

Andrzej Dąbrowski

Wpływ emocji na poznawanie

Słowa kluczowe: *emocje, natura emocji, funkcje emocji, poznanie, procesy poznawcze*

1. Wprowadzenie

Problem emocji w filozofii nigdy nie odgrywał pierwszorzędnej roli. Poniekąd uprzywilejowanym jej przedmiotem (a zarazem narzędziem) był rozum, jego czynności i wytwory. „Wiedza raczej aniżeli działanie, przekonanie aniżeli emocje, intelekt aniżeli wola były centralnymi tematami badań filozoficznych” – stwierdza A. Kenny w książce poświęconej emocjom, woli i działaniu¹. Zaskakujący jest natomiast fakt, że emocje były długo lekceważone przez samych psychologów, którzy szczególnie powołani są do tego, aby badać wewnętrzne stany człowieka². Na jednym z kolejnych etapów rozwoju psychologii (jako autonomicznej już nauki), w I poł. XX wieku, poszukując rzetelnej metody naukowej badacze zwrócili się w kierunku reakcji na bodźce i w stronę samych zachowań (behawioryzm), a później – w latach 60. i 70. XX wieku – skoncentrowali się na badaniach procesów poznawczych³. Jak ważną rolę emocje odgrywają w życiu człowieka, odkrywano stopniowo, nie bez trudności i oporów ze strony samych psychologów. Z peryferii do cen-

¹ Kenny 1963: 1.

² Uwaga ta nie dotyczy pierwszych psychologów, m.in. W. Wundta, F. Brentana, W. Jamesa, Z. Freuda, którym zagadnienie emocji nie było obce i współtworzyło podstawowy korpus problemów psychologicznych.

³ Na miejsce emocji w problematyce psychologiczno-poznawczej najlepiej wskazują podręczniki psychologii poznawczej, które w większości całkowicie zagadnienie emocji pomijają. Sytuacja ta powoli jednak się zmienia, również w polskim piśmiennictwie. Ostatni rozdział pracy T. Maruszewskiego *Psychologia poznania* poświęcony jest związkowi procesów poznawczych z emocjonalnymi, zob. tenże, 2002/2011. Psychologia poznawcza przyczyniła się do powstania i rozwoju kognitywistyki, w której ramach początkowo również nie doceniano emocji.

trum emocje trafiły dopiero w latach 90⁴. Psychologia emocji, neurobiologia i kognitywistyka (zwłaszcza ucieleśniona) w jakimś stopniu zainspirowały dociekania filozoficzne i zaowocowały nowymi interesującymi koncepcjami i prototeoriami emocji⁵.

Wciąż nie dysponujemy ogólnie akceptowaną i obowiązującą teorią emocji. Wśród badaczy istnieje natomiast pewna zgoda co do fundamentalnych pytań, ogólnych założeń i twierdzeń. Wydaje się na przykład, że każdy, kto podejmuje próbę całościowego opracowania emocji, musi zmierzyć się m.in. z następującymi zagadnieniami (poniższa lista nie tworzy wyczerpującego katalogu pytań):

1. Czym są emocje i jak je poznajemy?
2. Czym różnią się emocje od afektów, uczuć, nastrojów itp.?
3. Jaką rolę w ich powstawaniu pełni ciało, mózg, umysł i środowisko zewnętrzne (w tym kultura)?
4. Jaki wpływ mają emocje na procesy poznawcze (uwagę, percepcję, pamięć, wyobraźnię, myślenie)?
5. Jaką rolę pełnią w poznaniu? W jakiej formie się pojawiają – są generatorami, modyfikatorami czy też determinatorami wiedzy?
6. Czy i w jaki sposób reprezentowane są w umyśle?
7. W jakiej relacji emocje pozostają do rozumu (problem racjonalności/irracjonalności emocji)?
8. W jakiej relacji pozostają do świadomości (oraz procesów i stanów nieświadomych)?
9. Po co są emocje – jakie pełnią funkcje?
10. Jaka jest ich rola wobec moralnych zachowań i wartości (perspektywa etyczna i aksjologiczna)?
11. Jak istnieją emocje i czy stanowią jeden z „rodzajów naturalnych”?

⁴ W czasach współczesnych powstało wiele interesujących psychologicznych teorii emocji. Wydaje się, że można je umieścić gdzieś pomiędzy dwoma skrajnymi rozwiązaniami: fizjologiczno-somatycznym i społeczno-kulturowym. Byłyby to przede wszystkim teorie behawiorystyczne, fenomenologiczne, poznawcze, rozwojowe i mieszane. Emocje mogą być w nich traktowane m.in. jako: (1) rezultat zmian cielesnych (W. James, względnie teoria Jamesa-Langego), (2) rezultat współpracy wzgórze i podwzgórze w mózgu (W.B. Cannon), (3) reakcje warunkowane bodźcem (J. Watson, B.F. Skinner), (4) mechanizmy motywujące do działania (N.H. Frijda, C.E. Izard), (5) ukształtowane na drodze ewolucji procesy adaptacyjne (K. Darwin, J. Tooby, L. Cosmides), (6) oceniające procesy poznawcze (R. Lazarus), (7) konstrukty wieloskładnikowe (procesy poznawcze, fizjologiczne, motywacyjne, ekspresyjne i uczuciowe) (K.R. Scherer), (8) ukształtowane przez język i kulturę zjawiska społeczne (J.R. Averill). Obok tych istnieją też interesujące teorie neurobiologiczne i kognitywistyczne.

