

Adam Kłóś

<https://orcid.org/0000-0001-6382-665X>

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

<https://ror.org/0583g9182>

Racjonalny wymiar emocji. Analiza współczesnych koncepcji

Emocje i myślenie zdają się mieć niewiele ze sobą wspólnego. Mówimy, że nagle emocje wyłączyły nasze myślenie, z kolei obiektywność wymaga wykluczenia emocji. Jednak rozwój teorii emocji, który zostanie zaprezentowany w tym artykule, pokazuje, że sprawa wcale nie jest taka prosta i być może relacje między emocjami i racjonalnością są bardziej złożone i bliższe, niż mogłoby się wydawać.

Metodologia zastosowana w niniejszym badaniu opiera się na syntezie multidyscyplinarnych perspektyw epistemologicznych, integrującej paradygmaty filozoficzne i psychologiczne w eksploracji racjonalności emocji. Autor dąży do połączenia hermeneutycznej analizy koncepcji teoretycznych z interpretacją danych empirycznych, uwzględniając zarówno fenomenologię świadomego doświadczenia emocjonalnego, jak i procesy subliminalne. Podejmując próbę krytycznego opisu istniejących konstruktów teoretycznych, stara się osadzić dyskusję zarówno w kontekstach biologicznym, filogenetycznym, jak i kulturowo-społecznym.

Sam temat racjonalności emocji ma głębokie korzenie filozoficzne i od czasów starożytności do dnia dzisiejszego stanowi inspirację dla bogatej literatury

przedmiotu¹. Jednakże, ze względu na ograniczenia objętościowe artykułu oraz przyjęte założenia metodologiczne, niniejsza analiza koncentruje się głównie na współczesnych koncepcjach badanego zagadnienia.

Obwodowa teoria emocji

Omawianie zagadnienia emocji wypada zacząć od klasycznego tekstu Williama Jamesa z 1884 roku, w którym autor prezentuje swoje dość oryginalne spojrzenie na emocje. W swoim artykule *What is an emotion?* ojciec amerykańskiej psychologii podważył bowiem intuicyjny porządek rzeczy, który zwykł traktować reakcje naszego ciała jako odpowiedzi na rodzące się uczucia. Zdaniem Jamesa porządek jest odwrotny, co wyraża w stwierdzeniu:

Nasz naturalny sposób myślenia o tych podstawowych emocjach jest taki, że mentalna percepcja jakiegoś faktu wzbudza mentalne uczucie zwane emocją, i że ten późniejszy stan umysłu powoduje ekspresję cielesną. Moja teza jest przeciwna: to „zmiany cielesne następują bezpośrednio po PERCEPCJI jakiegoś pobudzającego nas faktu, natomiast nasze pojawiające się odczucie owych zmian jest emocją”. Zdrowy rozsądek mówi, straciliśmy fortunę, jest nam przykro płacemy; spotkaliśmy niedźwiedzia, jesteśmy przestraszeni uciekamy; obrażeni przez rywala, jesteśmy rozżaleni uderzamy. Hipoteza, której tutaj bronimy twierdzi, że ten porządek sekwencji jest niewłaściwy [...] czujemy żal, ponieważ płacemy, złość ponieważ uderzamy, strach ponieważ dygoczymy”².

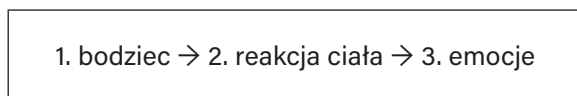
Za tak sformułowaną koncepcją emocji kryje się podobno prywatna historia Jamesa, która mówi o pewnym bliskim spotkaniu filozofa z niedźwiedziem. Jak przystało na te okoliczności, przyszły twórca psychologii amerykańskiej bez zastanowienia zareagował instynktowną ucieczką, co ocaliło go od grożącego niebezpieczeństwa. Gdy z perspektywy czasu popatrzył na tę sytuację, stwierdził, że łańcuch tych wydarzeń miał następujący przebieg: percepcja bodźca

1 Zainteresowanych pogłębieniem kontekstu historycznego omawianego tematu odsyłam do literatury: *The Oxford handbook of philosophy of emotion*, ed. P. Goldie, Oxford 2009, <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199235018.001.0001>; R. Solomon, *What Is an Emotion? Classic and Contemporary Readings*, Oxford 2003; S. Knuuttila, *Emotions in ancient and medieval philosophy*, Oxford 2004, <https://doi.org/10.1093/0199266387.001.0001>; M. C. Nussbaum, *The therapy of desire. Theory and practice in Hellenistic ethics*, Princeton 1994.

2 W. James, *What is an Emotion?*, „Mind” 9 (1884) Issue 34, s. 189–190, <https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188>.

(spostreżenie niedźwiedzia) wywołała odruchowe zmiany w jego ciele, w tym przypadku napięcie mięśni, przyśpieszoną akcję serca, zatrzymanie procesów trawienia w żołądku, pocenie się dłoni itd., oraz uruchomiła odpowiednią reakcję behawioralną (ucieczkę). Dopiero zaś sygnał zwrotny, który mózg otrzymał od ciała, wytworzył subiektywne uczucie strachu.

Diagram T1. Schemat emocji Jamesa



W tej koncepcji emocji zmiany zachodzące w ciele pojawiają się automatycznie i odruchowo, bezpośrednio po percepcji odpowiedniego bodźca. System nerwowy dla Jamesa jest niczym więcej jak zbiorem predyspozycji, które „na sztywno” wiążą określone bodźce z właściwymi dla nich reakcjami fizjologicznymi:

system nerwowy każdej istoty żyjącej jest jedynie wiązką predyspozycji do reagowania w określony sposób, w odpowiedzi na specyficzne własności środowiska [...] Neuronalna maszyna jest jedynie łącznikiem między deterministycznym układem materii na zewnątrz ciała i deterministycznymi impulsami inhibicji albo wyładowania w jego narządach³.

Teoria Jamesa zaliczana jest do tak zwanych obwodowych teorii emocji, gdyż źródło emocji upatruje w zmianach napięcia mięśni, reakcji skóry i pobudzeniu narządów wewnętrznych. Dla Jamesa nasze subiektywne uczucia nie są jakąś nadbudową, wyższym konceptem świadomości, ale prostą interpretacją reakcji fizjologicznych. Gdybyśmy chcieli pominąć fizjologiczne symptomy towarzyszące uczuciom, zdaniem uczonego, nic by z nich nie zostało⁴. W prezentowej koncepcji Jamesa automatyczna reakcja ciała *post factum* identyfikowana jest jako emocja. Można więc zaliczyć Jamesa do prekursora irracjonalnych koncepcji emocji.

