę, że afekt nie jest utożsamiany z emocjami, kluczową sprawą staje się określenie jego relacji do emocji. Sprowadza się to do odpowiedzi na pytanie, czy afekt jest prostszym, ale funkcjonującym niezależnie od emocji „bytem", czy też jest ich komponentem.

2.2. Uczucia i problem świadomości

Aspekt świadomości w praktyce trudno oddzielić od procesów afektywnych, w tym oczywiście od emocji. Wynika to z tego, że zazwyczaj jesteśmy świadomi swoich stanów emocjonalnych, odczuwamy je, a świadomość ta jest dość zgodnie traktowana przez większość autorów jako uczucie (*feeling*). Jednocześnie owo odczuwanie swoich stanów emocjonalnych traktuje się w różnych teoriach jako swego rodzaju „dodatek", w tym sensie, że zazwyczaj mamy opisany przebieg procesów emocjonalnych, a temu towarzyszy stwierdzenie, że są one świadomie odczuwane. Na poziomie rozważań teoretycznych można to stosunkowo prosto oddzielić, ale w praktyce pojawiają się trudności.

Po pierwsze dlatego, że cała wiedza o emocjach będąca elementem tak zwanej *folk psychology* bazuje na tym, co jest świadomie odczuwane. Jak wyraźnie zwrócił uwagę Russell (2003), zdroworozsądkowa wiedza potoczna miała duży wpływ na formułowanie przez uczonych teorii emocji, co jego zdaniem nie było korzystne. Jako przykład podaje on pojęcia takie jak strach czy gniew, odpowiadające emocjom podstawowym, które potem stanowiły podstawę poszukiwań badawczych i formułowania teorii, chociaż jego zdaniem, opartym na rozbudowanej argumentacji, nie ma czegoś takiego jak emocje podstawowe. Można się z nim zgadzać lub nie, ale, ogólnie, trudno zanegować wpływ świadomego odczuwania emocji na nasze myślenie o emocjach. Jest jeszcze druga trudność, na poziomie badań empirycznych, a dokładniej badań aktywności mózgu za pomocą neuroobrazowania. Kiedy rejestrujemy aktywność różnych obszarów mózgu u osoby, która doświadcza jakiejś emocji, wywołanej na przykład emocjonującym obrazem, to obserwujemy aktywność nie tylko obszarów podkorowych, stanowiących bazę emocji, ale również korowych obszarów związanych ze świadomie odczuwanymi emocjami. Możemy je oddzielić, ale zawsze pojawi się wątpliwość, czy procesy korowe były podłożem świadomego odczuwania, czy może istotnym komponentem emocji.

Kryterium „świadomościowe" jest, w ogólnym sensie, używane w odniesieniu do procesu odczuwania poszczególnych stanów emocjonalnych, chociaż w nieco różny sposób (Damasio, 1999; Panksepp, 2005; LeDoux, 2015). Damasio uważa, że świadomie odczuwane mogą być zarówno emocje pierwotne, jak i wtórne. Zalicza do nich uczucia podstawowych emocji uniwersalnych, takie jak smutek, złość, lęk czy szczęście, uczucia subtelnych emocji uniwersalnych, takie jak melancholia czy nieśmiałość, oraz uczucia tła, quasi-emocjonalne odczucia stanu własnego ciała, niemające charakteru pozytywnego albo

negatywnego, ale raczej przyjemnego bądź nieprzyjemnego uczucia. Warto podkreślić, że dla Damasio uczucia są bardziej związane z emocjami określonymi przez niego jako wtórne, chociaż nie wyklucza on możliwości uświadamiania sobie, a więc odczuwania, tych pierwotnych. W swojej innej, późniejszej pracy (Damasio i Carvalho, 2013) zaproponował wyraźne rozróżnienie pomiędzy emocją, będącą programem działania (*action programme*), mającym ważne funkcje z punktu widzenia przetrwania i z natury nieświadomym, oraz uczuciem, które jest doświadczeniem psychicznym, mentalnym (*mental experience*) wywołanym przez procesy interoceptywne, rejestrujące zmiany somatyczne wynikające z uruchomionego programu działania. Warto zwrócić uwagę na podobieństwa pomiędzy tym, co Damasio określa jako program działania, a tym, co dla LeDoux jest obwodem przetrwania, tyle tylko, że ten pierwszy używa wobec tego określenia „emocja", a drugi – nie.

Zdaniem Panksepa emocje nazwane przez niego podstawowymi są odczuwane świadomie, ale rozróżnia on związane z nimi pierwotne uczucia świadome, zakodowane w zarządczych systemach emocjonalnych oraz bardziej wyrafinowane świadome uczucia poznawcze, angażujące pamięć, uwagę i język (Panksepp, 1998). Warto w tym momencie zwrócić uwagę, że zdaniem Panksepa, każda emocja podstawowa ma własny system zarządczy, który wykrywa specyficzne bodźce wyzwalające, kontroluje reakcje emocjonalne oraz wytwarza uczucia podstawowe, związane ze świadomym odczuwaniem. Sprawa komplikuje się jednak trochę, ponieważ zdaniem Panksepa podstawowe uczucia mogą być również nieświadome, co przeczy zasadniczemu rozumieniu uczucia, na co zwrócił uwagę LeDoux (2015). Dla niego z kolei, emocje są z definicji świadome, angażujące korowe systemy poznawcze, natomiast te świadome uczucia są wyzwalane na dwa sposoby: poprzez przetwarzanie informacji o bodźcu zagrażającym

(w przypadku strachu) oraz poprzez informacje zwrotne pochodzące od reakcji obronnych (w przypadku strachu jest to zastygnięcie w bezruchu) i działań obronnych (unikanie) uruchamianych przez obronny stan motywacyjny. LeDoux pisze: „obronne stany motywacyjne, albo przynajmniej komponenty tych stanów, są elementami, które wspólnie z innymi czynnikami, takimi jak reprezentacje percepcyjne czy wspomnienia, współtworzą świadome uczucia" (LeDoux, 2015, s. 101). Postuluje on ideę „równoległości" przetwarzania informacji. Bodziec zagrażający jest, po pierwsze, identyfikowany w obronnym obwodzie przetrwania, co uruchamia procesy kontrolujące reakcję obronną, a wszystko to przebiega w sposób nieświadomy i automatyczny, jednak równolegle bodziec zagrażający jest identyfikowany przez korowe procesy poznawcze, co – w połączeniu z informacjami zwrotnymi o reakcji obronnej – tworzy świadome odczucie strachu (LeDoux, 2015). Jego zdaniem, tylko w przypadku tych korowych procesów możemy mówić o emocjach, czyli stanach z definicji świadomych, w przeciwieństwie do działających równolegle, w sposób nieuświadamiany, obwodów przetrwania. W konsekwencji LeDoux używa pojęcia emocji i uczucia zamiennie. Co istotne, zgodnie z jego myśleniem zastygnięcie w bezruchu wobec pojawienia się czegoś zagrażającego nie jest uruchamiane emocją strachu, ale całkowicie nieświadomymi, automatycznymi procesami identyfikacji zagrożenia i organizowania reakcji obronnych przebiegającymi w obronnym obwodzie przetrwania, natomiast emocja strachu powstaje niejako równolegle do tych procesów. Takie rozumienie emocji to alternatywa dla podejścia Darwina, reprezentowanego zasadniczo także przez Panksеppa, które w pewnym uproszczeniu można opisać słowami: zamieramy w bezruchu, ponieważ odczuwamy strach. Jest to także stanowisko alternatywne wobec wielu popularnych psychologicznych teorii emocji, poznawczych

(Frijda, 1986; Lazarus, 1991) czy ewolucyjnych (Tooby i Cosmides, 2005).

Warto zwrócić uwagę, że propozycja LeDoux, zgodnie z którą emocje to w istocie stany, uczucia świadome, bazujące na procesach korowych, co więcej, stany, które nie generują zachowań emocjonalnych, takich jak zamieranie w bezruchu w przypadku zagrożenia, „detronizuje" emocje, pozbawia je bowiem funkcji motywacyjnej, a funkcję sygnałową sprowadza do tego, że są one swoistymi sygnałami dla świadomości. Dość powszechne wśród psychologów przekonanie, że emocje motywują nas do określonego działania (por. Frijda, 1986) albo przestawiają nasz organizm w szczególny tryb funkcjonowania (Tooby i Cosmides, 2005), zostało zakwestionowane. Obie te funkcje są zdaniem LeDoux realizowane przez obwody przetrwania, procesy nieświadome, automatyczne i przebiegające na poziomie podkorowym. Innymi słowy, do tego, by organizm zareagował adekwatnie na zagrożenie, nie są konieczne emocje, wystarczy obronny obwód przetrwania. Co więcej, propozycje LeDoux trudno byłoby przymierzyć do emocji samoświadomościowych, dumy, poczucia winy czy zazdrości. Wprawdzie dopuszcza on możliwość, że procesy korowe, na przykład rozmyślania o śmierci, mogą wzbudzać obronny obwód przetrwania, co jest identyfikowane jako lęk egzystencjalny, moglibyśmy więc przyjąć, że emocje samoświadomościowe wzbudzają jakiś obwód przetrwania, to jednak w niektórych przypadkach trudno byłoby wskazać, jaki konkretnie. Wydaje się, że jego propozycja ma zastosowanie w odniesieniu do emocji strachu i lęku, być może, dzięki dalszym badaniom, da się ją odnieść do innych emocji podstawowych, ale nie bardzo jest taka możliwość w przypadku emocji samoświadomościowych.

Inną konsekwencją przyjętego przez LeDoux stanowiska w kwestii emocji, jako świadomych uczuć zorganizowanych głównie na poziomie procesów korowych, jest wykluczenie

możliwości występowania emocji u zwierząt, co stoi w sprzeczności z poglądami Panksepa czy innych badaczy, którzy podpisali się pod tak zwaną Deklaracją Cambridge. Bardzo zdecydowana polemika ze stanowiskiem LeDoux, określonym jako antyantropomorfizm, została przedstawiona w artykule Gabriel (2023), w którym zwraca się również uwagę, że zaproponowana przez LeDoux idea korowych procesów reprezentacji trzeciego poziomu, jako bazy świadomych emocji, pomija znaczenie innych ośrodków śródmózgowia, na przykład istoty szarej okołowodociągowej (PAG), które mają znaczenie dla świadomego odczuwania i jaźni.

Problem świadomości i emocji podjął również Lieberman (2019), prezentując bardzo oryginalne, chociaż odosobnione stanowisko. Zwrócił on uwagę, że problem świadomości emocji był i jest w większości propozycji teoretycznych traktowany dość marginalnie, podczas gdy *de facto* marginalny nie jest. Owo marginalizowanie polega jego zdaniem na traktowaniu świadomości emocji jako jednego z komponentów procesu emocjonalnego, określanego zazwyczaj mianem „doświadczania emocji" (*emotional experience*), obok wielu innych, takich jak afekt, ocena poznawcza czy ekspresja.

Co więcej, zazwyczaj nie koncentrowano się zbytnio na tym komponencie emocji, często go bagatelizując. Lieberman postuluje, że doświadczenie emocjonalne nie jest komponentem emocji, ale jest emocją *per se*. Natomiast tradycyjnie określane jako komponenty emocji, procesy behawioralne, ekspresyjne czy fizjologiczne są tylko korelatami emocji. Innymi słowy, zdaniem Liebermana emocja to jest to, co świadomie odczuwamy, i tylko to. W konsekwencji, jego zdaniem, badania emocji powinny się przede wszystkim koncentrować na doświadczeniu emocji, chociaż, jak wynika z jego analiz, zaledwie 2,8 % badań dotyczyło tego zagadnienia, podczas gdy na przykład ocenie poznawczej poświęcono 19% prac, a neuronalnym korelatom aż 73%. Warto

dodać, że analizował on zawartość 100 najbardziej cytowanych artykułów czasopisma „Cognition and Emotion". Konkluzja Liebermana jest jednak prosta: „badacze emocji prawie nigdy nie badają emocji jako takich" (Lieberman, 2019, s. 26).

Dyskutując z Liebermanem, trzeba przede wszystkim zwrócić uwagę, że problem przez niego sygnalizowany wynika z przyjęcia określonych założeń, określających to, czym są emocje. Dla niego emocje to wyłącznie świadome doświadczenie emocjonalne, podczas gdy dla dużej grupy badaczy – nie. Niestety tego typu sporu dotyczącego założeń teorii nie sposób rozstrzygnąć badaniami empirycznymi. Kryterium takim może być jedynie wartość danej propozycji z punktu widzenia wyjaśniania i przewidywania zachowania. A w takim przypadku propozycja Liebermana nie wydaje się mieć jakiejś wyraźnej przewagi wobec innych.

Możliwe jednak, że najbardziej rozsądnym rozwiązaniem będzie przyjęcie, zgodnie z postulatami większości teorii, że uczucia, świadomość emocji, doświadczenie emocji stanowią integralną i ważną część zjawiska, które określamy mianem emocji, są istotnym komponentem procesu emocjonalnego, ale równocześnie z innymi składnikami, takimi jak ekspresja, procesy mózgowe czy aktywność układu autonomicznego. Wszystko jest oczywiście kwestią przyjętych definicji, ale radykalne stanowiska Liebermana czy LeDoux nie wydają się znacząco wzbogacać naszego rozumienia emocji, co więcej – w pewnych aspektach są sprzeczne z obserwacjami empirycznymi, czego przykładem może być pomijanie znaczenia niektórych podkorowych struktur w świadomym doświadczaniu emocji.

2.3. Konstruowanie emocji czy programy afektywne?

Spór w kwestii natury emocji, który zdominował pierwszą dekadę obecnego stulecia, dotyczył podstaw tego, jak rozumiemy emocje, i toczył się pomiędzy zwolennikami idei konstruowania

emocji (Russell, 2003; Barrett, 2011) a zwolennikami idei programów afektywnych (Panksepp, 1998, 2007; Izard, 2007). Wprawdzie dla uczestników sporu, a przede wszystkim dla Russella czy Barrett, obie propozycje teoretyczne się wykluczają, ale dokładniejsza analiza wskazuje, że sprawa nie jest tak jednoznaczna. Jednak w celu wyjaśnienia tego, trzeba przyjrzeć się dokładniej obu stanowiskom. Istotą idei programów afektywnych jest postulat, że emocje, dokładniej te podstawowe, na przykład gniew, strach czy radość, są pewnymi unikalnymi całościami, dobrze określonymi i stałymi systemami funkcjonalnymi, tworami naturalnymi, mającymi wyodrębnione podłoże mózgowe. Określone zdarzenia uruchamiają stały wzorzec procesów, aktywując odpowiedni system funkcjonalny w mózgu, czyli czuciowo-ruchowe obwody zarządzające, które jednocześnie uruchamiają procesy behawioralne, fizjologiczne, poznawcze i afektywne, składające się na doświadczenie podstawowych emocji (Panksepp, 2007). Trzeba w tym kontekście podkreślić, że swoje konkluzje dotyczące istnienia emocji podstawowych Panksepp opiera na wynikach eksperymentów wykorzystujących procedurę elektrycznej lub chemicznej stymulacji określonych obszarów w mózgu, która powodowała pojawienie się zachowań świadczących o doświadczaniu określonych emocji. Wprawdzie większość tych badań przeprowadzono z udziałem zwierząt, ale przytacza on też mniej liczne obserwacje dotyczące ludzi, a poza tym przyjmuje istnienie wyraźnych analogii pomiędzy mózgami ssaków i podkorowymi obszarami u człowieka. Zgodnie z tym rozumowaniem, w procesie ewolucji, rozwój mózgu u człowieka polegał z grubsza na tym, że pojawiały się nowe struktury, takie jak kora nowa, niejako nadbudowane na już istniejących strukturach u ssaków.

Podobnie pogląd na naturę emocji ujmuje Izard (2007), dla którego emocje podstawowe, z unikalnymi, ukształtowanymi ewolucyjnie wzorcami procesów mózgowych, mają również

swoją specyficzną, stałą komponentę uczuciową oraz szczególną ekspresję. Uważa on, że tak zdefiniowanych stanów emocjonalnych jest zaledwie kilka, a są one generowane szybko, automatycznie i w sposób nieświadomy przez ekologicznie istotne bodźce. Co więcej i co ważne, emocje podstawowe nie zależą od ani nie zawierają w sobie złożonych procesów poznawczych, ocen, sądzenia czy myślenia.

Warto zwrócić uwagę, że zwolennicy idei programów afektywnych postulują istnienie innych, poza emocjami podstawowymi, stanów afektywnych, które angażują złożone procesy poznawcze, oceniania czy rozumowania. Dla Izarda (2007) są to schematy emocji nie będące tworami naturalnymi, które są efektami dynamicznej interakcji emocji i poznania, powstają na bazie komponenty uczuciowej emocji podstawowych, poprzez procesy atrybucji i w tym sensie są konstruowane, podobnie jak emocje w ujęciu konstruktywistycznym. Czynniki kulturowe formują schematy emocji, a naturalnie ukształtowane emocje podstawowe stanowią jedynie ich bazę. Podobna idea pojawia się u Panksеppa (2007), który postuluje, że obok emocji podstawowych są uczucia wyższe, zorganizowane na wyższych poziomach przodomózgowia i angażujące złożone procesy poznawcze.

Co charakterystyczne, zwolennicy konstruktywizmu, Barrett (2006) czy Russell (2003), nie odnoszą się w swoich rozważaniach do idei schematów emocji czy uczuć wyższych, ale zdecydowanie negują istnienie biologicznie uwarunkowanych emocji podstawowych. Dla nich to, co Panksepp, Izard czy wielu innych badaczy określa jako emocje podstawowe, takie jak strach, gniew czy radość, to jedynie pojęcia funkcjonujące w naszej kulturze albo elementy wiedzy określanej przez nich mianem *folk psychology*. Zdaniem Barrett (2006) proces naukowego rozumienia emocji był ograniczany fałszywym założeniem, zgodnie z którym pewne stany emocjonalne, takie jak

gniew, smutek, strach czy radość, są nam dane przez naturę i w tym sensie są tworami naturalnymi. Założenie jest fałszywe, ponieważ nie ma wystarczającego wsparcia w danych empirycznych. Zdaniem badaczki nie ma jednoznacznego potwierdzenia empirycznego wskazującego, że emocje podstawowe stanowią wiązkę obserwowalnych właściwości, charakterystycznych dla poszczególnych ich rodzajów, ani też, że nie mają wspólnego mechanizmu powstawania. Jednocześnie teorie konstruowania emocji postulują istnienie rdzennego afektu (*core affect*), zdeterminowanego biologicznie elementarnego stanu afektywnego, wyznaczonego przez dwa aspekty czy wymiary: hedonistyczny (przyjemne – nieprzyjemne) i pobudzeniowy (aktywacja – senność). Można zaryzykować twierdzenie, że idea rdzennego afektu w teoriach konstruktywistycznych stanowi odpowiednik idei emocji podstawowych w teoriach programów afektywnych. Rdzenny afekt to ważny element konstruowania emocji. Istotną rolę odgrywają w tym konstruowaniu procesy atrybucji, w których odczuciu rdzennego afektu przypisywana jest określona okoliczność czy zdarzenie. Wprawdzie istnieją pewne różnice pomiędzy propozycjami Russella i Barrett, związane z liczbą składników konstruowanych jako emocja, ale zasadnicza idea jest taka sama. Konstruowanie emocji jest ich zdaniem procesem kategoryzacji opartym na pojęciach, czyli słowach w danym języku, analogicznym do procesu spostrzegania. To, że człowiek stwierdza, że odczuwa strach, gniew, smutek czy radość, jest ich zdaniem analogiczne do stwierdzenia, że widzi określony obiekt. W tym sensie emocje są dla nich percepcjami, a nie reakcjami. Zdaniem Barrett (2011, 2006) emocje to mentalne zdarzenia, które są konstruowane, w mgnieniu oka, z dwóch bardziej podstawowych psychologicznych procesów: psychologicznie i biologicznie podstawowego rdzennego afektu i ludzkiego systemu pojęciowego dotyczącego emocji (co ludzie wiedzą o emocjach). Emocje nie są zatem tworami naturalnymi

w mózgach ssaków i ludzi i nie warto ich tam szukać, bo to, co nazywamy emocją, jest zjawiskiem mentalnym, uczuciem, niczym, co można zidentyfikować na poziomie biologicznym. Dodajmy, że Barrett nie neguje istnienia mózgowego podłoża emocji, tak jak innych zjawisk psychicznych, tylko widzi je raczej we wzorcach aktywności procesów korowych, tak jak w przypadku percepcji. Nie wyklucza też udziału struktur podkorowych, tradycyjnie łączonych z emocjami, ale uważa je raczej za odpowiedzialne za powstawanie rdzennego afektu. Inną konsekwencją przyjęcia takiego stanowiska jest zanegowanie możliwości występowania emocji, tożsamych z uczuciami, u zwierząt, wbrew temu, co twierdzi wielu badaczy zachowania zwierząt (por. np. de Wall, 2016). Dodajmy, że Barrett dopuszcza istnienie pewnej, bardzo ograniczonej formy systemu pojęciowego związanego z emocjami u niektórych małp człekokształtnych, na przykład szympansów.

W polemice z Pankseppem Barrett (2007) zwraca uwagę, że stymulacje określonych obszarów mózgu nie dają tak jednoznacznych efektów behawioralnych, by można było mówić o wzorcach odpowiadających emocjom podstawowym, a wnioskowanie o emocjach u człowieka na podstawie badania zwierząt ma swoje znaczne ograniczenia. Na przykład bardzo rozbudowana kora nowa u człowieka ma liczne projekcje do niższych, podkorowych obszarów, które nie występują u zwierząt. A to sprawia, że mózgowa „baza" emocji u człowieka i zwierząt, pomimo wielu podobieństw, jest też bardzo różna. Co więcej, nie ma wyraźnej zgodności wzorców ekspresji mimicznej poszczególnych emocji u człowieka i nie udaje się wykazać specyficznych wzorców procesów mózgowych dla emocji podstawowych, jeżeli weźmie się pod uwagę badania fMRI. Jednocześnie Barrett przeprowadziła analizę wyników badań dotyczących funkcjonowania specyficznych obszarów podkorowych i systemów neurotransmiterowych, które Panksepp łączy z poszczególnymi

emocjami podstawowymi, i stwierdziła, że dane nie są tak jednoznaczne, jak można by oczekiwać. Zdaniem Barrett równie dużo mamy danych wskazujących na istnienie emocji podstawowych, co danych negujących ich istnienie. Z kolei Panksepp (2007), podobnie jak Izard (2007), kwestionuje ideę podstawowego, rdzennego afektu, wskazując na liczne dane sugerujące istnienie większej ilości, bardziej zróżnicowanych stanów afektywnych niż postulowany przez konstruktywistów dwuaspektowy afekt. Na przykład jest wiele, a nie jeden, systemów nagrody i podobnie w przypadku systemów kary.

W odpowiedzi na krytykę Barrett Panksepp (2007) zwrócił uwagę na kilka istotnych kwestii. Po pierwsze, zakwestionował wartość danych pochodzących z badań fMRI, rejestrujących aktywność obszarów korowych, oraz danych pochodzących z rejestracji aktywności autonomicznego układu nerwowego, jako rozstrzygających negatywnie o istnieniu emocji podstawowych. Jego zdaniem dane fMRI w miarę dobrze nadają się do rejestrowania procesów korowych, przede wszystkim poznawczych, natomiast nie są w stanie uchwycić zmian w obszarach podkorowych, kluczowych z punktu widzenia emocji podstawowych. Z kolei aktywność autonomicznego układu nerwowego jest kontrolowana przez mózg w taki sposób, że nie umożliwia bardziej subtelnego zróżnicowania poszczególnych emocji. Natomiast dane uzyskane na podstawie eksperymentalnych procedur stymulowania ośrodków podkorowych u zwierząt i człowieka, wskazujące na istnienie emocji podstawowych, są w tym przypadku bardziej wiarygodne, tym bardziej że mają one przede wszystkim podłoże w obszarach podkorowych.

Po drugie, Panksepp uznaje, że postulowanie istnienia dwuwymiarowego afektu podstawowego nie ma wystarczającego potwierdzenia w danych empirycznych, ponieważ obserwuje się wiele elementarnych stanów afektywnych, różne odmiany stanów awersyjnych, mających różne podstawy mózgowe,

i w analogiczny sposób różne odmiany stanów związanych z nagrodą. Dlatego też wyklucza ideę dwuwymiarowego rdzennego afektu, opartą na rozróżnieniu pomiędzy „przyjemnym" i „nieprzyjemnym", gdyż takie rozróżnienie jest uproszczeniem. Badacz sugerował nawet, że wynika ono z przyjęcia pewnych pojęciowych kategorii, tworzących wymiar „pozytywne – negatywne". Tym samym sformułował zarzut pod adresem idei rdzennego afektu, który mówił o tym, że wynika ona z przyjęcia założeń *folk psychology* i stosowania pojęć językowych, a który to zarzut był stosowany przez konstruktywistów wobec idei emocji podstawowych. Warto zwrócić też uwagę, że Panksepp, podobnie jak Izard, przyznaje, że tezy konstruktywistów dobrze nadają się do wyjaśnienia niektórych, bardziej złożonych stanów emocjonalnych.