⁵ Rudymetryczny przegląd filozoficznych teorii emocji (oraz problemów związanych z emocjami) daje Ronald de Sousa w *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, zob. <http://plato.stanford.edu/entries/emotion/>.

Celem mojego artykułu jest zwrócenie uwagi na potrzebę zintensyfikowania badań nad emocjami w kontekście poznania. Potrzeba taka istnieje zwłaszcza na filozoficznym gruncie polskim⁶. Kilka spraw zostanie tutaj zrekonstruowanych i rozważonych, kilka pytań wyraźnie postawionych. Niczego ostatecznie nie rozstrzygamy, bo jest na to za wcześnie – kolejne badania przyniosą wciąż nowe wyniki i informacje.

Poniższe rozważania wpisują się w ogólny temat „emocje a poznanie”. Zarówno „emocje”, jak i „poznanie” mogą być różnie rozumiane. Emocje będą interesować nas w podstawowym sensie. Nie będziemy zajmować się odruchami, afektami, wyższymi uczuciami społecznymi czy *konkretnymi* emocjami, ale właśnie emocjami po prostu, emocjami w ogóle. Co do „poznania” natomiast, w punkcie wyjścia musimy uwzględnić rozróżnienie na czynności i wytwory: „poznawanie” i „poznanie”. A zatem przez „poznanie” rozumieć można zarówno czynności poznawcze – poznawanie, jak i wytwory – przekonanie i wiedzę. Jeżeli teraz w ramach tematu „emocje a poznanie” skupimy się na wzajemnych wpływach, następujące wątki można będzie rozważać w następującym porządku: (a) wpływ emocji na czynności poznawcze, (b) wpływ czynności poznawczych na emocje, (c) wpływ emocji na przekonania (i wiedzę), (d) wpływ przekonań na emocje. W dalszych rozważaniach interesować nas będzie jedynie wpływ emocji na poznawanie, na (wybrane) procesy poznawcze (pytanie 4 z zaproponowanego katalogu zagadnień).

2. Uwagi terminologiczne

Emocje nie są łatwe do zdefiniowania, stąd wielu badaczy używa słowa „emocja” jako hasła wywoławczego lub tytułu. Niewątpliwie jest to wygodne, ale nie do końca uczciwe – jest bowiem pewnego rodzaju unikiem. Bez precyzyjnego *explicatio terminorum* nieporozumienia narastają, a postęp w badaniach się opóźnia.

Sprawa nie jest oczywiście łatwa. Wielu autorów pisząc o emocjach posługuje się terminami „emocje” i „uczucia” zamiennie. Czy znaczy to, że są one synonimami? Oczywiście, że nie! Całą rzecz można skomplikować jeszcze bardziej. Mamy taki oto zespół terminów: „afekt”, „czucie”, „doznanie”, „emocja”, „namiętność”, „odczucie”, „uczucie”, „sentyment”. W nieprecyzyjnym języku potocznym niektóre z nich bywają stosowane zamiennie. W większości jednak wyrażenia te nie są synonimiczne, wskazują różne klasy, podklasy lub

⁶ Pomijając literaturę historycznofilozoficzną, a więc badania emocji i uczuć w filozofii takiego czy innego myśliciela w dziejach (Arystotelesa, św. Tomasza, Kartezjusza, Spinozy itd.), istnieje niewiele publikacji, które w mniejszym lub większym stopniu nawiązują do interesującego nas zagadnienia. Oto niektóre z nich: Buczyńska-Garewicz 1975; Cackowski 1995; Stępień 1999; Wiener 2009.

aspekty zjawisk psychicznych. W różnych językach słowa te, po translacji, mają odmienne znaczenia lub przynajmniej inny zakres znaczeniowy. Natomiast w ramach tego samego języka, każde z nich posiada więcej niż jedno znaczenie.

W dziejach myśli zachodniej przez „afekty” (łac. *affectus*, względnie *affectiō*, *-ōnis*: chwilowy stan ducha, uczucie, nastrój, usposobienie, wzruszenie) czasami rozumiano wszelkie stany emocjonalne wraz z nastrojami, a nie-raz tylko szczególnie silną emocję, gwałtowne wzburzenie, które bezpośrednio może prowadzić kogoś do jakiegoś czynu (mówimy na przykład o zbrodni w afekcie). Współcześnie dla wielu badaczy emocji termin ten oznacza przede wszystkim pewną widoczną ekspresję emocji, efekt wartościowania (walencji). Mamy więc przynajmniej dwa różne sensy terminu: afekt jako gwałtowne wzburzenie i afekt jako rezultat wartościowania.

Wieloznacznymi terminami są również słowa „czucie” i „odczucie”. Choć w sensie ścisłym czucie jest jedną z funkcji ciała – jest czuciem bólu, swędzenia, łaskotania czy pożądaniami, to jednak pytając kogoś: „co czujesz?” możemy mieć na myśli aktualne przeżycia, uczucia, możemy pytać o samopoczucie w obliczu jakiegoś doświadczenia, a nie tylko o odbierane aktualnie wrażenia. Znaczeniowo zbliżone jest słowo „odczucie”. Zwykle wyraża ono pewien stan ciała; *odczuwamy* pragnienie, głód, mdłości. Odczucia to też fenomenalno-doświadczeniowe własności stanów mentalnych. Przypominaniu, wyobrażaniu czy nawet myśleniu towarzyszą – choć często niezwykle dyskretnie – pewne odczucia (*qualia*).