Takie „wpisanie na sztywno” emocji w pętlę zwrotną systemu nerwowego było atrakcyjną propozycją szczególnie dla uczonych o proweniencji behawiorystycznej, ale szybko stało się problematyczne. Pociągało bowiem za sobą

3 W. James, *What is an Emotion?*, s. 190.

4 Por. W. James, *What is an Emotion?*, s. 193.

założenie, że każdemu uczuciu będzie towarzyszyć odmienny stan fizjologiczny. Przeciwno tej tezie wystąpił Walter Cannon, który zauważył, że różne stany emocjonalne mogą wywoływać tę samą reakcję na poziomie wewnętrznych organów⁵. Emocje, wbrew temu, co twierdził James, nie są więc tak specyficzne i mają bardziej rozlany charakter. Poza tym, reakcje narządów wewnętrznych są opóźnione w stosunku do bodźca emotogennego. Z tego powodu uczony ten zaczął bardziej łączyć emocje z podkorowymi częściami mózgu (jądra wzgórza), niż z obwodowym układem nerwowym. Mocnym argumentem popierającym powyższą tezę są obserwacje kliniczne ludzi z uszkodzonym rdzeniem kręgowym. W skrajnych przypadkach naruszenia ciągłości rdzenia kręgowego, mózg poszkodowanej osoby nie odbiera żadnych informacji z poziomu narządów wewnętrznych, co jednak nie przeszkadza sparaliżowanemu człowiekowi w odczuwaniu całej gamy różnych uczuć⁶. Choć obwodowa teoria emocji Jamesa zapisała się na stałe w historii psychologii, w swojej pierwotnej formie nie odzyskała już dawnej popularności. Jednakże sam paradygmat somatycznej teorii emocji, traktujący uczucia jako konsekwencję (a nie przyczynę) reakcji ciała, wciąż ma swoich zwolenników⁷.

Poszerzenie teorii emocji o element intencjonalności

Pewnym przełomem w podejściu do problemu był przeprowadzony w 1962 roku eksperyment Schachtera i Singera⁸. Osobom badanym wstrzykiwano adrenalinę, podając mylną informację, że otrzymują preparat witaminowy. Zaaplikowana substancja sztucznie wywołała pobudzenie współczulnego

5 T. M. Brown, E. Fee, *Walter Bradford Cannon: Pioneer Physiologist of Human Emotions*, „American Journal of Public Health” 92 (2002), s. 1594–1596, <https://doi.org/10.2105/AJPH.92.10.1594>.

6 J. Strelau, *Psychologia: podręcznik akademicki*, t. 2: *Psychologia ogólna*, Gdańsk 2006, s. 398–400.

7 Zdaniem Lair szereg badań potwierdza aktualność teorii Jamesa, jeśli tylko rozszerzymy jej zakres i uwzględnimy nie tylko reakcje trzewne organizmu, ale także mimikę twarzy i zachowania behawioralne, zob. J. D. Laird, K. Lacasse, *Bodily Influences on Emotional Feelings: Accumulating Evidence and Extensions of William James's Theory of Emotion*, „Emotion Review” 6 (2014) n. 1, s. 27–34, <https://doi.org/10.1177/1754073913494899>. Wśród współczesnych zwolenników somatycznego poglądu na emocje możemy wymienić choćby Antónia Damásia czy Jessego J. Prinzę.

8 S. Schachter, J. E. Singer, *Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State*, „Psychological Review” 69 (1962) n. 5, s. 379–399, <https://doi.org/10.1037/h0046234>.

układu nerwowego, objawiające się między innymi przyspieszonym rytmem serca, suchością w ustach i drżeniem rąk. Następnie jedną grupę badanych poddawano stresującym bodźcom (proszono o odpowiedź na kwestionariusz zawierający obraźliwe pytania), podczas gdy drugą część osób umieszczono w warunkach sprzyjających zrelaksowaniu (atmosfera zabawy, opowiadanie dowcipów). Okazało się, że to samo pobudzenie fizjologiczne wywołało różne odczucia w zależności od kontekstu sytuacyjnego. W pierwszym przypadku spowodowało uczucie gniewu, złości i postawę agresywną, w drugiej sytuacji przeciwnie: entuzjazm, euforię i chęć współpracy. Choć teoretyczny punkt wyjścia był podobny do stanowiska Jamesa, wyniki eksperymentu odbiegały jednak od wniosków, do jakich doszedł amerykański filozof. Zdaniem Schachtera i Singera sama reakcja fizjologiczna nie jest wystarczająca do wywołania uczucia, gdyż informacja płynąca z ciała musi zostać zinterpretowana w kontekście zewnętrznym. Prezentowaną koncepcję uczeni nazwali „dwuczynnikową teorią emocji”, gdyż w skład emocji wchodzi zarówno biologiczna reakcja organizmu, jak i ocena zdarzenia wywołującego reakcję emocjonalną. Schematycznie omawianą teorię emocji można zaprezentować za pomocą diagramu T2.

Diagram T2. Schemat dwuczynnikowej teorii emocji Schachtera-Singera

1. bodziec → 2. reakcja organizmu → 3. ocena zdarzenia → 4. emocje

Dwuczynnikowa teoria emocji zwróciła uwagę na kluczowe dla emocji nastawienie intencjonalne. Próba zredukowania emocji wyłącznie do biologicznych i behawioralnych reakcji, gubi ważny wymiar zaangażowania uczuciowego – owo odniesienie do zewnętrznej rzeczywistości. Wspomniana teoria, wprowadzając element intencjonalności i oceny, otworzyła nowy rozdział w dociekaniach nad naturą emocji. Teoria ta miała jednak pewien istotny mankament. Ocena dokonywała się tu „za późno” i wymagała procesu namysłu oraz zapoznania się z kontekstem, nie uzasadniając tym samym wystąpienia pierwotnej bezrefleksyjnej reakcji organizmu.

Wystąpienie oceny poprzedzającej reakcję organizmu zaproponowała w swojej teorii Magda Arnold. W jej koncepcji jest to prosta, dwubiegunowa ocena i dotyczy szacunku ewentualnych strat i zysków, jakie dla osobnika niesie dana sytuacja. Gdy sytuacja jest oszacowana jako korzystna, wzbudzone są emocje pozytywne; przeciwnie, kiedy wydarzenie ocenione jest jako szkodliwe,

wywołuje to emocje negatywne. Arnold modyfikuje wcześniejsze schematy emocji jeszcze w jednym aspekcie. Uznaje, że reakcja behawioralna organizmu niekoniecznie musi być zaktualizowana. Ocena może czasami skutkować jedynie skłonnością do działania.

Diagram T3. Schemat teorii oceny Arnold

1. bodziec → 2. ocena (\pm) → 3. skłonność do działania → 4. emocje

Wprowadzony element oceny bodźca stał się kluczowym komponentem poznawczych teorii oceny, których omówienie rozpoczniemy od teorii Richarda Lazarusa.