Ten toczący się w pierwszej dekadzie naszego stulecia spór konstruktywistów z natywistami w kwestii natury emocji nie znalazł jeszcze bardziej definitywnego rozstrzygnięcia. Barrett (2007) określiła tę sytuację jako dylemat braku potwierdzenia (*disconfirmation dilemma*), twierdząc, że dla każdego badania potwierdzającego ideę emocji podstawowych można znaleźć inne badanie, które jej nie potwierdza. Uważa nawet, że tych drugich jest więcej, co uzasadnia przyjęcie stanowiska konstruktywistycznego. Bezsporne wydaje się, że w ludzkich uczuciach istotną rolę odgrywają złożone, poznawcze mechanizmy atrybucji i kategoryzacji, ale to nie wyklucza istnienia bardziej elementarnych zjawisk afektywnych. Czy jest to dwuwymiarowy rdzenny afekt? Biorąc pod uwagę argumenty Panksepa (2007), który wskazuje na dużo większe zróżnicowanie elementarnych stanów afektywnych, raczej nie. Czy są to emocje podstawowe? W tym przypadku krytyczne argumenty Barrett nie są do końca rozstrzygające, podczas gdy „twarde" dane przytaczane przez Panksepa, pochodzące z obserwacji konsekwencji zlokalizowanej stymulacji ośrodków podkorowych, także

u ludzi, można uznać za bardziej wiarygodne. Obserwacje mózgowych mechanizmów emocji u zwierząt nie upoważniają być może do tak daleko idących wniosków, jakie proponuje Panksepp, różnice w budowie, a co za tym idzie w połączeniach poszczególnych obszarów mózgu człowieka i ssaków, są tak znaczne, że nie można wykluczyć jakościowych różnic w funkcjonowaniu procesów afektywnych, natomiast wyraźne analogie oczywiście istnieją. Polemizując z ideami starożytnych, Platona czy Arystotelesa, można powiedzieć, że emocje człowieka są zwierzęce tylko do pewnego stopnia.

W tym miejscu trzeba wyraźnie zaznaczyć, że wśród badaczy mózgu nie ma zgodności w kwestii mózgowych podstaw procesów emocjonalnych, a dokładniej emocji podstawowych. Barrett (2017; Lindquist i Barrett, 2012) uważa, że emocje są stanami mentalnymi konstruowanymi z bardziej elementarnych operacji psychologicznych, których mózgową podstawą są wewnętrzne sieci połączeń nerwowych w mózgu. Co więcej, operacje te są zaangażowane również w innych procesach, niemających charakteru afektywnego. Zgodnie z tym stanowiskiem, nazywanym konstruktywistycznym, nie ma uzasadnienia łączenie określonych obszarów mózgu z określonymi emocjami, ponieważ emocje są efektem aktywności konkretnych sieci połączeń, a nie struktur mózgowych, co więcej, owe sieci neuronalne niekoniecznie muszą być stałe, mogą działać w sposób elastyczny, zgodnie z regułami prawdopodobieństwa (Lindquist i Barret, 2012). Wprawdzie takie wewnętrzne sieci obejmują, według Barret (2011), obszary korowe i podkorowe, to procesy korowe odgrywają w nich niewątpliwie dominującą rolę, tym bardziej że zgodnie z jej zdaniem kontekst sytuacyjny odgrywa ważną rolę w konstruowaniu stanów emocjonalnych. Przyjęcie takiego stanowiska, według którego mózgowe podłoże procesów emocjonalnych ma bardziej „płynny", zmienny charakter, a poszczególnych stanów emocjonalnych nie można

w sposób bardziej jednoznaczny połączyć ze strukturami mózgowymi czy nawet wewnętrznymi sieciami neuronalnymi, w praktyce eliminuje kryterium mózgowe z tworzenia klasyfikacji emocji podstawowych, co więcej – w ogóle stawia pod znakiem zapytania ich istnienie. Sprawa nie jest jednak do końca i jednoznacznie rozstrzygnięta. Jak wynika z metaanaliz wyników badań w obszarze neuroobrazowania, wiele danych potwierdza istnienie unikalnych struktur i połączeń odpowiadających emocjom podstawowym (Hamann, 2012). Hamann zaznaczył jednocześnie, że nie wszystkie dane to potwierdzają. W podsumowaniu stwierdził, że wyniki badań, mających weryfikować tezę, zgodnie z którą każda emocja podstawowa ma stałe neuronalne korelaty, są nie konkluzywne.

Przyjęte w moich rozważaniach kryterium mózgowe okazuje się zatem nie tak pewne i jednoznaczne, jak mogłoby się wydawać. Uważam jednak, że dla dalszych rozważań dotyczących procesów afektywnych można przyjąć istnienie unikalnych, mózgowych podstaw emocji podstawowych, chociaż na pewno nie można ich utożsamiać wyłącznie z pojedynczymi strukturami anatomicznymi, czego zresztą sam Panksepp czy LeDoux nie sugerują. Co więcej, istotną słabością badań emocji wykorzystujących techniki neuroobrazowania jest procedura generowania stanów emocjonalnych, z konieczności dość sztuczna. Na przykład w badaniu Oosterwijk i współpracowników (2012), bazujących na podejściu konstruktywistycznym, stany emocjonalne wywoływano u osób badanych poprzez podanie im instrukcji, aby wyobraziły sobie określoną sytuację, opisaną w taki sposób, by – zgodnie z oczekiwaniami badaczy – wywoływała daną emocję. Taka procedura angażuje w największym stopniu procesy korowe, wyobrażenia, zwerbalizowaną wiedzę o tego rodzaju sytuacjach czy wspomnienia określonej sytuacji, chociaż w generowaniu emocji, szczególnie tych podstawowych, ważniejszą rolę odgrywają struktury podkorowe.

Istnieje zasadnicza różnica pomiędzy werbalnym opisem sytuacji zagrożenia a realną sytuacją zagrożenia.

Jest jeszcze kwestia różnic definicyjnych, czyli wynikających z przyjęcia określonych założeń. Pomyślmy o takiej sytuacji: dwa młode szczury bawią się ze sobą, skaczą na siebie, przepychają, co więcej, nie unikają tej sytuacji, a taka forma pojawiającej się naturalnie aktywności może być również u nich wywołana przez stymulację specyficznych obszarów w mózgu. Tyle na poziomie empirycznym, natomiast interpretacje tych obserwacji są radykalnie różne. Panksepp twierdzi, że możemy mówić o emocji radości u tych zwierząt, związanej z aktywacją systemu zabawy w mózgu, Barrett natomiast, że nawet jeżeli ta aktywność jest oparta na jakimś systemie mózgowym, to nie można mówić o emocji i uczuciu radości u tych zwierząt. Konstruktywizm z definicji wyklucza taką możliwość, która miałaby charakter antropomorficzny. Wszystko sprowadza się do rozstrzygnięć teoretycznych dotyczących istoty emocji, umożliwiających zdefiniowanie emocji. Wprawdzie, kiedy formułujemy pewne rozstrzygnięcia teoretyczne, bazujemy na obserwacjach, to jednak dane empiryczne nie dają bezpośrednio takich rozstrzygnięć. Obserwując na przykład zamieranie w bezruchu w obliczu zagrożenia, nie możemy powiedzieć, czym są emocje, natomiast proponujemy określone definicje, kierując się ogólniejszymi postulatami teoretycznymi, przekonaniami, ale także intuicjami. Z kolei najważniejszym, podstawowym kryterium weryfikującym nasze pomysły jest to, jaką moc wyjaśniającą zachowanie mają proponowane pojęcia.

Skłaniając się bardziej ku stanowisku Pankseppa w kwestii istnienia emocji podstawowych, chciałbym zwrócić uwagę, że mają one pewną właściwość, która sprawia, że niektórym badaczom trudno jest taką tezę zaakceptować. Polega to na tym, że emocje podstawowe są „ukryte" i to na dwa sposoby. Po pierwsze, mając swoje umiejscowienie niżej w mózgu, są ukryte

pod procesami korowymi, chociaż są z nimi w stałych interakcjach, a związanej z emocjami aktywności określonych obszarów podkorowych zawsze towarzyszy aktywność pewnych obszarów korowych. W rezultacie w przypadku wszystkich badań mózgowych podstaw emocji opartych na EEG czy fMRI, a są one bardzo liczne, procesy charakterystyczne dla emocji podstawowych są „ukryte" pod procesami korowymi. Wspominał o tym w swojej polemice Panksepp (2007). Po drugie, nasza świadomość, świadome uczucia, które szczególnie w przypadku człowieka w zasadzie zawsze towarzyszą emocjom, skutecznie nam je zasłaniają. Dzieje się tak, ponieważ świadomie odczuwane stany afektywne, zdeterminowane kulturowo, oparte na wiedzy, języku i pojęciach, są wszystkim, co jest nam dane w doświadczeniu. A z tego wynika naturalny opór wobec przyjęcia tezy, że pod tym ukryte jest jeszcze coś, do czego nie mamy bezpośredniego dostępu.

2.4. Hipoteza inkluzji

Uzasadnione wydaje się przyjęcie istnienia różnych kategorii zjawisk afektywnych, w których emocje stanowią tylko jeden z takich rodzajów. Mocne, oparte na danych o funkcjonowaniu systemów mózgowych, argumenty przemawiające za takim zróżnicowaniem były przytaczane zarówno przez Pankseppa (2005), jak i Damasia (1999), podobnie, chociaż nie do końca tak samo, wygląda propozycja Izarda (2007). Natomiast poglądy przeciwne można znaleźć w teorii Lazarusa (1991), który umiejscawia wszystkie stany emocjonalne na tym samym poziomie. Z drugiej strony mamy teorie konstruowania emocji (Russell, 2003; Barrett, 2011), w których wprawdzie pojawia się idea rdzennego afektu, jako czegoś bardziej elementarnego, ale jest on traktowany jako składnik emocji, rozumianych jako kategorie pojęciowe, funkcjonujące na tym samym poziome. Dla przedstawicieli tego stanowiska, podobnie jak dla Lazarusa,

strach czy gniew mają taki sam status jak współczucie czy duma, chociaż jest wiele argumentów za tym, że reprezentują one różne rodzaje zjawisk afektywnych.

Jako jedną z pierwszych propozycji rozróżnienia stanów afektywnych można uznać koncepcję emocji podstawowych i złożonych Plutchika (1980), w której wykorzystał on w luźny sposób ideę koła barw. Rozróżniał on dwa rodzaje stanów: emocje podstawowe, odpowiadające elementarnym wzorcom zachowań adaptacyjnych, takie jak strach, gniew, radość czy wstręt, oraz emocje złożone, będące stanami zawierającymi w sobie dwie pokrewne, czyli będące obok siebie w kole, emocje pierwotne, na przykład pogarda będąca połączeniem gniewu i wstrętu. Propozycja Plutchika, mająca walory poglądowo-dydaktyczne, nie jest jednak w pełni klarowna. Po pierwsze, nie do końca wiadomo, jakie było kryterium uporządkowania emocji na kole. Proponowane przez niego kryterium podobieństwa poszczególnych stanów emocjonalnych jest trochę arbitralne i opiera się bardziej na znaczeniu słów oznaczających emocje, co nie wydaje się wystarczające. Dlaczego na przykład wstręt jest umiejscowiony obok smutku, z drugiej strony smutku jest zdziwienie, a strach jest przeciwieństwem gniewu? Lepsze byłoby uwzględnienie formalnych parametrów emocji, na przykład intensywności i walencji. Po drugie, nie zostało wyjaśnione, w jaki sposób emocje podstawowe łączą się w złożone i jak to się ma do procesów mózgowych, somatycznych i korowych procesów oceny.

Bardziej klarowne kryterium uporządkowania stanów afektywnych ma korzenie rozwojowe i opiera się na kryterium złożoności i świadomości procesów generujących emocje, co prowadzi do rozróżnienia emocji podstawowych, elementarnych, pojawiających się we wczesnych fazach rozwoju, takich jak strach, gniew czy zadowolenie, i tak zwanych emocji samoświadomościowych, kształtujących się później, w miarę tego,

jak dziecko uzyskuje poczucie własnego Ja oraz przyswaja sobie elementarne standardy i zasady (Lewis, 2005; Schaffer, 2005). Przykładami takich stanów mogą być duma czy poczucie winy.

Podobne kryterium, związane ze stopniem złożoności procesów składających się na stan afektywny, pojawiło się u Damasia (1999). Rozróżnia on emocje pierwotne, czyli stosunkowo proste, generowane szybko i nieświadomie stany powstające na bazie struktur układu limbicznego, przede wszystkim ciała migdałowatego oraz przedniej części obręczy, ważne z punktu widzenia przetrwania, takie jak przestrach, oraz emocje wtórne, późniejsze rozwojowo, angażujące korowe procesy myślenia i oceny, ale oparte na pierwotnych. Odpowiadają one bardziej temu, co jest tradycyjnie traktowane jako emocje, na przykład smutek czy gniew. Moim zdaniem, proponowane przez Damasia pojęcie markera somatycznego odpowiada odrębnej, trzeciej kategorii stanów afektywnych. Co więcej, rozróżnia on jeszcze stany uczuciowe, powiązane ze świadomym odczuwaniem emocji. Zalicza do nich uczucia podstawowych emocji uniwersalnych, takie jak smutek, złość, lęk czy szczęście, uczucia subtelnych emocji uniwersalnych, takie jak melancholia czy nieśmiałość, oraz uczucia tła, quasi-emocjonalne odczucia stanu własnego ciała, niemające charakteru pozytywnego albo negatywnego, ale raczej przyjemnego bądź nieprzyjemnego uczucia. Warto podkreślić, że dla Damasia uczucia są bardziej związane z emocjami określonymi przez niego jako wtórne, chociaż nie wyklucza on możliwości uświadamiania sobie, a więc odczuwania, tych pierwotnych.

Oryginalną i podobnie rozwiniętą propozycję rozróżnienia poszczególnych stanów afektywnych sformułował Panksepp (1998). Jego zdaniem możemy mówić, po pierwsze, o prostych i krótkotrwałych reakcjach emocjonalnych, odruchach afektywnych, które są zorganizowane na niskich obszarach pnia mózgu i opierają się na stosunkowo prostych obwodach neuronalnych.

Zalicza do nich przestrach, obrzydzenie czy ból. Po drugie, istnieją emocje podstawowe, oparte na bardziej złożonych obwodach w wyższych obszarach mózgu, mających funkcje zarządzające, czuciowo-ruchowe i organizujących skutki behawioralne, fizjologiczne i poznawcze. Są to stany najczęściej uznawane za emocje, takie jak strach, gniew czy radość. Natomiast na najwyższym poziomie złożoności funkcjonują stany określone przez niego jako uczucia wyższe, takie jak poczucie winy, współczucie czy zawiść. W ich przypadku zaangażowane są procesy poznawcze zorganizowane na wyższych poziomach przodomózgowia. Ta grupa obejmuje stany afektywne, które są określane przez Lewisa czy Schaffera jako emocje samoświadomościowe.

Propozycja trzech rodzajów stanów afektywnych, zaproponowana przez Panksеppa (1998), opiera się na danych dotyczących funkcjonowania różnych obszarów mózgu i nawiązuje, w pewien sposób, do idei trzech mózgów zaproponowanej przez MacLeana (1990). W swojej oryginalnej wersji koncepcja dotyczyła ewolucji mózgu, wprowadzając podział na mózgi występujące u gadów, czyli struktury głównie pnia mózgu, mózgi ssaków, czyli struktury układu limbicznego, oraz mózgi naczelnych i człowieka, czyli struktury kory nowej. Jednocześnie MacLean podkreślał, że ludzki mózg ma w sobie wszystkie trzy opisane przez niego, jako efekt budowania w procesie ewolucji jednych struktur na bazie innych, wcześniejszych. Współczesna neuronauka porównawcza odrzuca taki pomysł, ze względu na kilka obserwacji. Po pierwsze, przypisywanie tym trzem gatunkom, stojącym na różnych poziomach drabiny ewolucyjnej, różnych mózgów zostało zakwestionowane, ze względu na odkrycie tych samych struktur u gatunków należących zdaniem MacLeana do różnych opisanych przez niego grup. Po drugie, pomysł budowania przez naturę nowszych struktur na starych jest nie do końca prawdziwy, ze względu

chociażby na to, że bardzo rozbudowana u człowieka kora nowa ma liczne, niewystępujące u ssaków, projekcje do niższych obszarów. Zgadzając się z tą krytyką, pomysł MacLeana można potraktować jako użyteczną heurystykę w rozumieniu ogólnego sposobu funkcjonowania mózgu. Proste, instynktowne działania, związane z przetrwaniem, można przypisywać mózgowi gadów, tkwiącemu najgłębiej w naszym mózgu, reakcje emocjonalne, szczególnie te, które są traktowane jako emocje podstawowe, mózgowi ssaków, a funkcje poznawcze, myślenie i ocenianie, mózgowi naczelnych. Wprawdzie Barrett (2007) w swojej polemice zarzucała Pankseppowi, że opiera się na koncepcji MacLeana, ale nie do końca tak jest. Panksepp w swojej klasyfikacji trzech poziomów stanów afektywnych tylko w bardzo ogólny, luźny sposób nawiązuje do idei trzech mózgów.

Przyjmując argumenty przemawiające za zróżnicowaniem stanów afektywnych, skłaniam się do propozycji Panksepa, sugerując jednocześnie pewne modyfikacje. Po pierwsze, wydaje się uzasadnione przyjęcie, że najbardziej podstawową formą są proste stany afektywne, które mogą mieć dwie wartości, odpowiadające odczuciu przyjemności lub przykrości. Odpowiadają one temu, co Russell (2003) określił jako rdzenny afekt, przypisując mu, obok wymiaru intensywności, właśnie wymiar „przyjemne – nieprzyjemne". Przyjemność lub przykrość to nie tylko najbardziej podstawowe doznania afektywne, ale też „baza" wszystkich innych emocji, określająca ich walencję. Trudno sobie wyobrazić emocję, która nie zawierałaby takiego odczucia. Te proste stany afektywne odpowiadają temu, co na poziomie odczuwania opisujemy z jednej strony jako ból albo w innych okolicznościach jako wstręt spowodowany potrawą czy widokiem czegoś odrażającego, a z drugiej strony stan błogości po dobrym posiłku, przyjemne odczucie ciepła ognia, kiedy jesteśmy zmarznięci, czy przyjemne odczucie wywołane substancją psychoaktywną. Wspólnym mianownikiem

tych prostych stanów afektywnych jest moim zdaniem to, że są one efektem aktywacji układu nagrody lub układu kary w naszym mózgu (Palminteri i Pessiglione, 2017; Sadowski, 2004). Wprawdzie na ogół mówimy ogólnie o układzie nagrody lub układzie kary, chociaż Panksepp (2007) przytacza dane wskazujące, że takich układów w naszym mózgu jest kilka, zarówno w przypadku nagrody, jak i kary, natomiast to nie przeczy twierdzeniu, że wszystkie one wiążą się z odczuciem przyjemności lub przykrości. Dlatego kryterium definiującym te podstawowe stany afektywne jest odczucie przyjemności czy przykrości, mające podłoże mózgowe, ale niekoniecznie jedno. Takie proste stany afektywne mogą występować samodzielnie, poszerzając tym samym gamę naszych doświadczeń afektywnych, ale równie dobrze mogą być składnikami emocji.

Druga kategoria stanów afektywnych to emocje podstawowe, mające podstawy w unikalnych, czuciowo ruchowych systemach funkcjonalnych w mózgu, które tym samym można bardziej adekwatnie opisać jako sieci neuronalne, a nie tylko obszary w mózgu. Jest to rozumienie zgodne ze stanowiskiem Panksepa (1998, 2007), według którego emocje podstawowe są unikalnymi systemami, mającymi swój specyficzny system zarządczy. Biorąc pod uwagę istotę i naturę tak rozumianych emocji podstawowych, można powiedzieć, że są one przede wszystkim narzędziami przetrwania. Ich najważniejszą funkcją jest przestawianie organizmu w szczególny tryb funkcjonowania, który ma ułatwić podjęcie działań umożliwiających przetrwanie. Kwestią jak na razie nierozstrzygniętą jest taksonomia emocji podstawowych. Dla Panksepa (2007) są to gniew, strach, smutek, radość, entuzjazm, miłość romantyczna (obejmująca także podniecenie seksualne) oraz miłość rodzicielska (obejmująca także współczucie), dla Izarda (2007) – gniew, wstręt, strach, smutek, radość, zainteresowanie, dla Ekmana (1999) – gniew, wstręt, strach, smutek, radość i zaskoczenie.

Rozbieżności w klasyfikacjach są niewielkie, a wynikają prawdopodobnie z przyjęcia różnych kryteriów wyodrębniania poszczególnych emocji podstawowych, w przypadku Pankseppa specyficznych mechanizmów mózgowych, a w przypadku Izarda czy Ekmana specyficznych wzorców ekspresji mimicznej. Można się spodziewać, że jeżeli tylko idea emocji podstawowych przetrwa w nauce, to dalsze badania umożliwią stworzenie jednoznacznej klasyfikacji.

Proponowane tutaj rozróżnienie prostych stanów afektywnych i emocji podstawowych jest bardzo podobne do stanowiska Pankseppa, to jednak warto zwrócić uwagę, że nie odnosi się on w jakikolwiek sposób do możliwej relacji pomiędzy tymi kategoriami. Propozycję w tej kwestii stanowi hipoteza inkluzji. Zgodnie z nią każda emocja podstawowa zawiera w sobie jedną z dwóch form podstawowych stanów afektywnych, związanych z odczuwaniem przyjemności lub przykrości, co nadaje każdej emocji podstawowej określoną walencję. Dlatego emocja strachu jest dla nas przykra i wiąże się z tendencją do unikania, a emocja radości jest dla nas przyjemna i wiąże się z tendencją do zbliżania. Podstawowy stan afektywny określa, ale tylko do pewnego stopnia, emocję podstawową, która jest również zdeterminowana przez charakter czynnika wyzwalającego. Dlatego mamy do czynienia z kilkoma emocjami określonymi przez odczucie przykrości, na przykład strachem spowodowanym zagrożeniem, gniewem spowodowanym frustracją czy smutkiem spowodowanym utratą. Innymi słowy podstawowy stan afektywny o negatywnym charakterze jest wspólnym mianownikiem wszystkich negatywnych emocji podstawowych, tak jak ten o pozytywnym charakterze emocji pozytywnych. Mówiąc o tym, że emocja podstawowa zawiera w sobie podstawowy stan afektywny, mam na myśli równoczesność występowania, związaną z tym, że jednocześnie aktywowana jest w mózgu sieć odpowiedzialna za afekt

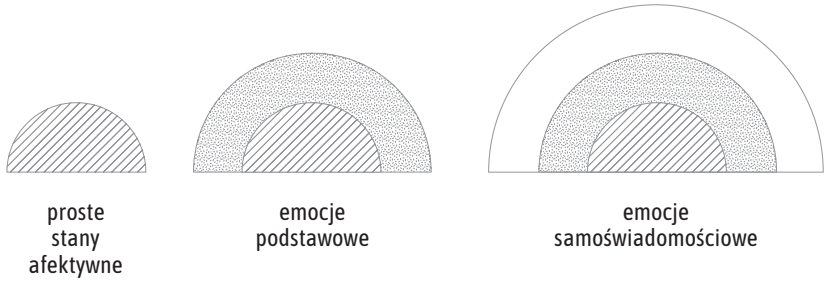
i sieć odpowiedzialna za emocję. Co więcej, można przewidywać, że sieć emocji podstawowej zawiera w sobie sieć podstawowego afektu. Nie wyklucza to możliwości, że sieć afektu podstawowego może być aktywowana samodzielnie.

Trzecią proponowaną kategorią stanów afektywnych są emocje samoświadomościowe, angażujące złożone, korowe procesy przetwarzania informacji, atrybucje, oceny czy interpretacje. Są to takie stany jak na przykład duma, poczucie winy, współczucie, zazdrość. Analogicznie do emocji podstawowych to narzędzia przetrwania, ale w świecie społecznym, mają zatem społeczny charakter, są zdeterminowane kulturowo i językowo, co wiąże się również z ich zróżnicowaniem pod tym względem, w przeciwieństwie do uniwersalnych kulturowo emocji podstawowych. Społeczna natura takich stanów emocjonalnych została w szeroki sposób ujęta w teorii Keltnera i Oatleya (2022). Ich zdaniem emocje tego rodzaju sprzyjają funkcjonowaniu społecznemu człowieka, odgrywając istotną rolę w tworzeniu więzi z innymi ludźmi, podejmowaniu zadań, uzyskiwaniu statusu społecznego, uczciwym postępowaniu czy przynależności do grupy. Emocje te umożliwiają tworzenie i negocjowanie relacji, takich jak przywiązanie, związki romantyczne, przyjaźnie, są także podstawowymi składnikami więzi rodzice–dzieci, przyjaźni czy związków romantycznych. Tak określone emocje samoświadomościowe odpowiadają uczuciom wyższym w klasyfikacji Pankseppa (1998) czy schematom emocji w ujęciu Izarda (2007). Lista takich możliwych stanów emocjonalnych jest o wiele dłuższa, zdaniem Keltnera i Oatleya (2022) obejmuje dwadzieścia różnych stanów, ale w tym przypadku nie wydaje się uzasadnione proponowanie jednej takiej listy, ze względu na różnice językowe i kulturowe.