Polski termin „namiętność” odnosi się dzisiaj przede wszystkim do zmysłowo-seksualnej sfery. Jednak nie jest to jego jedyne znaczenie. W przeszłości (np. u Kartezjusza) obejmował rozmaite reakcje, uczucia, pragnienia, sentymenty, nastroje, postawy; była to trwała dyspozycja do przeżywania reakcji, emocji, afektów czy nastrojów. Łacińskie *passio* oznacza przeżycie cierpienia, ale francuskie *passion* to: uczucia, afekty, pasje, emocje, sentymenty; miłość, zakochanie; a także skierowane na coś zainteresowanie, gorliwość, pasja (jak pasja do gry), gorączka, patos, ogień. „Sentymenty” zaś, zgodnie z łacińskim *sentimentum* mogą znaczyć uczucia lub wrażenia. Czasami „sentyment” może być synonimem nostalgii. Zwykle jednak, zwłaszcza we współczesnej polszczyźnie, oznacza nastawienie emocjonalne o pozytywnym zabarwieniu (przychyłość, sympatię, słabość do kogoś lub czegoś).

W tym kontekście przywołajmy jeszcze jakiś (wybrany dowolnie, bo nie istnieje jeden obowiązujący) współczesny „słownik” terminów związanych z emocjami. N.H. Frijda na przykład w swoich rozważaniach wychodzi od szerszej kategorii niż emocja, od stanów afektywnych, i proponuje następującą ich klasyfikację: (1) emocje (procesy sygnalizowania, że dzieje się coś istotnego z punktu widzenia dobrostanu jednostki), (2) afekty (przyjemne lub

nieprzyjemne doznania), (3) nastroje (rozlane afekty pozytywne lub negatywne, nieintencjonalne), (4) sentymenty (dyspozycje warunkujące stabilną reakcję jednostki na jakiś obiekt, określony sposób oceniania czegoś), (5) epizody emocjonalne (zmienne klasy zjawisk afektywnych, powiązane z jakimś obiektem, trwające w czasie), (6) cechy osobowości (dyspozycje emocjonalne). U podstaw tej klasyfikacji stanów leży relacja między podmiotem a obiektem oraz aspekt czasu⁷.

Uwagi te wystarczająco ilustrują, z jakim zamętem terminologicznym mamy do czynienia w interesującej nas kwestii. Istnieje duża potrzeba rewizji, uporządkowania, precyzacji lub ponownego zdefiniowania wyrażen odnoszących się do sfery emocji. Zadaniem przyszłości jest oddzielenie emocji od pseudoemocji, wyróżnienie określonych elementów wchodzących w skład emocji i – w miarę możliwości – jednoznaczne ich oznaczenie. Sam termin „emocja” wydaje się nazbyt ogólny i dziś już mało przydatny. Pisał o tym m.in. P. Griffiths:

Dokonany przegląd badań (...) sugeruje, że ogólne pojęcie emocji nie będzie odgrywało żadnej roli w przyszłej psychologii. Musi ono być zastąpione przynajmniej dwoma bardziej precyzyjnymi pojęciami. Nie musi to oznaczać, że pojęcie emocji zniknie z codziennego myślenia⁸.

Wydaje się, że problemu tego nie pozbywamy się również wtedy, gdy rozważamy konkretne emocje. Choć nie wszyscy, co warto odnotować, z taką opinią się zgadzają. Przykładowo S. Pinker uważa, że uczucia ludzi na całym świecie są podobne i nie nastrożają większych kłopotów językowych. Jego zdaniem nie ma żadnej tajemnicy w sferze uczuć, a wyrażenia językowe, którymi się posługujemy do ich nazywania, są całkowicie adekwatne. A nawet kiedy z jakichś względów rezygnujemy ze starych nazw, szybko znajdujemy nowe:

Nowe słowa określające uczucia przyjmują się szybko, bez zawikłanych definicji; pochodzą one z innych języków (*ennui, angst, naches, amok*), z podkultur takich jak muzycy i narkomani (*blues, funk, nawalony, wykończony, odlot, wykop, naćpany*) i z ogólnego slangu (*zalany, wrżnięty, kropnięty*). Nigdy nie słyszałem słowa oznaczającego jakieś uczucie w innym języku, którego znaczenie nie byłoby natychmiast zrozumiałe⁹.

Obecnie przechodzimy do wyjaśnienia tego, jak emocje będziemy rozumieć w tym artykule.

⁷ Frijda 2002.

⁸ Griffiths 1997: 247.

⁹ Pinker 2002: 397.

3. Próba określenia, czym są emocje

Zacznijmy negatywnie. Przede wszystkim nie wydaje się, by emocje były prostymi funkcjami czy niezmiennymi reakcjami, które zawsze tak samo wpływają na czyjeś myślenie, motywacje, decyzje i zachowanie. Emocje to złożone *stany psychofizyczne*, na które składają m.in. procesy fizjologiczne, zdarzenia mózgowo (wywołujące czynności poznawczo-oceniające), uczucia (subiektywny komponent przeżyciowy) i zjawiska behawioralne. W zgodzie z własnym charakterem (walencji, przyjemności lub przykrości) mogą one motywować podmiot do określonych działań; umożliwiają szereg reakcji behawioralnych. Ponadto towarzyszyć im mogą zmiany wyglądu, wyrazu twarzy, tonu głosu, oraz różne gesty. Do podstawowych emocji należą m.in.: zaskoczenie, smutek, radość, strach, gniew, wstręt. Istnieją też bardziej złożone stany, o charakterze społecznym: zazdrość, wstyd, poczucie winy, duma, miłość i nienawiść. W sensie ścisłym emocjami nie są m.in.: różnego rodzaju odruchy, doznania (np. bólu), pożądania (np. seksualne), nastroje (np. melancholia) i inne.

