

# ESEJ POLEMICZNY



Krzysztof Górlach  
Uniwersytet Jagielloński

## ZROZUMIEĆ STRES

Rozważania prezentowane w niniejszym eseju skoncentrowane zostały na zagadnieniu, które – nie waham się użyć tego określenia – można uznać za fundamentalny problem, związany z funkcjonowaniem człowieka (jednostki ludzkiej) w społeczeństwie (rozmaitych sytuacjach, związanych z relacjami w odniesieniu do innych ludzi)<sup>1</sup>. Sama problematyka nie jest oczywiście najświeższej daty. W literaturze polskiej problematyka ta obecna jest przynajmniej od początku lat sześćdziesiątych ubiegłego stulecia, przede wszystkim za sprawą klasyka tej kwestii, jakim jest Hans Selye, którego dwie fundamentalne prace zostały – szczęśliwie – przetłumaczone na język polski (por. Selye 1960, 1977).

Interesujący jest fakt, że problematyka wyrażana za pomocą pojęcia „stresu”, „doświadczenia stresu” itp. ostatnio znajduje swoje miejsce w ramach rozważań podejmowanych przez socjologów, a więc przedstawicieli pokrewnej dyscypliny, którzy będąc wprawdzie skupieni na sposobach działania jednostki ludzkiej, uwarżliwieni są przede wszystkim na zewnętrzne, społeczne wyznaczniki tych działań oraz związane z tym problemy postrzegania oraz wartościowania tychże zjawisk i przygotowywania dyspozycji do działania, jakie podejmują ludzie w ich obliczu. W ostatnich latach nie brakuje socjologów, którzy wykorzystując pojęcie stresu lub inne blisko z nim powiązane, podejmują rozważania dotyczące rozmaitych zjawisk i procesów społecznych. Niech mi będzie wolno wskazać tylko na dwa znamienne w tym względzie przykłady.

Z jednej strony mam tutaj na myśli polską autorkę (por. Titkow 1993), która opublikowała obszerne studium, dotyczące źródeł stresu tkwiących w życiu społecznym, jakiego doświadczają Polacy. Praca ta podzielona została na dwie zasadnicze i ostro wyodrębnione części, dotyczące: po pierwsze – jak to określa autorka – „stresu psychospołecznego”, będącego, Jej zdaniem, pewną szczególną odmianą stresu; po drugie zaś – pewnych szczególnych doświadczeń, jakie stały się w drugiej połowie XX wieku udziałem społeczeństwa polskiego. Z drugiej strony należy tutaj wspomnieć o podjęciu przez socjologów

---

Institut Socjologii UJ, e-mail: kgorlach@interia.pl

<sup>1</sup> Rozważania podjęte w ramach tego eseju nawiązują przede wszystkim do opublikowanej w roku 2007 przez Władysława Łosiaka monografii pt. *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

różnych aspektów zagadnienia traumy (por. np. Alexander, Eyerman, Giessen, Smelser i Sztompka 2004), które zostały wprowadzone do polskiego dyskursu socjologicznego jeszcze w trakcie realizacji tego programu badawczego przez Piotra Sztompkę (2000). Dodać należy, że w swoich (zarówno amerykańskim, jak i polskim) opracowaniach Autor ten odwołuje się właśnie do szczególnego okresu doświadczeń społeczeństwa polskiego, jakim jest postkomunistyczna transformacja.

Tak czy inaczej koncepcja stresu czy traumy to swoiste zapożyczenie pojęciowe i problemowe z zakresu psychologii. Warto więc może skupić się na niedawno opublikowanej pracy krakowskiego psychologa, która – jak sugeruje i tytuł, i sama jej zawartość – jest ambitną próbą całościowego, acz syntetycznego potraktowania problematyki stresu.

Opracowanie to jest zdecydowanie ograniczone do zakresu psychologii. Nic w tym dziwnego, bowiem została ona przygotowana przez psychologa, zainteresowanego problematyką stresu i emocji, członka Komisji Nauk Psychologicznych Krakowskiego Oddziału Polskiej Akademii Nauk, członka Stress and Anxiety Research Society, wreszcie kierownika Zakładu Psychologii Klinicznej w Uniwersytecie Jagiellońskim. Nie może więc zatem być żadnej wątpliwości, przez kogo zostały przygotowane i w obszarze jakiej dyscypliny naukowej lokują się zawarte w omawianej książce zagadnienia. Pojawia się wobec tego naturalne pytanie: czy warto taką pracą zajmować się na łamach socjologicznego kwartalnika, czy warto zaprzętać jej problematyką uwagę czytelników takiego właśnie czasopisma, czy wreszcie warto tracić czas, aby omawiać i próbować oceniać zawarte w niej treści z punktu widzenia innej – aniżeli psychologia – dyscypliny naukowej.

Pomijając już względy wyłożone na wstępie niniejszych rozważań, na powyższe pytanie można odpowiedzieć w sposób trojaki. Co więcej, za każdym razem będzie to – w moim przekonaniu – odpowiedź pozytywna.