Hipoteza inkluzji ma też zastosowanie do emocji samoświadomościowych. Zgodnie z nią każda taka emocja zawiera w sobie jedną z emocji podstawowych, która nadaje jej ogólny

charakter, stanowi jej podstawę. W konsekwencji każda emocja samoświadomościowa ma również walencję, pozytywny lub negatywny charakter, określony przez zawarty w emocji podstawowej afekt. Taka propozycja wyklucza istnienie jakiejś formy emocji złożonych, obejmujących dwie bardziej elementarne czy podstawowe emocje, co może budzić pewne zastrzeżenia, ale – jak się wydaje – nie ogranicza naszego ujmowania takich stanów. Zazdrość ma w sobie gniew, duma – radość, a współczucie – miłość rodzicielską. Nie możemy wykluczyć, że pewne szczególne rodzaje złożonych, wieloaspektowych okoliczności uruchamiają dwie emocje, ale wtedy raczej mamy do czynienia z szybkim „przełączaniem się" pomiędzy różnymi stanami emocjonalnymi, a nie z dosłownym współwystępowaniem. Ta sama reguła miałaby zastosowanie w stosunku do emocji podstawowych.

Rysunek 1.
Trzy kategorie stanów afektywnych według hipotezy inkluzji



Odrębną kwestią jest problem świadomego odczuwania, czy to prostych afektów, czy emocji podstawowych, czy samoświadomościowych. Można przyjąć, że jest ono możliwe w przypadku wszystkich tych stanów, ale pozostaje czymś od nich niezależnym, w tym sensie, że nie wiąże się z ich istotą. Rejestrujemy

świadomie różne stany afektywne, tak jak inne procesy psychiczne, ale zawsze jest to czymś „dodatkowym", przebiegającym równolegle do tych procesów. Można nawet powiedzieć, że takie świadome odczuwanie to reguła, ma miejsce w większości przypadków, ale nie musi występować zawsze. Jeżeli przyjąć taki status procesów świadomego odczuwania, nie wydaje się uzasadnione, aby uczynić go jakimś kryterium rozróżniania stanów afektywnych. Takie ujęcie uczuć jest podobne do idei świadomych uczuć u Panksеppa (1998) czy specyficznej komponenty uczuciowej emocji podstawowych u Izarda (2007).

Zastosowanie kryterium mózgowego do weryfikacji hipotezy inkluzji nie jest łatwe, przede wszystkim ze względu na różnice w charakterze badań zorientowanych na mózgowe mechanizmy emocji, tym bardziej że były one zaprojektowane poprzez przyjęcie określonej psychologicznej koncepcji procesów afektywnych. W przypadku emocji pozytywnych, takich jak radość, badań było bardzo niewiele, ale najczęściej wymieniane są takie obszary, jak kora przedczołowa, jądro półleżące i pewne części ciała migdałowatego (Machado i Cantilino, 2017). Obszary te są również wymieniane w przypadku układu nagrody (Sadowski, 2004), co może potwierdzać hipotezę inkluzji, a przynajmniej jej nie zaprzecza. W przypadku emocji negatywnych, takich jak strach, gniew czy smutek, wymieniane są niektóre obszary ciała migdałowatego oraz istoty szarej okołowodociągowej (Panksepp, 2005), które wymienia się także w przypadku systemu kary (Sadowski, 2004), co również byłoby zgodne z hipotezą inkluzji. Trzeba jednak tu wyraźnie podkreślić, że wskazanie na aktywność podobnych obszarów jest argumentem opartym na dużym uproszczeniu, wiadomo, że równie ważne jest przesyłanie impulsów pomiędzy tymi obszarami, istniejące między nimi połączenia i aktywność poszczególnych neurotransmiterów. Dlatego też trzeba ograniczyć się do ostrożniejszej konkluzji, że badania mechanizmów mózgowych nie przeczą

w zdecydowany sposób hipotezie inkluzji. Jednoznaczne jej potwierdzenie wymagałoby bardzo rozbudowanej analizy wyników badań aktywności poszczególnych obszarów, czasami rozbieżnych, co wykraczałoby znacznie poza ramy tej pracy. Warto również zwrócić uwagę, że generalnie rzecz ujmując, badanie mózgowych mechanizmów emocji, szczególnie w przypadku ludzi, ma liczne ograniczenia i cechuje się niską trafnością ekologiczną. Nie znalazłem również badań mózgowych mechanizmów emocji samoświadomościowych, które umożliwiłyby weryfikację drugiej części hipotezy inkluzji.

Na poziomie obserwowanych zachowań obraz wydaje się w miarę jednoznaczny. Aktywacja systemu nagrody uruchamia tendencję do zbliżania, utrzymania kontaktu, podobnie jak emocje pozytywne, a w przypadku systemu kary czy emocji negatywnych, odwrotnie, tendencję do unikania. Dotyczy to zarówno emocji podstawowych, jak i samoświadomościowych. Dodajmy, że wprawdzie emocja gniewu uruchamia gotowość do działań agresywnych, związanych ze zbliżaniem się do obiektu, ale jeżeli przyjmiemy, że celem agresji jest unicestwienie w jakimś sensie obiektu agresji, to oznacza chęć pozbycia się go, a więc unikanie.

Na koniec chciałbym zwrócić uwagę na pewną rozbieżność pomiędzy koniecznością teoretycznego rozróżnienia stanów afektywnych, takich jak proste afekty, poszczególne emocje podstawowe czy złożone emocje samoświadomościowe, z jednej strony, a praktyką świadomego doświadczania emocji w codziennym życiu, z drugiej. Myśląc o emocjach, siłą rzeczy przywołujemy nasze świadome doświadczenia, a to oznacza, że bierzemy pod uwagę coś, co jest konglomeratem różnych procesów afektywnych, nieświadomych i świadomych, niejasnych odczuć z naszego ciała, naszych zwerbalizowanych myśli, wspomnień i całego spostrzeganego kontekstu sytuacyjnego. Emocje podstawowe i proste afekty są w nich zanurzone,

ukryte, rozmazane, często nie do końca świadome w swojej podstawowej postaci. Co więcej, jest jeszcze kwestia częstości występowania. Rzadko kiedy zdarza się nam doświadczać „czystego", prostego strachu, najczęściej jest to jego samoświadomościowa pochodna, lęk, obawa związana z naszą sytuacją finansową, społeczną czy zawodową. Wszystko to sprawia, że w konfrontacji z ideami prostego afektu czy emocji podstawowych możemy się czuć nie do końca przekonani. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy kwestionować zasadność ich wyodrębniania. LeDoux, chcąc zilustrować, jak powstają świadome uczucia, posłużył się porównaniem do tego, jak smak zupy powstaje na bazie jej składników (LeDoux, 2015). Wprawdzie dla niego składnikami tymi były, określane jako nieemocjonalne, przetwarzanie sensoryczne, aktywność obwodu przetrwania, pobudzenie mózgowe, cielesne sprzężenie zwrotne oraz pamięć, ale jego porównanie można wykorzystać dla celów naszych rozważań. W smaku naszej zupy świadomych uczuć są jej składniki w postaci prostych afektów i emocji podstawowych, ale czasami trudno je wyodrębnić, tak jak trudno wyodrębnić smaki poszczególnych przypraw, odczuwamy je łącznie, ale to nie znaczy, że tych składników tam nie ma.

Warto przy tej okazji zwrócić uwagę na różnicę pomiędzy oboma porównaniami do zupy, a dokładniej różnice w tym, co zostało określone jako jej składniki. Wydaje się, że to, co LeDoux nazywa obwodami przetrwania, odpowiada przyjętemu w niniejszej pracy rozumieniu emocji podstawowych. Tyle tylko, że dla LeDoux obwody przetrwania są nieemocjonalnymi składnikami świadomie odczuwanych emocji/uczuć, a moim zdaniem, emocje podstawowe i ich świadome odczuwanie to dwa różne, chociaż niewątpliwie powiązane, procesy. Co więcej, LeDoux, koncentrując się na strachu i lęku, nie wypowiadał się wprost o kwestii emocji podstawowych, chociaż był wyraźnie krytyczny wobec propozycji Panksepa. Odnoszę wrażenie, że problem

emocji podstawowych interesuje przede wszystkim psychologów, nie badaczy mózgu, a Panksepp, nawiązując bardziej do psychologii, był w tym odosobniony. Z drugiej strony, bardzo często jest tak, że to, czego szukają badacze mózgu, a dokładniej mechanizmów mózgowych tego czegoś, jest określone przez pojęcia funkcjonujące w psychologii. Dobrą ilustracją mogą być badania procesów mózgowych leżących u podstaw empatii (Zaki i Ochsner, 2016), teorii umysłu (Jacoby, Bruneau, Koster-Hale i Saxe, 2016) czy odrzucenia społecznego (Eisenberger, Lieberman i Williams, 2003).

Rozdział 3: Natura stresu

Stres jest pojęciem ważnym w psychologii klinicznej, psychologii zdrowia czy pokrewnych działach psychologii przede wszystkim ze względu na swoje konsekwencje. Liczne i przekonujące dane empiryczne wskazują na stres jako na istotny czynnik ryzyka wielu chorób somatycznych oraz zaburzeń zachowania. Nawet jeżeli nie przyczynia się do powstania zaburzeń czy chorób, wpływa znacząco na funkcjonowanie naszych procesów umysłowych, zazwyczaj w sposób negatywny, obniżając sprawność myślenia czy działania albo powodując tendencyjność uwagi, zawężenie percepcji czy zakłócając procesy pamięciowe. W pewnych szczególnych przypadkach może oddziaływać korzystnie na przebieg procesów poznawczych, ale generalnie zależności tego rodzaju mają charakter krzywoliniowy. I właśnie ze względu na tak znaczące i powszechne konsekwencje niezliczone prace odwołują się do pojęcia stresu w celu wyjaśnienia uwarunkowań rozmaitych form nieprawidłowości. Jednocześnie sposoby konceptualizacji pojęcia stresu są nie tylko różne, ale czasami także trochę niedopracowane albo traktujące pewne aspekty domyślnie. W tym rozdziale chciałbym skupić się na kwestiach, które dotyczą natury, istoty stresu, i zaproponować bardziej rozwinięty czy dopracowany sposób rozumienia go. Jest kilka istotnych kwestii, które trzeba rozstrzygnąć, aby ten cel zrealizować. Po pierwsze, czy lepiej rozumieć stres jako reakcję, a tak dokładniej proces będący odpowiedzią na pewne okoliczności, czy jako relację pomiędzy podmiotem i otoczeniem. Po drugie, wprawdzie nikt nie pomija

fizjologicznego aspektu stresu, ale kwestią otwartą pozostaje, czy powinniśmy traktować stres jako fenomen umysłowy czy biologiczny. Po trzecie, tradycyjnie mówi się co prawda o stresie w kontekście mechanizmów homeostatycznych, ale pojawienie się pod koniec XX stulecia pojęcia allostazy sprawiło, że ono właśnie jest częściej używane w odniesieniu do stresu. Po czwarte, określenie natury stresu wymaga rozstrzygnięcia kwestii na poziomie teoretycznym, czyli określenia relacji pomiędzy stresem i emocjami, szczególnie tymi negatywnymi. Po piąte, konieczne jest rozstrzygnięcie, czy biorąc pod uwagę różnorodność czynników powodujących stres, można mówić o czymś, co jest dla nich wspólne. Inaczej trudno byłoby wyjaśnić, że tak rozmaite wydarzenia uruchamiają ten sam proces. Ostatnią kwestią jest odpowiedź na pytanie, czy stres można traktować jako nasze ewolucyjne dziedzictwo.

3.1. Reakcja czy relacja

Wprawdzie podręcznikowe ujęcia (Heszen, 2012; Łosiak, 2008) wymieniają trzy sposoby konceptualizacji stresu: albo jako szczególnego czynnika mającego negatywne konsekwencje dla podmiotu, albo jako reakcji na takie czynniki, albo wreszcie jako szczególnego rodzaju relację pomiędzy podmiotem i otoczeniem, to w praktyce pierwsze ujęcie można uznać za należące do historii psychologii (Mechanic, 1962; Basowitz, Persky, Korchin i Grinker, 1955). Inaczej jest jednak w przypadku prac z zakresu fizjologicznych mechanizmów stresu, w których można spotkać ujęcie stresu w kategoriach szkodliwego czynnika zewnętrznego (McEwen, 2000). McEwen definiuje stres jako „rzeczywiste lub interpretowane zagrożenie dla fizjologicznej lub psychologicznej integralności jednostki, skutkujące fizjologicznymi i behawioralnymi reakcjami". Taki sposób ujmowania stresu nawiązuje do myślenia Cannona (1932), któremu przypisuje się historycznie pierwsze użycie terminu

stres w naukach fizjologicznych (Levine, 2005), poprzedzające prace Selye'ego. Poza wspomnianymi wyżej pracami Mechanica czy Basowitza po latach sześćdziesiątych psychologowie zrezygnowali z takiego sposobu definiowania stresu, prawdopodobnie ze względu na popularność idei Selye'ego (1956), który definiował stres w sposób odwrotny do Cannona, w kategoriach niespecyficznych reakcji fizjologicznych.

Z tych względów, jeżeli pozostajemy na gruncie psychologii, pozostają zatem dwa sposoby rozumienia stresu: jako niespecyficznej reakcji podmiotu lub szczególnego rodzaju relacji podmiot–otoczenie. To pierwsze ujęcie można, moim zdaniem, określić jako podmiotowe (Łosiak, 2008), stres jest bowiem traktowany jako pewien zespół psychicznych i fizjologicznych procesów, mających miejsce w podmiocie, co może być określane w bardzo ogólnym sensie jako reakcja, chociaż termin ten jest o tyle nieadekwatny, że mamy do czynienia z całą grupą procesów. Ujęcie relacyjne, bardzo popularne wśród psychologów zdrowia, choć nie zawsze konsekwentnie przez nich traktowane, ma, w sensie teoretycznym, charakter systemowy i jest przede wszystkim zawarte w poznawczo-relacyjnej teorii stresu Lazarusa (Lazarus i Folkman, 1984). Podstawowym, kluczowym pojęciem jest w tym podejściu relacja podmiot–-otoczenie, wobec której Lazarus czasami używa określenia transakcja, akcentując aspekt ogólnie rozumianej „wzajemnej wymiany" pomiędzy jednostką i jej otoczeniem. Warto zwrócić tu uwagę, że wprowadzając pojęcie relacji podmiot–otoczenie, Lazarus tak naprawdę użył nowego terminu dla określenia czegoś, co funkcjonowało w psychologii od dawna, czyli pojęcia sytuacji. Z drugiej strony trzeba przyznać, że psychologowie raczej traktowali pojęcie sytuacji domyślnie, zgodnie z rozumieniem potocznym i było bardzo niewiele prób teoretycznego opracowania tego pojęcia. Stres jest przez Lazarusa definiowany jako szczególny rodzaj relacji podmiot–otoczenie,

a ta szczególność jest zdefiniowana przez procesy oceny poznawczej. Jeżeli człowiek ocenia swoją aktualną relację z otoczeniem jako zagrażającą jego dobru czy przekraczającą możliwości działania, mamy do czynienia ze stresem. Stanowisko Lazarusa można zatem określić też jako typowo poznawcze ujęcie, które jest również prezentowane przez niego w odniesieniu do emocji. To procesy poznawcze człowieka, a dokładniej coś, co Lazarus określa jako ocenę poznawczą (*cognitive appraisal*), decydują o tym, czy mamy w danym przypadku do czynienia ze stresem, czy nie. Nasuwa się w tym przypadku określenie *stress in the eye of the beholder*. Zdaniem Lazarusa zdefiniowanie stresu w kategoriach reakcji narzucałoby pewne ograniczenia i na takiej podstawie trudno byłoby na przykład odpowiedzieć na pytanie, dlaczego ta sama reakcja pojawia się w odpowiedzi bardzo różnych wydarzeń (Lazarus i Folkman, 1984). Można by tu polemizować z Lazarusem, wskazując na to, że te bardzo różne wydarzenia mają w sobie coś wspólnego, czym jest, w sensie ogólnym, ich negatywny dla jednostki charakter. I wprawdzie identyfikacja takiego negatywnego charakteru zdarzenia wymaga zaangażowania jakiejś formy procesów przetwarzania informacji, ale niekoniecznie muszą mieć one formę rozbudowanej oceny poznawczej, obejmującej ocenę znaczenia i możliwości działania. Lazarus co prawda przyznaje, że czasami ocena poznawcza może mieć charakter szybkiego i automatycznego procesu, to jednak przyjmuje on raczej, że ma to miejsce w wyjątkowych okolicznościach.

Konsekwencje przyjęcia stanowiska Lazarusa w kwestii zdefiniowania natury stresu są bardzo znaczące. Po pierwsze, stres przestaje być zmienną w badaniach psychologicznych, co zresztą on sam wyraził, mówiąc, że stres trzeba raczej traktować w kategoriach domeny badań (Lazarus i Folkman, 1984). Nie będąc zmienną, nie może przyjmować różnych wartości, zatem niepoprawne stają się określenia „umiarkowany" czy

„silny" stres. W konsekwencji można powiedzieć, że stresu nie da się zmierzyć, przynajmniej w bardziej bezpośredni sposób. Moim zdaniem badaczom pozostaje oszacowanie stresu pośrednio, poprzez identyfikację lub pomiar procesów oceny poznawczej. Po drugie, stres staje się pojęciem abstrakcyjnym, bo abstrakcyjna jest kategoria relacji podmiot–otoczenie, natomiast nie ma ona charakteru procesu psychicznego ani tym bardziej fizjologicznego. Wprawdzie procesy oceny poznawczej są z definicji psychiczne i w konsekwencji mają swoje podłoże w procesach mózgowych, ale one tylko decydują o tym, czy mamy do czynienia ze stresem, czy nie, który jako taki jest pojęciem abstrakcyjnym. W sumie to trochę kłopotliwa sytuacja w sensie, nazwijmy to, ontologicznym. Po trzecie, stres ma charakter całkowicie subiektywny, zależy od sposobu, w jaki człowiek ujmuje swoje doświadczenie. Nie możemy powiedzieć, że człowiek, który w wyniku powodzi stracił bezpowrotnie cały dorobek swojego życia, doświadczył stresu, dopóki nie zapytamy go o to, jak ocenia swoją sytuację. Po czwarte, Lazarus nie umiejscawia stresu w żaden sposób w podmiocie ani w okolicznościach zewnętrznych, a traktuje go jako coś, co zawiera w sobie jedno i drugie. Wprawdzie trudno odmówić Lazarusowi słuszności w postulowaniu, że zarówno podmiot, jego potrzeby, cele i właściwości, jak i okoliczności zewnętrzne muszą być uwzględnione, kiedy mówimy o stresie, ale konsekwencje proponowanego przez niego zdefiniowania stresu dla psychologii stają się, mówiąc ogólnie, trochę kłopotliwe. Może dlatego, na przykład w dziedzinie stresu pracy, podejście relacyjne jest mało popularne. Co więcej, obserwowane w kontekście stresu zmiany w procesach fizjologicznych, w tym mózgowych czy afektywnych, na przykład negatywne emocje, muszą być konsekwentnie traktowane jako następstwa stresu, a nie procesy stanowiące jego naturę. Warto w tym momencie wspomnieć o pracy Lovallo (1997), który, inspirując się teorią Lazarusa

w celu wyjaśnienia psychologicznego mechanizmu powstawania stresu, opisał szczegółowo procesy mózgowe i fizjologiczne w ten sposób wywołane. Jednak nie ujmował on stresu w kategoriach relacji podmiot–otoczenie, ale jako zespół procesów psychicznych i somatycznych.

Alternatywą staje się ujmowanie stresu w kategoriach reakcji podmiotu, a dokładniej procesów będących odpowiedzią na pewne szczególne okoliczności. Tak rozumiał stres Selye (1956), który zresztą wprowadził pojęcie stresu do nauk fizjologicznych, a następnie do psychologii. Dodajmy, że nawet jeżeli uznać, że po raz pierwszy termin stres pojawił się w pracach Cannona (Levine, 2005), to Selye jako pierwszy zdefiniował stres w kategoriach zespołu reakcji i, co więcej, swoimi licznymi pracami wywarł ogromny wpływ na myślenie zarówno psychologów, jak i fizjologów. Traktował on stres jako przejściowy stan organizmu, będący zespołem zmian czy procesów fizjologicznych, pojawiających się w odpowiedzi zarówno na zdarzenia o charakterze fizjologicznym, na przykład wstrzyknięcie obcej substancji, jak i psychologicznym, na przykład przymusowe unieruchomienie. Co znamienne, procesy składające się na stres miały zdaniem Selye'ego charakter fizjologiczny, były opisywane przez niego głównie w kategoriach procesów endokrynologicznych, na przykład zwiększona produkcja kortyzolu, powodujących w konsekwencji zmiany tkankowe. Natomiast to, co jest bardzo ważne, to postulowanie przez niego, że takie zmiany w procesach fizjologicznych mogą być spowodowane przez czynniki psychologiczne, doświadczenia takie jak przymusowe unieruchomienie czy zagrożenie. Miało to szczególne znaczenie dla psychologii, stanowiąc na przykład wiarygodne wyjaśnienie zaburzeń psychosomatycznych. Co zrozumiałe, ze względu na stan wiedzy naukowej w tamtym czasie, Selye nie wypowiadał się o mózgowych mechanizmach stresu, chociaż z drugiej strony, nie uzasadnia to

nieuwzględnienia przez niego procesów sterowanych przez autonomiczny układ nerwowy, a dokładniej jego współczulną część, o których było już wówczas sporo wiadomo dzięki pracom Cannona.

Pozostając na gruncie procesów fizjologicznych w stresie, warto wspomnieć o pewnej idei Selye'ego, a mianowicie fazach stresu. Jego zdaniem można mówić o trzech fazach stresu czy trzech fazach przebiegu procesów fizjologicznych: fazie alarmowej, cechującej się przede wszystkim zwiększoną produkcją kortyzolu, fazie adaptacji, w której mamy do czynienia z zahamowaniem wydzielania kortyzolu i, generalnie, procesami odwrotnymi do tych w fazie alarmowej, i wreszcie fazie wyczerpania, w której powraca wyrzut kortyzolu i inne zmiany charakterystyczne dla fazy alarmowej, ale ponieważ w fazie wyczerpania nie następuje przywrócenie równowagi i uzyskanie jakiegoś stopnia adaptacji, faza ta ma negatywne konsekwencje, przede wszystkim zdrowotne. Idea trzech faz stresu, wprawdzie przekonująca i przemawiająca do naszej wyobraźni, co więcej przytaczana w wielu opracowaniach koncepcji Selye'ego, została współcześnie uznana za całkowicie błędną (Sapolsky, 2010). W świetle współczesnej wiedzy procesy fizjologiczne stresu, raz uruchomione, trwają krócej lub dłużej, ale w sposób ciągły, nie ma momentu „odwrócenia" tych procesów opisywanego przez Selye'ego jako faza adaptacji.

W przeciwieństwie do idei faz stresu, moim zdaniem ważną i prawdziwą tezą Selye'ego była idea „niespecyficzności" stresu jako odpowiedzi organizmu na pewne okoliczności. Zgodnie z nią stres, w formie takiej samej reakcji, a dokładniej zespołu procesów, pojawia się w odpowiedzi na bardzo różne zdarzenia: może być spowodowany trudnym egzaminem, utratą osoby bliskiej, pracy czy zdrowia, rozwodem czy przegraną w rywalizacji. Ta „uniwersalność" stresu jako reakcji na bardzo różne zdarzenia również przyczyniła się do tego, że pojęcie stresu

stało się tak popularne w psychologii. Stanowi na przykład wyjaśnienie, dlaczego nadużywanie alkoholu czy symptomy depresji mogą pojawić się w efekcie tak różnych doświadczeń, jak utrata pracy, rozwód czy poważne niepowodzenie. Wprawdzie idea niespecyficzności stresu była kwestionowana (por. Mason, 1971) i nie można wykluczyć, że charakter i przebieg poszczególnych procesów wymienianych w przypadku stresu może w określonych okolicznościach być w jakimś stopniu różny, to jednak pewna grupa procesów fizjologicznych w stresie jest zawsze taka sama, na przykład tych związanych z produkcją kortyzolu czy adrenaliny. Procesy te, w przypadku stresu wywołanego czynnikami psychologicznymi, zostały szeroko omówione przez Lovalla (1997).

Zainspirowane przez Selye'ego ujmowanie stresu w kategoriach reakcji jest bardzo rozpowszechnione w psychologii i fizjologii, chociaż przez psychologów bywa czasami określane w bardzo ogólnych kategoriach, a wiele propozycji określanych jako teoria stresu koncentruje się bardziej na czynnikach powodujących stres niż na jego naturze. Na przykład Hobfoll (1998) ogranicza się do określenia, że stres jest reakcją na utratę zasobów, jednocześnie przedstawiając bardzo rozbudowane rozważania dotyczące zasobów, mechanizmów ich utraty i zyskiwania czy bilansu zasobów. W podobnie ogólnikowy sposób definiuje stres Auerbach (1996) jako reakcję adaptacyjną czy Quick, Quick i Gavin (2000) jako systemową reakcję umysłu i ciała. Czasami zamiast pojęcia reakcji używa się w definiowaniu stresu pojęcia stanu. Jako szczególny rodzaj stanu organizmu definiowany był stres przez Cofera i Appleya (1972), a później przez Kaplana (1996) czy Strelaua (1996). Dla Ursina i Eriksena (2004) istotę stresu stanowi stan aktywacji, pobudzenia mózgu, będący niespecyficzną reakcją alarmową, ale mający również wymiar psychiczny, poprzez odczuwanie tych zmian przez podmiot. Z kolei dla Hintona i Burtona (1997)

stres jest stanem psychicznym, natomiast procesy fizjologiczne, a także emocje są jego bezpośrednimi następstwami.