Do powstania emocji potrzebna jest aktywność określonych obszarów mózgu oraz zmiany w ciele, które mobilizują do działania. Gdy jesteśmy źli, krew zaczyna krążyć szybciej, stwarzając warunki dla agresywnej reakcji. A zatem emocje, na pewnym poziomie, to skomplikowany zbiór reakcji biologiczno-chemicznych i mechanizmów nerwowych. Mechanizmy te zajmują stosunkowo wąski zespół rejonów podkorowych, počawszy od poziomu pnia mózgu w górę. Różne rejony mózgu zaangażowane są w innym stopniu w przetwarzanie różnorodnych emocji. Ciało migdałowe na przykład odpowiada za aktywację takich emocji negatywnych, jak agresja¹⁰. Wszystkie mechanizmy nerwowe mogą działać automatycznie, bez udziału naszej świadomości, ale poważne i długotrwałe konsekwencje zachodzą dopiero na gruncie świadomego i poznającego umysłu.

Pojawienie się jakiegoś stanu emocjonalnego zakłada często – ale nie zawsze – świadomą ocenę. Ocena taka poprzedza emocję i modeluje jej jakość. Wchodzi ona w skład poznawczego komponentu emocji: stymulacji zmysłowej, rozpoznania i oceny środowiska. Komponent poznawczy dostarcza potrzebnych informacji o danym obiekcie czy sytuacji po to, aby organizm mógł odpowiednio zareagować. Być może należałoby mówić tu raczej o dwóch komponentach: o komponencie poznawczym, który odpowiada za identyfikację (rozpoznanie) obiektu, i o komponencie wartościującym, który ocenia status obiektu. Emocje podpowiadają: „odrzuć to!”, „wycofaj się!” lub „zbliź się!”, „wejźdź w to!” (tutaj eksponujemy dwa podstawowe wymiary emocji: unikanie – dążenie, ale faktycznie emocje mogą wpływać bardzo różnie

¹⁰ Na ten temat zob. Damasio 1999; LeDoux 1996; Panksepp 1998.

na nasze zachowanie). Pewien nieznan, zbliżający się obiekt może budzić niepokój. Emocje podpowiadają: „zatrzymaj się!”. Kiedy rozpoznajemy wilka, zaczynamy się bać; emocja strachu podpowiada: „Uciekaj!”. Strach przed wilkiem wymaga jednak rozpoznania obiektu i świadomości niebezpieczeństw z nim związanych, a zatem jakiejś przechowywanej w pamięci wiedzy na temat wilków, np. że posiadają ostre zęby i bywają agresywne. Oba komponenty – poznawczy i oceniający – w wielu przypadkach przyczyniają się do *powstawania* i *narastania* emocji, ale też do *osłabiania* i *wygaszania* lub przechodzenia w stan innych emocji. Czyjś strach przed atakiem wilka może ustąpić, kiedy zainteresowany rozpozna, że rzekomy wilk nie jest wilkiem. Mimo to jego strach nie będzie znacząco zredukowany, ponieważ wciąż stoi on przed stworzeniem z rodziny psów.

A zatem, precyzując nieco, *emocje to spowodowane fizjologicznymi i neuronalnymi zmianami stany psychofizyczne, o zabarwieniu uczuciowym, posiadające komponent poznawczo-ocenny i siłę motywującą, którym zwykle towarzyszą zewnętrzna ekspresja i działanie.*

4. Kontekst historyczny problemu „emocje – poznanie”

W literaturze przedmiotu można spotkać się z opinią, że w tradycji Zachodu rozum i emocje traktowane były – i są nadal – jako przeciwne i wrogie siły, ponieważ te ostatnie rzekomo utrudniają pracę rozumu i czynności poznawczych. Sprawa jest jednak bardziej skomplikowana. Rozum nigdy nie był bowiem jedynym zarządcą duszy, a emocje jedynymi elementami jemu towarzyszącymi. Od początku uświadamiano sobie zasadniczą rolę zmysłów i woli w czynnościach umysłu. Dla porządku, za A.B. Stępnem przypomnijmy zatem, co następuje.

Tradycja starożytna i średniowieczna – wywodząca się zwłaszcza od Arystotelesa – przekazała nam czwórpodział czynności psychicznych, będący kombinacją dwóch podziałów: na czynności zmysłowe i umysłowe oraz poznawcze i pożądcwe. I tak wyróżniano:

- (1) czynności poznawczo-zmysłowe (zmysły zewnętrzne i wewnętrzne),
- (2) czynności poznawczo-umysłowe (intelektualne, rozumowe, zazwyczaj dzielone na czynności prostego ujęcia, pojęciowania, czynności sądenia i czynności rozumowania, wnioskowania, do których odpowiednio dołączano czynności definiowania i podziału oraz czynności argumentacji);
- (3) czynności pożądcwo-zmysłowe (uczucia, emocje, afekty),
- (4) czynności pożądcwo-umysłowe (akty woli (usiłowania, dążenia), postanowienia, decyzje, wolne wybory) i odpowiadające im dyspozycje czy sprawności.