Po pierwsze dlatego, że dotyczy istotnego aspektu działań ludzi. A działania te są, tu chyba nie trzeba nikogo przekonywać, przedmiotem zainteresowania wszystkich dyscyplin naukowych, określanym mianem nauk społecznych czy – może lepiej rzecz ujmując – nauk o człowieku. Generalnie stres można na najbardziej ogólnym poziomie rozważań traktować jako element w zasadniczy sposób odpowiedzialny za ludzkie zachowania, jako że wiąże się on przede wszystkim z reakcją na rozmaite czynniki, które stanowią dla działających, a nie tylko przejawiających pewne zachowania ludzi, przeszkody, utrudnienia czy też po prostu okoliczności, które w taki czy inny sposób wpływają zarówno na świadomie kształtowane strategie postępowania, jak i na – wydawałoby się – niemal bezrefleksyjne reakcje na określone sytuacje. Warto zatem podkreślić, że wbrew pozorom, problematyka stresu w kontekście analizy ludzkich zachowań podkreśla właśnie ich „działaniowy” czy „czynnościowy”

charakter; by użyć tylko dwóch najbardziej powszechnych określeń z podstawowego repertuaru, jakim dysponuje język polski w ramach takiej dyscypliny naukowej, jaką jest socjologia. Oznacza to, że człowiek nie jest traktowany jako swoista „czarna skrzynka”, ale jako szczególny podmiot, który w taki czy inny sposób, w takim czy innym zakresie, „konstruuje” swoje zachowania nadając im właśnie charakter „działań”.

Po drugie, w obrębie problematyki stresu mieści się także jakiś element bardzo istotnych rozważań, jakie ostatnio stają się szczególnie istotnym obiektem analiz socjologicznych. Autor książki wielokrotnie podkreśla, że czynnikiem mającym wpływ na charakter i przebieg stresu, czynnikiem modyfikującym go oraz wymiarem podejmowanych w jego rezultacie działań jest charakter i natężenie społecznego wsparcia, czyli – innymi słowy – rodzaj i rozmiar osadzenia jednostki ludzkiej w środowisku społecznym, czyli w rozmaitych typach struktur i sieci społecznych, albo też – by użyć tego robiącego ostatnio w socjologii karierę pojęcia – kapitału społecznego.

Po trzecie wreszcie, książka Łosiaka zawiera interesujący – także z socjologicznego punktu widzenia – podtytuł, odnoszący się do problematyki psychologii ewolucyjnej. Warto podkreślić, że to ostatnie odniesienie ma szczególnie socjologiczny charakter. Psychologia ewolucyjna to obecna postać pewnego niezwykle kontrowersyjnego podejścia socjologicznego, określanego w literaturze mianem „socjobiologii” (por. np. Wilson 2000). W literaturze polskiej doczekała się ona odniesień w postaci tak różnorodnych zresztą opracowań, jak np. Szacka (red. 1991) czy też Szlendak (2002). Warto zatem i pod tym kątem przyrzeć się interesującej nas książce, w której – co z całą mocą należy podkreślić – autor, analizujący interesujący nas problem z psychologicznego punktu widzenia, wyraźnie czyni aluzję w kierunku czynników społecznych.

Powyższa konkluzja na gruncie nauk społecznych, czy mówiąc bardziej konkretnie: socjologii, wydaje się nic nieznaczącym ogólnikiem czy też – mówiąc bardziej oględnie – swoistym truizmem. Są jednak w moim przekonaniu i w tym właśnie kontekście dwie kwestie, które wydają się przedmiotem bardziej wnikliwego, aniżeli tylko takie ogólne stwierdzenie, omówienia. Chodzi z jednej strony o to, co konkretnie oznacza ów społeczny wpływ na zachowania czy też raczej działania jednostki. Prowadzi to do rozważań skupionych wokół zagadnienia, jak struktury społeczne wpływają na zachowania jednostki, czyli – inaczej mówiąc – jakie są bezpośrednio społeczne wyznaczniki podejmowania przez jednostki ludzkie decyzji, co do kierunku i charakteru ich działań. Zainteresowania nasze dotyczą zatem mechanizmu, dzięki któremu ów społeczny kontekst przekłada się na kształt ludzkiego działania. Ale jest jeszcze inny, odmienny nieco, aspekt tego problemu. Otóż należałoby chyba założyć, że rezultaty, efekty czy też konsekwencje ludzkiego działania przekładają się na charakter, kształt czy też charakter przemian struktur społecznych.

Dodatkowo wypada skupić się na rozważaniach, o jaki to typ społeczeństwa czy też o jaki to typ struktur społecznych chodzi. Gdyby przywołać tylko socjologiczne standardy, trzeba byłoby wskazać przynajmniej trzy ich typy, tj. małe, średnie oraz wielkie struktury. W książce Łosiaka nie jest to jednoznaczne. Wydaje się jednak, że chodzi tutaj przede wszystkim o wsparcie na poziomie mikro oraz mezo, czyli rodziny, grupy koleżeńskiej, sąsiedzkiej, rówieśniczej itp. Dla socjologa nie oznacza to jakiegoś prostego odrzucenia problematyki makro. Wręcz przeciwnie, wielkie struktury są obszarem zjawisk i procesów społecznych, które niejako „przełamują się” na poziomie struktur średniego rzędu (mezo) czy też małych struktur społecznych (mikro). Oznacza to, że „docierają” one właśnie na poziom jednostki, na poziom jej działań, na poziom jej motywacji, na poziom jej ocen podejmowanych działań itd.; za pośrednictwem bezpośrednio otaczających jednostkę rodziny, grupy koleżeńskiej, grupy sąsiedzkiej itp.