Poznawcze teorie emocji

Koncepcja emocji według Lazarusa wyłoniła się z jego badań nad zjawiskiem stresu. Uczony przyjął hipotezę, że emocje są odpowiedzią na nieobojętne dla nas sytuacje. Lazarus przeprowadził słynny eksperyment, w którym prezentował film przedstawiający rytualne obrzezanie w plemieniu Aborygenów Arunta⁹. Część widzów obserwowała film z technicznym komentarzem opisującym w szczególności owe drastyczne zabiegi, podczas gdy pozostali uczestnicy eksperymentu widzieli te same sceny, jednakże opatrzone dodatkowym wyjaśnieniem podkreślającym kulturowe znaczenie rytu inicjacji oraz wyróżnienie związane z uczestnictwem w tym obrzędzie. Drugi komentarz bagatelizował również związane z tym zwyczajem „niedogodności”. Okazało się, że reakcja emocjonalna na ten film była zdecydowanie silniejsza w grupie pierwszej. Ponieważ wszyscy uczestnicy byli wystawieni na ten sam bodziec wizualny, powstałe różnice w reakcjach cielesnych i uczuciowych między badanymi grupami należy tłumaczyć odmienną oceną prezentowanych zdarzeń. Przeprowadzone doświadczenie pokazało, że reakcja emocjonalna jest złożoną funkcją, uwzględniającą zarówno obiektywną sytuację, jak i subiektywną ocenę jednostki (zależną od wyznawanych wartości, celów i preferencji). Choć Lazarus dopuszczał możliwość istnienia oceny nieświadomej (wrodzonej, specyficznej dla gatunku reakcji),

⁹ J.C. Speisman i in., *Experimental reduction of stress based on ego-defense theory*, „Journal of Abnormal Psychology” 68 (1964) n. 4, s. 367–380, <https://doi.org/10.1037/h0048936>.

wyraźnie podkreślał znaczenie świadomej oceny intelektualnej. Nacisk na racjonalny komponent emocji był tak duży, że uczony nie bał się postawić tezy, iż „myślenie jest zarówno koniecznym, jak i wystarczającym warunkiem emocji”¹⁰.

Akcentowanie elementu racjonalnego w procesie powstawania emocji osiągnęło swój punkt kulminacyjny w teorii sądu logicznego. Filozofowie, którzy tworzą trzon tego kierunku, opierali się na założeniu, że to sąd logiczny (*proposition*) stanowi właściwą formę wyrażającą, jeśli nie wszystkie, to przynajmniej większość emocji. Zdaniem Solomona emocja jest „podstawowym sądem dotyczącym nas samych i naszego miejsca w świecie, projekcji naszych wartości i idei, struktur i mitologii, zgodnie z którymi żyjemy i przez pryzmat których doświadczamy naszego życia”¹¹. Nawet tak podstawowa emocja jak gniew pociąga za sobą cały szereg wierzeń, dotyczących tego, że: „wyrządzono mi krzywdę albo czemuś lub komuś mnie bliskiemu; że krzywda ta nie jest trywialna, lecz znaczna; że została wyrządzona przez kogoś; że popełniono ją umyślnie; oraz byłoby rzeczą słuszną, aby sprawca owej krzywdy został ukarany”¹². Tym samym zmiana w obrębie wierzeń z konieczności znajduje swoje odzwierciedlenie w zmianie emocji. Gdy ktoś wyleje na nas kawę na ulicy, zareagujemy gniewem, lecz świadomość, że był to tylko wypadek, z pewnością osłabi ekspresję tej emocji. Przeciwnie, wiara, że ta osoba zrobiła to umyślnie, jeszcze bardziej rozпали naszą złość¹³.

Zdecydowaną różnicą, jaka pojawia się na tle omawianych uprzednio teorii, jest brak konieczności pojawienia się reakcji fizjologicznej jako warunku zaistnienia emocji. Nussbaum tak silnie zidentyfikowała emocje z myślami, że symptomów fizjologicznych w ogóle nie brała pod uwagę jako kryterium reakcji emocjonalnej¹⁴. Dała temu wyraz w stwierdzeniu:

10 R. S. Lazarus, *Cognition and motivation in emotion*, „American Psychologist” 46 (1991) n. 4, s. 353, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352>.

11 R. C. Solomon, *The passions: emotions and the meaning of life*, Indianapolis 1993, s. 126.

12 M. Nussbaum, *Emotions as judgments of value and importance*, w: *Thinking about feeling: Contemporary philosophers on emotions*, ed. R. C. Solomon, New York 2004, s. 188, <https://doi.org/10.1093/oso/9780195153170.003.0013>.

13 Oczywiście nie każdy sąd wywoła reakcję emocjonalną. Dodatkowo Solomon twierdzi, że sąd wywołujący emocje nie musi być nawet „umyślnym”, może być to sąd spontaniczny, pod warunkiem że spontaniczność nie jest tu mylona z biernością. Zob. R. C. Solomon, *The Logic of Emotion*, „Noûs” 11 (1977) n. 1, s. 41–49, <https://doi.org/10.2307/2214329>.

14 Należy jednak podkreślić, że dla wielu przedstawicieli teorii sądów logicznych wymóg wystąpienia reakcji fizjologicznych pozostaje wciąż obligatoryjny, por. W. Lyons, *Emotion*, Cambridge 1980, s. 62–63, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511609244>.

Zwykle żałobie będą towarzyszyły pewne odczucia i zmiany cielesne, lecz gdybyśmy odkryli, że podczas całego tego epizodu moje ciśnienie krwi było dość niskie, lub że moje tętno nie przekroczyło sześćdziesięciu, myślę, że nie byłoby najmniejszego powodu, by wnioskować, że nie jestem w żałobie. Jeśli moje dłonie były zimne lub ciepłe, spoczone bądź suche, również nie miałyby to decydującego znaczenia¹⁵.

Schemat dla teorii sądu logicznego wyglądałby więc następująco:

Diagram T4. Schemat teorii emocji jako sądów logicznych

1. bodziec → 2. sąd logiczny → 3. reakcja ciała (?) → 4. emocje

Potraktowanie myślenia jest warunkiem koniecznym i wystarczającym pojawienia się emocji (myślenia w formie sądu logicznego), musiało wywołać krytykę. Jeśli klasycznie rozumiany sąd logiczny stanowiłoby faktyczny trzon emocji, to czy organizmy pozbawione zdolności językowych (zwierzęta wyższe czy niemowlęta) byłyby w stanie je odczuwać? Kolejna obiekcja podważająca zasadność redukcji emocji do czysto racjonalnego komponentu funkcjonuje w literaturze pod nazwą „lęku przed lataniem”. Choćby osoba, na poziomie swojej technicznej wiedzy i zaufania, jakie pokłada w analizie statystycznej, była przekonana, że latanie jest najbezpieczniejszym środkiem transportu, wciąż może żywić irracjonalny lęk przed wejściem do samolotu¹⁶.