Wyróżniano też większe całości, złożone procesy poznawczo-pożądczące¹¹.

W czasach nowożytnych stopniowo odchodzono od tej klasyfikacji, często rezygnując z tego lub innego członu podziału. Redukcje te u różnych autorów przebiegały rozmaicie. Przede wszystkim jednak należy zauważyć, że większość myślicieli daleka była od lekceważenia emocji. Pascal, wyróżniwszy porządek serca i rozumu, przekonywał, że w pewnych kwestiach ten drugi jest bezradny, a serce – choć nie daje się zredukować do emocji i uczuć – wyczuwa najgłębsze zasady i prawdy. Racjonalista Spinoza cenił zwłaszcza afekty pozytywne. Uważał, że radość jest bezpośrednio dobra i umożliwiała człowiekowi przejście na wyższy poziom doskonałości. Być może tym, który najbardziej doceniał uczucia, zwłaszcza w kontekście rozumu, był Hume. Jego zdaniem rozum jest i winien być tylko niewolnikiem uczuć i nie może mieć nigdy roszczenia do innej funkcji niż do tego, żeby posłusznie służyć uczuciom.

Dzisiaj wiemy już, że emocje nie są wrogiem rozumu (choć w *pewnych sytuacjach* mogą nim być!). Emocje i rozum raczej uzupełniają się. Emocje wydają się nawet nieodzowne dla racjonalnego życia (przy szerszym rozumieniu racjonalności, bez przymiotników „chłodna”, „logiczna”, „instrumentalna”), podczas gdy przesadne ograniczanie się do „chłodnej” racjonalności może prowadzić do zachowań irracjonalnych. Nieustannie działamy pod wpływem emocji, zachowując się tak, a nie inaczej wobec innych ludzi, podejmując wiele różnych decyzji, często przy braku wystarczających informacji na temat alternatyw w wyborze. Emocje dostarczają prostych heurystyk, które pozwalają niewielkim kosztem znaleźć optymalne rozwiązanie¹².

Współcześni filozofowie (E. Bedford, W. Lyons, M. Nussbaum, R. Solomon) przekonują, że przeciwstawianie sfery emocjonalnej przestrzeni rozumu (kategorię rozumu pojmujemy tu luźno i stosujemy zamiennie z pojęciami myślenia bądź poznawania) jest poważnym uproszczeniem. Ich zdaniem emocje i myślenie są silnie ze sobą powiązane, współdziałają ze sobą i uzupełniają się. W myślenie, w przekonania – nierozzerwalnie wpisane są emocje. Na ten silny związek emocji z myśleniem wskazują również neurobiologowie. Z ich badań wynika, że w mózgu nie ma dwóch całkiem odrębnych systemów, ale jeden system, na który składają się podsystemy: poznawczo-ocenny (dokonujący ocen emocji) oraz emocjonalny. Pierwszy bezpośrednio połączony jest z drugim¹³. Za neurobiologami – a czasami też niezależnie od nich – podążają psychologowie i kognitywiści. Zwykle przyjmują oni, że emocje

¹¹ Por. Stępień 1999: 171–177.

¹² Na temat problemu „emocje a racjonalność” zob. Elster 1999; de Sousa 1987.

¹³ Na ten temat zob. m.in. prace R. Adolphsa, A. Bechary, A.R. Damasia, M. Davisa, J. McGaughy, J. Kagana, J. LeDoux.

i poznawanie to dwa aspekty tego samego złożonego systemu przetwarzania informacji¹⁴.

Obecnie emocje stanowią ważny element w dążeniu do zrozumienia *powstania i funkcjonowania* umysłu. Wedle niektórych badaczy (A. Damasio, N.K. Humphrey, R. Foley) emocje stanowią podstawę świadomego umysłu¹⁵. W przekonaniu Humphreya interpretacja i nadawanie sensu pierwotnym emocjom – doznaniom i odczuciom powstałym w wyniku kontaktu z przyrodą – doprowadziły do wyłonienia się świadomości. Podobnie twierdzi Damasio: „Świadomość zaczyna się pojawiać wówczas, gdy mózg nabywa umiejętność (...) opowiadania historii bez słów, historii o życiu, które toczy się w organizmie, o jego wewnętrznych stanach”¹⁶. Jego zdaniem istnieje pewien fundament – protojaźń – który generuje „uczucia pierwotne”. Z nich wyłaniają się wszystkie inne emocje i uczucia. Gdyby nie uczucia pierwotne, ludzka jaźń nie wyewoluowałaby. Emocje pojmuje Damasio jako stworzone przez ewolucję złożone i zautomatyzowane programy działań, realizowane w ciele, zaś uczucia jako stany powstałe w wyniku postrzeżenia tego, co robią nasze ciała, doznając emocji.

5. Wpływ emocji na procesy poznawcze

Problem „emocje a poznanie” generuje wiele różnego rodzaju wątpliwości. Pytano na przykład o prymat emocji lub poznania w tej relacji. Czy poznanie jest pierwotne? Czy może emocje poprzedzają poznanie? Tak postawiony problem posiada przynajmniej dwa podstawowe rozwiązania: poznawcze i fizjologiczno-cielesne. Zwolennicy pierwszego na pytanie, czy emocje poprzedzają poznanie, udzielili odpowiedzi negatywnej. Ich zdaniem emocje są poważnie uwikłane w procesy poznawcze, które posiadają pierwotny charakter¹⁷. Przedstawiciele teorii fizjologiczno-cielesnych na pytanie to odpowiedzieli pozytywnie, twierdząc, że emocje pojawiają się wcześniej i niezależnie od poznania.