W przeciwieństwie do relacyjnego, podmiotowe ujęcie stresu stwarza możliwość jego badania oraz pomiaru i choćby tylko z tego powodu jest wygodniejsze dla badaczy, zarówno tych zajmujących się procesami psychologicznymi, jak i mózgowymi. Na przykład w obszernej monografii poświęconej neurobiologii stresu (Steckler, Kalin i Reul, 2005) większość autorów tej pracy zbiorowej ujmuje stres właśnie w kategoriach procesów podmiotu, będących odpowiedzią na pewne szczególne okoliczności zewnętrzne. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę, że zarzut Lazarusa (Lazarus i Folkman, 1984) pod adresem ujmowania stresu w kategoriach reakcji nie ma dobrego uzasadnienia, o czym wspomniałem wcześniej. Co więcej, przyjęcie, że stres jest zespołem szczególnego rodzaju procesów podmiotu, będących odpowiedzią na określone zdarzenia, nie wyklucza możliwości badania stresu, które uwzględniałoby zarówno podmiot, jego właściwości, pragnienia i cele działania, jak i okoliczności zewnętrzne w danym momencie, określane zazwyczaj mianem sytuacji, która też może być nazwana relacją podmiot–otoczenie. Omawiając kontrowersje związane z kwestią definiowania stresu, Levine (2005) zwrócił uwagę, że możemy mówić o jego trzech komponentach: bodźcu wyzwalającym na wejściu (*input*), procesach pośredniczących, łącznie z subiektywnym doświadczeniem stresu, i reakcjach stresowych na wyjściu (*output*). Jeżeli przyjąć takie rozróżnienie, to ujęcia stresu jako stanu podmiotu stają się różne od jego ujmowania jako reakcji. Jednak biorąc pod uwagę, że mówiąc o reakcjach stresowych, mamy na myśli przede wszystkim procesy somatyczne podmiotu, zarówno definicje oparte na pojęciu reakcji, jak i stanu podmiotu mieszczą się w ogólnych kategoriach ujęcia określanego jako podmiotowe. Generalnie rzecz ujmując, więcej argumentów przemawia za przyjęciem

podmiotowego zdefiniowania stresu, chociaż nie przesądza to o wszystkim w kwestii jego natury, a dokładniej charakteru procesów składających się na stres.

3.2. Fenomen umysłowy, proces fizjologiczny czy jedno i drugie?

Poszczególne koncepcje stresu proponują różne odpowiedzi na pytanie o charakter procesów składających się na stres, chociaż kwestia ta nie zawsze jest wyraźnie rozważana w pracach o stresie. Z jednej strony możemy mówić o procesach umysłowych, związanych z oceną poznawczą czy świadomym doświadczaniem, z drugiej o procesach mózgowych i wywołanych przez nie zmianach somatycznych. A zatem z jednej strony psychologia, z drugiej fizjologia. Dla Selye'ego (1956, 1979) stres był zespołem procesów wyłącznie fizjologicznych, chociaż miały one jego zdaniem kontekst psychologiczny, przede wszystkim ze względu na czynniki wywołujące stres, takie jak przymusowe unieruchomienie czy zagrożenie. Podobne rozumienie przyjął Lovallo (1997), a sformułowana przeze mnie ewolucyjna koncepcja stresu (Łosiak, 2007) też ujmuje stres jako proces wyłącznie fizjologiczny, będący podstawą emocji negatywnych. Rozwinięcie tej idei przedstawię w podrozdziale 3.4. Badacze skoncentrowani na fizjologicznych, głównie mózgowych mechanizmach stresu przyjmują zazwyczaj, mniej lub bardziej domyślnie, że w przypadku stresu mamy również do czynienia z procesami umysłowymi, zarówno jeśli chodzi o identyfikację zagrożeń, jak i świadome odczuwanie (por. Steckler, Kalin, Reul, 2005). Podobnie dla Strelaua (1996) stres jest stanem charakteryzowanym przez silne emocje negatywne oraz sprzężone z nimi zmiany fizjologiczne. Ursin i Eriksen (2004) mówią o fizjologicznej aktywacji, która jest równolegle odczuwana przez jednostkę. Z drugiej strony, Hinton i Burton (1997) definiują stres jako stan wyłącznie psychiczny, o wewnętrznym

i subiektywnym charakterze, traktując procesy fizjologiczne jako jego bezpośrednie następstwa. Autorzy ci proponowali nawet zastąpienie terminu stres terminem „psystress", by podkreślić jego psychiczną naturę. Mamy zatem trzy możliwe odpowiedzi na pytanie zadane w podtytule tego rozdziału. Trzeba w tym miejscu podkreślić, że mówimy o naturze procesów składających się na stres, określeniu, co stanowi jego naturę, a zupełnie inną kwestią jest mechanizm wyzwalania procesów stresu – w tym przypadku w zasadzie wszyscy są zgodni, że podstawową rolę odgrywają procesy psychiczne, a więc że mamy do czynienia z psychologicznym mechanizmem uruchamiania stresu.

Pytanie o naturę procesów uruchamiających stres jest zbieżne z pytaniem o naturę stresu, ale dotyczy nieco innej kwestii, która wiąże się z charakterem czynników powodujących stres, zwanych zazwyczaj stresorami. Jeżeli mówimy, że stres jest uruchamiany przez czynniki psychologiczne, takie jak zagrożenie, to w konsekwencji przyjmujemy, że mechanizm ten ma charakter psychiczny, ale jeżeli uznamy, że stres może być również spowodowany bezpośrednio przez uszkodzenie tkanek czy wstrzyknięcie obcej substancji, to oznacza fizjologiczny mechanizm uruchamiania stresu. Odkrycie stresu przez Selye'ego wiązało się z takimi czynnikami, dopiero później odkrył on podobne działanie czynników psychologicznych, na przykład przymusowego unieruchomienia, dlatego uważał, że obydwie drogi uruchamiania stresu są możliwe, chociaż sam stres miał dla niego charakter procesu fizjologicznego. Wprawdzie takie stanowisko Selye'ego było podejmowane później przez innych badaczy, ale sprawa, wbrew pozorom, nie jest prosta ani oczywista.

Biorąc pod uwagę charakter czynników powodujących stres, Lovallo (1997) rozróżniał dwa rodzaje stresu: fizyczny (*physical*) i psychologiczny. Ten pierwszy jest wywoływany

przez czynniki fizyczne, takie jak niska lub wysoka temperatura otoczenia, infekcja czy toksyczna substancja. Drugi rodzaj stresu wywołują stresory psychologiczne, czyli takie czynniki, które stanowią wyzwanie dla naszego dobrostanu, ale nie dlatego, że są zagrażające w sensie fizycznym, a ze względu na to, jak je spostrzegamy. Czynniki tego rodzaju oddziałują na drodze psychologicznej, angażując procesy poznawcze, takie jak ocenianie czy przewidywanie. Podobne rozróżnienie zaproponowali Kollack-Walker, Day i Akil (2000), ale dla nich kryterium rozróżnienia stresu psychologicznego i fizycznego wiąże się z umiejscowieniem stresorów względem organizmu, zewnętrzne w przypadku psychologicznych, takich jak zagrożenie czy niepewność, oraz wewnętrzne w przypadku fizycznych, takich jak wygłodzenie czy krwotok. Stresory fizyczne stanowią zakłócenie dla wewnętrznego środowiska organizmu i uruchamiają fizjologiczne mechanizmy regulacyjne, które mają przywrócić równowagę. Zdaniem tych autorów, z dwoma rodzajami stresu wiążą się nieco inne mechanizmy mózgowe, w przypadku fizycznego mniej złożone i nieangażujące wyższych, korowych procesów. Zgodnie z innym, podobnym rozróżnieniem, możemy mówić o stresorach fizjologicznych, powodujących zakłócenie środowiska wewnętrznego organizmu, oraz psychologicznych, angażujących bardziej złożone procesy przetwarzania informacji w wyższych obszarach mózgu (Kovacs, Miklos i Bali, 2005).

Zdaniem Selye'ego zarówno stresory fizyczne, jak i psychologiczne uruchamiają proces stresu, co więcej, zgodnie z jego poglądami ten proces stresu jest taki sam w obydwu przypadkach. Bardziej współczesne prace (Kovacs, Miklos i Bali, 2005; Kollack-Walker, Day i Akil, 2000; Lovallo, 1997) wskazują, że mamy do czynienia z nieco różnymi procesami, przynajmniej na poziomie mechanizmów mózgowych. Poza tym w przypadku fizjologicznych mechanizmów przywracania zakłóconej

równowagi uruchamiane są procesy specyficzne dla rodzaju uszkodzenia, co nie jest zgodne z rozumieniem stresu jako niespecyficznej reakcji. Dodajmy, że Selye proponował dla określenia tego rodzaju procesów pojęcie LAS (*local adaptation syndrome*). Z drugiej strony, wszyscy wymienieni powyżej autorzy uznają, że w obu przypadkach mamy do czynienia w sensie ogólnym ze stresem, a więc jest coś, co jest wspólne dla stresu fizycznego i psychologicznego, szczególnie w zakresie procesów neuroendokrynologicznych i autonomicznego układu nerwowego. Oryginalne stanowisko w tej kwestii, zmieniające w sposób radykalny nasze spojrzenie na te procesy, zaproponował, w swojej polemice z poglądami Selye'ego, Mason (1971).

Mason opisał badania dotyczące reakcji w postaci zwiększonej produkcji kortyzolu na doświadczanie przez małpy głodzenia przez kilka dni (Mason, 1971). Okazało się, że reakcja ta była różna w zależności od pewnych warunków eksperymentu. Kiedy małpa nie dostawała pokarmu, a jednocześnie była świadkiem tego, jak inne małpy go dostają, reagowała zwiększonym wydzielaniem kortyzolu, co było traktowane jako przejaw stresu. Jednak kiedy małpie podawano granulki smakujące jak owoce, nie mające żadnej wartości odżywczej, ale dające uczucie napełnienia żołądka, nie obserwowano podwyższonego poziomu kortyzolu. Zdaniem Masona, gdyby prawdziwa była teza Selye'ego, że szkodliwe czynniki fizjologiczne powodują stres, w tym drugim przypadku powinno się również obserwować zwiększony poziom kortyzolu, ponieważ w sensie fizjologicznym mieliśmy tu do czynienia z głodzeniem. Jednak tak nie było, co skłoniło Masona do sformułowania hipotezy, że stres jest wywoływany wyłącznie na drodze psychologicznej, poprzez odpowiednie przeżywanie doświadczeń, natomiast nie jest powodowany przez działanie wyłącznie czynników fizjologicznych. Jednocześnie zwrócił on trafnie uwagę, że w praktyce, kiedy sprawdzamy efekt fizycznych czy fizjologicznych

stresorów, nie jesteśmy w stanie wyeliminować działania czynników psychologicznych, związanych z doświadczaniem bólu, dyskomfortu czy innego rodzaju cierpienia. To oznacza, że kiedy badamy efekty fizycznych stresorów, badamy również efekty psychologicznych stresorów. Wymieniane przez Selye'ego stresory fizjologiczne, takie jak szok termiczny czy infekcja, wiążą się przecież z doświadczaniem skrajnego zimna czy przykrych symptomów infekcji. Dopiero gdyby udało się wyizolować stresor fizyczny, co w praktyce na razie się nie udało, można by sprawdzić, czy powoduje on stres.

Mason zaproponował również rozwiązanie problemu, który zasygnalizował Selye, mówiąc, że nie wiemy nic na temat „pierwszego mediatora" reakcji stresowej, czynnika, który przesyła impuls powodujący wydzielanie ACTH z różnych obszarów bezpośrednio dotkniętych czynnikiem uszkadzającym do podwzgórza. Działaniu właśnie tego mediatora można było przypisać niespecyficzność stresu, to, że pojawia się on w odpowiedzi na różne szkodliwe czynniki. Zdaniem Masona niespecyficzność stresu wynika z tego, że mechanizm uruchamiania stresu ma charakter psychologiczny, a tym „pierwszym mediatorem" są emocje lub pobudzenie (Mason, 1971). Zdaniem Levine'a (2005) hipoteza Masona miała znaczący wpływ na dalszy rozwój badań w obszarze psychoneuroendokrynologii, ponieważ pokazywała, jak negatywne doświadczenia, mające psychologiczną naturę, mogą powodować zmiany procesów wydzielania hormonów, takich jak związany ze stresem kortyzol.

Pozostaje jeszcze kwestia, jak w świetle tych rozważań wyjaśnić wyniki uzyskane w pierwszych badaniach Selye'ego, wskazujące na występowanie reakcji stresowej na wstrzyknięcie obcej substancji, na przykład wyciągu z łożyska, której obecność w organizmie zwierząt nie powodowała, jak się wydaje, przykrych symptomów. Zdaniem Sapolsky'ego (2010) można to wyjaśnić przykrymi doznaniami spowodowanymi procedurą

dawania zastrzyków przez niezdarnego badacza, która narażała zwierzęta na ból i cierpienie. Biorąc to wszystko pod uwagę, pod znakiem zapytania staje dość popularne rozróżnienie stresorów fizycznych i psychologicznych, a w konsekwencji stresu fizycznego i psychologicznego, jak proponował Lovallo (1997). Oczywiście cały czas mówimy o naturze czynników powodujących stres, a co za tym idzie, psychologicznego lub fizjologicznego mechanizmu uruchamiania stresu, natomiast nie wyklucza to twierdzenia, że integralną częścią stresu, jako reakcji na szkodliwe czynniki, są procesy fizjologiczne, dające w efekcie zwiększone wydzielanie kortyzolu czy adrenaliny. Ogólną konkluzją, która mogłaby stanowić odpowiedź na pytanie zadane w tytule tego podrozdziału, byłoby, że stres w swojej naturze to przede wszystkim proces fizjologiczny, natomiast uruchamiany jest procesami psychologicznymi.

3.3. Od homeostazy do allostazy

Pojęcie homeostazy zostało wprowadzone przez Cannona (1932), który rozwinął ideę stałego środowiska wewnętrznego organizmu zaproponowaną przez fizjologa Bernarda jeszcze pod koniec XIX wieku. Zdaniem Cannona proces homeostazy reguluje stałość środowiska wewnętrznego organizmu poprzez uruchamianie procesów sterowanych przez układ sympatyczny i rdzeń nadnerczy, będących głównie efektem zwiększonej produkcji adrenaliny, mających na celu przywrócenie zakłóconej równowagi. Co istotne Cannon uważał, że procesy te mają charakter lokalny, peryferyczny i nie angażują centralnego systemu nerwowego. Innymi słowy, w momencie kiedy fizjologiczny stan środowiska wewnętrznego organizmu jest zakłócony, uruchamiane są fizjologiczne procesy mające przywrócić stan pożądany pod względem parametrów fizycznych. Zatem homeostaza była rozumiana jako mechanizm fizjologiczny. Wprowadzona przez Selye'ego (1956) idea ogólnego syndromu

adaptacyjnego (GAS), jako przejawu stanu stresu, akcentowała znaczenie drugiej grupy procesów adaptacyjnych, związanych z aktywacją osi podwzgórze – przysadka – kora nadnerczy i wydzielaniem hormonów takich jak kortyzol. W ogólnym sensie Selye nawiązywał do idei homeostazy zaproponowanej przez Cannona, ale postulował, że GAS jest wprawdzie związany z koniecznością przywrócenia zakłóconej równowagi fizjologicznej, ale pojawia się wtedy, kiedy mechanizmy homeostatyczne nie są skuteczne. Dlatego też stres był dla niego stanem organizmu pojawiającym się w rezultacie niepowodzenia działania normalnych, homeostatycznych mechanizmów regulujących przystosowanie (Selye, 1956). Jednocześnie postulował niespecyficzność stresu, w tym sensie, że stres to odpowiedź na działanie bardzo różnych czynników, takich jak uraz fizyczny, oparzenie, szok termiczny czy infekcja, a następnie także na czynniki psychiczne, takie jak unieruchomienie. Wprawdzie twierdził, że wszystkie te czynniki łączy to, że są szkodliwe, ale nie potrafił wskazać ich fizjologicznego „wspólnego mediatora" uruchamiającego reakcję stresu. Poszukiwanie tego mediatora skupiło uwagę późniejszych badaczy na mózgu i zaowocowało ideą allostazy.

Pojęcie allostazy zostało wprowadzone przez Sterlinga i Eyera (1988) dla określenia aktywnego procesu fizjologicznego, pojawiającego się jako reakcja na codzienne wydarzenia, w celu utrzymania równowagi wewnętrznej. Allostaza znaczy dokładnie osiąganie stabilności poprzez zmianę. Co więcej, Sterling i Eyer uważali, że centralny układ nerwowy kontroluje wszystkie fizjologiczne procesy adaptacyjne uruchamiane przez różne wymagania środowiska zewnętrznego. W ten sposób przypisywali mózgowi rolę „wspólnego mediatora" pomiędzy szkodliwymi czynnikami środowiska zewnętrznego a reakcjami fizjologicznymi. Podobne myślenie pojawiło się niewiele później u Levine'a i Ursina (1991), którzy twierdzili,

że sensoryczne procesy uruchamiane przez wszystkie rodzaje stresorów są przetwarzane przez mózg, zanim uruchomione zostaną fizjologiczne procesy regulacyjne, a zasada ta dotyczy nie tylko stresorów psychologicznych, ale również fizjologicznych. Zdaniem Sterlinga i Eyera allostaza, jako mózgowy mechanizm regulacyjny, jest systemem bardziej złożonym niż klasyczna homeostaza. Wskazali również na kilka cech pojęcia allostazy, które sprawiają, że jest ono szczególnie użyteczne dla badaczy stresu, zarówno w obszarze nauk społecznych, jak i biologicznych. Po pierwsze, allostaza umożliwia bieżącą ewaluację dopasowania wewnętrznych zasobów i zewnętrznych wymagań. Po drugie, pozwala organizmowi na stworzenie fizjologicznych przystosowań z wyprzedzeniem w stosunku do wymagań, poprzez antycypujące pobudzenie (*anticipatory arousal*). Po trzecie, umożliwia organizmowi ciągłą, trwającą w czasie, a nie jednorazową, adaptację do okoliczności. Po czwarte, przewiduje reakcje organizmu egzystującego w zmieniającym się otoczeniu. Istota działania procesów allostatycznych polega na tym, że w momencie zadziałania stresora nie starają się one przywrócić pierwotnej równowagi, ale poprzez zmiany fizjologiczne znaleźć nową homeostazę, nową równowagę, lepiej dopasowaną do okoliczności. Taką nową homeostazą może być stan organizmu, w którym zwiększony poziom kortyzolu i adrenaliny sprawia, że uwolnione są zasoby energii i podwyższona ogólna mobilizacja, w celu sprostania zagrożeniom. W przypadku działania chronicznych stresorów wytworzenie takiej nowej równowagi, która musi trwać dłużej, wiąże się ze szkodliwym obciążeniem organizmu. Na przykład utrzymująca się wysoka koncentracja kortyzolu może spowodować uszkodzenia hipokampa i ograniczać neurogenezę w tym obszarze (Bremner, Randall, Scott, Bronen, Southwick, Seibyl i Innis, 1995; Gould, McEwen, Tanapat, Galea i Fuchs, 1997). McEwen i Stellar (1993) wprowadzili w tym przypadku pojęcie

obciążenia allostatycznego (*allostatic load*), które dobrze wyjaśnia powstawanie negatywnych zmian zdrowotnych w wyniku działania przewlekłych, chronicznych stresorów. Pojęcie obciążenia allostatycznego wyjaśnia też negatywne działanie wcześniej doświadczonych stresorów, poprzez skumulowany efekt powtarzających się obciążeń systemu. Mechanizm ten został dobrze opisany w przypadku depresji (Osei, Wippert i Block, 2024; Strain, 2018).

Wprawdzie idea allostazy dotyczy mechanizmów fizjologicznych stresu, to jednak obejmuje w takim samym stopniu, albo nawet większym, działanie stresorów psychologicznych, wydarzeń czy okoliczności związanych z zagrożeniem czy utratą. Jest tak dlatego, że systemy mózgowe identyfikujące zagrożenie są systemami tworzącymi emocje i pełnią funkcję „wspólnego mediatora" reakcji stresowych, będąc aktywowane zarówno w przypadku urazu fizycznego, jak i psychicznego. Dokładniej rzecz ujmując, jest tak dlatego, że każdy fizyczny stresor ma swój aspekt psychiczny, o czym była mowa szerzej w poprzednim podrozdziale. Co więcej, pojęcie allostazy jest ściśle związane z pojęciem stresu, można powiedzieć, że stres jest reakcją czy procesem allostatycznym, bo jego istotą są zmiany w funkcjonowaniu naszego umysłu i ciała ukierunkowane na adaptację. Taka adaptacja niekoniecznie oznacza przywrócenie wcześniejszej równowagi, a raczej wytworzenie nowego stanu, adekwatnego do wymagań otoczenia.

3.4. Stres jako komponent negatywnych emocji

Opisując swoje negatywne doświadczenia, używamy pojęcia stresu albo pojęcia emocji. Negatywne emocje i stres współwystępują ze sobą, można by nawet powiedzieć, że są nierozłączne, jednak na poziomie wyjaśnień teoretycznych sprawa nie jest tak prosta. Po pierwsze, często teorie emocji nie odnoszą się do pojęcia stresu, z kolei teorie stresu traktują kwestie

emocji marginalnie, chociaż w tym drugim przypadku pojawiały się próby ujęcia stresu i emocji w ramach jednej teorii. Trzeba w tym miejscu wspomnieć przede wszystkim o propozycji Scherera (1985), zgodnie z którą stres jest następstwem negatywnych emocji. Jego zdaniem stres to „nierozładowana", przedłużająca się emocja, ale jedno i drugie jest elementem tego samego procesu. Wygląda to tak, że emocje pojawiają się w odpowiedzi na różne zdarzenia, zagrożenie czy utratę, a jeżeli nie udaje się uzyskać równowagi systemu albo przyczyna emocji nie ustępuje, przedłużający się stan emocjonalny przechodzi w stan stresu. Jest on zatem pewną formą reakcji emocjonalnej, którą cechuje przedłużające się trwanie. W konsekwencji można mówić o różnych formach stresu w zależności od modalności emocji, a więc o stresie rozwijającym się z lęku czy z gniewu. Scherer zaproponował też bardzo ogólne kryterium określające, kiedy emocja przechodzi w stres, mówiąc o typowym czy normalnym czasie trwania emocji.

Stanowisko Scherera, zgodnie z którym stres to szczególnego rodzaju następstwo emocji, jest raczej odosobnione. Bardziej rozpowszechniony jest pogląd, że negatywne emocje są bezpośrednimi następstwami stresu. Takie są propozycje Hintona i Burtona (1997), Kaplana (1996), Wheatona (1996) czy Aptera (1991). A zatem, odwrotnie niż Scherer, postulują oni, że pewne zdarzenia czy okoliczności powodują stan stresu, a negatywne emocje są kolejnym elementem sekwencji procesów, będąc w bliżej nieokreślony sposób z nim powiązane. Jednocześnie propozycje te nie określają bliżej statusu emocji ani nie wyjaśniają dokładniej relacji stres–emocje. Poznawczo – relacyjna teoria stresu Lazarusa (1999; Lazarus i Folkman, 1984) traktuje tę kwestię w bardziej rozbudowany sposób: stres jest dla niego pewną formą relacji podmiot–otoczenie ocenianą jako zagrażająca czy przekraczająca możliwości jednostki, a emocje są, w sensie ogólnym, konsekwencją takiej oceny. Dokładniej mówiąc,

zawierają ocenę relacji jako na przykład zagrażającej. Biorąc pod uwagę, że stres to dla Lazarusa forma relacji podmiot–otoczenie oceniana jako zagrażająca, a ocena poznawcza pozostaje integralnym składnikiem emocji, można powiedzieć, że to emocje decydują, czy mamy do czynienia ze stresem, czy nie. W przypadku tej propozycji wyraźnie zatem został zdefiniowany status stresu i emocji. Jednocześnie Lazarus podkreślał, że stres i emocje są ze sobą ściśle powiązane, będąc wprawdzie różnymi procesami, ale w praktyce trudnymi do oddzielenia (Lazarus, 1999). Do kwestii nieodłączności stresu i emocji nawiązuje też, w pewnym sensie, definicja stresu zaproponowana przez Strelaua (1996), który mówi, że jest to stan charakteryzowany przez silne emocje negatywne, a zatem emocje są składnikami zespołu zmian stanowiących stres.