Sprzeciw wobec poznawczych teorii emocji

Triumfalny pochód poznawczych teorii umysłu został w latach 80. xx wieku zahamowany za sprawą rozpoczętych przez Roberta Zajonc'a eksperymentów nad wywieraniem pozaświadomego wpływu na emocje. Przeprowadzone przez tego amerykańskiego psychologa eksperymenty wykazały istnienie tak zwanego efektu ekspozycji, który polegał na preferowaniu częściej spotykanych bodźców. Teza, mówiąca o tym, że lubimy to, co już znamy, mogłaby wydawać się truizmem, gdyby nie fakt, że w trakcie eksperymentów bodźce

¹⁵ M. Nussbaum, *Emotions as judgments of value and importance*, s. 195.

¹⁶ Teoria sądów krytykowana jest także pod kątem jej metodologii, a dokładnie stosowania (obarczonej dużą subiektywnością) metody introspekcji, zob. J. E. LeDoux, *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, tłum. A. Jankowski, Poznań 2000, s. 77–78.

prezentowano w tempie uniemożliwiającym uczestnikom ich świadomą rejestrację. Kolejne eksperymenty, przeprowadzone wspólnie z Marphym, wykazały podobny w swoim wydźwięku efekt torowania. Gdy badanym świadomie prezentowano emocjonalnie neutralny bodziec (np. chiński ideogram), jednocześnie poprzedzając go bardzo krótkim (rzędu 4ms) wystawieniem na bodziec afektywny (np. twarz wyrażającą emocję radości), większość osób odczytała ten neutralny znak jako ideogram niosący pozytywną treść¹⁷.

Wyniki badań Zajonca wykazują, że nasze preferencje (i proste reakcje emocjonalne) mogą powstawać bez świadomej percepcji bodźców. Innymi słowy, afekt może poprzedzać poznanie, co wydaje się przeczyć poznawczym teoriom emocji. Zajonc tym samym usytuował się w opozycji do zwolenników Lazarusa, formułując równie śmiało twierdzenie, że emocja nie tylko ma pierwszeństwo w stosunku do myśli, ale jest od myśli niezależna i może istnieć bez niej.

Diagram T5. Schemat teorii emocji Zajęca

1. bodziec → 2. nieświadomie wywołane afekty, emocje

Zainspirowani wynikami Zajonca badacze przeprowadzili w kolejnych latach szereg eksperymentów, które jednoznacznie potwierdziły możliwość wpływania na emocje bez udziału świadomości¹⁸. W tym nurcie pozostaje choćby teoria emocji zaproponowana przez Paula Ekmana. Jego model składa się z dwóch trzonów: automatycznego mechanizmu oceniającego i afektywnego programu. Pod wpływem określonych bodźców (tzw. elicytorów)

¹⁷ S. T. Murphy, R. B. Zajonc, *Afekt, poznanie i świadomość: rola afektywnych bodźców poprzedzających przy optymalnych i suboptymalnych ekspozycjach*, „Przegląd Psychologiczny” 37 (1994) nr 3, s. 261–299.

¹⁸ R. F. Bornstein, *Subliminal mere exposure effects*, w: *Perception Without Awareness*, eds. R. F. Bornstein, T. S. Pittman, New York 1992, s. 191–210; J. F. Kihlstrom i in., *The emotional unconscious*, w: *Cognition and emotion*, eds. E. Eich i in., New York 2000, s. 30–86, <https://doi.org/10.1093/oso/9780195113334.003.0002>; M. Tamietto, B. De Gelder, *Neural bases of the non-conscious perception of emotional signals*, „Nature Reviews Neuroscience” 11 (2010) n. 10, s. 697–709, <https://doi.org/10.1038/nrn2889>; P. Winkielman, K. C. Berridge, J. L. Wilbarger, *Unconscious affective reactions to masked happy versus angry faces influence consumption behavior and judgments of value*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 31 (2005) n. 1, s. 121–135, <https://doi.org/10.1177/0146167204271309>.

dochodzi, zdaniem uczonego, do samorzutnego uruchomienia mechanizmu oceniającego. Autor opisuje go słowami:

Musi istnieć mechanizm oceniający, selektywnie zwracający uwagę na te bodźce (zewnętrzne lub wewnętrzne), które są okazją do uruchomienia programu afektywnego [...]. Skoro interwał między bodźcem a odpowiedzią emocjonalną jest czasami nadzwyczaj krótki, mechanizm oceniający musi być zdolny do działania z dużą szybkością. Często ocena jest nie tylko szybka, ale dokonuje się bez udziału świadomości, stąd muszę postulować, że mechanizm oceny może działać automatycznie. Musi być skonstruowany tak, aby szybko reagować na niektóre bodźce, określając nie tylko, że odnoszą się one do emocji, ale także do jakich emocji, a następnie aktywować odpowiednią część programu afektywnego¹⁹.

Uczony przeprowadził międzykulturowe badania nad ekspresją ludzkiej twarzy²⁰. Na podstawie uniwersalnych (dla ludzi na całym globie) rysów mikro-mimiki wyróżnił sześć bazowych emocji: strach, złość, smutek, radość, wstręt, zaskoczenie²¹. Malujące się na twarzy w czasie pierwszych trzech sekund zaskoczenie, smutek, wstręt czy radość są reakcjami automatycznymi i bezrefleksyjnymi, zdradzają prawdziwe emocje. Emocje wymuszone zawsze zajmą więcej czasu, ze względu na konieczność zaangażowania świadomości. Obserwacja ta doprowadziła Ekmana i jego następców²² do konkluzji, że przynajmniej niektóre (podstawowe) emocje uruchamiają się z bez udziału procesów poznawczych. Koncepcje emocji Ekmana, Griffithsa i Robinsona, będąc reakcją na poznawcze teorie emocji, upatrują sedno emocji w nieświadomych, zautomatyzowanych mechanizmach cielesnej reakcji na bodziec.

Czyżby przeszło sto lat badań nad emocjami zatoczyło wielkie koło, powracając do pierwotnej koncepcji Jamesa? Nie do końca. Poza wzbogaceniem wiedzy o ogrom szczegółowych mechanizmów psychologicznych i neurobiologicznych powiązanych z reakcjami emocjonalnymi, współczesne niekognitywne teorie wiedzy różnią się od swojego pierwowzoru choćby wprowadzeniem

19 P. Ekman, *Biological and Cultural Contributions to Body and Facial Movements*, w: *The Anthropology of the Body*, ed. J. Blacking, London 1977, s. 58.