Warto zastanowić się nad tym, czy rzeczywiście logika, jaka została zaprezentowana w poprzednim akapicie, jest dzisiaj tak samo aktualna jak jeszcze dwadzieścia czy trzydzieści lat temu. Chodzi przecież o zasadnicze przemiany mechanizmów funkcjonowania społeczeństwa, dzięki najnowszym osiągnięciom techniki, jak sieć komputerowa, która umożliwia komunikowanie się ludzi ulokowanych w określonym punkcie społecznej przestrzeni czy – mówiąc innymi słowami – w określonym miejscu z innymi osobami, które mogą być ulokowane w innych miejscach oddalonych od siebie w sensie fizycznym. Warto zatem wziąć pod uwagę ten rezultat współczesnych możliwości komunikacji, który bywa określany efektem kompresji czasu i przestrzeni. Kompresja przestrzeni stanowi kwestię, która nie podlega żadnej dyskusji. Jesteśmy w stanie komunikować się z inną osobą, która ulokowana jest daleko poza zasięgiem „naszych” mikro-, mezo- czy nawet makrostruktur. Chodzi np. o pytanie, czy wsparcie społeczne, jedyny w gruncie rzeczy czynnik społeczny wskazywany przez Łosiaka, ogranicza się tylko do mikrostruktur czy ewentualnie struktur pośrednich, czyli tych poziomów, gdzie możliwe są bezpośrednie relacje. A co ze społecznym wsparciem dzięki nowoczesnym czy wręcz najnowszym urządzeniom, jak Internet albo telefon komórkowy? Nie jest to w rozważaniach Autora jasne. Nie jest to zresztą też specjalnie dopracowane. Powrócę jeszcze do tego w dalszej części tej recenzji, próbując określić koncepcję człowieka, jaka jawi się w perspektywie psychologii Łosiaka, w perspektywie jego rozważań.

Spróbujmy na razie przyrzeć się samej zawartości książki oraz jej konstrukcji. Liczy ona wraz ze spisem treści, literaturą i indeksem dokładnie 203 strony. Oprócz wstępu i zakończenia składa się na nią pięć rozdziałów, poświęconych kolejno: naturze (czy istocie) stresu, jego genezie, odpowiedziom podmiotu na stres, następstwom stresu oraz jego moderatorom. Już taki zestaw

problemów, jak można się zorientować zarówno po tytułach samych rozdziałów, jak i tytułach składających się na nie podrozdziałów sugeruje ambitne (określenia tego używa zresztą sam Autor we wstępie do swojej pracy – por. s. 10) i raczej całościowe, wielostronne ujęcie tytułowego zagadnienia. Można byłoby zatem powiedzieć, że jest to w jakimś sensie propozycja o charakterze podręcznikowym, skupiona na próbie całościowego ujęcia określonego, fundamentalnego w psychologii, ale chyba nie tylko w niej, problemu.

Nie jest to jednak, przynajmniej takie są deklaracje Autora, ujęcie „wszystkoistyczne” czy – lepiej chyba powiedzieć – encyklopedyczne, w którym autor ograniczałby swoją rolę wyłącznie do podania rozmaitych informacji na temat określony w tytule pracy. Odwrotnie, Autor wyraźnie opowiada się za pewną perspektywą teoretyczną, który stanowi swoistą oś prezentacji przez niego rozmaitych problemów, składających się na złożoną kwestię rozważań i badań psychologicznych, dotyczących stresu, różnych jego czynników, wymiarów oraz następstw. Owa perspektywa ewolucyjna jest wyraźnie wyodrębniona w postaci formalnej jednak tylko w dwóch pierwszych rozdziałach, tj. tych, które dotyczą najpierw natury, a zaraz potem genezy stresu. Ostatnie podrozdziały w każdym ze wspomnianych rozdziałów, noszą tytuły, odpowiednio: „Natura stresu – ujęcie ewolucyjne” (s. 31–40) oraz „Geneza stresu – ujęcie ewolucyjne” (s. 67–76). Tak wyodrębnionych podrozdziałów z takimi właśnie tytułami, nawiązującymi do perspektywy ewolucyjnej nie ma natomiast w trzech kolejnych rozdziałach, poświęconych kolejno readaptacji (odpowiedzi na stres), następstwom stresu oraz jego moderatorom. Oczywiście nie sposób na razie przesądzić, czy Autor zagubił perspektywę psychologii ewolucyjnej w tych rozdziałach, czy też „rozmyła się” ona gdzieś w toku prowadzonego wywodu. Na to pytanie będzie można uczciwie odpowiedzieć dopiero po analizie oraz ocenie zawartości treściowej wspomnianych rozdziałów. Tutaj co najwyżej można zmanifestować pewien niedosyt recenzenta, niebędącego – przypominam – specjalistą w dziedzinie reprezentowanej przez Autora, który wolałby jednak widzieć konsekwencję dzięki wyraźnemu zamarkowaniu przez Autora tych fragmentów we wszystkich (!) etapach jego wywodu, jakie dotyczą preferowanej, i pewnie dlatego uważanej za najbardziej właściwą, perspektywy teoretycznej.