W kwestii relacji pomiędzy stresem i emocjami istotne wydaje się jeszcze określenie ogólnego statusu tych dwóch stanów czy procesów. Jeżeli przyznamy zarówno stresowi, jak i emocjom status procesów psychicznych, to w praktyce oznacza to, że moglibyśmy zrezygnować z pojęcia stresu, a pojęcie emocji wystarczyłoby do wyjaśnienia zachowania. Jeżeli mówimy, że stres spowodował pogorszenie naszej sprawności umysłowej w trakcie egzaminu, to równie dobrze moglibyśmy powiedzieć, że spowodował to lęk. Użycie w tym kontekście pojęcia stresu w żaden sposób nie wzbogaca naszych wyjaśnień. Podobne problemy pojawiłyby się, gdybyśmy przyznali stresowi i emocjom status procesów fizjologicznych. Biorąc pod uwagę opisywane w literaturze fizjologiczne, mózgowe mechanizmy emocji z jednej strony (por. Dalgleish, 2004), a stresu z drugiej (por. Lovallo, 1997), widać wyraźnie, że w praktyce w dużej mierze pokrywają się one ze sobą, a zatem znowu pojęcie stresu staje się nadmiarowe i zbędne. Jedynym rozsądnym rozwiązaniem wydaje się przyznanie różnego statusu obu pojęciom, a dokładniej potraktowanie emocji jako procesów zarówno psychicznych,

jak i fizjologicznych, a stresu jako procesu wyłącznie fizjologicznego, będącego składnikiem fizjologicznych mechanizmów emocji.

Zanim rozwinę szerzej tezę, zgodnie z którą stres jest komponentem negatywnych emocji, chciałbym wspomnieć o kilku ideach, które pojawiły się w teoretycznych rozważaniach o stresie, głównie w kontekście omawiania jego procesów mózgowych. Wspomniany przeze mnie wcześniej Mason (1975, 1971) zwracał uwagę, że stres, jako proces fizjologiczny, jest wywoływany procesami psychicznymi, związanymi z identyfikacją zagrożenia. Pokazywał dane eksperymentalne, wskazujące, że zablokowanie tych procesów sprawia, że nie jest uruchamiana reakcja stresu. Sformułował hipotezę, że procesy te pełnią funkcję poszukiwanego bezskutecznie przez Selye'ego „pierwszego mediatora" reakcji stresu, czegoś, co sprawia, że różnego rodzaju okoliczności uruchamiają ten sam proces stresu. Co więcej, uznał, że dokładniej rzecz ujmując, tym „pierwszym mediatorem" są emocje. Wyraził to w następujący sposób: „Tym, co proponuję, innymi słowy, jest: «pierwszym mediatorem», leżącym u podłoża reakcji układu przysadka–nadnercza na różne «stresory» z wcześniejszych badań nad stresem, może być po prostu aparat psychologiczny zaangażowany w emocjonalne lub pobudzeniowe reakcje na zagrażające lub nieprzyjemne czynniki w sytuacjach życiowych jako takich" (Mason, 1971, s. 329). Zgodnie z takim rozumowaniem stres, jako proces fizjologiczny, jest następstwem negatywnych emocji będących procesami psychicznymi. Wprawdzie Mason traktował emocje przede wszystkim w kategoriach procesów psychologicznych, to jednak nie wyklucza to możliwości, że mają one również swój wymiar fizjologiczny, chociaż wymaga to dokładniejszego określenia. Myślenie podobne do stanowiska Masona pojawiło się kilkadziesiąt lat później w pracy Ganzel, Morris i Wethington (2010), co więcej, obejmowało też fizjologiczne

mechanizmy emocji. Zdaniem wspomnianych badaczek „podstawowe emocjonalne regiony mózgu działają jako pierwszy mediator fizjologicznej i behawioralnej reakcji na bieżący stresor" (s. 134). Zgodnie z ich rozumowaniem, wprawdzie zarówno emocje, jak i stres mają status procesów fizjologicznych, ale obejmują nieco różne systemy w mózgu. Wprowadziły one rozróżnienie centralnej i peryferycznej akomodacji allostatycznej. Pierwsza obejmuje podstawowe (*core*) emocjonalne regiony mózgu (emocje), druga aktywność osi HPA (przysadka–podwzgórze–nadnercza) oraz układu sympatycznego (stres). Takie stanowisko nie wyklucza psychicznego wymiaru emocji, warto również dodać, że ze względu na postęp badań mózgowych mechanizmów emocji i stresu, Ganzel, Morris i Wethington były w stanie zaproponować rozróżnienie emocji i stresu na poziomie fizjologicznym. W sensie funkcjonalnym to, co określają one jako podstawowe emocjonalne regiony mózgu, jest odpowiedzialne za złożone przetwarzanie informacji o zagrożeniu, jego ocenę, czyli to, co dla Masona było psychiczną istotą emocji.

Opisany przez Lovallo (1997) fizjologiczny, mózgowy mechanizm stresu psychologicznego, wywołanego takimi czynnikami, jak zagrożenie, utrata czy antycypacja czegoś przykrego, prezentuje również podobne rozumowanie. Jednak, w ogólnym sensie, emocje są dla niego składnikiem procesu stresu, obok procesów endokrynologicznych i związanych z aktywnością układu autonomicznego. Emocje wiążą się przede wszystkim z poznawczą oceną stresora, a procesy układu autonomicznego i endokrynologiczne z formowaniem reakcji organizmu, typu atak–ucieczka. Wyróżnił on pięć stadiów procesu stresu: odbiór informacji i interpretacja, generowanie emocji opartych na procesie oceny poznawczej, inicjacja autonomicznych i endokrynologicznych reakcji, generowanie sygnałów zwrotnych do kory i układu limbicznego oraz wydzielanie neurotransmiterów

i hormonów. Opisany przez niego w kategoriach procesów fizjologicznych stres psychologiczny jest rozumiany, podobnie do Lazarusa, jako pojęcie szersze, obejmujące także emocje. Natomiast warto zwrócić uwagę na zaproponowane przez niego rozróżnienie mózgowych mechanizmów związanych z oceną zagrożenia (emocje) oraz tych związanych z aktywnością układu autonomicznego i endokrynologicznego, przygotowującą reakcje walki lub ucieczki. Spróbuję wykorzystać to rozróżnienie w celu zaproponowania nieco innego spojrzenia na stres, w którym stres jest komponentem negatywnych emocji.

Lovallo przedstawił opis fizjologicznego mechanizmu stresu, określonego przez niego jako psychologiczny, związany z działaniem takich czynników jak zagrożenie czy utrata, by wyjaśnić bardzo ważną kwestię z punktu widzenia psychologii zdrowia, a mianowicie, w jaki sposób negatywne doświadczenia człowieka, mające czysto psychiczną naturę, mogą spowodować negatywne konsekwencje zdrowotne w postaci choroby somatycznej. Wprawdzie już Selye w pewnym sensie wyjaśniał to za pomocą pojęcia stresu, będącego procesem fizjologicznym, ale wywoływanego czynnikami psychologicznymi, na przykład unieruchomieniem, ale Lovallo opisał ten mechanizm na poziomie procesów mózgowych i fizjologicznych o wiele dokładniej, ze względu chociażby na to, że dysponował nieproporcjonalnie większą wiedzą na temat procesów mózgowych i fizjologicznych, niedostępną w latach trzydziestych i czterdziestych ubiegłego wieku, kiedy Selye prowadził swoje badania. Jednocześnie w propozycji Lovalla emocje pełnią w stresie podobną funkcję do tej opisanej przez Lazarusa, ze względu na dominującą rolę w procesie oceny sytuacji decydują o tym, czy mamy do czynienia ze stresem, czy nie, chociaż w różny sposób. Dla Lovalla ocena poznawcza uruchamia bowiem dalsze procesy stresu, reakcje autonomiczne i endokrynologiczne, dla Lazarusa jest raczej integralną częścią emocji i tylko,

w sensie ogólnym, definiuje stres. Dodajmy, że Lazarus nie negował zaangażowania procesów fizjologicznych w stresie, ale uznawał, że stanowią one „inny poziom" czy też aspekt stresu, którym się nie zajmował.

Na kwestię relacji pomiędzy stresem i emocjami można jeszcze spojrzeć w inny sposób. W swojej ewolucyjnej teorii stresu (Łosiak, 2007) zaproponowałem, by stres traktować jako proces wyłącznie fizjologiczny, będący podłożem negatywnych emocji. Teraz chciałbym ten pomysł rozwinąć i trochę zmodyfikować. W punkcie wyjścia opieram się na wyodrębnieniu peryferycznych, autonomicznych i endokrynologicznych procesów obecnych w przypadku negatywnych emocji, stanowiących przygotowanie reakcji typu „walka–ucieczka" (Lovallo, 1997), określanych również mianem peryferycznej akomodacji allostatycznej (Ganzel, Morris i Wethington, 2010). Procesy te stanowią integralną część emocji negatywnych, a ich główna funkcja polega na mobilizacji, zwiększeniu ogólnego pobudzenia oraz uwolnieniu energii, koniecznej do działania obronnego lub konfrontacji. Ich podstawą jest aktywność osi HPA oraz sympatycznej części autonomicznego układu nerwowego, skutkująca zwiększonym wydzielaniem kortyzolu i adrenaliny, obok innych hormonów czy neurotransmiterów (Lovallo, 1997). Moim zdaniem właśnie te peryferyczne procesy można określić mianem stresu, który w ten sposób jest składnikiem negatywnych emocji. Zgodnie z tym rozumowaniem można zaproponować następującą definicję:

Stres jest złożonym procesem allostatycznym, polegającym na aktywności układu HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza) oraz sympatycznej części autonomicznego układu nerwowego, przygotowującym organizm do działań typu walka lub ucieczka, będąc tym samym integralną częścią negatywnych emocji.

Przyjęcie takiej definicji umożliwia przede wszystkim pojęciowe rozróżnienie stresu i negatywnych emocji, a jednocześnie wyjaśnia, dlaczego, na poziomie doświadczenia, kiedy obserwujemy, co dzieje się w różnych trudnych sytuacjach, mamy zawsze do czynienia ze współwystępowaniem stresu i negatywnych emocji. Dlatego też wskaźnikiem stresu w badaniach może być, i bardzo często był, zarówno poziom kortyzolu czy adrenaliny, jak i relacjonowanie doświadczenia negatywnych emocji. Oczywiście przy takim ujęciu stres ulega, w sensie znaczenia, pewnej „degradacji", zyskując status jednego z komponentów emocji. W konsekwencji w wielu wypadkach wystarczą wyjaśnienia zachowania za pomocą pojęcia emocji i chyba nie ma na to rady. Teorie emocji i teorie stresu rozwijały się niezależnie od siebie, dlatego nie można wykluczyć, że proponowały wyjaśnienie tego samego za pomocą różnych pojęć. Warto zwrócić uwagę, że integracja pojęciowego ujęcia emocji i stresu była możliwa dzięki uwzględnieniu fizjologicznego poziomu procesów, na poziomie procesów psychicznych, doświadczania, niemożliwe byłoby moim zdaniem rozróżnienie stresu i negatywnych emocji. Natomiast konsekwencją proponowanego ujęcia stresu jest twierdzenie, że stres jest procesem wyłącznie fizjologicznym, podczas gdy emocje są zarówno procesem fizjologicznym, jak i psychicznym. Na poziomie świadomego odczuwania możliwe jest zarówno odczuwanie stresu, poprzez zwrotne sygnały interoceptywne, jak i emocji, obejmujących zarówno obszary podkorowe, jak i korowe. Przyznaję, że to oznacza modyfikację mojego wcześniejszego stanowiska w kwestii odczuwania stresu (Łosiak, 2007).

Tak rozumiany stres może być uznany za jeden ze składników obronnego obwodu przetrwania opisanego przez LeDoux (2015), jako że uwzględnia on układ HPA i sympatyczną część autonomicznego układu nerwowego. Mamy więc emocję strachu, ale wydaje się uzasadnione przyjęcie, że stres pojawia się

w przypadku wszystkich podstawowych emocji negatywnych, a więc także gniewu, smutku i rozpaczy czy wstrętu. W przypadku emocji samoświadomościowych, jeżeli przyjąć hipotezę inkluzji, ze stresem mielibyśmy do czynienia w przypadku wszystkich takich emocji, które zawierają w sobie emocję podstawową o negatywnej walencji. W konsekwencji można by mówić o stresie również w przypadku problemów egzystencjalnej natury, niezwiązanych z przetrwaniem w sensie bardziej biologicznym.

Tak ujmowany stres staje się wspólnym mianownikiem wszystkich negatywnych emocji, a raczej wszystkich stanów afektywnych o negatywnej walencji, i w tym sensie ma niespecyficzny charakter, zgodnie z tym, co postulował Selye, chociaż w nieco inny sposób. Dlatego też prawdziwe pozostaje stwierdzenie Selye'ego, zgodnie z którym bardzo różne doświadczenia – poważna choroba osoby bliskiej, rywalizacja, utrata pracy czy pojawienie się przeszkód na drodze do osiągnięcia ważnych celów życiowych – uruchamiają stres.

Proponowana definicja stresu jest radykalnie różna od tego, co postuluje poznawczo-relacyjna teoria stresu Lazarusa (1999; Lazarus i Folkman, 1984), chociaż opisuje podobne mechanizmy. W modelu Lazarusa relacja podmiot–otoczenie uruchamia procesy oceny poznawczej, będącej integralną częścią emocji, których składnikiem są, jak się można domyślać, także procesy fizjologiczne – Lazarus nie rozwijał tego wątku. Zgodnie z rozumieniem stresu jako komponentu emocji pewne okoliczności, opisywane przez Lazarusa w kategoriach relacji podmiot–otoczenie, uruchamiają emocje, których składnikiem jest zarówno ocena poznawcza, jak i peryferyczne procesy fizjologiczne przygotowujące do walki lub ucieczki. Różnica obu stanowisk sprowadza się do samego sposobu zdefiniowania stresu, jako reakcji allostatycznej, albo szczególnego rodzaju relacji podmiot–otoczenie, czyli subiektywnie spostrzeganej

sytuacji. W sensie ogólnym nasuwa się konkluzja, że stanowisko Lazarusa jest czysto psychologiczne, opisuje bowiem wyłącznie procesy mentalne, natomiast proponowane tu stanowisko opisuje zarówno procesy fizjologiczne, jak i psychiczne.

3.5. Wspólny mianownik stresorów

Konsekwencją przyjęcia tezy, że stres jest komponentem negatywnych emocji, jest również stwierdzenie, że nie ma uzasadnienia mówienie o czynnikach powodujących stres, a jedynie o czynnikach powodujących negatywne emocje. Stres bowiem, jako peryferyczna reakcja fizjologiczna, jest uruchamiany przez mózgowe mechanizmy emocji. Opis takiego mechanizmu można znaleźć zarówno u Lovallo (1997), który przedstawił szczegółowo model stresu psychologicznego, uwzględniający złożone oddziaływania systemów mózgowych i peryferycznych, jak również u LeDoux (2015) w jego schemacie obronnego obwodu przetrwania, chociaż oba stanowiska różnią się nieco w kwestii istoty emocji. W tej sytuacji nasuwa się jednak pytanie: jeżeli różne negatywne emocje łączy wspólna reakcja allostatyczna, czyli stres, to czy różne okoliczności powodujące emocje mają ze sobą coś wspólnego, co można by określić jako wspólny mianownik stresorów?

Zacznijmy od tego, co Lazarus (1991) opisuje jako wzorce oceny poznawczej definiujące emocje, używając w tym celu pojęcia podstawowego, rdzennego tematu relacji. Weźmiemy pod uwagę takie emocje, które są traktowane przez innych badaczy jako podstawowe. Zdaniem Lazarusa w przypadku strachu jest to bezpośrednie, konkretne i przytłaczające zagrożenie fizyczne, w przypadku gniewu – zniewaga pomniejszająca „ja" i „moje", smutku – nieodwracalna utrata, wstrętu – przyjęcie lub bliskość niestrawnego obiektu. Z drugiej strony, weźmy pod uwagę klasyfikacje stresorów. Jest ich w psychologii bardzo wiele, jednak większość z nich nie wymienia poszczególnych

rodzajów zdarzeń, ale ich formalne właściwości (por. Wheaton, 1996). Przykładem klasyfikacji stresorów, która wymienia przykłady konkretnych sytuacji, jest propozycja Lazarusa i Cohena (1977), obejmująca katastrofy naturalne, wojny, przymusowe migracje, rozwód, utratę pracy, poważną chorobę czy uciążliwości życia codziennego, problemy mieszkaniowe lub finansowe. Czy wszystkie wymienione powyżej okoliczności mają jakiś wspólny mianownik? Wydaje się, że tak, a jest nim zagrożenie dla przetrwania, czy to w sensie dosłownym, jak w przypadku katastrofy naturalnej, czy w sensie symbolicznym, społecznym, jak w przypadku zniewagi pomniejszającej „ja". Kategoria zagrożenia wydaje się adekwatna i dość szeroka, by objąć wszelkie możliwe zdarzenia czy okoliczności powodujące stres. Co więcej, wymieniana często w kontekście przyczyn stresu utrata tak naprawdę może być również zdefiniowana jako zagrożenie dla przetrwania, jak na przykład utrata pracy. Z kolei samo pojęcie przetrwania można by zdefiniować jako kontynuowanie normalnego (optymalnego) funkcjonowania, co wydaje się podstawowym celem wszystkich organizmów żywych. W przypadku stresu u człowieka ważne jest podkreślenie, że pojęcie przetrwania obejmuje również życie społeczne, dlatego niepowodzenie w realizacji jakiegoś ważnego projektu w pracy jest dla nas stresorem, podobnie jak atak lwa dla antylopy. Oczywiście zagrożenie życia jest poważniejszym stresorem niż zagrożenie pozycji społecznej, chociaż w przypadku tego drugiego waga jest też znaczna.

W poznawczo-relacyjnej teorii stresu Lazarusa (Lazarus, 1999; Lazarus i Folkman, 1984) procesy oceny poznawczej, które prowadzą do stresu, są scharakteryzowane w następujący sposób. Po pierwsze, relacja podmiot–otoczenie jest oceniana jako niekorzystna, a dalej jako albo zagrożenie, utrata, albo wyzwanie. To, że relacja jest oceniana jako niekorzystna, było przez Lazarusa definiowane w kategoriach braku zgodności z celami

działania podmiotu. Proponowane tutaj określenie zagrożenia dla przetrwania wydaje się prostszym rozwiązaniem, a jednocześnie obejmującym wszystkie wymieniane przez Lazarusa warianty oceny. Ocena relacji jako niekorzystnej, bo niezgodnej z celami działania podmiotu, może być równie dobrze zastąpiona oceną zagrożenia dla przetrwania, co więcej – obejmuje wtedy utratę i wyzwanie. Wprawdzie „stresogenność" wyzwania, rozumianego jako związanego z niepewnością dotyczącą możliwości osiągnięcia jakiegoś ważnego celu, była kwestionowana, ale generalnie tym, co w sytuacji przeżywanej jako wyzwanie powoduje stres, jest antycypacja niepowodzenia, które stanowi przecież zagrożenie dla przetrwania w wymiarze społecznym.

Czasami, głównie w myśleniu potocznym, kiedy mówimy o zdarzeniach powodujących stres, określamy je jako przykre, ale słowo to nie wydaje się właściwe. Zdarzenia stanowiące zagrożenie dla przetrwania nie są przykre same w sobie, ale powodują w nas odczucie przykrości, które ma być sygnałem, że tego trzeba unikać. Zgodnie z hipotezą inkluzji, odczucie przykrości, jako elementarny stan afektywny, stanowi rdzeń negatywnej emocji, która jak wiadomo pełni dla nas funkcję sygnałową (to jest niedobre) i motywacyjną (trzeba się oddalić). Gdyby pewne zdarzenia nie powodowały w nas uczucia przykrości, tobyśmy ich nie unikali. A z drugiej strony, nie unikamy niekorzystnych dla naszego przetrwania substancji psychoaktywnych, co więcej dążymy do nich, ponieważ powodują stan przyjemności. Zgodnie z przedstawionym tu myśleniem sygnałowa funkcja emocji jest realizowana w pewnym sensie za pośrednictwem uczucia przyjemności lub przykrości. Podobną funkcję przypisała Barrett (2011) rdzennemu afektowi, określając go jako neurofizjologiczny barometr relacji jednostki z otoczeniem. W jej propozycji, bazującej na koncepcji Russella (2003), rdzenny afekt jest zdefiniowany na wymiarze „przyjemny–nieprzyjemny" razem z wymiarem pobudzenia.

Mechanizm powiązania określonych zdarzeń w środowisku zewnętrznym z odczuciem przykrości jest zróżnicowany: może być wrodzony lub stanowić efekt uczenia się, nabywania doświadczenia indywidualnego. Repertuar takich „wrodzonych" połączeń jest raczej ograniczony, ale stanowi bazę dla tworzenia wyuczonych połączeń. Odrębną kategorię stanowi przekazywanie efektów uczenia się z pokolenia na pokolenie, w które może być zaangażowany zarówno czynnik dziedziczenia, jak i przekazywania doświadczenia w okresie wychowania. Analogiczny mechanizm obowiązuje w przypadku odczucia przyjemności, które jednak nie mieści się w obszarze stresu.

3.6. Ewolucyjne dziedzictwo, czyli ani dobry, ani zły

Poczynając od pierwszych badań Selye'ego, bardzo wiele, może nawet większość, badań w obszarze stresu realizowano z udziałem zwierząt, jednak ich wyniki były zawsze uogólniane jako dostarczające informacji o stresie człowieka. Działo się tak ze względu na dzielony w praktyce przez wszystkich badaczy pogląd, zgodnie z którym o stresie możemy mówić zarówno w przypadku człowieka, jak i zwierząt, a jego mechanizmy są bardzo podobne u wszystkich. I to nie tylko mechanizmy mózgowe czy ogólniej, fizjologiczne, ale także psychologiczne, czego przykładem może być stres spowodowany u szczurów poprzez przymusowe unieruchomienie. Biorąc to wszystko pod uwagę, możemy przyjąć, iż stres został ukształtowany w procesie ewolucji u naszych ewolucyjnych przodków, prawdopodobnie paleossaków, chociaż nie można wykluczyć, że jeszcze wcześniej. Stres jest zatem jednym z tych zjawisk, które łączą nas ze światem zwierząt, szczególnie jeśli przyjmiemy, że jest on fizjologicznym procesem allostatycznym. Gdyby postulować psychologiczną naturę stresu, poza podobieństwami musielibyśmy uwzględnić różnice pomiędzy człowiekiem i światem zwierząt, wynikające z zaangażowania złożonych procesów kory nowej, która nie jest

tak rozwinięta u zwierząt. Jednak zgodnie z proponowanym tutaj ujęciem, takie zróżnicowanie dotyczyłoby emocji, szczególnie tych złożonych, samoświadomościowych.

Jeżeli stres ukształtował się u naszych ewolucyjnych przodków w procesie ewolucji, to oznacza, że miał wyraźną wartość adaptacyjną, przynosił określone korzyści. Można przyjąć, że polegało to na przygotowaniu i wspieraniu działania typu walki lub ucieczki. Dzięki ułatwianiu tego rodzaju działań sprzyjał przetrwaniu, obronie, konfrontacji z rywalem czy ucieczce. Warto podkreślić, że tego rodzaju wyzwania wymagały przede wszystkim mobilizacji sił fizycznych organizmu, stąd zwiększone ukrwienie mięśni, przyspieszenie akcji serca czy wyrzut glukozy do krwi. Zwracali na to uwagę Sapolsky (2010), Lovallo (1997), a także wcześniej Clow (2001). Jednak o ile w przypadku zwierząt przetrwanie wymaga przede wszystkim właśnie takiej fizycznej mobilizacji organizmu, o tyle u człowieka zazwyczaj nie. Można powiedzieć, że sytuacje zagrożenia, w których potrzebny jest wysiłek fizyczny, zdarzają się w naszym życiu rzadko. Zagrożenie dla naszego przetrwania zazwyczaj wynika z występowania takich okoliczności, jak utrata pracy, konflikt interpersonalny, rozwód czy problemy finansowe. W celu poradzenia sobie z takimi wyzwaniami nie potrzebujemy mobilizacji sił fizycznych, co więcej, może ona być szkodliwa, kiedy problemy trwają dłużej, a nagromadzona energia nie jest rozładowana. Innymi słowy, w przypadku człowieka, poza bardzo szczególnymi i rzadkimi sytuacjami, stres przestaje mieć wartość adaptacyjną. Zwracałem na to uwagę, formułując ewolucyjne ujęcie stresu (Łosiak, 2007), podobne myślenie pojawiło się także u Sapolsky'ego (2010) czy Clow (2001). Warto podkreślić, że w przypadku naszych bliższych ewolucyjnych przodków, ludzi pierwotnych, było raczej odwrotnie, bo częściej musieli się zmagać z wyzwaniami natury fizycznej.

Bezpośrednie, fizyczne zagrożenia dla przetrwania, stanowiące element codziennych doświadczeń dla zwierząt czy naszych ewolucyjnych przodków, a sporadyczne dla człowieka współczesnego, mają jeszcze jedną charakterystyczną cechę – z reguły nie mają charakteru przewlekłego, chronicznego. Dlatego też rzadko wtedy można mówić o obciążeniu allostatycznym, wynikającym z przedłużającego się trwania stresora. Co więcej, tego rodzaju zagrożenia wymagały szybkiego, fizycznego działania, stres dawał potrzebne siły, mobilizował i uwalniał zasoby energii, a jednocześnie energia ta była sprawnie rozładowywana. Inaczej jest w przypadku stresu spowodowanego problemami finansowymi czy nierozwiązanymi konfliktami interpersonalnymi, ponieważ tego rodzaju stresory mają zazwyczaj charakter przewlekły, a to oznacza obciążenie allostatyczne. McEwen (2007) opisał charakterystyki czasowe stresorów prowadzących do jego wywołania. Może to polegać na tym, że stresor działa w sposób ciągły przez długi czas albo pojawia się raz za razem przez dłuższy okres. W konsekwencji stan zwiększonej mobilizacji, aktywacji oraz przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego trwa długo, prowadząc do nadmiernego obciążenia organizmu. Takie obciążenie może mieć negatywne konsekwencje zdrowotne, podobnie jak niemożność zużycia nagromadzonej energii.