20 A. J. Fridlund, *Human facial expression: An evolutionary view*, San Diego 2014, s. 270n.

21 J. Strelau, *Psychologia: podręcznik akademicki*, s. 351–368.

22 P. E. Griffiths, *What emotions really are: The problem of psychological categories*, Chicago 2008; J. Robinson, *Emotion: Biological fact or social construction*, w: *Thinking About Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions*, ed. R. C. Solomon, Oxford 2004, s. 28–43, <https://doi.org/10.1093/oso/9780195153170.003.0003>.

elementu oceny. Jest to o tyle ważne, że właśnie proces oceny wprowadza na teren emocji wymiar intencjonalności, definiując emocje jako odpowiedź organizmu na określony „przedmiot” (sytuację zewnętrzną bądź stan wewnętrzny).

Radykalne oddzielenie emocji od procesów poznawczych zdaje się być prostym wnioskiem wypływającym z możliwego podprogowego wpływania na stany emocjonalne. Jednakże, sprawa okazuje się bardziej niejednoznaczna. Po pierwsze, z punktu widzenia samej metodologii przeprowadzonych badań, nie można całkowicie wykluczyć, choćby minimalnego, udziału poznania w instynktownych procesach afektywnych. Po drugie, nasuwa się pytanie, czy w ogóle zasadne jest utożsamianie poznania z procesami w pełni świadomymi, gdy skądinąd wiemy, że wiele procesów poznawczych dokonuje się podświadomie²³. Poza tym współczesne badania neurobiologiczne pokazują, że powiązania neuronalne między regionami w mózgu odpowiedzialnymi za procesy myślowe i emocjonalne są ściślejsze, niż pierwotnie przypuszczano²⁴.

Teorie emocji — próba systematyzacji

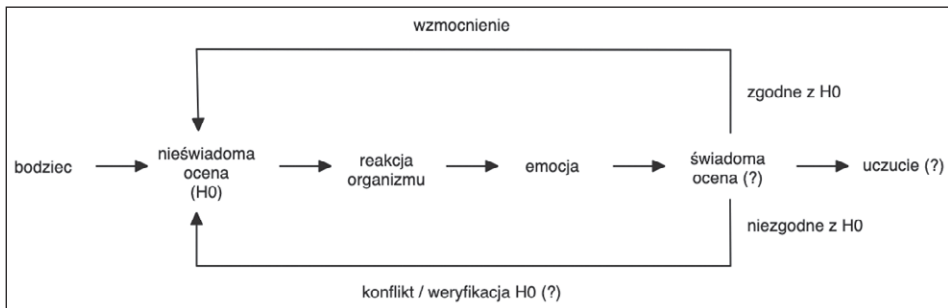
Powyższa skrócona i siłą rzeczy wybiórcza (aczkolwiek, mam nadzieję, że nie stronicza) prezentacja miała na celu zarysowanie współczesnego kontekstu historycznego rozwoju badań nad emocjami. Widzimy w niej ścieranie się poglądów dotyczących udziału komponentów racjonalnych i irracjonalnych w emocjach. Każda próba definiowania emocji wzbogaciła zagadnienie o istotne informacje, ale jednocześnie napotykała na specyficzne dla siebie problemy. Z tego gąszczu różnorodnych, czasami wydawałoby się sprzecznych teorii, z trudnością wyłania się klarowny obraz. Emocje jawią się jako część naszej racjonalnej reakcji na sytuacje, jakie spotykają nas w świecie, a równocześnie jednak dobrze znamy takie momenty, gdy spadają one na nas niespodziewanie i niczym jakaś irracjonalna siła przejmują nad nami kontrolę. Jaką rolę pełni w nich czynnik racjonalny, a na ile są one irracjonalne? Czy źródło emocji tkwi w świadomości, czy może znajduje się otchłaniach nieświadomości? W jaki sposób emocje potrafią być szybsze niż nasza świadomość, a jednocześnie trzymają nas w swoich objęciach długimi latami? Każdy z uczonych, badając zagadnienie ze swojej perspektywy, dostarczył odpowiedzi częściowej,

23 A.S. Reber, R. Allen, *The cognitive unconscious: The first half century*, Oxford 2022, <https://doi.org/10.1093/oso/9780197501573.001.0001>.

24 P. Ekman, R.J. Davidson, *Natura emocji: podstawowe zagadnienia*, tłum. B. Wojciszke, Gdańsk 2015, s. 204.

ujmującej jedynie pewien aspekt zagadnienia. Należy zatem podjąć próbę ujęcia fenomenu emocji w całości i połączenia tych pozornie sprzecznych stanowisk. Prezentowana propozycja (por. T6) nie przynosi przełomu w badaniach nad emocjami, ale może pomóc uporządkować tę tematykę i posłużyć jako przydatny schemat wyjściowy do dalszych rozważań.

Diagram T6. Systematyczne ujęcie teorii emocji



W schemacie T6 emocje są reakcją na świat zewnętrzny i wewnętrzny. Mają one charakter intencjonalny²⁵, czyli są nastawione na „przedmiot” i subiek-

²⁵ Odwołuję się tutaj do koncepcji intencjonalności zapoczątkowanej przez Brentana (por. T. Crane, *Brentano's Concept of Intentional Inexistence*, w: *The Austrian contribution to analytic philosophy*, ed. M. Textor, London 2006, s. 1–20), która zakłada, że każdy akt mentalny z natury nastawiony jest na „coś”, nawet jeśli ów obiekt jest niejasny, trudny do zdefiniowania, znajduje się na peryferiach naszej świadomości, nie jest fizycznie obecny, czy jest przedmiotem abstrakcyjnym. Przy takim rozumieniu, nawet nieokreślone nastroje będą intencjonalne (por. J.J. Prinz, *Gut reactions. A perceptual theory of emotion*, Oxford 2004, s. 184), podobnie jak i emocje wywołane bodźcami peryferyjnymi (por. J.J. Prinz, *Gut reactions*, s. 21). Współcześni badacze coraz częściej odrzucają rzekomą neutralność i obiektywność percepcji, która ewentualnie w kolejnych krokach miałaby być poddawana ocenie (między innymi emocjonalnej). Skłaniają się raczej do stwierdzenia, że mamy tu do czynienia z nieustającym procesem interpretacji i reinterpretacji. Bodźce docierają do mózgu, który zawsze jest w jakiś sposób zmotywowany i celowo zorientowany. Emocjonalna reakcja na bodziec wpisuje się w tą zastaną interpretację (wpisaną choćby w strukturę mózgu) i co najwyżej później może ulec modyfikacji. Por. W.J. Freeman, *Emotion is essential to all intentional behavior*, w: *Emotion, Development, and Self-Organization: Dynamic Systems Approaches to Emotional Development*, ed. M.D. Lewis i in., Cambridge 2000, s. 209–235, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527883.010>; G. Colombetti, *The feeling body: Affective science meets the enactive mind*, Massachusetts, Cambridge 2014, <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262019958.001.0001>; M. Ratcliffe, *The Feeling of Being*, „Journal of Consciousness Studies” 12 (2005) n. 8–9, s. 43–60.