Przyjrzyjmy się kolejno treściom, zawartym w poszczególnych rozdziałach. Rozdział pierwszy poświęcony naturze stresu zawiera we wstępnej części dwa podrozdziały, dotyczące – jak to określa Autor – biologicznego oraz psychologicznego ujęcia stresu. Dwa elementy są tutaj szczególnie istotne. Po pierwsze, jak dalece można określić coś, co stanowiłoby istotę biologicznego oraz psychologicznego podejścia do problematyki stresu. Po drugie, na ile i w jakim zakresie można mówić o odmiennościach wyrażonych w obu tych podejściach. Co więcej, należy też zadać dodatkowe pytanie, które wy-

daje się całkiem naturalne dla socjologa. Zaczniemy od tej ostatniej kwestii, bowiem socjolog powinien być wyczulony na to, czy i jak ważne pojęcie, do którego odwołują się przedstawiciele dyscypliny określonej naukowej, jest jednoznaczne i bezdyskusyjne, wbrew doświadczeniom, jakie niesie ze sobą sama socjologia. Gdyby bowiem przyjrzeć się tak fundamentalnym pojęciom, jak: społeczeństwo czy kultura (by pozostać na poziomie tych najbardziej podstawowych konceptów), albo też: struktura społeczna, grupa społeczna, społeczność lokalna itp. (by zejść tylko na nieco niższy szczebel ogólności rozważań), to ilość i zawartość proponowanych odpowiedzi może przyprawić o przysłowiowy zawrót głowy, a dla laika, a także i dla znawców niekiedy staje się powodem rozpacz.

Okazuje się, że psychologowie w sposób dość jednoznaczny identyfikują i określają neurobiologiczny mechanizm stresu (s. 16 oraz rysunek 1), zwracając uwagę, że tego typu zmiany w organizmie mogą być powodowane zarówno czynnikami natury biologicznej, wśród których wymieniane są przykładowo niska temperatura czy uszkodzenie jakichś tkanek, jak i czynnikami natury psychologicznej, np. spostrzeżeniem zagrożenia (s. 17). Inaczej rzecz ma się w przypadku psychologicznego ujęcia stresu. Jak podkreśla sam Autor: „O ile w naukach biologicznych stanowisko w sprawie natury stresu jest dość jednolite i jednoznacznie wyrażone, o tyle w psychologii mamy do czynienia ze znacznym zróżnicowaniem poglądów” (s. 19). Podkreślane zostają przede wszystkim trzy grupy koncepcji – Łosiak odwołuje się tutaj do jednej ze swoich wcześniejszych prac, w ramach których stres jest ujmowany jako negatywny czynnik zewnętrzny, albo też jako stan lub reakcja organizmu, albo wreszcie relacja podmiot – otoczenie, łącząca dwa poprzednie. Pierwsze ujęcie jest – zdaniem Autora – już zarzucone w rozważaniach psychologicznych, ale drugie i trzecie nadal stanowią przedmiot dyskusji i rozważań w środowisku psychologicznym. W dyskusjach tych na czoło, jak można wnioskować na podstawie rozważań samego Łosiaka, wybija się w tej chwili poznawczo-aktywacyjna koncepcja stresu. Ważnymi jej elementami jest: po pierwsze – nietraktowanie stresu jako zjawiska wyłącznie fizjologicznego i po drugie – wyróżnienie czterech jego aspektów (stresorów, ich subiektywnego doświadczenia przez podmiot [człowieka czy zwierzę]); aktywację, której istotą jest wzrost pobudzenia mózgu oraz odczucia tej reakcji przez podmiot.

Obok różnych aspektów stresu w literaturze wskazywane są także jego rozmaite rodzaje z uwagi z jednej strony na wielość rozmaitych czynników, które mogą wywoływać stres. Chodzi o czynniki natury fizjologicznej, czynniki psychologiczne czy też np. czynniki tkwiące w systemie organizacji, której członkiem jest określona jednostka. Z drugiej strony pojawiają się kryteria, związane z charakterem doświadczanym procesów fizjologicznych czy psychologicznych. Te ostatnie dają z kolei podstawy do rozważań, czy jeden ro-



dzaj stresu, np. biologiczny (fizjologiczny), nie zawiera się w drugim (psychologiczny). Jeszcze innym, istotnym wymiarem prowadzonych rozważań jest refleksja, dotycząca związków stresu z emocjami.