Stres, w ogólnym sensie, może mieć zatem wartość adaptacyjną albo jej nie mieć. W tym kontekście trzeba wspomnieć o kontrowersyjnej idei rozróżnienia dobrego i złego stresu. Wprowadził je sam Selye (1956, 1977), w pewnym sensie ratując swoją koncepcję stresu, zgodnie z którą stres jest reakcją na wszelkie stawiane nam wymagania, nieważne, czy korzystne, czy niekorzystne. Podobne myślenie o stresie prezentowali Holmes i Rahe (1967), kiedy postulowali, że każda zmiana w naszym życiu, nieważne, czy na dobre, czy na złe, powoduje stres. Selye wyraził to w następujący sposób: „Z punktu

widzenia stresora i jego działania wywołującego stres nieistotne jest, czy czynnik lub sytuacja, jakiej stawiamy czoło, jest przyjemna czy nieprzyjemna. Liczy się jedynie intensywność żądania przystosowania się do sytuacji nowej lub ponownego dostosowania się do sytuacji normalnej" (Selye, 1977, s. 26). Jednocześnie wydaje się, że nadał on stresowi bardziej ogólną właściwość i funkcję polegającą na utrzymywaniu pewnego poziomu aktywacji niezbędnego do normalnego funkcjonowania. Postulował, że nawet kiedy śpimy, nasze organy wewnętrzne są aktywne, by spełniać wymaganie, jakim jest utrzymanie nas przy życiu, a zgodnie z jego twierdzeniem konieczność spełnienia jakichkolwiek wymagań powoduje stres. Stąd kontrowersyjne stwierdzenie, że „całkowita wolność od stresu to śmierć" (Selye, 1977, s. 30). Stres rozumiany był zatem jako proces związany z dostarczaniem energii do działania, a nie jako coś wywołanego nadzwyczajnymi okolicznościami. Takie szerokie ujmowanie stresu nie wydaje się uzasadnione, przede wszystkim ze względu na to, że w świetle bardziej współczesnych badań nie każda mobilizacja jest stresem, ale także ze względu na wprowadzone rozróżnienie mechanizmów homeostatycznych i allostatycznych. Przykład Selye'ego ze stresem podczas snu, związanego z tym, że nasze organy wewnętrzne muszą funkcjonować, by podtrzymać funkcje życiowe, tak naprawdę opisuje homeostatyczne mechanizmy utrzymywania optymalnego stanu naszego organizmu, a w świetle bardziej współczesnych poglądów, nie mamy wtedy do czynienia ze stresem (Lovallo, 1997). Stres pojawia się wtedy, kiedy te homeostatyczne mechanizmy ulegają znacznemu zakłóceniu i stają się niewystarczające, aby utrzymać stan równowagi, co uruchamia mechanizmy allostatyczne (McEwen, 2007; Ganzel, Morris i Wethington, 2010). Rozumienie to można rozszerzyć na obszar naszego psychologicznego funkcjonowania. Kiedy dzięki normalnej aktywności realizujemy nasze cele życiowe, nie ma

powodu, aby mówić o stresie, dopiero, kiedy pojawiają się zakłócenia i trudności w realizacji celów życiowych, pojawia się stres. Stres jest czymś „nadzwyczajnym", a nie „zwyczajnym".

Nawet kiedy pewne „nadzwyczajne" okoliczności wymagają od nas mobilizacji i działania, to niekoniecznie musi oznaczać stres. Opisana przez Lovalla seria pomysłowych eksperymentów pokazała, że kiedy mamy do czynienia z takim samym wyzwaniem, jakim jest szybkie i selektywne reagowanie na pewne bodźce, to w zależności od tego, czy sukcesy są nagradzane, czy niepowodzenia karane, reakcje naszego organizmu są różne (Lovallo, 1997). Dokładniej polega to na tym, że o ile poziom adrenaliny zwiększał się w obydwu przypadkach, o tyle poziom kortyzolu zwiększał się tylko w przypadku karania, co oznacza, że tylko w tym przypadku organizmy badanych zareagowały stresem. Czyli nie wyzwanie jako takie powodowało stres, ale wyzwanie związane z dyskomfortem, przykrością. Do podobnych konkluzji mogą prowadzić wyniki wcześniejszych, opierających się na przeglądzie badań, analiz Thoits (1983), zgodnie z którymi negatywne konsekwencje mają nie jakiekolwiek zdarzenia w naszym życiu, wymagające wysiłku adaptacyjnego, ale tylko te, które są powiązane z dyskomfortem, które były czymś przykrym. Dlatego też teza sformułowana przez Holmesa i Rahe (1967), zgodnie z którą każde zdarzenie w naszym życiu, które wymaga wysiłku adaptacyjnego, bez względu na to, czy przyjemne, czy przykre, powoduje stres, nie wydaje się prawdziwa. Zmiana w naszym życiu, sama w sobie, nie jest przyczyną stresu, chyba że wiąże się z odczuciem przykrości. Moim zdaniem, Holmes i Rahe błędnie przypisali stresogenne właściwości konieczności sprostania wymaganiom, czyli wysiłkowi adaptacyjnemu, ignorując jednocześnie podstawowy wymiar zdarzeń życiowych, to, czy są one przyjemne, czy nieprzyjemne. Nie wyklucza to oczywiście takiej możliwości, że pewne traktowane jako pozytywne zdarzenia w naszym

życiu, jak na przykład wakacje czy święta, mogą wiązać się z doświadczeniem czegoś przykrego, ale wtedy to coś powoduje stres, a nie ogólnie rozumiane zdarzenie opisywane jako wakacje czy święta.

Wracając do rozróżnienia dobrego i złego stresu, warto zwrócić uwagę, że Selye, mówiąc o eustresie i dystresie, miał na myśli konsekwencje stresu, a nie stres jako taki. Pisał: „Powodujący uszkodzenia lub przykry stres będę nazywał dystresem" (Selye, 1977, s. 29). Zatem nie sugerował, że mamy do czynienia z różnymi rodzajami procesów, przeciwnie, w obu przypadkach mamy do czynienia z takim samym procesem, różne są tylko jego konsekwencje. Dlatego też mówienie o dobrym i złym stresie może prowadzić do błędnej konkluzji, że mamy do czynienia z różnymi procesami. Co więcej, o ile stosowana wobec stresu etykieta „dobry" lub „zły" może być użyteczna w kontekście psychoterapeutycznym, o tyle w rozważaniach naukowych odpowiedniejsze wydaje się określenie „pomocny" lub „szkodliwy". W świetle zawartych w tym podrozdziale rozważań, wskazujących na to, czym jest stres oraz kiedy może mieć wartość adaptacyjną, możemy powiedzieć, że stres jest czasami pomocny, ale częściej szkodliwy. Stres nie jest ani dobry, ani zły, jest ewolucyjnie ukształtowanym procesem allostatycznym, który w pewnych okolicznościach może być pomocny, a w innych szkodliwy.

Rozdział 4: Psychologiczna allostaza

Działania człowieka wobec stresu są zazwyczaj określane mianem radzenia sobie ze stresem, który to termin został powszechnie zaakceptowany pomimo pewnych mankamentów. Jednak, w ogólnym sensie, zwrócenie uwagi na to, jakie człowiek podejmuje działania, kiedy ma do czynienia ze stresem, było bardzo ważne z punktu widzenia wyjaśniania zachowania. To, że człowiek reaguje stresem na pewne okoliczności, to jeszcze nie wszystko. Konsekwencje stresu są bowiem w dużej mierze zależne od tego, jakie osoba podjęła w tej sytuacji działania. Zupełnie inaczej będzie to wyglądać, kiedy osoba, która utraciła pracę, próbuje jedynie poprawić sobie samopoczucie za pomocą alkoholu, inaczej, kiedy podejmuje aktywne próby znalezienia nowej pracy, poszukuje informacji, szkoli się. Pozostaje jednak pytanie, czy użycie terminu „radzenie sobie ze stresem" jest najfortunniejsze, szczególnie w tym pierwszym przypadku. Termin ten bowiem zawiera w sobie znaczenie, zgodnie z którym mamy do czynienia ze skutecznym działaniem, podczas gdy podejmowane przez osobę działania to jedno, a ich skuteczność to drugie. Dlatego też proponowałem termin „readaptacja" w odniesieniu do wszystkich tego rodzaju działań, bardziej neutralny znaczeniowo w odniesieniu do skuteczności (Łosiak, 2007), ale przywiązanie psychologów do starego terminu okazało się silniejsze. Z drugiej strony, w psychologii funkcjonuje, wywodzące się od Freuda, pojęcie mechanizmów obronnych, które wprawdzie z definicji służą redukcji lęku i nie są uruchamiane w sposób świadomy, ale ich funkcja jest w dużej mierze

podobna do takich form radzenia sobie ze stresem, które są określane jako skierowane na emocje (Lazarus i Folkman, 1984). Podobnie jest w przypadku takiej formy jak reinterpretacja doświadczenia (Moos, 1993). Co więcej, niektóre koncepcje obejmują zarówno działania określone jako radzenie sobie ze stresem, jak i działania obronne, przy czym tym pierwszym przypisuje się większą wartość adaptacyjną (Haan, 1977). Biorąc to wszystko pod uwagę, w dalszej części rozważań będę się starał używać przede wszystkim ogólnego określenia „działania wobec stresu", chociaż czasami pozostanę przy tradycyjnym określeniu.

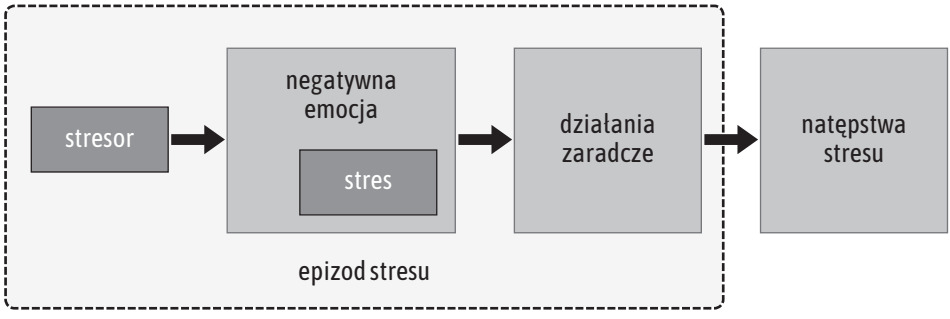
Tak jak allostaza jest procesem fizjologicznym, polegającym na uruchomieniu szeregu zmian mających sprostać „nadzwyczajnym" wymaganiom, tak samo działania uruchamiane przez człowieka wobec stresu są analogiczne do allostazy, chociaż funkcjonują na poziomie psychologicznym. W naszym zachowaniu pojawia się wiele zmian wywołanych szczególnymi okolicznościami, próbujemy pokonać przeszkody, szukamy wsparcia innych czy po prostu chcemy zrobić coś, co zredukuje stan dyskomfortu. Dlatego też można powiedzieć, że to, co jest określane w psychologii mianem radzenia sobie ze stresem, ma charakter psychologicznej allostazy. Wprawdzie jednak termin radzenie sobie ze stresem jest powszechnie używany, szczególnie w obszarze psychologii zdrowia oraz klinicznej, to wiąże się z nim wiele kontrowersji. Co dziwne, nie dotyczą one raczej definicji tego rodzaju działań, ale przede wszystkim ich klasyfikacji, co sprawia, że na przykład wyniki różnych badań trudno ze sobą porównywać, nie mówiąc już o tym, że niełatwo jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie, o jakich rodzajach działania można mówić, kiedy mamy do czynienia ze stresem. Rozbieżności pomiędzy badaczami dotyczą zarówno liczby, jak i charakteru takich działań. Co więcej, niektórzy mówią o radzeniu sobie ze stresem w kategoriach indywidualnego stylu działania,

skłonności jednostki do działania w określony sposób w różnych sytuacjach związanych ze stresem, czyli tak naprawdę nie mówią o działaniach wobec stresu, ale o szczególnego rodzaju predyspozycjach indywidualnych, właściwościach osobowości, które wyznaczają takie działania. Wtedy pojawia się pytanie, co wyznacza działania podejmowane przez człowieka wobec stresu. Czy są to bardziej właściwości konkretnej sytuacji, czy predyspozycje osoby do podejmowania określonych działań, czy jedno i drugie, ale jeżeli tak, to w jakim stopniu działanie zdeterminowane jest przez jeden, a w jakim przez drugi czynnik? Zdaniem Lazarusa (1999; Lazarus i Folkman, 1984) jest to przede wszystkim sytuacja, zdaniem Miller (1980) – predyspozycje. Moim zdaniem można jeszcze zadać bardziej ogólne pytanie w kontekście działań wobec stresu, a mianowicie, z czym sobie tak naprawdę radzimy, bo nie zawsze jest to stres.

4.1. Epizod stresu, działania, strategie i style

W celu lepszego zrozumienia działań wobec stresu niezbędne jest moim zdaniem wprowadzenie pewnych pojęć, a także bardziej jednoznaczne rozróżnienie już używanych. Po pierwsze, jest to idea epizodu stresu, zaproponowana przeze mnie jakiś czas temu (Łosiak, 2011a). W oryginalnej koncepcji epizod stresu obejmował sekwencję trzech elementów: stresora, procesu stresu i działań zaradczych. W świetle propozycji zawartych w niniejszej pracy model powinien zostać rozszerzony o emocje i wtedy moglibyśmy mówić, że to, co można określić jako epizod stresu, obejmuje stresor, negatywne emocje, które zawierają w sobie fizjologiczną reakcję allostatyczną, czyli stres, oraz działania podjęte przez osobę w tej sytuacji (por. rys. 2).

Rysunek 2
Epizod stresu



Wyodrębnienie tych czterech elementów jako epizodu stresu ma swoje uzasadnienie. Po pierwsze, występują one zawsze wtedy, kiedy mówimy o stresie, i są w pewnym sensie na stałe powiązane ze sobą, oczywiście w danym momencie. Ważny i trudny egzamin uruchamia u studenta lęk zawierający w sobie fizjologiczną bazę – stres, a z tym pojawiają się działania, na przykład ćwiczenia oddechowe, pozwalające obniżyć niepokój i skoncentrować się na pytaniach. W danym momencie i w przypadku danej osoby te cztery elementy są ze sobą na stałe powiązane, dlatego można je wyodrębnić jako epizod stresu. Natomiast niezależne od tych elementów jest to, co ma miejsce później, egzamin może być zdany lub nie, a w zależności od atrybucji, samoocena może być utrzymana lub nadszarpnięta. Dodajmy, że niezdanie egzaminu stanowi kolejny pojawiający się stresor jako element następnego epizodu stresu. W tym przypadku też mamy wprawdzie do czynienia z wystąpieniem czterech elementów epizodu stresu, ale mogą być one zupełnie inne – stresor porażki może spowodować emocję smutku zawierającą w sobie taką samą bazę fizjologiczną w postaci stresu, a uruchomione działania mogą polegać na przygotowaniach do poprawki. Tylko allostatyczny proces stresu pozostał w obu przypadkach taki sam, jako że stres ma charakter niespecyficzny i dlatego

właśnie używamy terminu epizod stresu. Poza występowaniem takich samych składników epizodu stresu, stała jest także ich kolejność w sekwencji. Emocja i stres są w naturalny sposób odpowiedziami na stresor i trudno byłoby mówić o odwrotnej kolejności, natomiast podejmowane działania pojawiają się w bezpośrednim następstwie emocji i stresu. Warto tu wspomnieć o idei proaktywnego radzenia sobie ze stresem, polegającego na wcześniejszym przygotowaniu na zdarzenia, które dopiero mogą się pojawić (Schwarzer i Taubert, 2002), ale tego rodzaju działania trudno byłoby włączyć do pojęcia epizodu stresu, gdyż nie mamy do czynienia z jego pozostałymi elementami, nic złego się jeszcze nie stało. Status proaktywnego radzenia sobie ze stresem jest zupełnie inny niż tego, co rozumiemy jako działania wobec stresu, który już nastąpił. Dodam, że postulowanie liniowości całego procesu, sekwencji składników epizodu stresu, widoczne wyraźnie na rysunku, wynika z natury tych składników. Ich podstawowy charakter określa to, w jakiej kolejności występują. Nie wyklucza to jednocześnie takiej możliwości, że konsekwencją epizodu stresu, co jest zaznaczone na rysunku jako następstwa stresu, będzie pojawienie się kolejnego stresora, zapoczątkowującego nowy epizod stresu. Inaczej to ujmując, opisany epizod stresu obejmuje pojedynczą sekwencję stresor – negatywne emocje (stres) – działania zaradcze, która prowadzi do określonych następstw, ale mogą one mieć charakter kolejnego stresora, zapoczątkowując nowy epizod.

Na użyteczność pojęcia epizodu stresu można jeszcze spojrzeć z innej perspektywy, na przykład psychologii zdrowia. Jeżeli interesują nas zdrowotne następstwa stresu, to powinniśmy wziąć pod uwagę nie tylko stres i coś, co go wywołało, ale także działania, jakie osoba podjęła w tej sytuacji, bo konsekwencje mogą być różne w zależności właśnie od takich działań. Przewlekły stres spowodowany utratą pracy może mieć negatywne konsekwencje zdrowotne, ze względu na przedłużające

się obciążenie allostatyczne, ale te następstwa mogą być o wiele poważniejsze, albo nawet różne, jeżeli osoba regularnie nadużywa alkoholu jako sposobu radzenia sobie ze stresem. Innymi słowy, uwzględnienie wszystkich elementów stanowiących epizod stresu umożliwia trafniejsze przewidywanie następstw.

Wprawdzie słowo „epizod" sugeruje raczej krótki czas trwania, ale omawiany tu epizod stresu może trwać bardzo długo, a będzie tak w przypadku czegoś, co jest opisywane jako stres chroniczny. Kiedy osoba w podeszłym wieku staje wobec konieczności stałej opieki nad małżonkiem, cierpiącym z powodu zaawansowanej demencji, to w takim przypadku można przyjąć, że stresor w praktyce trwa cały czas, negatywne emocje i związany z nimi stres również, podobnie jak podejmowane przez osobę działania, by w tej skrajnie trudnej sytuacji jakoś przetrwać. Warto dodać, że wprawdzie opisując składniki epizodu stresu, używałem liczby pojedynczej, ale nie wyklucza to możliwości, że stresorów może być kilka w określonym momencie, różne negatywne emocje mogą współwystępować, a osoba nie musi ograniczać się do jednej formy działania zaradczego. To, co określa ramy epizodu stresu, to ten sam czas występowania jego składników oraz przyczynowe powiązania pomiędzy nimi. Inną kwestią jest, że składniki epizodu stresu, poza liniowym oddziaływaniem przyczynowym, mogą być również przedmiotem oddziaływania moderatorów, takich jak predyspozycje indywidualne, status społeczno-ekonomiczny czy wsparcie społeczne.

Kolejną kwestią wymagającą doprecyzowania jest natura tego, co określamy jako działania wobec stresu. W psychologii stresu używane są zazwyczaj w tym kontekście pojęcia strategii i stylu radzenia sobie ze stresem, ale powinno się uwzględnić jeszcze jeden element, czyli konkretne zachowania. Czym innym jest bowiem opisywanie działań wobec stresu poprzez odwoływanie się do konkretnych zachowań, a czym innym,

kiedy mówimy o czymś ogólniejszym, co można określić jako strategię działania. W kwestionariuszu opracowanym przez Lazarusa i Folkman do badania sposobów radzenia sobie ze stresem (Folkman i Lazarus, 1988) można znaleźć twierdzenia takie, jak: „Gimnastykuję się, trenuję, biegam", „Modlę się" czy „Szukam pomocy u specjalisty", będące przykładami konkretnych zachowań, obok takich, jak: „Staram się poprzez różne zabiegi i kompromisy uzyskać jakąś korzyść z sytuacji" albo „Staram się nie palić za sobą mostów i zostawić sobie jeszcze jakąś furtkę", które opisują ogólną strategię działania. Wydaje się również, że wymieszanie w jednym kwestionariuszu tak różnych kategorii nie jest najfortunniejsze z punktu widzenia metodologii i może prowadzić do artefaktów badawczych. Kiedy chcemy zidentyfikować sposoby radzenia sobie ze stresem stosowane w konkretnej sytuacji, tu i teraz, użyteczne będzie ograniczenie się do konkretnych zachowań. Natomiast kiedy interesuje nas ogólna skłonność osoby do stosowania określonych form działania, lepiej będzie ograniczyć się do opisów strategii działania. W kwestionariuszu Lazarusa i Folkman te dwie kategorie, konkretne zachowania i strategie działania, są wymieszane i nie można wykluczyć, że to właśnie przyczyniło się do rozbieżności wyników analiz czynnikowych uzyskanych w różnych badaniach z użyciem tego narzędzia.

W psychologii zdrowia stosuje się zazwyczaj rozróżnienie strategii i stylu radzenia sobie ze stresem: przez strategie rozumie się działania tu i teraz, a przez styl – osobowościową preferencję do stosowania określonych działań. O ile użycie terminu styl wydaje się trafne, o tyle termin strategia nie bardzo pasuje do identyfikacji konkretnych działań w konkretnej sytuacji. Lepiej byłoby mówić w tym przypadku o zachowaniach czy działaniach. Co więcej, identyfikowanie stylu radzenia sobie ze stresem poprzez odwoływanie się do konkretnych zachowań też nie wydaje się trafne. Jeżeli mówimy o osobowościowej

predyspozycji, to raczej dotyczy ona strategii działania i rzadko będzie się ujawniać w stosowaniu identycznych, konkretnych zachowań. Jednak przyjmując obowiązujące rozróżnienie stylu i strategii, mające swoje odzwierciedlenie w stosowanych narzędziach badawczych, moglibyśmy powiedzieć, że kwestionariusz mający mierzyć strategie radzenia sobie ze stresem powinien zawierać wyłącznie opisy konkretnych zachowań, natomiast ten, który mierzy style radzenia sobie, wyłącznie opisy strategii działania. Niestety przyjęcie takiej zasady nie było popularne wśród badaczy tworzących samoopisowe narzędzia mierzące sposoby radzenia sobie ze stresem.

4.2. Formy radzenia sobie ze stresem, czyli trudny problem klasyfikacji

Kiedy mówimy o działaniach wobec stresu, pojawia się potrzeba wyodrębnienia poszczególnych form takich działań. W psychologii stresu można znaleźć szereg propozycji w tej materii, radykalnie różniących się między sobą (Folkman i Lazarus, 1988; Carver, Scheier i Weintraub, 1989; Endler i Parker, 1990; Moos, 1993; Hobfoll, 1998; Łosiak, 2007, 2011b). Różnice dotyczą charakteru poszczególnych form działania oraz ich liczby. Wprawdzie trudno byłoby rozstrzygnąć jednoznacznie, która z klasyfikacji jest najtrafniejsza, jednak chciałbym zwrócić uwagę na różnice w przyjmowanej metodzie wyodrębniania poszczególnych form. Można mówić o dwóch podejściach, które określiłem jako indukcyjne i dedukcyjne (Łosiak, 2008).

Podejście indukcyjne przyjmuje dane empiryczne jako punkt wyjścia. Przygotowaną listę możliwych zachowań umieszcza się w kwestionariuszu, za pomocą którego osoby badane wskazują stosowane przez siebie formy działania. Następnie dzięki analizie czynnikowej wyodrębnia się grupy współwystępujących zachowań, które są następnie przez badaczy nazwane jako określone rodzaje radzenia sobie ze stresem. Takie podejście

stosowali Folkman i Lazarus (1985), Carver, Scheier i Weintraub (1989) oraz Endler i Parker (1990) – niestety wszyscy otrzymali rozbieżne klasyfikacje. Folkman i Lazarus uzyskali nawet rozbieżne wyniki, kiedy ten sam kwestionariusz zastosowali w różnych grupach: losowo dobranej grupie osób w średnim wieku (Folkman i Lazarus, 1980), studentów w czasie sesji egzaminacyjnej (Folkman i Lazarus, 1985) czy osób depresyjnych (Folkman i Lazarus, 1988). Sprawiające wrażenie bardzo racjonalnego podejście, polegające na przyjęciu danych empirycznych jako punktu wyjścia, okazało się mało skuteczne z punktu widzenia tworzenia klasyfikacji form radzenia sobie ze stresem. Przyczyn rozbieżności można wskazać kilka. Po pierwsze, wymienianą przez niektórych autorów (Hagvet i Hageler, 2004) właściwość eksploracyjnej analizy czynnikowej, polegającą na tym, że prowadzi do rozbieżnych rezultatów w różnych próbach. Po drugie, grupy nie były bardzo liczne i nie były reprezentatywne dla populacji. Po trzecie, słabością pomiaru mogło być, o czym wspomniałem wcześniej, zastosowanie twierdzeń kwestionariusza opisujących konkretne zachowania obok takich, które opisywały ogólniej scharakteryzowane strategie działania.