¹⁴ Wśród polskich psychologów T. Maruszewski od wielu lat zwraca uwagę na sztuczność podziału „procesy poznawcze – procesy emocjonalne”. Jego zdaniem nie działają one w izolacji, ale tworzą pewną jedność, por. Maruszewski 2002/2011.

¹⁵ Por. Damasio 2000; Damasio 2011; Humphrey 1992; Foley 2001.

¹⁶ Damasio 2000: 39.

¹⁷ Różne argumenty prezentowane są w obronie ujęcia poznawczego. Niektórzy twierdzą, że za takim podejściem przemawia już sam fakt, że używamy racjonalno-poznawczego słownictwa w ocenie emocji: „racjonalne”, „uzasadnione”, „uprawnione”, „sensowne”, „właściwie” itd. Zwolennicy teorii poznawczych przyjmują – nie zawsze w sposób w pełni zamierzony – że emocje wymagają pojęć i przekonań. Ponadto przyjmują wyraźne odróżnienie sfery cielesnej od sfery poznawczej, która znajduje się gdzieś powyżej zmian cielesnych, i uważają, że emocje są natury poznawczej i bezcielesnej. Poza tym ściśle łączą emocje z oceną, która stanowi wynik specyficznej relacji organizmu ze środowiskiem. Zwolenników różnych teorii poznawczych łączą zatem trzy hipotezy: (1) konceptualizacja, (2) bezcielesność oraz (3) ocena.

Nie będziemy dalej wchodzić w ten spór, rekonstruować go i rozstrzygać¹⁸. Uznajemy, że poznanie wpływa na emocje, ale same emocje mają również ogromny wpływ na poznawanie i wiedzę¹⁹. Mogą być zarówno przyczynami, jak i skutkami procesów poznawczych.

Naszą uwagę zwracają przede wszystkim emocje silne i negatywne. Jednak na procesy poznawcze wywierają wpływ wszelkie emocje – pozytywne i negatywne, gwałtowne i łagodne; choć nie wszystkie w tym samym stopniu i w ten sam sposób. Od wielu lat prowadzone są żmudne badania nad wpływem emocji lub nastrojów na percepcję, na określone typy pamięci (najczęściej proceduralnej i autobiograficznej), na wyobraźnię i myślenie twórcze. Poniżej przyjrzymy się, jak emocje mogą wpływać na wybrane konkretne procesy poznawcze (najpierw, w wielkim skrócie, na spostrzeganie, myślenie i uwagę, a następnie, nieco szerzej, na pamięć). Dalej wskażemy niektóre negatywne i pozytywne aspekty oddziaływania emocji na poznawanie.

5.1. Emocje a spostrzeganie, myślenie i uwaga

Spostrzeganie

Przetwarzanie informacji percepcyjnych nie jest bezemocjonalne²⁰. T. Maruszewski stwierdza:

Spostrzeżenie nie jest wyłącznie rezultatem analizy percepcyjnej, stanowi również wynik analizy znaczenia emocjonalnego. To znaczenie emocjonalne może się wiązać z odbiorem bodźców, których treść emocjonalna jest zdeterminowana przez ich właściwości sensoryczne. Do tych właściwości należą między innymi kształt i sposób poruszania się²¹.

¹⁸ Istnieje dziś zgoda co do tego, że relacje między emocjami i poznaniem są wyznaczone przez sposób rozumienia tych pojęć. To oczywiście nie przeszkadza w badaniu współzależności emocji i poznania. Więcej na temat sporu Lazarus – Zajonc zob. Prinz 2004: 33–41.

¹⁹ Emocje *wpływają* na przekonania i samą wiedzę. Mogą umacniać lub osłabiać pewne przekonania, ale mogą też prowadzić do nowych przekonań i w ten sposób pomnażać naszą wiedzę. Wydaje się, że dzięki emocjom przede wszystkim zdobywamy wiedzę na temat: (1) najbliższego otoczenia i (2) innych osób. W przypadku (1) emocje dostarczają nam informacji, np. o tym, w jakiej sytuacji aktualnie się znajdujemy, i tym samym mogą podpowiadać, jak w danej sytuacji się zachować; mogą ułatwiać (lub utrudniać) wykonywanie pewnych czynności, ale mogą też – przynajmniej w niektórych sytuacjach – stanowić dla pewnych czynności warunek konieczny. W przypadku (2) mamy do czynienia z emocjami jako elementami poznawania obiektów podobnych do nas, poznawania innych osób. Dzięki emocjom poznajemy zwłaszcza emocje, intencje i zamiary innych osób. Na temat relacji emocji do przekonań, wiedzy i innych kwestii epistemologicznych por. Frijda, Manstead, Bem 2000; Brun, Doguoglu, Kuenzle 2008.

²⁰ Przez zwolenników teorii percepcyjnych sama emocja traktowana jest jako element percepcji lub jako szczególna forma percepcji: emocja to wewnętrzne spostrzeganie zmian w ciele. Tutaj zagadnieniem tym się nie zajmujemy.

²¹ Maruszewski 2002: 34–35.