W obu wspomnianych obszarach dyskusji Łosiak syntetycznie i przejrzyście prezentuje wybrane stanowiska, ilustrujące ogólniejsze, poruszane przez niego problemy, nie unikając jednocześnie – co zdecydowanie trzeba zapisać po stronie dodatnich cech recenzowanej pracy – jednoznacznych ocen i klarownych konkluzji. Co więcej, jak już wspominałem wcześniej, na zakończenie rozdziału prezentuje ewolucyjną koncepcję dotyczącą natury stresu, której wypada obecnie poświęcić nieco uwagi, tym bardziej że – jak zaznacza Łosiak „głównym celem psychologii ewolucyjnej jest wyjaśnienie społecznych wymiarów człowieka, uwzględniające ewolucję zachowań zmierzających do rozwiązania problemów społecznych” (s. 31). Autor nie określa co prawda bliżej, o jakie to problemy społeczne chodzi, ale można domniemywać, że rzecz po prostu w adaptacji do życia społecznego, w umiejętności przebywania w grupie, a także w umiejętności zdobywania z tego tytułu określonych korzyści dla siebie czy innych, cenionych przez jednostkę członków społeczeństwa. Nie od rzeczy będzie chyba w tym miejscu dodać, że psychologia ewolucyjna, określana przez niektórych socjologów jako współczesna wersja socjobiologii, jest chętnie używana właśnie jako ogólna teoria opisu i przede wszystkim wyjaśniania fundamentalnych ludzkich zachowań. Warto zatem przyrzeć się ujęciu problematyki stresu w tej perspektywie, tym bardziej że Łosiak wyraźnie stwierdza: „Wprawdzie głównym celem psychologii jest wyjaśnianie społecznych zachowań człowieka”, to jednak „proponuje ona pewien sposób myślenia o procesach psychicznych i zachowaniach, który w przypadku stresu jest bardzo użyteczny” (s. 31). Zdanie to można chyba rozumieć jako stwierdzenie, że co prawda zasadniczym obszarem zainteresowania psychologii ewolucyjnej jest problematyka społeczna, ale przy okazji niejako proponuje się w jej obrębie pewien sposób myślenia, który niektórzy, w tym i autor recenzowanej książki, znajdują jako użyteczny. Odwróciłbym trochę te akcenty, które właśnie w taki sposób zostały umieszczone w recenzowanym opracowaniu. Z punktu widzenia dyscypliny, którą reprezentuje, możliwość wyjaśniania zachowań społecznych jest szczególnie interesująca. Poza tym trudno chyba w przypadku człowieka odnaleźć inne zachowania. Nawet gdybyśmy posłużyli się przykładem Robinsona Cruzoa, jeszcze z okresu przed pojawieniem się Piętaszka, to jednak i w tym przypadku można byłoby wskazać na społeczne zachowania, których przedmiotem dla siebie był on sam, a co w socjologii interakcjonistycznej bywa określane mianem interakcji z samym sobą (*self-interaction*).

Ewolucyjna koncepcja stresu zawiera przede wszystkim tezę: „o adaptacyjnej funkcji zachowań i procesów psychicznych, które ukształtowały się w toku

ewolucji człowieka” (s. 31). Ale ważne jest przyjęcie tutaj dwóch istotnych założeń. Z jednej strony twierdzi się, że stres w podobnej formie pojawia się też u zwierząt. Jak słusznie przypomina Łosiak, pionier badań nad stresem Hans Selye swoje badania prowadził na szczurach. Ważne jest jednak i to, aby przy całej świadomości swoistej w tym zakresie wspólnoty obejmującej zarówno przedstawiciela gatunku *homo sapiens*, jak i zwierzęta, pamiętać jednak o swoistości tego pierwszego, przede wszystkim z uwagi na silną rolę komponentu psychicznego. Takie ujęcia – co podkreśla Łosiak (s. 32) – należą jeszcze, póki co, raczej do rzadkości w gronie koncepcji psychologicznych. Innym postulatem jest zasada, jak to określa Łosiak (por. tamże), „zgodności w dół”. O co tutaj chodzi? Jak powiada: „Chodzi o to, że teoria stresu nie powinna zawierać takich twierdzeń, które są w sprzeczności z odkryciami i twierdzeniami współczesnej neurobiologii. Innymi słowy, powinna raczej, opierając się na twierdzeniach i odkryciach współczesnych nauk o mózgu, rozbudować je o wymiar psychologiczny, ale pozostając z nimi w zgodzie” (s. 32). Przypomina to bardzo popularne w socjologii zwłaszcza w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych ubiegłego stulecia koncepcje redukcjonistyczne, wedle których wszystkie twierdzenia dotyczące – jak to określano – zachowań społecznych (*social behavior*) nie mogły być sprzeczne z fundamentalnymi prawami, rządzącymi zachowaniami człowieka, prawami wywodzącymi się z reguł teorii uczenia się i psychologii behawioralnej. Mam tu na myśli przede wszystkim prace amerykańskiego autora, George’a Homansa, a z autorów polskich – przedwcześnie niestety zmarłego Andrzeja Malewskiego (por. Homans 1974; Malewski 1964). W koncepcji tej chodziło właśnie o swoistą redukcję całej wiedzy na temat ludzkich zachowań do zestawu kilku aksjomatów, opisujących elementarne formy społecznego zachowania. Konstrukcja teoretyczna tak rozumianej socjologii jawi się zatem jako teoria aksjomatyczna, jako spójna i logiczna konstrukcja, zawierająca prawa dotyczące rozmaitych zachowań człowieka w sytuacjach społecznych. Czy w przypadku koncepcji ewolucyjnej w socjologii chodzi właśnie o to samo? Czy wszystkie zachowania człowieka sprowadzone zostają „w ostatniej instancji” do procesów neurobiologicznych, których reguły stanowiąc mają swoisty zestaw aksjomatów? Owo sprowadzanie do ostatniej instancji praktykowane było zresztą zarówno przez Homansa, jak i Malewskiego z wielkim zaangażowaniem. Warto może w tym miejscu przypomnieć dowód Homansa na prawdziwość twierdzenia o spadającym poziomie analfabetyzmu, jaki skorelowany jest z modernizacją społeczeństwa, czy chociażby próby Malewskiego, podjęte pod koniec lat pięćdziesiątych, mające wskazać na – jak to określał ten autor – „empiryczny sens teorii materializmu historycznego” (sic!), a polegające na wykazaniu, że np. twierdzenie „byt określa świadomość” nie jest sprzeczne z podstawowymi aksjomatami teorii zachowania.