W przypadku podejścia określonego przeze mnie mianem dedukcyjnego, punktem wyjścia jest teoria, propozycja klasyfikacji form działania wobec stresu, która następnie jest weryfikowana w badaniach, zazwyczaj kwestionariuszowych. Pierwsza próba tego rodzaju to klasyfikacja poszczególnych rodzajów radzenia sobie ze stresem oraz mechanizmów obronnych będących przejawami tych samych procesów ego, zaproponowana przez Haan (1977). Niestety próba weryfikacji empirycznej, oparta na metodzie sędziów kompetentnych, którzy identyfikowali poszczególne formy na podstawie zapisów wywiadów przeprowadzonych z niewielką grupą badanych, nie powiodła się. Otrzymano bardzo niskie współczynniki zgodności sędziów.

Bardziej udana była o wiele późniejsza próba Hobfolla (1998), ponieważ na podstawie analizy czynnikowej odpowiedzi w kwestionariuszu udało się wyodrębnić prawie wszystkie formy działania postulowane przez teorię. W przypadku podejścia dedukcyjnego kluczową rolę odgrywa zastosowane kryterium klasyfikacji. Hobfoll przyjął raczej oryginalne kryterium, niespotykane w innych klasyfikacjach – ukryte właściwości poszczególnych rodzajów działania, opisane na trzech wymiarach: prospołeczne–antyspołeczne, aktywne–bierne oraz bezpośrednie–pośrednie. Na zupełnie innym kryterium opierała się zaproponowana przeze mnie klasyfikacja uwzględniająca cel i metodę działania (Łosiak, 2007). Celem działań mógł być stan czy proces stresu albo jego przyczyna, natomiast metoda działania mogła polegać na zmianie otoczenia lub zmienianiu samego siebie. W efekcie można było mówić o czterech formach działań wobec stresu: asertywnych, skierowanych na przyczynę stresu i polegających na zmienianiu otoczenia, dostosowawczych, kiedy celem była również przyczyna stresu, ale działanie polegało na zmienianiu siebie, unikowych, kiedy celem był stan stresu, a metodą zmiana otoczenia, oraz relaksujących, też skierowanych na stres, ale polegających na zmienianiu siebie. Przykładem działań asertywnych może być próba przekonania sceptycznych kolegów lub szefa do proponowanego przez siebie pomysłu, poszukiwanie innej pracy po jej utracie czy odbudowa i remont domu po powodzi. Działania dostosowawcze mogą polegać na wycofaniu się z lansowanego pomysłu wobec jego zgodnej krytyki, zmiana trybu życia po zachorowaniu, ponowne, sumienne przygotowanie po niezdanym egzaminie czy zmiana swoich upodobań i zwyczajów wobec konfliktów w rodzinie. Działania unikowe to na przykład pójście na urlop w odpowiedzi na konflikt z szefem czy unikanie bywania w domu, kiedy narastają problemy z małżonkiem lub dziećmi. Natomiast działania relaksujące to używanie środków

uspokajających, koncentracja na pochłaniającym wysiłku fizycznym albo innej aktywności czy ćwiczenia oddechowe. Badania, w których opisane przez osoby w swobodny sposób formy działania były następnie klasyfikowane przez sędziów kompetentnych zgodnie z przyjętym modelem, wskazały na wysokie współczynniki zgodności sędziów (Łosiak, 2011b).

Skłaniając się raczej do podejścia nazwanego dedukcyjnym, chciałbym zwrócić uwagę na kilka kwestii. Po pierwsze, skupiając się na nieco ogólniej określonych kryteriach, unikamy trudności związanych z olbrzymią zmiennością konkretnych zachowań. Ludzie mogą podejmować bardzo różne działania, chociaż pełnią one taką samą ogólniejszą funkcję, na przykład usunięcie przeszkody lub poprawienie sobie samopoczucia. Po drugie, kluczowym kryterium klasyfikacji wydaje się funkcja działania określona przez jego cel. W swojej pierwszej próbie klasyfikacji Folkman i Lazarus (1980) zaproponowali rozróżnienie działań skierowanych na problem i na emocje. Oznaczało to albo wysiłki zmierzające do usunięcia problemu powodującego stres, albo próby poprawienia sobie samopoczucia obniżonego w stresie. Tak wyodrębnione dwie funkcje radzenia sobie ze stresem można niewątpliwie uznać za podstawowe. Po trzecie, obok funkcji działania, istotnym kryterium podziału wydaje się przyjęta metoda działania. Dodam, że kryterium metody działania stosuje się do każdego rodzaju działania wyodrębnionego ze względu na jego funkcję.

Kiedy mówimy o funkcji działania wobec stresu, powinniśmy zadać sobie pytanie, na co jest ono ukierunkowane, wówczas jest więcej możliwości niż dwie opisane przez Folkman i Lazarusa. Negatywne emocje, pojawiające się w odpowiedzi na doświadczane zagrożenie czy utratę, są bardzo oczywistym celem działań wobec stresu i możemy je bardzo często obserwować. Zachowania takie, jak podejmowanie intensywnych ćwiczeń fizycznych, trening relaksacyjny czy sięganie po alkohol

pojawiają się bardzo często u osób, które próbują walczyć ze swoim stresem. Ich funkcją jest redukowanie nieprzyjemnych stanów emocjonalnych i poprawa samopoczucia, chociaż warto przy tej okazji zwrócić uwagę, że działania te różnią się między sobą pod względem szkodliwości dla jednostki. Innym, istotnym celem działań może być przyczyna stresu, stresor. Kiedy próbujemy w jakiś sposób wpłynąć na szefa czy kolegę w pracy, aby zaprzestał działań o charakterze mobbingu, staramy się usunąć przyczynę naszego stresu. Warto tu dodać, że działania skierowane na przyczynę stresu są możliwe, jeżeli stresor ciągle trwa, jest obecny, a nie zawsze tak się zdarza. Częściej coś złego już się wydarzyło i nie możemy tego zmienić. Utrata pracy czy niepełnosprawność spowodowana wypadkiem mogą być tego przykładem i wtedy nasze działania mogą być jedynie skierowane na konsekwencje stresora. Aktywne poszukiwanie nowej pracy czy dostosowanie się do naszych ograniczonych możliwości będą przykładami takich działań, a ich funkcją jest usunięcie lub zredukowanie negatywnych konsekwencji stresora. Zazwyczaj w klasyfikacjach radzenia sobie ze stresem te dwa rodzaje działania są traktowane łącznie i określane jako skierowane na zadanie, na rozwiązanie problemu. Ostatnim z proponowanych tutaj celów działań wobec stresu może być antycypowany stresor, trudności czy przykrości, których wystąpienia dopiero się spodziewamy. Kiedy zawczasu unikamy niebezpieczeństw, kiedy podejmujemy decyzje, dokonujemy wyborów, uwzględniając możliwe negatywne ich konsekwencje, eliminujemy potencjalny stresor. Tego rodzaju działania mają oczywiście nieco inny charakter niż pozostałe, bo mamy do czynienia z antycypowanym stresem, a nie takim, którego już doświadczamy. Są one opisywane jako proaktywne (Schwarzer i Taubert, 2002) lub prewencyjne i antycypacyjne (Beehr i McGrath, 1996).

Jeśli chodzi o funkcje działań wobec stresu, to możemy mówić o czterech, wyodrębnionych ze względu na swój cel,

którym mogą być: negatywne emocje, stresor, następstwa stresora oraz antycypowany stresor. Natomiast niezależnie od tego kryterium podziału uzasadnione wydaje się rozróżnienie metody działania. Chodzi mi w tym przypadku o pewne bardzo ogólne charakterystyki takiej metody, nie o konkretny sposób działania. Wtedy można mówić o dwóch niezależnych kryteriach: pierwszym związanym z rozróżnieniem kontroli pierwotnej i wtórnej (Bryant, 1989), drugim uwzględniającym indywidualistyczny lub społeczny charakter działania (Hobfoll, 1998). Proponowany przeze mnie model rozróżnia działania polegające na zmienianiu siebie, czyli działania dostosowawcze i relaksujące, oraz działania polegające na zmienianiu otoczenia, asertywne i unikowe. Takie rozróżnienie nie pojawiało się w klasyfikacjach form radzenia sobie ze stresem, chociaż moim zdaniem dotyczy ważnego aspektu podejmowanych działań. Natomiast inną, i jak się wydaje istotną, cechą działania wobec stresu jest to, czy próbujemy sami coś zrobić, czy staramy się również zaangażować w to inne osoby w naszym otoczeniu, prosimy o pomoc czy poradę. W bardzo wielu sytuacjach uczestnictwo innych osób, bliskich czy przyjaciół, zwiększa szanse na powodzenie działania, uzyskanie oczekiwanego, pozytywnego efektu. Zwracał na to uwagę Hobfoll (1998), który jednocześnie podkreślał, że w indywidualistycznej kulturze zachodniej preferowany model zmagania się ze stresem to działanie samotne, co już na wstępie redukuje szanse na skuteczne rozwiązanie. Uwzględnienie wszystkich proponowanych tutaj kryteriów klasyfikacji form działania wobec stresu prowadzi do rozróżnienia bardzo dużej ich liczby, co w praktyce badawczej może stanowić duże utrudnienie. Dlatego też jako potencjalne rozwiązanie można potraktować model uproszczony, czyli cztery rodzaje działań: asertywne, dostosowawcze, unikowe i relaksacyjne, jako że działania ukierunkowane na antycypowany stresor, aktualnie działający czy jego następstwa mają wspólną cechę – ich celem jest „problem",

przyczyna stresu. Niestety sprawa nie jest tak prosta w przypadku kryterium „samotnie – wspólnie z innymi", ponieważ jest ono całkowicie niezależne od drugiego kryterium klasyfikacji metody działania, zmieniania siebie lub otoczenia. Biorąc to pod uwagę, jako optymalny można by przyjąć model obejmujący osiem form działania. Moglibyśmy wtedy mówić, że każda z czterech form działania – asertywne, dostosowawcze, unikowe i relaksacyjne – może mieć formę indywidualistyczną bądź społeczną.

Ostateczna weryfikacja klasyfikacji form działania wobec stresu, stworzonych w ramach podejścia opisanego przeze mnie jako dedukcyjne, zawsze będzie polegać na ich empirycznej weryfikacji. Może to być analiza czynnikowa odpowiedzi badanych w kwestionariuszu, w którym wybierają podejmowane przez siebie działania z proponowanej listy. Tak zrobił to Hobfoll (1998), ale moim zdaniem trafniejsze jest podejście, w którym klasyfikujemy działania relacjonowane w swobodny sposób przez osoby badane, które odnoszą się do konkretnej trudnej sytuacji. Związane z tym przyjęcie wskaźnika zgodności ocen sędziów jako kryterium weryfikujące proponowaną klasyfikację wydawać się może „słabsze" niż korelacje, ale według mnie niekoniecznie tak jest. Jeżeli udaje się w sposób jednoznaczny wyodrębnić pewne formy obserwowanych w warunkach naturalnych działań, to w pewnym sensie spełnione jest opisane przeze mnie w rozdziale pierwszym kryterium zachowania w tworzeniu konstruktów psychologicznych.

4.3. Styl radzenia sobie ze stresem – skłonność czy elastyczność?

Pojawienie się w psychologii stresu pojęcia indywidualnego stylu radzenia sobie ze stresem, który należy traktować jako pewną charakterystykę osobowości, zrodziło pewne problemy na poziomie teoretycznym. Charakteryzująca jednostkę preferencja do stosowania określonych form działania, kiedy doświadcza

stresu, to niewątpliwe istotny aspekt różnic indywidualnych, ale wprowadzenie jej wiąże się z koniecznością odpowiedzi na dwa pytania. Po pierwsze, w jakim stopniu indywidualny styl radzenia sobie ze stresem wyznacza działania podjęte przez osobę w konkretnej sytuacji? Czy jest to jedyna determinanta, czy wprawdzie istotna, ale nie jedyna, bo znaczenie mogą mieć również właściwości danej sytuacji? Zdaniem na przykład Lazarusa, cechy sytuacji wyznaczające ocenę poznawczą decydują w całości o tym, jakie działania podejmie jednostka, a czynnik predyspozycji indywidualnych jest w praktyce bez znaczenia (Lazarus i Folkman, 1984). Dla innych, na przykład Endlera i Parkera (1990) czy Carvera, Scheiera i Weintrauba (1989), styl radzenia sobie jest istotnym czynnikiem, czego potwierdzeniem może być zresztą popularność uwzględniania tej zmiennej w badaniach psychologicznych. Uzasadnione wydaje się w tym przypadku przyjęcie tezy, że styl radzenia sobie ze stresem ma takie znaczenie z punktu widzenia wyznaczania zachowania, jakie ma generalnie osobowość, chociaż udział w wyjaśnianej wariancji może być różny. Od razu nasuwa się drugie pytanie: jaka jest relacja pomiędzy stylem radzenia sobie ze stresem a innymi właściwościami osobowości? Przyjmuję tutaj rozumienie osobowości w kategoriach cech, bo wydaje się ono najodpowiedniejsze wobec podejmowanych kwestii. Jeżeli weźmiemy pod uwagę bardzo rozpowszechniony model osobowości, czyli tak zwaną wielką piątkę Costy i McCrae (1992), to rodzi się pytanie, czy indywidualny styl radzenia sobie ze stresem jest dodatkową charakterystyką jednego z wymiarów, na przykład neurotyczności czy ekstrawersji, czy też ma status czynnika innego poziomu. Wprawdzie autorzy różnych koncepcji stylów radzenia sobie ze stresem nie odnosili się wprost do tej kwestii, ale biorąc pod uwagę wyniki licznych prac empirycznych, bardziej trafne wydaje się to drugie rozwiązanie.

Rozważania, które zazwyczaj można znaleźć w literaturze, dotyczą przede wszystkim takiego sposobu ujmowania stylu radzenia sobie ze stresem, w którym jest on definiowany jako skłonność osoby do stosowania określonych form działania. Takie rozumienie jest przyjęte przez autorów kwestionariuszy mierzących radzenie sobie ze stresem, w których, w zależności od instrukcji dla osoby badanej („opisz, co robisz zazwyczaj w sytuacji stresu" albo „opisz, co robiłeś we właśnie doświadczonej sytuacji"), te same formy działania mogą być podstawą pomiaru stylu radzenia sobie ze stresem albo działania w konkretnej sytuacji, zazwyczaj określanego mianem strategii (Carver, Scheier i Weintraub, 1989; Hobfoll, 1998). Jednak takie podejście jest trochę „tautologiczne", poza tym pomija pewien istotny aspekt stylu radzenia sobie ze stresem, a mianowicie elastyczność w działaniu. Dokładniej chodzi o zaklasyfikowanie danej osoby na dymensji „elastyczność vs sztywność" działania wobec stresu jako istotnego aspektu właściwości indywidualnych. Osoba cechująca się elastycznym stylem radzenia sobie ze stresem będzie podejmować różne działania, w zależności od wymogów konkretnej sytuacji, i na przykład nie będzie się starała usunąć przyczyny stresu, jeżeli jakiekolwiek działanie nie jest możliwe. Jeżeli nasz stres wiąże się z przygotowaniami do koniecznego z punktu widzenia zdrowia zabiegu chirurgicznego, to nie możemy tego zmienić, ale wtedy wskazane są działania zmierzające do redukcji napięcia i negatywnych emocji, choćby poprzez ćwiczenia oddechowe. Co więcej, próba podjęcia jakiegoś aktywnego działania, kiedy nie jest to możliwe, naraża nas na niepowodzenie i pogorszenie sytuacji, czyli nasilenie stresu. A zatem wracając do opisanego przykładu, moglibyśmy wprawdzie uciec ze szpitala, ale to oznaczałoby, że stan naszego zdrowia radykalnie się pogorszy, co prowadziłoby do jeszcze większego stresu.

Elastyczność w radzeniu sobie ze stresem ma dużą wartość adaptacyjną, pozwala nam skuteczniej i z większą korzyścią

dla siebie zmagać się z trudnościami i zagrożeniami. Sztywność w tym zakresie, uporczywe trzymanie się jednego rodzaju działania sprawiają, że tylko w niektórych sytuacjach przyniesie nam ono korzyści, w wielu innych wprost przeciwnie. Jeżeli przyjąć, że wymiar „elastyczność–sztywność" stanowi dymensję różnic indywidualnych, to można oczekiwać, że większość ludzi można umiejscowić w okolicach środka tego wymiaru odpowiadającego umiarkowanej, przeciętnej albo wyraźniejszej, ale nie bardzo dużej elastyczności. Wyniki eksperymentu Miller (1980) wydają się to potwierdzać. Liczba osób wybierających opcję usłyszenia zapowiedzi przykrego bodźca, kiedy wiązało się to z możliwością jego uniknięcia, była dwa razy większa niż liczba osób, które ujawniały wyraźną sztywność, preferując taki sygnał, kiedy jest on bezużyteczny, albo ignorując go, kiedy można było uniknąć przykrości. Badania stylów radzenia sobie ze stresem, na podstawie kwestionariusza Endlera i Parkera, czyli skłonności do działań skierowanych na zadanie, emocje albo unikanie, wskazują, że połowa badanych osób ujawniła wyraźną skłonność do stosowania jednej formy działania, druga połowa wykazała się większą elastycznością, preferując albo dwie, albo trzy wyodrębnione w kwestionariuszu formy działania (Strelau, Jaworowska, Wrześniewski i Szczepaniak, 2005). W swoich jednych z pierwszych badań dotyczących radzenia sobie ze stresem Folkman i Lazarus (1980) obliczyli współczynnik powtarzalności, czyli jak często osoba stosująca określoną formę działania w jednym danym momencie, podejmuje taką samą w innej sytuacji, po miesiącu, i analogicznie w kolejnych. Był on bardzo niski, co skłoniło autorów do kwestionowania idei stylu radzenia sobie ze stresem, ale moim zdaniem można powiedzieć, że niska powtarzalność działań wskazuje na rozpowszechnienie takiej właściwości stylu radzenia sobie ze stresem, jaką jest elastyczność.

Z kwestią elastyczności działań wobec stresu wiąże się problem dostępnego jednostce repertuaru działań, jako że niewielka

liczba możliwych działań mogłaby ograniczać elastyczność. Wydaje się jednak, że nie polega to na tym, że im większa liczba dostępnych form działania, tym lepiej, ale raczej, aby takie działania były różnorodne w swoim charakterze i pełniły różne funkcje. Nawet repertuar zawierający trzy formy działania, na przykład działanie skierowane na problem, emocje i unikanie, gwarantuje wystarczającą elastyczność, ze względu na ich radykalnie różny charakter.

Jeżeli spojrzymy na indywidualny styl radzenia sobie ze stresem pod kątem użyteczności tego pojęcia w wyjaśnianiu i przewidywaniu zachowania, to elastyczność działania, możliwość uruchomienia różnych form w zależności od wymogów sytuacji, wydaje się mieć dużo większą wartość niż kategoria skłonności do stosowania takiej czy innej formy. Poza tym stosowanie kategorii elastyczności działania pozwala uniknąć trudnego ustalenia, w jakim stopniu skłonność do określonej formy wyznacza to, co osoba faktycznie zrobi lub zrobiła w konkretnej sytuacji. Możemy powiedzieć, że osoba o elastycznym stylu radzenia sobie ze stresem, kiedy staje wobec konkretnego problemu, stosuje określone sposoby działania w zależności od wymogów sytuacji, a osoba o sztywnym stylu w mniejszym stopniu, albo w ogóle, nie dostosowuje działania do okoliczności, co naraża ją na niepowodzenie, przedłużenie doświadczanego stresu lub nawet jego nasilenie. Elastyczność wiąże się z lepszym ogólnym przystosowaniem, a w konsekwencji wyższą jakością życia. W psychologii zdrowia popularne jest pojęcie rezyliencji, prężności psychicznej, ujmowanej jako wskaźnik dobrego przystosowania i zdrowia (Fletcher i Sarkar, 2013; Ogińska-Bulik i Juczyński, 2010). Charakterystyka prężności, rozumianej jako predyspozycja indywidualna, podkreśla jako centralną cechę zdolność do skutecznego radzenia sobie ze stresem albo szerzej możliwości adaptacyjne osoby polegające na elastycznym przystosowaniu, zdolności do powracania do

równowagi, obok takich właściwości, jak stabilność emocjonalna czy poczucie własnej skuteczności. Wprawdzie w odniesieniu do radzenia sobie ze stresem zwraca się w tych opisach uwagę na skuteczność takich działań, ale – jak można się spodziewać – to, co może ją zagwarantować, to właśnie elastyczność w działaniach wobec stresu.

Zakończenie: Niespokojny umysł

Jakiś czas temu uczestniczyłem w międzynarodowej konferencji dotyczącej, w ogólnym sensie, problematyki emocji i stresu, w czasie której jedna z prezentacji utkwiła mi w pamięci, chociaż ze względu na szczególne przyczyny. Pokazywała ona zapis HR, częstości uderzeń serca, u młodego chłopca i jego psa. Chłopiec i pies byli bardzo ze sobą zaprzyjaźnieni. Pierwsze zapisy, rejestrowane, kiedy obaj byli w różnych pomieszczeniach, pokazywały przeciętne wartości. Natomiast w momencie, kiedy chłopiec wszedł do pokoju, w którym był jego pies, zarejestrowano gwałtowny przyrost częstości uderzeń serca, i to zarówno u chłopca, jak i u psa. Wprawdzie z punktu widzenia psychofizjologii trudno byłoby uznać tę obserwację za odkrywczą, to jednak zdałem sobie sprawę, że w prosty sposób pokazano, czym w swojej istocie jest emocja. Możemy bowiem powiedzieć, że w najbardziej ogólnym sensie emocja jest reakcją na znaczenie. Nie mam tu na myśli znaczenia w sensie semantycznym, ale znaczenie w tym sensie, że coś jest dla nas istotne, ważne, nieobojętne. Kiedy coś, co zdarzyło się obok nas, albo myśl, która właśnie przyszła nam do głowy, dotyczą tego, co dla nas ważne i w tym sensie coś dla nas znaczy, pojawia się emocja. Dlatego też emocje można uznać za sygnały przetrwania, czy to w sensie dosłownym, tak jak w użytym przez LeDoux przykładzie spotkania na górskiej ścieżce węża, czy w sensie społecznym, kiedy w grę wchodzi nasze dobre imię lub nasze relacje z innymi. Emocje są sygnałami, które mają sprawić, że czegoś będziemy unikać, a do czegoś innego dążyć. Powstaje jeszcze

pytanie, co daje emocjom taką siłę sprawczą. Uzasadnione wydaje się twierdzenie, że jest to zawarty w każdej emocji elementarny stan afektywny, związany z odczuciem przyjemności lub przykrości. To one stanowią istotę dążenia lub unikania, bo nasz umysł jest tak skonstruowany, że staramy się podtrzymać uczucie przyjemności, a pozbyć się przykrości.

W rozumieniu natury emocji ważne wydaje się również rozróżnienie emocji, które są naszym bezpośrednim ewolucyjnym dziedzictwem i w tym sensie są „pierwotne", dlatego też określamy je mianem podstawowych, oraz emocji, które są w dużej mierze ukształtowane przez kulturę i nasze doświadczenia, angażujące złożone procesy wnioskowania czy przewidywania, czyli emocje samoświadomościowe. Przykładem pierwszego rodzaju może być strach, gniew czy radość, drugiego – wstyd, duma czy poczucie winy. Emocje zwane podstawowymi funkcjonują głównie w obszarze przetrwania w sensie biologicznym, samoświadomościowe – przetrwania w świecie społecznym. Jednak w pewnym sensie coś je łączy. Można przypuszczać, że w procesie ewolucji gatunku ludzkiego, w miarę wzrastającego znaczenia relacji społecznych, emocje podstawowe zaczęły być uruchamiane przez złożone procesy poznawcze związane z uczestnictwem w świecie społecznym i wyewoluowały w bardziej złożoną formę emocji samoświadomościowych. Jednak ich rdzeniem pozostały emocje podstawowe, bo jeżeli weźmiemy pod uwagę zagrożenie związane z obecnością drapieżnika i zagrożenie dotyczące naszej pozycji społecznej, to przecież w jednym i w drugim przypadku mamy do czynienia z jakąś formą zagrożenia. Z drugiej strony, emocje podstawowe, takie, jak radość, smutek czy gniew, mogą się również pojawiać w sytuacjach społecznych w swojej „czystej" formie. Śladem tego, jak emocje samoświadomościowe wyewoluowały z emocji podstawowych, może być rozwój emocji u dziecka. Radość, gniew czy strach obserwowane są już u dzieci poniżej pierwszego roku

życia, wstyd czy duma – dopiero u dzieci kilkuletnich, w miarę tego, jak pojawiają się u nich bardziej złożone procesy poznawcze związane z ukształtowaniem tożsamości.