tywny, ponieważ postrzegamy ten przedmiot z perspektywy własnych celów. Najpierw w tym procesie uruchamia się automatyczna reakcja emocjonalna organizmu, która jest wynikiem pierwotnej oceny sytuacji. Ocena ta musi być szybka i automatyczna, co sprawia, że odbywa się na poziomie nieświadomym. Świadome zorientowanie się w sytuacji, rozpatrzenie argumentów i zaplanowania strategii działania to luksus, na który nasi przodkowie, stając oko w oko z drapieżnikiem, nie mogli sobie pozwolić. Dlatego też organizm samodzielnie dokonuje wstępnej, nieświadomej oceny. Na tym etapie nie jesteśmy w stanie stwierdzić, czy jest ona prawdziwa, czy też nie, dlatego nazwiemy ją „hipotezą roboczą” (Ho). Mimo że nie mamy czasu na jej weryfikację, musimy podjąć działanie, a nieświadome oszacowanie wywołuje odpowiednią reakcję ciała. Gdy pierwsza ocena wskazuje na potencjalne zagrożenie, organizm uwalnia kortyzol, zwiększa ciśnienie krwi, przyspiesza rytm serca, a na twarzy pojawia się grymas strachu. Ciało przygotowuje się w ten sposób na odpowiedź, którą będzie walka albo ucieczka. Za tą reakcją fizjologiczną podąża uświadomiony już stan emocjonalny – w naszej głowie rodzi się strach. Pierwsza, nieświadoma ocena jest w dużej mierze wypracowanym przez miliony lat ewolucji programem, który został wpisany w nasz układ nerwowy.

Jednakże ta domyślna odpowiedź może być modyfikowana przez kulturę i wychowanie (system wartości, który przyswajamy) oraz nasze własne doświadczenie życiowe, na co wskazują strzałki prowadzące do „świadomej oceny”²⁶.

Jesteśmy istotami, które są w stanie korygować swoje nastawienie do świata, zmieniać swoje zachowanie, myślenie, a tym samym i reakcje emocjonalne. Przykładowo, naszą domyślną reakcją na nieznaną jest lęk. Gdy po raz pierwszy znajdujemy się w nowym środowisku, bądź spotykamy obcego człowieka, podświadomie uruchamia się reakcja lękowa. Ta hipoteza robocza może jednak ulec zmianie, gdy zapoznamy się z nowym miejscem, a interakcja z nieznanym przebiegnie gładko i bezproblemowo. Postawieni kolejny raz w tej samej sytuacji nie zareagujemy już strachem. W życiu wciąż testujemy nasze hipotezy robocze, badamy nowe tereny, poszerzamy zakres swoich kompetencji, uczymy się i zmieniamy nasze nastawienie²⁷. Jeśli odpowiedź zwrotna potwierdza

26 Zdaniem Prinza zmiana automatycznej, pierwotnej reakcji emocjonalnej może nastąpić na drodze rekalkibracji (*recalibration*) pierwotnych odruchów albo wymieszania (*blending*) różnych nabytych strategii (por. J. J. Prinz, *Gut reactions*, s. 158).

27 Empirycznym wsparciem dla tego twierdzenia mogą być badania przeprowadzane na zawodowych graczach giełdowych. W przypadku maklerów kognitywna funkcja emocji

wstępny osąd rzeczywistości, przyjęta nieświadomie strategia ulega wzmocnieniu. Natomiast jeśli nasze wstępne oszacowanie rzeczywistości okaże się mylne, przy odpowiednio mocnym bodźcu następuje rewizja automatycznej odpowiedzi emocjonalnej²⁸. Wreszcie, gdy sytuacja się utrwała, a środowisko zewnętrzne (interakcje społeczne, dom, praca) bądź wewnętrzne (ambicje, cele, światopogląd) wzmacniają określoną odpowiedź emocjonalną, może ona przybrać bardziej długotrwałą formę określonych stałych uczuć. Takie uczucia jak miłość, nienawiść, zawiść mogą trwać całymi latami. Są to strategie życiowe, które silnie zależą od kontekstu, są projekcjami naszych wartości i podstawowymi sędziami dotyczącymi naszego miejsca w świecie. Na tym etapie nie ma mowy o pasywności. Nawet jeśli zaangażowanie się w owe uczucia nie jest w pełni uświadomione, postawy te są aktywnie utrwalane poprzez nasze wybory, nawyki, światopogląd oraz interakcje z innymi i środowiskiem zewnętrznym. Uczucia te wymagają czasu i zaangażowania, a jako utrwalone nawyki niełatwo ulegają zmianie.

Omawiając zagadnienie racjonalności emocji, wyróżniliśmy dwie składowe oceny: automatyczną ocenę pierwotną i angażującą świadomość ocenę wtórą. Nieświadoma reakcja fizjologiczna stanowi trzon emocji wpływających

wysuwa się na pierwsze miejsce, gdyż niejednokrotnie zmuszeni są oni do podejmowania niemal natychmiastowych (automatycznych) decyzji, niepoprzedzonych pogłębioną analizą. Zdecydowana większość z nich opiera swoje decyzje kupna i sprzedaży akcji na emocjach, które im towarzyszą, na przeczuciach („gut feelings”, „hunch”). Dokładniejsze badania wykazały, że mamy tu do czynienia z dwoma zachodzącymi na siebie systemami kognitywnymi. Pierwszy system odpowiada za szybkie rozpoznawanie wzorców przy minimalnym udziale świadomości, co przejawia się w natychmiastowej reakcji afektywnej. Drugi, wolniejszy proces obejmuje świadomy namysł i analizę (często *post factum*). Co więcej, rozwinięcie lepszej „intuicji” u długoletnich maklerów, osiągających znacznie lepsze wyniki niż początkujący gracze, zdaje się potwierdzać, wskazaną przez nas, możliwość modyfikacji pierwotnych reakcji afektywnych. Por. M. Fenton-O’Creevy, E. Soane, N. Nicholson, P. Willman, *Thinking, feeling and deciding: The influence of emotions on the decision making and performance of traders*, „Journal of Organizational Behavior” 32 (2011) Issue 8, s. 1044–1061, <https://doi.org/10.1002/job.720>.