Rozważania prezentowane przez Łosiaka w omawianym rozdziale wydają się sugerować możliwość takiego ujęcia. Omawiając interesującą go szczególnie relację między stresem a emocjami oraz uczuciami, formułuje między innymi takie oto stwierdzenie: „Zgodnie z ujęciem ewolucyjnym, powinno się mówić o stresie jako takim [nie zaś o stresie psychologicznym – przyp. K.G.], bez rozróżnienia jego rodzajów, jest to bowiem zawsze taki sam proces o charakterze fizjologicznym. Taka redukcja, polegająca na potraktowaniu stresu jako procesu wyłącznie biologicznego, ma swoje uzasadnienie i nie jest, jak się wydaje, nadmierna. Stres zostaje przeniesiony na poziom procesów fizjologicznych, co jest swego rodzaju „degradacją”, ale dzięki takiemu uporządkowaniu zostaje rozwiązany, jak się wydaje, problem rozróżnienia stresu i emocji, i to zarówno na poziomie teorii, jak i doświadczenia. Nie miałyby głębszego uzasadnienia twierdzenie, że proponowana ewolucyjna koncepcja stresu sprowadza bogactwo psychicznych przeżyć człowieka do procesów fizjologicznych. Stres, będąc niespecyficznym składnikiem, występuje zawsze razem z negatywnymi emocjami i towarzyszącymi im świadomymi uczuciami. Tak więc to, co stanowi psychiczne doznanie związane ze stresem, jest po prostu uczuciem negatywnej emocji. Innymi słowy to uczucia stanowią o ludzkim wymiarze stresu” (s. 36).

Jednak stres to przede wszystkim także określone procesy fizjologiczne. Co więcej, Autor, podkreślając proces wykształcenia się tego mechanizmu w toku procesu ewolucyjnego, wskazuje, że był on wynikiem adaptacji człowieka do przeciwstawiania się temu, co pojawiało się jako zło czy zagrożenie dla życia człowieka. Innymi słowy, była to wypracowana umiejętność mobilizacji do radzenia sobie w sytuacjach ucieczki przed wrogiem, walki o przetrwanie itp. Ewolucja wyposażyła człowieka w tę umiejętność, kształtując jednocześnie swoiście pojętą racjonalność jego zachowań. Autor przytacza tutaj za jednym z badaczy kapitalny cytat: „Wiele wskazuje na to, że natura budowała aparat racjonalności nie ponad aparatem biologicznej regulacji, lecz z niego i z nim” (s. 38). Jest to sposób rozumowania, który z pewnością zyskałby poklask zwolenników socjobiologii.

Można byłoby zatem powiedzieć, że stres jest jak najbardziej potrzebny, ba, jest warunkiem racjonalnego funkcjonowania człowieka w sytuacji napotykanym przez niego przeciwności i zagrożeń. Czasem jest po prostu warunkiem przeżycia w nagłych czy nieoczekiwanych sytuacjach. Tak było jednak kiedyś, ale już nie teraz, bo – jak pisze Łosiak: „Współczesny człowiek doświadcza utraty pozycji społecznej, niepowodzeń w dążeniu do osiągnięć czy wrogości innych związanej z rywalizacją, i wszystko to wywołuje stres, ale charakter wyzwań jest inny, fizyczna mobilizacja nie jest potrzebna, podwyższone ciśnienie krwi czy napięcie mięśni, szczególnie jeśli utrzymuje się długo, staje się szkodliwe. Sprawa czasu trwania negatywnych czynników jest w tym wy-