W dalszych analizach autor koncentruje się na powstawaniu reakcji emocjonalnych pod wpływem spostrzeżenia. Tutaj interesuje nas jednak sytuacja odwrotna. Emocje i nastroje często determinują spostrzeganie określonego obiektu i świata. Sprawa jest zresztą dosyć dobrze znana. Kiedy człowiek jest w radosnym nastroju, świat wokół wygląda pięknie i przyjaźnie; gdy jest w nastroju złym, świat jawi się jako obcy, nieprzyjazny, a nawet niebezpieczny. Dotyczy to nie tylko nastroju, lecz również emocji. N. Bierdiajew miał powiedzieć kiedyś: „Poznanie możliwe jest wyłącznie za pośrednictwem miłości. Nienawiść pozwala ujrzeć jedynie wykrzywione twarze”. W jakimś sensie miał rację. W innym jednak, bardziej podstawowym, racji nie miał. Jest raczej tak, że oba uczucia – miłość i nienawiść – zniekształcają obiekt. Miłość go idealizuje: ukochana lub ukochany wydaje się posiadać tylko dodatnie cechy, same atuty; a nienawiść pozbawia przedmiot czegoś, co jest pozytywne – demonizuje go, każe w nim widzieć jedynie nieprzyjaciela, kogoś kto jest niebezpieczny, kto zagraża nam lub naszym bliskim. Emocje mogą utrudniać i zniekształcać spostrzeganie, ale mogą też je usprawniać. Istnieją dowody na to, że np. strach może rzeczywiście poprawiać percepcję²².

Podmiot spostrzegający nie jest biernym aparatem rejestrującym. Przekonanie to podzielali m.in. J.S. Bruner i L. Postman. W latach 50. ubiegłego stulecia obaj prowadzili badania nad tym, jak potrzeby, motywacja i oczekiwania wpływają na ludzką percepcję. W wyniku tych badań Bruner zaproponował później interesujące pojęcie gotowości (dostępności) percepcyjnej. Wyraża ono stan, który umożliwia adekwatne, prawidłowe rozpoznanie przedmiotów w świecie. Bruner wyznaczył gotowości percepcyjnej dwie podstawowe funkcje – minimalizację zaskoczenia oraz maksymalizację osiągalności poszukiwanych zdarzeń czy obiektów. Wskazał też cztery podstawowe typy mechanizmów pośredniczących w gotowości percepcyjnej: (1) grupowanie i integracja, (2) regulowanie dostępności, (3) sygnalizowanie zgodności i braku zgodności, (4) blokowanie. W tym kontekście pisał też o zakłóceniach gotowości percepcyjnej: „Być może najłatwiej jest zauważyć nieodpowiednią gotowość percepcyjną, pochodzącą z zakłócenia, jakie w procesie uczenia się prawdopodobieństw wywołują pragnienia i lęki”²³. Bruner doskonale zdawał sobie sprawę z tego, że na proces percepcji wpływają również emocje, np. miłość, nienawiść, lęk. Sam jednak skoncentrował się na dwóch czynnikach organizujących spostrzeganie: wartości i potrzebie.

Istnieją różnego rodzaju przedmioty w świecie. Pośród nich wyjątkowymi obiektami jesteśmy „my sami”. Emocje mają również wpływ na to, jak postrzegamy samych siebie. Poczucie satysfakcji i duma mogą poprawić

²² Por. Phelps, Ling, Carrasco 2006: 292–299.

²³ Bruner 1978: 81.

wizerunek nas samych, natomiast negatywne emocje mogą wizerunkowi temu nadać bardziej negatywne rysy. Zagadnienie to posiada przynajmniej dwa interesujące aspekty (przywołały je bez dalszej analizy): jak dochodzi do samooszukiwania w postrzeganiu siebie (pod wpływem emocji), oraz jak dochodzi do samooszukiwania co do własnych emocji²⁴.

Myślenie

Przeprowadzono szereg eksperymentów badających wpływ emocji na myślenie. Przez myślenie rozumiemy tutaj działanie umysłu na przekonaniach (konstruowanych przez pojęcia) wedle określonych reguł. Istnieje wiele różnych form myślenia, m.in. wyobraźnia, rozumowanie, podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów, przewidywanie, myślenie twórcze itd. Niektóre z nich pozostają ze sobą w ścisłym związku, np. wyobrażanie z przewidywaniem, rozwiązywaniem problemów z myśleniem twórczym. Dalej ograniczymy się do tej ostatniej formy myślenia.

Nie każde myślenie zasługuje na miano twórczego, ale tylko takie, które wytwarza poznawczo nowe i wartościowe przekonania. Myślenie twórcze to „proces psychiczny, w rezultacie którego podmiot dochodzi do nowego i cennego wyniku”²⁵. Pozytywne emocje (stan radości, entuzjazmu, szczęścia) sprawiają, że – w pewnym sensie i do pewnego stopnia – myślimy bardziej kreatywnie, generują one bowiem nowe idee i pomysły. Ale, jak pokazują badania, mogą również upośledzać kreatywne myślenie. Pozytywny stan, jak dowodzi Bless, zdaje się informować podmiot o wystarczająco wysokiej jakości rezultatów własnego myślenia i *ipso facto* może hamować myślenie twórcze²⁶. Negatywne emocje natomiast mogą oddziaływać pozytywnie, np. motywując do poszukiwania odpowiedniego rozwiązania w trudnej czy niebezpiecznej sytuacji.