²⁸ Istnienie szybkiego i wolnego systemu oceny powiązanego z emocjami znajduje swoje potwierdzenie w literaturze przedmiotu. Por. S. Epstein, R. Pacini, V. Denes-Raj, H. Heier, *Individual Differences in Intuitive-Experiential and Analytical-Rational Thinking Styles*, „Journal of Personality and Social Psychology” 71 (1996), s. 390–405, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.390>; A. Bechara, H. Damasio, D. Tranel, A.R. Damasio, *Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy*, „Science” 275 (1997) n. 5304, s. 1293–1295, <https://doi.org/10.1126/science.275.5304.1293>; R. Buck, *The biological affects: A typology*, „Psychological Review” 106 (1999) n. 2, s. 301–336, <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.2.301>.

bezpośrednio z oceny pierwotnej, z kolei uczucia rodzące się na podstawie oceny wtórnej są bardziej świadome, wymagają czasu i zaangażowania. Odpowiedź na pytanie, na ile emocje są racjonalne, zależy od przyjętej definicji racjonalności. Autor tego artykułu przyjmuje poszerzoną koncepcję racjonalności, która nie odgranicza jej wyłącznie do świadomych procesów myślowych²⁹. Przy tak przyjętej definicji emocje są postrzegane jako część racjonalnej strategii działania. Za takim ujęciem racjonalności przemawiają zarówno argumenty biologiczne, jak i psychologiczne. Wydaje się, że nie jest przesadą twierdzenie, iż pewien rodzaj racjonalności jest zakorzeniony w naszej biologii. Z perspektywy czysto ewolucyjnej, organizm dąży do przedłużenia gatunku. Jeśli pewne strategie i odruchy służą temu celowi, można je uznać za racjonalne, nawet jeśli nie są one świadome. Taką funkcję pełni w naszym przypadku pierwotna ocena. Po drugie, nawet na poziomie ludzkiej psychiki, świadome myślenie zdaje się nie wyczerpywać całego zakresu ludzkiej racjonalności. Wielu uczonych poza racjonalnością skonceptualizowaną, wyrażoną językowo, wskazuje na nie w pełni wyartykułowane procesy myślowe, który dokonują się w podświadomości³⁰. Wydaje się, że emocje mogą wpisywać się w ten typ „myślenia”, informując nas o sprawach, które nie docierają do świadomości, ostrzegając przed groźącym niebezpieczeństwem, motywując do zaangażowania i ułatwiając dokonywanie wyborów w skomplikowanych sytuacjach codziennego życia.

29 Opisany przeze mnie typ racjonalności przypomina to, co Pham określa mianem „racjonalności ekologicznej”. Por. M. T. Pham, *Emotion and rationality: A critical review and interpretation of empirical evidence*, „Review of General Psychology” 11 (2007) n. 2, s. 155–178, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.2.155>.

30 Badania wykazują, że nawet nieświadome przyjęcie określonych celów, będzie kontrolowało emocje w równym zakresie jak świadoma refleksja, zob. *Cognitive Unconscious and Human Rationality*, ed. by L. Macchi, M. Bagassi, R. Viale, Massachusetts, Cambridge 2016, <https://doi.org/10.7551/mitpress/10100.001.0001>; L. E. Williams i in., *The unconscious regulation of emotion: Nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity*, „Emotion” 9 (2009) n. 6, s. 847–854, <https://doi.org/10.1037/a0017745>. Pogłębioną koncepcję racjonalności prezentował także Jung, który rozszerzał ją nawet na sny. W nich, zdaniem tego uczonego, w obrazowej i symbolicznej formie próbujemy uchwycić dręczące nas problemy, które z różnych powodów nie mogą być jeszcze wyrażone na sposób pojęciowy i świadomy. Por. C. G. Jung i in., *Wspomnienia, sny, myśli*, Warszawa 1999.

Zakończenie

Emocje zarówno te pierwotne, jak i bardzo złożone można postrzegać jako racjonalne strategie organizmu. Strategie te mogą być wpisane w automatyczną, fizjologiczną odpowiedź organizmu lub stanowić wynik mechanizmów oceny wtórej. Jednakże w obu przypadkach ocena ta podlega przynajmniej częściowo kontroli na poziomie naszej świadomości, a nasze życiowe zaangażowanie może wpływać na jej zmianę. Emocje są zbyt skomplikowane, aby można je było ująć w ramach redukcjonistycznego spojrzenia. Są one tak samo mocno wpisane w nasze ciała, jak i w kontekst rzeczywistości, z którą wchodzimy w interakcje. Zadaniem emocji, jako strategii życiowych, jest zapewnienie możliwości natychmiastowej reakcji, jak i długofalowego podtrzymania motywacji niezbędnej do realizacji wyznaczonych celów. Elementy racjonalne i irracjonalne w emocjach wzajemnie się przenikają i uzupełniają.

Bibliografia

- Bechara A., Damasio H., Tranel D., Damasio A. R., *Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy*, „Science” 275 (1997) n. 5304, s. 1293–1295, <https://doi.org/10.1126/science.275.5304.1293>.
- Bornstein R. F., *Subliminal mere exposure effects*, w: *Perception Without Awareness*, eds. R. F. Bornstein, T. S. Pittman, New York 1992, s. 191–210.
- Brown T. M., Fee E., *Walter Bradford Cannon: Pioneer Physiologist of Human Emotions*, „American Journal of Public Health” 92 (2002), s. 1594–1596, <https://doi.org/10.2105/AJPH.92.10.1594>.
- Buck R., *The biological affects: A typology*, „Psychological Review” 106 (1999) n. 2, s. 301–336, <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.2.301>.
- Cognitive Unconscious and Human Rationality*, ed. by L. Macchi, M. Bagassi, R. Viale, Massachusetts, Cambridge 2016, <https://doi.org/10.7551/mitpress/10100.001.0001>.
- Colombetti G., *The feeling body: Affective science meets the enactive mind*, Massachusetts, Cambridge 2014, <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262019958.001.0001>.
- Crane T., *Brentano’s Concept of Intentional Inexistence*, w: *The Austrian contribution to analytic philosophy*, ed. M. Textor, London 2006, s. 1–20.
- Ekman P., *Biological and Cultural Contributions to Body and Facial Movements*, w: *The Anthropology of the Body*, ed. J. Blacking, London 1977, s. 39–84.