padku również bardzo istotna. Wyzwania, głównie o charakterze fizycznych niebezpieczeństw, jakim miał sprostać nasz ewolucyjny przodek, byłyby bardziej ograniczone w czasie. W przeciwieństwie do nich, współczesne mają z reguły charakter przewlekły i nawet jeśli skutecznie zmagamy się z nimi, wymaga to długiego czasu. Tymczasem wiele zmian w tkankach wywołanych przez stres jest na dłuższą metę szkodliwych. Tak więc stres przestał być pozytywną odpowiedzią naszego organizmu na współczesne niebezpieczeństwa” (s. 38). Czy oznacza to, że stres jest w naszej sytuacji swoistym czynnikiem dysfunkcyjnym? Czy oznacza to, że ewolucja „zaspała”? Czy oznacza to, że ewolucja musi wypracować (a może już wypracowała?) jakiś nowy mechanizm, który umożliwi nam lepszą adaptację do warunków współczesnego społeczeństwa i zagrożeń, jakie ono ze sobą niesie, a który zastąpi stres? Póki co bowiem pozostaje nam tylko rozładowywanie stresu, ćwiczenie i używanie technik relaksacyjnych, pomagających usuwać negatywne skutki długotrwałego stresu. A może to jest właśnie ów nowy mechanizm, który wypracowała ewolucja? Przeżyją ci, którzy opanują zachowania prowadzące do rozładowania stresu i zminimalizowania skutków jego długiego oddziaływania? Szkoda, że tym zagadnieniom nie poświęcił Autor bodaj chwili refleksji w swojej pracy.

Kolejne cztery rozdziały stanowią już tylko – w moim przekonaniu – swoiste uzupełnienie omawianych powyżej rozważań. Dotyczą one kolejno: genezy stresu, sposobów odpowiedzi na stres (problemów readaptacji), następstw stresu oraz jego moderatorów. Omawiając te kwestie chciałbym się przede wszystkim skupić na ich wymiarach społecznych, czyli na tym w jaki sposób – mówiąc ogólnie – społeczeństwo, czy też precyzując rzecz bardziej, różne aspekty sytuacji społecznych mają wpływ na przyczyny, przebieg i konsekwencje stresu.

Przed wszystkim należy podkreślić, że z uwagi na złożoność stresu jako zespołu reakcji fizjologicznych powiązanych z emocjami Autor zwraca uwagę na kilka mechanizmów jego wywoływania. Proponuje w tym miejscu – jak to określa – cztery „drogi” uruchamiania stresu. Są to kolejno: droga biologiczna, dalej warunkowa, wreszcie frustracyjna i na koniec poznawcza. Pierwsza z nich polega na identyfikacji rozmaitych zdarzeń jako zagrożeń biologicznej egzystencji działającego podmiotu, powodującego reakcję odruchową, niemal instynktowną. Druga związana jest z procesami uczenia się i w wyniku tego kojarzenia rozmaitych sytuacji z czynnikami wywołującymi stres. Trzecia dotyczy identyfikacji rozmaitych sytuacji jako niekorzystnych z tego względu, że uniemożliwiają czy utrudniają określone celowe działania ludzi. Wreszcie czwarta polega na dokonywaniu przez działający podmiot złożonej oceny i interpretacji zdarzeń i zaliczeniu ich do kategorii niekorzystnych. Strategia przyjęta w tym względzie przez Łosiaka zasługuje – w moim przekonaniu – na uznanie. Autor unika w tym przypadku swoistego, mechanicznego niejako,

wyodrębnienia rozmaitych czynników stresujących (stresorów) opartych na ich substancjalnym niejako charakterze (fizyczne, psychiczne, mikrospołeczne, makrospołeczne) na rzecz typu mechanizmu ich wpływu na stan organizmu. Pozwala to – moim zdaniem – lepiej zrelatywizować charakter określonego stresora z punktu widzenia określonego organizmu, czy też, by użyć bardziej socjologicznego pojęcia, jednostki. W tym kontekście łatwiej jest zatem poddać interpretacji i/lub wyjaśnieniu szczególne typy reakcji, które mogą być w różnych przypadkach odmienne na te same czy podobne typy stresorów.

Podobna logika została zastosowana przez Autora w toku analizy działań podejmowanych przez podmioty w odpowiedzi na stres. W założonej w książce ewolucyjnej koncepcji stresu przyjęta została koncepcja klasyfikacji tych działań oparta na celu i metodzie działania. Wyróżnione zostały cztery strategie: alfa (celem jest oddziaływanie na przyczynę stresu, zaś metodą zmiana otoczenia); beta (przy tej samej metodzie celem jest sam stres i jego przejawy), gamma (celem jest przyczyna stresu, a metodą zmiana samego podmiotu) oraz delta (celem jest przyczyna stresu, a metodą ponownie zmiana samego podmiotu). Swoistym uzupełnieniem tej kategoryzacji jest koncepcja czynników modyfikujących przyczyny stresu oraz przebieg, jak również mających wpływ na strategie readaptacji oraz następstwa stresu. Jak podkreśla sam Łosiak: „Te moderatory stresu sprawiają, że cała sekwencja procesów i działań, którą można określić jako epizod stresu, ma swój indywidualny charakter” (s. 65). Co warto ponadto podkreślić, wśród owych moderatorów stresu Autor uwzględnia takie czynniki, jak: „predyspozycje indywidualne jednostki, jej przekonania dotyczące świata i siebie, jej zasoby osobiste, takie jak wykształcenie czy pozycja społeczna, oraz dostępne i/lub otrzymywane wsparcie ze strony innych” (s. 166). Rozumowanie powyższe wymaga – w moim przekonaniu – kilku słów komentarza. Otóż wydaje mi się, że należałoby w tym przypadku mówić raczej nie o klasyfikacji ale typologii podejmowanych działań. Z opisu Łosiaka wygląda, że różne typy strategii mogą być w jakimś zakresie powiązane ze sobą czy wręcz wymieszane. Nasuwałoby to zatem przypuszczenie, że wyszczególnienie różnych typów działań z uwagi z jednej strony na cel, z drugiej zaś – na metodę, przybiera raczej charakter określonych typów, aniżeli wynikających z przedstawionego rozumowania kategorii klasyfikacyjnych.