Zarówno emocje, w sensie ogólnym, jak i stres, w przypadku emocji negatywnych, mają bardzo rozbudowaną bazę fizjologiczną. Dzięki rozwojowi badań w ostatnim okresie wiemy już całkiem sporo o mózgowej bazie emocji oraz związanych z nimi procesów somatycznych, takich jak wspomniane przed chwilą przyspieszenie akcji serca. Badacze poświęcają dużo uwagi fizjologicznym procesom emocji i stresu, co jest jak najbardziej uzasadnione, jednak efektem ubocznym może być przekonanie, że emocje i stres to fenomeny przede wszystkim biologiczne, chociaż tak nie jest. To nasz umysł identyfikuje znaczenie zdarzeń w naszym otoczeniu i uruchamia niezbędne procesy adaptacyjne, dające nam siły i energię, chociaż nie musi tego robić, angażując naszą świadomość. Przyjmuję w tym przypadku, że procesy świadome są w sensie ogólnym „podzbiorem" procesów umysłowych i w tym ogólnym sensie zgadzam się z Freudem.

Stan spokoju naszego umysłu można porównać do gładkiej tafli jeziora. Kiedy wrzucimy do niej kamień, powierzchnia wody marszczy się, a małe fale rozchodzą się daleko, kiedy pojawia się silny wiatr, fale jeziora stają się potężne. Emocje są jak takie fale, mniej lub bardziej intensywne. Użyłem tego porównania, by pokazać, że emocje są przeciwieństwem spokoju umysłu i w pewnym sensie są zawsze czymś „nadzwyczajnym". Kiedy doświadczamy emocji, nasz umysł jest poruszony, niespokojny. Drugie z tych określeń sugeruje coś raczej negatywnego, więc nie pasuje do radości, ale w jej przypadku właśnie możemy mówić o jakiejś formie poruszenia. Jeżeli jednak włączymy do naszych rozważań stres jako komponent negatywnych emocji, to mamy właśnie niespokojny umysł.

LITERATURA CYTOWANA

Apter, M.J. (1991). A Structural Phenomenology of Stress. W: C.D. Spielberger, L. Sarason, J. Strelau, J.M. Brebner (red.). *Stress and Anxiety* (Vol. 13, ss. 95–103). Washington: Hemisphere.

Auerbach, S.M. (1996). The concept of stress. W: F.N. Magill (red.). *International Encyclopedia of Psychology* (s. 235–236). London: Salem Press.

Averill, J.R. (1980). A constructivist view of emotion. W: R. Plutchik, H. Kellerman (red.). *Emotion. Theory, Research and experience* (Vol. 1, ss. 143–152). Boston: Academic Press.

Barrett, L.F. (2006). Are Emotions Natural Kinds? *Perspectives on Psychological Science*, *1* (1), 28–58.

Barrett, L.F. (2007). Of Mice and Men. Natural Kinds of Emotions in the Mammalian Brain? A Response to Panksepp and Izard. *Perspectives on Psychological Science*, *2* (3), 297–312.

Barrett, L.F. (2011). Constructing Emotion. *Psychological Topics*, *20* (3), 359–380.

Barrett, L.F. (2017). The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *12* (1), 1–23.

Basowitz, H., Persky, H., Korchin, S.J., Grinker, R.R. (1955). *Anxiety and stress.* New York: McGraw-Hill.

Beehr, T.A., McGrath, J.E. (1996). The methodology of research on coping: Conceptual, strategic and operational issues. W: M. Zeidner, N.S. Endler (red.). *Handbook of coping* (s. 254–275). New York: Wiley.

Bremner, J.D., Randall, P., Scott, T., Bronen, R., Southwick, S., Seibyl, J., Innis, R. (1995). MRI based measurement of hipocampal volume in patients with posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, *152*, 973–981.

Bryant, F.B. (1989). A Four Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining and Savoring. *Journal of Personality*, *57* (4), 773–797.

Cannon, W.B. (1932). *The Wisdom of the Body.* New York: Norton.

Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*, 267–283.

Clow, A. (2001). The Physiology of Stress. W: F. Jones, J. Bright (red.). *Stress. Myth, Theory and Research* (s. 78–95). London: Pearson.

Cofer, C.N., Appley, M.H. (1972). *Motywacja. Teoria i badania.* Warszawa: PWN.

Costa, P.T., McCrae, R.R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, *13*, 653–665.

Dalgleish, T. (2004). The emotional brain. *Nature Reviews. Neuroscience*, *5*, 582–589.

Damasio, A.R. (1999). *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg.* Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Damasio, A.R., Carvalho, G.B. (2013). The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins. *Nature Reviews. Neuroscience*, *14*, 143–152.

Eisenberger, N.I., Lieberman, M.D., Williams, K.D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, *302*, 290–292.

Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, *48*, 384–392.

Ekman, P. (1999). Basic emotions. W: T. Dalgleish, M.J. Power (red.). *Handbook of cognition and emotion* (s. 98–121). New York: Wiley.

Endler, N.S., Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 844–854.

Fletcher, D., Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*, *18* (1), 12–23.

Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*, 219–239.

Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*, 150–170.

Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.

Frijda, N.H. (1986). *The emotions.* Cambridge: Cambridge University Press.

Gabriel, R. (2023). The deep history of affect and consciousness. *Philosophical Psychology*, *36* (4), 734–741.

Ganzel, B.L., Morris, P.A., Wethington, E. (2010). Allostasis and the Human Brain: Integrating Models of Stress from the Social and Life Sciences. *Psychological Review*, *117* (1), 134–174.

Gazzaniga, M.S. (2013). *Kto tu rządzi – ja czy mój mózg?* Kraków: Wydawnictwo Smak Słowa.

Gould, E., McEwen, B.S., Tanapat, P., Galea, L.A., Fuchs, E. (1997). Neurogenesis in the dentate gyrus of the adult tree shrew is regulated by

psychosocial stress and NMDA receptor activation. *Journal of Neuroscience*, *17*, 2492–2498.

Grinker, R.R., Spiegel, J.P. (1945). *Men under stress*. New York: McGraw-Hill.

Haan, N. (1977). *Coping and defending. Processes of self – environment organisation*. New York: Academic Press.

Hagvet, K., Hageler, K.M. (2004). *The Role of Domain Definition in Measuring Psychological Constructs.* XXV International Conference of Stress and Anxiety Research Society. Amsterdam.

Hamann, S. (2012). Mapping discrete and dimensional emotions onto the brain: controversies and consensus. *Trends in Cognitive Neuroscience*, *16* (9), 458–466.

Heszen, I. (2012). *Psychologia stresu.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Hinton, J.W., Burton, R.F. (1997). A psychophysiological model of psystress causation and response applied to the workplace. *Journal of Psychophysiology*, *11*, 200–217.

Hobfoll, S.E. (1998). *Stress, culture and community. The psychology and philosophy of stress.* New York: Plenum.

Holahan, C.J., Moos, R.H., Schaefer, J.A. (1996). Coping, stress resistance and growth. Conceptualizing adaptive functioning. W: M. Zeidner, N.S. Endler (red.). *Handbook of coping* (s. 234–254). New York: Wiley.

Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, *11*, 213–218.

Izard, C.E. (2007). Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, *2* (3), 260–280.

Jacoby, N., Bruneau, E., Koster-Hale, J., Saxe, R. (2016). Localizing Pain Matrix and Theory of Mind Networks with both verbal and nonverbal stimuli. *Neuroimage*, *126*, 39–48.

Kaplan, H.B. (1996). Perspectives on psychosocial stress. W: H.B. Kaplan (red.). *Psychosocial stress* (s. 23–45). London: Academic Press.

Keltner, D., Oatley, K. (2022). Social Functions of Emotions in Life and Imaginative Culture. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, *6* (1), 1–20.

Kollack-Walker, S., Day, H.E., Akil, H. (2000). Central stress neurocircuits. W: G. Fink (red.). *Encyclopedia of Stress* (s. 414–423). San Diego: Academic Press.

Kovacs, K.J., Miklos, I.H., Bali, B. (2005). Psychological and physiological stressors. W: T. Steckler, N.H. Kalin, J.M. Reul (red.). *Handbook of Stress and the Brain. Part 1. The Neurobiology of Stress* (s. 775–792). Amsterdam: Elsevier.

Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotion. A New Synthesis*. New York: Springer.

Lazarus, R.S., Cohen, J.B. (1977). Environmental stress. W: I. Altman, J.F. Wohlwill (red.). *Human behavior and the environment: Current theory and research* (s. 54–78). New York: Plenum.

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

LeDoux, J. (2000). *Mózg emocjonalny*. Poznań: Media Rodzina.

LeDoux, J. (2015). *Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*. Kraków: Copernicus Center Press.

Levine, S. (2005). Stress: an historical perspective. W: T. Steckler, N.H. Kalin, J.M. Reul (red.). *Handbook of Stress and the Brain. Part 1. The Neurobiology of Stress* (s. 3–23). Amsterdam: Elsevier.

Levine, S., Ursin, H. (1991). What is stress? W: M.R. Brown, G.F. Koob, C. Rivier (red.). *Stress: Neurobiology and neuroendocrinology* (s. 3–22). New York: Marcel Dekker.

Lewis, M. (2005). Wyłanianie się ludzkich emocji. W: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.). *Psychologia emocji* (s. 342–360). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Lieberman, M.D. (2019). Boo! The consciousness problem in emotion. *Cognition and Emotion*, *33* (1), 24–30.

Lindquist, K.A., Barrett, L.F. (2012). A functional architecture of the human brain: emerging insights from the science of emotion. *Trends in Cognitive Neuroscience*, *16* (11), 533–540.

Lovallo, W.R. (1997). *Stress and Health. Biological and Psychological Interactions.* London: Sage.

Łosiak, W. (2007). *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Łosiak, W. (2011a). Stres to kwestia czasu. Temporalny aspekt stresu. W: D. Doliński, D. Błaszczak (red.). *Dynamika emocji. Teoria i praktyka* (s. 361–376). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Łosiak, W. (2011b). Klasyfikacja form radzenia sobie ze stresem oparta na kryterium celu i metody działania. Próba weryfikacji empirycznej. *Polskie Forum Psychologiczne*, *16* (1), 44–53.

Machado, L., Cantilino, A. (2017). A systematic review of the neural correlates of positive emotions. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, *39*, 172–179.

MacLean, P.D. (1990). *The triune brain in evolution.* New York: Plenum.

Mason, J.W. (1971). A re-evaluation of the concept of non-specificity in stress theory. *Journal of Psychiatric Research*, *8*, 323–333.

Mason, J.W. (1975). A historical view of the stress field. *Journal of Human Stress*, *1* (1), 6–12.

McEwen, B.S. (2000). Stress, definition and concepts of. W: G. Fink (red.). *Encyclopedia of Stress* (Vol. 3, ss. 508–509). San Diego: Academic Press.

McEwen, B.S. (2007). Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. *Psychophysiological Review*, *87*, 873–904.

McEwen, B.S., Stellar, E. (1993). Stress and the individual. *Archives of Internal Medicine*, *153*, 2093–2101.

Mechanic, D. (1962). *Students under stress. A study in the social psychology of adaptation.* New York: Free Press.

Miller, S.M. (1980). When is a little information a dangerous thing? Coping with stressful events by monitoring vs blunting. W: S. Levine, S. Ursin (red.). *Coping and Health* (s. 56–78). New York: Plenum.

Moors, A. (2009). Theories of emotion causation: A review. *Cognition and Emotion*, *23* (4), 625–662.

Moos, R.H. (1993). *Coping Responses Inventory: Adult Form Manual.* Odessa: Psychological Assessment Resources.

Ogińska-Bulik, N., Juczyński Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

Oosterwijk, S., Lindquist, K.A., Anderson, E., Dautoff, R., Moriguchi, Y., Barrett, L.F. (2012). States of mind: Emotions, body feelings and thoughts share distributed neural networks. *Neuroimage*, *62*, 2210–2128.

Osei, F., Wippert, P., Block, A. (2024). Allostatic Load and Metabolic Syndrome in Depressed Patients: A Cross-Sectional Analysis. *Depression and Anxiety*, 1–15.

Palminteri, S., Pessiglione, M. (2017). Opponent Brain Systems for Reward and Punishment Learning: Casual Evidence from Drug and Lesion Studies in Humans. W: J. Dreher, L. Tremblay (red.). *Decision neuroscience: An integrative perspective* (s. 291–303). San Diego: Elsevier Academic Press.

Panksepp, J. (2005). Emocje jako twory naturalne w mózgu ssaków. W: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.). *Psychologia emocji* (s. 185–209). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience.* New York: Oxford University Press.

Panksepp, J. (2007). Neurologizing the Psychology of Affects. How Appraisal-Based Constructivism and Basic Emotion Theory Can Coexist. *Perspectives on Psychological Science*, *2* (3), 281–296.

Plutchik, R. (1980). *Emotion. A psychoevolutionary synthesis.* New York: Harper and Row.

Quick, J.C., Quick, J.D., Gavin, J.H. (2000). Stress measurement. W: A.E. Kazdin (red.). *Encyclopedia of Psychology* (s. 321–322). New York: Oxford University Press.

Russell, J.A. (2003). Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. *Psychological Review*, *110* (1), 145–172.

Sadowski, B. (2004). *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Sapolsky, R.M. (2010). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Schaffer, H.R. (2005). *Psychologia dziecka.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Scherer, K.R. (1985). Stress und Emotion: Ein Ausblick. W: K.R. Scherer, H.G. Wallbott, F.J. Tolkmitt, G. Bergman (red.). *Die Stressreaktion: Physiologie und Verhalten* (s. 21–33). Gottingen: Hogrefe.

Schwarzer, R., Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving towards personal growth: Proactive coping. W: E. Frydenberg (red.). *Beyond coping. Meeting goals, visions and challenges* (s. 78–102). London: Oxford University Press.

Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.

Selye, H. (1977). *Stres okiełznany.* Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Shweder, R.A. (1999). „Nie jesteś chory, tylko się zakochałeś" – emocja jako system interpretacji. W: P. Ekman, R. Davidson (red.). *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: GWP.

Skinner, B.F. (1948). *Walden two*. Indianapolis, IN: Hackett Publishing.

Steckler, T., Kalin, N.H., Reul, J.M. (red.). (2005). *Handbook of Stress and the Brain. Part 1: The Neurobiology of Stress*. Amsterdam: Elsevier.

Sterling, P., Eyer, J. (1988). Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. W: S. Fisher, J. Reason (red.). *Handbook of life stress, cognition and health* (s. 629–649). Chichester: Wiley.

Strain, J.J. (2018). The psychobiology of stress, depression, adjustment disorders and resilience. *The World Journal of Biological Psychiatry*, *19* (1), 14–20.

Strelau, J. (1996). Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 32–54). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2005). *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS. Podręcznik.* Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Thoits, P.A. (1983). Dimensions of Life Events That Influence Psychological Distress: An Evaluation and Synthesis of the Literature. W: H.B. Kaplan (red.). *Psychosocial Stress: Trends in Theory and Research* (s. 35–64). New York: Academic Press.

Tooby, J., Cosmides, L. (2005). Psychologia ewolucyjna a emocje. W: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.). *Psychologia emocji* (s. 128–157). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Ursin, H., Eriksen, H.R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, *29*, 567–592.

Wall, F. de, (2016). *Bystre zwierzę. Czy jesteśmy dość mądrzy, aby zrozumieć mądrość zwierząt?* Kraków: Copernicus Center Press.

Watson, D., Tellegen, A. (1985). Towards a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, *98*, 219–235.

Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*, 820–838.

Wheaton, B. (1996). The domains and boundaries of stress concepts. W: H.D. Kaplan (red.). *Psychosocial Stress* (s. 56–72). London: Academic Press.

Zajonc, R.B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, *35*, 151–175.

Zajonc, R.B. (1984). On the primacy of affect. W: K.R. Scherer, P. Ekman (red.). *Approaches to emotion* (s. 34–53), Hillsdale: Lawrence Erlbaum.

Zaki, J., Ochsner, K.N. (2016). Empathy. W: L.F. Barrett, M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.). *Handbook of emotions.* 4th ed. (s. 871–884). New York: Guilford.

INDEKS OSÓB

Akil, H. 76
Appley, M.H. 72
Apter, M.J. 15, 16, 83
Arnold M. 8
Arystoteles 49
Auerbach, S.M. 72
Averill, J.R. 24

Bali, B. 76
Barrett, L.F. 7, 9, 29, 43–49, 51, 52, 56, 93
Basowitz, H. 66, 67
Beehr, T.A. 112
Bernard, C. 79
Block, A. 82
Bremner, J.D. 81
Bronen, R. 81
Bruneau, E. 64
Bryant, F.B. 113
Burton, R.F. 72, 74, 83

Cannon, W.B. 7, 66, 67, 70, 71, 79, 80
Cantilino, A. 61
Carvalho, G.B. 38
Carver, C.S. 108, 109, 115, 116
Clow, A. 95
Cofer, C.N. 72
Cohen, J.B. 92
Cosmides, L. 40
Costa, P.T. 115

Dalgleish, T. 84
Damasio, A. 7, 29, 32, 34, 36–38, 52, 54
Darwin, K. 7, 39
Day, H.E. 76

Eisenberger, N.I. 64
Ekman, P. 25, 57, 58
Endler, N.S. 108, 109, 115, 117
Eriksen, H.R. 72, 74
Eyer, J. 80, 81

Fletcher, D. 118
Folkman, S. 9, 14, 16, 24, 67, 68, 73, 83, 90, 92, 102, 103, 107–109, 111, 115, 117
Freud, S. 19, 101, 121
Frijda, N.H. 40
Fuchs, E. 81

Gabriel, R. 41
Galea, L.A. 81
Ganzel, B.L. 85, 86, 88, 97
Gavin, J.H. 72
Gazzaniga, M.S. 17, 18, 31
Gould, E. 81
Grinker, R.R. 8, 66

Juczyński, Z. 118

Haan, N. 16, 102, 109
Hageler, K.M. 109
Hagvet, K. 109
Hamann, S. 50
Heszen, I. 66

Hinton, J.W. 72, 74, 83
Hobfoll, S.E. 72, 108, 110, 113, 114, 116
Holahan, C.J. 16
Holmes, T.H. 96, 98

Innis, R. 81
Izard, C.E. 43, 44, 48, 52, 57–59, 61

Jacoby, N. 64
James, W. 7, 29
Jaworowska, A. 117

Kaplan, H.B. 72, 83
Kalin, N.H. 73, 74
Keltner, D. 30, 59
Kollack-Walker, S. 76
Korchin, S.J. 66
Koster-Hale, J. 64
Kovacs, K.J. 76

Lazarus, R.S. 8, 9, 14–16, 24, 25, 31, 40, 52, 67–69, 73, 83, 84, 87, 88, 90–93, 102, 103, 107–109, 111, 115, 117
LeDoux, J. 7, 10, 20–24, 26, 37–42, 50, 63, 89, 91, 121
Levine, S. 67, 70, 73, 78, 80
Lewis, M. 54, 55
Lieberman, M.D. 41, 42, 64
Lindquist, K.A. 49
Lovallo, W.R. 69, 74–76, 79, 84, 86–88, 91, 95, 97, 98

Łosiak, W. 13, 66, 67, 74, 88, 89, 95, 101, 103, 108, 110, 111

Machado, L. 61
McCrae, R.R. 115
McEwen, B.S. 66, 81, 96, 97
McGrath, J.E. 112
MacLean, P.D. 7, 55, 56
Mason, J.W. 10, 72, 77, 78, 85, 86
Mechanic, D. 66, 67
Miklos, I.H. 76
Miller, S.M. 103, 117
Moors, A. 29
Moos, R.H. 16, 102, 108
Morris, P.A. 85, 86, 88, 97

Oatley, K. 30, 59
Ochsner, K.N. 64
Ogińska-Bulik, N. 118
Oosterwijk, S. 50
Osei, F. 82

Palminteri, S. 57
Panksepp, J. 7, 10, 37–39, 41, 43, 44, 46–52, 54–59, 61, 63, 64
Parker, J.D. 108, 109, 115, 117
Persky, H. 66
Pessiglione, M. 57
Platon 49
Plutchik, R. 53

Quick, J.C. 72
Quick, J.D. 72

Rahe, R.H. 96, 97
Randall, P. 81
Reul, J.M. 73, 74
Russell, J.A. 29, 30, 33–37, 43–45, 52, 56, 93

Sadowski, B. 57, 61
Sapolsky, R.M. 71, 78, 95
Sarkar, M. 118
Saxe, R. 64
Schachter, S. 7, 29
Schaefer, J.A. 16

Schaffer, H.R. 54, 55
Scheier, M.F. 108, 109, 115, 116
Scherer, K.R. 83
Schwarzer, T. 105, 112
Scott, T. 81
Seibyl, J. 81
Selye, H. 8, 10, 13, 14, 19, 24, 67, 70, 71, 74, 75, 77–80, 85, 87, 90, 94, 96, 97, 99
Shweder, R.A. 24
Skinner, B.F. 7
Southwick, S. 81
Spiegel, J.P. 8
Steckler, T. 73, 74
Stellar, E. 81
Sterling, P. 80, 81
Strain, J.J. 82
Strelau, J. 72, 74, 84, 117
Szczepaniak, P. 117

Tanapat, P. 81
Taubert, S. 105, 112
Tellegen, A. 34, 35
Thoits, P.A. 98
Tooby, J. 40

Ursin, H. 72, 74, 80

Vaidya, J. 35

Wall, F. de 10, 46
Watson, D. 34, 35
Weintraub, J.K. 108, 109, 115, 116
Wethington, E. 85, 86, 88, 97
Wheaton, B. 83, 92
Wiese, D. 34
Williams, K.D. 64
Wippert, P. 82
Wrześniewski, K. 117

Zajonc, R.B. 30–34
Zaki, J. 64

Summary

Although closely related, the concepts of emotion and stress developed along separate paths in psychological science. Early studies of emotion appeared in the second half of the nineteenth century and were undertaken by both psychologists, such as William James, and biologists, such as Charles Darwin. Later, when the behaviorist perspective became dominant, research on emotions was neglected for many years, and only in the early 1960s did emotions gradually reenter the field of scientific psychology.

The concept of stress fared better. Introduced into physiology, and later psychology, by Hans Selye in the mid-twentieth century, it quickly became a popular subject of research and has remained so. With a few exceptions, such as the work of Richard Lazarus, theories of emotion generally did not cover stress, and theories of stress likewise did not incorporate emotion. One of the main aims of this book is to present an integrated, unified theory of emotions and stress. In order to achieve this goal, the book discusses key issues concerning the nature and essence of both emotions and stress, as well as the consequences of different theoretical proposals that have emerged in psychology. The book also introduces the idea of two crucial criteria for the formulation of psychological constructs in the study of emotions and stress.

It is proposed that two basic criteria should govern the formulation of psychological constructs in theories of emotions

and stress: the brain criterion and the behavior criterion. According to the former, theoretical concepts should be formulated in a way that does not contradict findings from brain research. The behavior criterion, in turn, posits that such concepts should also be confirmed or manifested in observable behavior. Applying these criteria leads to the conclusion that fear and anxiety need not be treated as distinct affective states.

There are two main approaches in contemporary psychology to defining the nature of emotions. Emotions are conceptualized either as purely mental phenomena, constructed *ad hoc* in the mind, much like perceptions, or as natural, biologically given systems, hardwired in the brain as networks of areas and connections. These systems are activated when something significant occurs and include a feeling component that is usually recognized as a basic emotion, such as fear, joy, or anger. Theoretical proposals by Lisa Feldman Barrett, and earlier by James Russell, represent the former approach, whereas the theories of Jaak Panksepp and Carroll Izard exemplify the latter.

Another important issue in considering the nature of emotions is the need to distinguish among three types of affective states: simple affect, which is either positive or negative; basic emotions, which are crucial for survival, such as fear, anger, or joy; and self-conscious, complex emotions, which play an important role in social life. According to the inclusion hypothesis presented here, each basic emotion includes one of the two types of simple affect, defined in terms of pleasure or displeasure, and each self-conscious emotion includes one basic emotion and, therefore, one form of basic affect as well. When considering the nature of stress, it is important to define its status, that is, whether it should be regarded as a mental or a physiological process. Moreover, whereas stress was traditionally linked to the concept of homeostasis, contemporary

approaches tend to define it in terms of allostatic processes and allostatic load. According to the conceptualization proposed here, stress is defined as a physiological, allostatic process that prepares fight-or-flight responses, while at the same time constituting an integral somatic component of negative emotions, which are both mental and physiological in nature.

The authors also outline the concept of a *stress episode*, encompassing the stressor, the negative emotions that include stress, and the coping actions that follow. Coping is usually conceptualized either as a situation-dependent strategy or as an individual-determined style. These two definitions have different implications for measurement, which typically relies on self-report methods. There also remains an unresolved issue concerning the classification of different forms of coping. In response, a taxonomy based on two dimensions, the aim and the method of action, is proposed. Finally, the concept of coping flexibility is discussed as an important aspect of individual coping style.

W książce autor omawia wybrane, podstawowe zagadnienia dotyczące natury emocji i stresu w kontekście współczesnych teoretycznych ujęć tego zagadnienia. Przedstawia i komentuje aktualny stan wiedzy na ten temat, jak również prezentuje własną propozycję określenia istoty emocji, w formie „hipotezy inkluzji", a jednocześnie proponuje nieco zmodyfikowaną w stosunku do sformułowanej wcześniej propozycji określenia stresu jako komponentu negatywnych emocji. Co więcej, obie propozycje się uzupełniają, stanowiąc jednolite teoretyczne ujęcie emocji i stresu, co wbrew oczekiwaniom nie jest tak częste w literaturze psychologicznej.

ISBN 978-83-7614-678-2



Ignatianum

Fundacja Ignatianum