- Ekman P., Davidson R. J., *Natura emocji: podstawowe zagadnienia*, tłum. B. Wojciszke, Gdańsk 2015.
- Epstein S., Pacini R., Denes-Raj V., Heier H., *Individual Differences in Intuitive-Experiential and Analytical-Rational Thinking Styles*, „Journal of Personality and Social Psychology” 71 (1996), s. 390–405, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.390>.
- Fenton-O’Creevy M., Soane E., Nicholson N., Willman P., *Thinking, feeling and deciding: The influence of emotions on the decision making and performance of traders*, „Journal of Organizational Behavior” 32 (2011) Issue 8, s. 1044–1061, <https://doi.org/10.1002/job.720>.
- Freeman W. J., *Emotion is essential to all intentional behavior*, w: *Emotion, Development, and Self-Organization: Dynamic Systems Approaches to Emotional Development*, eds. M. D. Lewis i in., Cambridge 2000, s. 209–235, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527883.010>.
- Fridlund A. J., *Human facial expression: An evolutionary view*, San Diego 2014.
- Griffiths P. E., *What emotions really are: The problem of psychological categories*, Chicago 2008.
- James W., *What is an Emotion?*, „Mind” 9 (1884) Issue 34, s. 188–205, <https://doi.org/10.1093/mind/os-ix.34.188>.
- Jung C. G., Jaffé A., Reszke R. i in., *Wspomnienia, sny, myśli*, Warszawa 1999.
- Kihlstrom J. F., Mulvaney S., Tobias B. A., Tobis I. P., *The emotional unconscious*, w: *Cognition and emotion*, eds. E. Eich, J. F. Kihlstrom, G. H. Bower i in., New York 2000, s. 30–86, <https://doi.org/10.1093/oso/9780195113334.003.0002>.
- Knuuttila S., *Emotions in ancient and medieval philosophy*, Oxford 2004, <https://doi.org/10.1093/0199266387.001.0001>.
- Laird J. D., Lacasse K., *Bodily Influences on Emotional Feelings: Accumulating Evidence and Extensions of William James’s Theory of Emotion*, „Emotion Review” 6 (2014) n. 1, s. 27–34, <https://doi.org/10.1177/1754073913494899>.
- Lazarus R. S., *Cognition and motivation in emotion*, „American Psychologist” 46 (1991) n. 4, s. 352–367, <https://doi.org/10.1037//0003-066X.46.4.352>.
- LeDoux J. E., *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, tłum. A. Jankowski, Poznań 2000.
- Lyons W., *Emotion*, Cambridge 1980, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511609244>.
- Murphy S. T., Zajonc R. B., *Afekt, poznanie i świadomość: rola afektywnych bodźców poprzedzających przy optymalnych i suboptymalnych ekspozycjach*, „Przegląd Psychologiczny” 37 (1994) nr 3, s. 261–299.

- Nussbaum M. C., *The therapy of desire. Theory and practice in Hellenistic ethics*, Princeton 1994.
- Nussbaum M., *Emotions as judgments of value and importance*, w: *Thinking about feeling: Contemporary philosophers on emotions*, ed. R. C. Solomon, New York 2004, s. 183–199, <https://doi.org/10.1093/oso/9780195153170.003.0013>.
- Pham M. T., *Emotion and rationality: A critical review and interpretation of empirical evidence*, „*Review of General Psychology*” 11 (2007) n. 2, s. 155–178, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.2.155>.
- Prinz J. J., *Gut reactions. A perceptual theory of emotion*, Oxford 2004.
- Ratcliffe M., *The Feeling of Being*, „*Journal of Consciousness Studies*” 12 (2005) n. 8–9, s. 43–60.
- Reber A. S., Allen R., *The cognitive unconscious: The first half century*, Oxford 2022, <https://doi.org/10.1093/oso/9780197501573.001.0001>.
- Robinson J., *Emotion: Biological fact or social construction*, w: *Thinking About Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions*, ed. R. C. Solomon, Oxford 2004, s. 28–43, <https://doi.org/10.1093/oso/9780195153170.003.0003>.
- Schachter S., Singer J. E., *Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State*, „*Psychological Review*” 69 (1962) n. 5, s. 379–399, <https://doi.org/10.1037/h0046234>.
- Solomon R. C., *The Logic of Emotion*, „*Noûs*” 11 (1977) n. 1, s. 41–49, <https://doi.org/10.2307/2214329>.
- Solomon R. C., *The passions: emotions and the meaning of life*, Indianapolis 1993.
- Solomon R. C., *What Is an Emotion? Classic and Contemporary Readings*, Oxford 2003.
- Speisman J. C., Lazarus R. S., Mordkoff A. M., Davison L. A., *Experimental reduction of stress based on ego-defense theory*, „*Journal of Abnormal Psychology*” 68 (1964) n. 4, s. 367–380, <https://doi.org/10.1037/h0048936>.
- Strelau J., *Psychologia: podręcznik akademicki*, t. 2: *Psychologia ogólna*, Gdańsk 2006.
- Tamietto M., De Gelder B., *Neural bases of the non-conscious perception of emotional signals*, „*Nature Reviews Neuroscience*” 11 (2010) n. 10, s. 697–709, <https://doi.org/10.1038/nrn2889>.
- The Oxford handbook of philosophy of emotion*, ed. P. Goldie, Oxford 2009, <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199235018.001.0001>.
- Williams L. E., Bargh J. A., Nocera C. C., Gray J. R., *The unconscious regulation of emotion: Nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity*, „*Emotion*” 9 (2009) n. 6, s. 847–854, <https://doi.org/10.1037/a0017745>.

Winkielman P., Berridge K. C., Wilbarger J. L., *Unconscious affective reactions to masked happy versus angry faces influence consumption behavior and judgments of value*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 31 (2005) n. 1, s. 121–135, <https://doi.org/10.1177/0146167204271309>.

Abstrakt

Racjonalny wymiar emocji. Analiza współczesnych koncepcji

Emocje i racjonalność zdają się stać na dwóch przeciwległych biegunach. Jednak rzeczywistość rzadko rysuje się w czarno-białych odcieniach. Dlatego w praktyce trudno osiągnąć stan czystego rozumu (nieskażonego emocjami i podświadomymi motywacjami). Jednocześnie element racjonalny zdaje się być nieodłączną częścią reakcji emocjonalnej. Celem tego artykułu jest pokazanie ogólnego zarysu kształtowania się współczesnych poglądów na temat racjonalnego i irracjonalnego komponentu emocji. Zagadnienie zostało omówione w kontekście historycznym, a w ostatniej części artykułu zaproponowano schemat, który jest próbą scalenia i uporządkowania prezentowanych poglądów. Racjonalna ocena bodźca, zdaniem autora, dokonuje się na kilku poziomach, automatycznej oceny pierwotnej i bardziej świadomej, aktywnej oceny wtórej. W ramach bronionej koncepcji emocje na każdym z tych etapów są postrzegane jako racjonalne strategie życiowe, pozwalające właściwie zareagować na napotkane sytuacje życiowe.

Słowa kluczowe: emocje, racjonalność, podświadomość, ocena

Abstract

The rationality of emotions. A review of modern approaches

Emotion and rationality seem to stand at two opposite poles. Reality, however, is rarely drawn in black-and-white shades. Therefore, just as it is difficult in practice to achieve a state of pure reason (untainted by emotions and subconscious motivations), similarly, the rational element seems to be inherent in the emotional response. The purpose of this article is to provide an overview of the process of forming modern opinions about the rational and irrational components of emotion.

It is discussed in a historical context, and the last section of the article proposes a schema that attempts to integrate and organize the presented views. The rational evaluation of a stimulus, according to the author, takes place on several levels, an automatic primary evaluation, and a more conscious and active secondary appraisal. According to this conception, emotions at each of these stages are rational strategies for coping with life situations.

Keywords: emotions, rationality, subconscious, appraisal