Ponownie jednak trzeba podkreślić, że koncepcja proponowana przez Łosiaka winna być interesująca oraz użyteczna dla socjologów. W kontekście ostatnich jego rozważań trzeba zwrócić uwagę na dwie kwestie. Przede wszystkim przyjęcie perspektywy, że odpowiedź na stres ma charakter zindywidualizowany, znakomicie współgra – w moim przekonaniu – z koncepcjami wskazującymi właśnie na procesy indywidualizacji, jako jedne z najbardziej istotnych charakterystyk współczesnego ponowoczesnego, późnonowocze-

snego czy poddającego się „innej nowoczesności” społeczeństwa (por. np. Beck 2002; Giddens 2001). Ponadto wśród czynników wymienianych jako moderatory stresu istotne miejsce zajmują także te, które socjologowie zwykli określać mianem kapitału kulturowego oraz społecznego.

Podsumowując należy podkreślić, że książka Łosiaka powinna stanowić pożyteczną lekturę dla socjologów, i to zarówno studentów czy nader młodych adeptów socjologii, jak i bardziej doświadczonych badaczy. Wychodzi ona zdecydowanie naprzeciw pewnemu zapotrzebowaniu, jakie stało się dzisiaj udziałem (nie tylko chyba) nauk społecznych czy też szerzej rzecz ujmując: humanistyki. Z jednej strony obserwujemy bowiem lawinowy wzrost osiągnięć i będących ich odbiciem publikacji, które stają się coraz bardziej specjalistyczne i w konsekwencji w jakimś sensie hermetyczne. Z drugiej zaś okazuje się, że najciekawsze osiągnięcia i najciekawsze publikacje pojawiają się niejako na styku rozmaitych subdyscyplin czy wręcz dyscyplin naukowych, mniej czy bardziej pokrewnych. W tym kontekście rodzą się nowe strategie badań i analiz o charakterze między(inter), wielo(multi) czy też ponad(trans) dyscyplinarnym (por. np. Sztompka 2004). Jedną z cech charakterystycznych takiego stanu nauki jest – w moim przekonaniu – rosnące zapotrzebowanie na jednocześnie zwięzłe i niebanalne prace z rozmaitych dziedzin, które byłyby stosunkowo łatwe do przyswojenia dla przedstawicieli dziedzin pokrewnych. Taką książką psychologiczną przeznaczoną dla socjologów może być właśnie omawiane w tym eseju opracowanie.

## Literatura

- Alexander, Jeffrey, C., Ron Eayerman, Bernhard Giesen, Neil J. Smelser i Piotr Sztompka. 2004. *Cultural Trauma and Collective Identity*. Berkeley – Los Angeles – London: University of California Press.
- Beck, Ulrich. 2002. *Spoleczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*. Warszawa: Scholar.
- Giddens, Anthony. 2001. *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Warszawa: WN PWN.
- Homans, George. 1974. *Social Behavior. Its Elementary Forms*. New York: Harcourt.
- Łosiak, Władysław, 2007. *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Malewski, Andrzej. 1964. *O zastosowaniach teorii zachowania*. Warszawa: PWN.
- Selye, Hans. 1977. *Stres okiełznany*. Warszawa: PIW.
- Selye, Hans. 1960. *Stres życia*. Warszawa: PZWL.
- Szacka, Barbara (red.). 1991. *Człowiek – zwierzę społeczne*. Warszawa: Czytelnik.
- Szlendak, Tomasz. 2002. *Architektura romansu. O społecznej naturze miłości erotycznej*. Warszawa: Oficyna Naukowa.

- 
- Sztompka, Piotr. 2000. *Trauma wielkiej zmiany. Społeczne koszty transformacji*. Warszawa: ISP PAN.
- Sztompka, Piotr . 2004. *Współczesna socjologia wśród innych nauk społecznych: burzenie nurów i przekraczanie granic*. W: K. Gorlach, M. Niezgoda i Z. Seręga (red.). *Władza, naród, tożsamość. Studia dedykowane Hieronimowi Kubiakowi*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 39–44.
- Titkow, Anna. 1993. *Stres i życie społeczne: polskie doświadczenia*. Warszawa: PIW.
- Wilson, Edward O. 2000. *Socjobiologia*. Poznań: Zysk i S-ka.