Role procesów emocjonalnych w przebiegu aktywności twórczej na gruncie polskim zajmowała się m.in. A. Tokarz. Odnotowała ona między innymi:

Poglądy dotyczące możliwych powiązań różnego rodzaju stanów afektywnych z aktywnością twórczą przeszły w psychologii twórczości swoistą ewolucję (...). Od całkowitego zaprzeczania temu, że stany afektywne, szczególnie negatywne, mogą pozytywnie wpływać na myślenie twórcze (co uzasadniano licznymi badaniami), bo upośledzają proces twórczego myślenia albo nie wywierają nań żadnego wpływu (...), aż do stwierdzenia, że w naturalnych warunkach zarówno twórca codzienny, jak i wybitny, mają często do czynienia z sytuacjami, w których dominują emocje negatywne, co prowadzi do wzrostu

²⁴ Por. Mele 1987; Taylor 1989.

²⁵ Nęcka 1999: 11.

²⁶ Tokarz 2011: 317.

poziomu kreatywności (...). W kwestii wpływu pozytywnych stanów emocjonalnych przeważa pogląd o ich funkcji prokreatywnej (...). Zauważmy, że analiza omawianego związku może dotyczyć procesów poznawczych bądź motywacyjnych²⁷.

Uwaga

Emocje kierują uwagę. Przez uwagę rozumiemy tutaj standardowo stan podwyższonej czujności (skupienia) świadomości z możliwością selekcji i przeszukiwania oraz koncentracji na czymś konkretnym, co pojawia się w polu percepcyjnym, na jakimś elemencie w szerszym tle. Uwaga pomaga organizować percepcję, poznawanie i działanie. Emocje zwracają naszą uwagę na kwestie aktualnie ważne. Zwiększają możliwość jej czujności i koncentracji na określonych detalach (lęk wyostrza uwagę na aktualne niebezpieczeństwo). Czasami emocje mogą też – zwłaszcza silne – pełnić dokładnie odwrotną funkcję, mogą wyrwać nas z czujności, z koncentracji, lub zmienić kierunek uwagi.

Istnieją przynajmniej dwa sposoby (modele) myślenia o relacji między emocjami a uwagą: pierwszy – podajemy za Ch. Tappolet – to model przyczynowy, a drugi – esencjalistyczny²⁸. W pierwszym modelu, który dominuje we współczesnej psychologii, emocje i uwaga są traktowane jako odrębne zdarzenia, które przyczynowo oddziałują na siebie. Przy czym wywoływanie uwagi może być wyłączną funkcją emocji lub, co bardziej prawdopodobne, jedną z ich funkcji. Poza tym mogą one wywierać wpływ na uwagę w dwójaki sposób: intensyfikując siłę i zakres uwagi lub kierując uwagę w kierunku źródła informacji. Niektórzy uważają jednak, że związek emocji i uwagi jest zupełnie przygodny. Nie wyklucza to oczywiście tego, że emocje mogą wywoływać uwagę, ale też tego, że uwaga pobudza określone emocje. A zatem zachodzi tutaj zależność zwrotna. Przykładowo J. Prinz twierdzi, że procesy kognitywne, w tym uwaga, są jedynie „przypadkowo powiązane z emocjami. Mogą być zarówno przyczynami, jak i rezultatami emocji”²⁹.

Według „modelu esencjalistycznego” uwaga traktowana jest jako istotny składnik emocji. Twierdzenie to można rozumieć na dwa sposoby. W pierwszym przypadku uwaga jest traktowana jako jeden z kilku istotnych komponentów. Pogląd taki przyjął m.in. Paul E. Griffiths w odniesieniu do podstawowych emocji³⁰. Innym, bardziej radykalnym sposobem rozumienia drugiego modelu jest twierdzenie, że fenomen uwagi stanowi zasadniczy składnik emocji. Za zwolennika takiego poglądu proponuję uznać Ronalda de Souse, wedle którego emocja „ogranicza zakres informacji, jakie organizm bierze pod uwagę”. Jego zdaniem, „emocje są rodzajami zdeterminowanych wzorców istotności pośród

²⁷ Tokarz 2011: 307–308.

²⁸ Por. http://www.creum.umontreal.ca/IMG/pdf_Emotion_and_Attention-web.pdf.

²⁹ Prinz 2004: 244.

³⁰ Griffiths 1997: 77.

przedmiotów uwagi, kierunków badań czy strategii wnioskowania”³¹. Trudno rozstrzygnąć, który z tych modeli jest poprawny. Istnieje wiele *pro* i *contra*, tak za jednym, jak i drugim.

Zagadnienie relacji „emocje – uwaga” nie jest łatwe, ponieważ fenomeny te nie są proste i jednorodne. Mamy różnego rodzaju emocje (podstawowe, pozytywne i negatywne, społeczne, angażujące wyższego rzędu procesy kognitywne) i różne formy uwagi (choćby stan czujności i selektywne skoncentrowanie na czymś). I tak na przykład pozytywne emocje (radość, podniecenie) mogą wyzwolić wyższy poziom czujności, ale niekoniecznie prowadzą do intensywnej koncentracji na wyselekcjonowanym obiekcie, podczas gdy negatywne emocje (strach czy złość) prowadzą do koncentracji na określonych przedmiotach. A zatem, jak się wydaje, różne rodzaje emocji w różnym stopniu angażują różne aspekty uwagi.

5.2. Emocje a pamięć

Emocje wpływają na różne funkcje pamięci, na zapamiętywanie, przypominanie i wspomnianie. Niewątpliwie silne pobudzenie emocjonalne sprawia, że zdarzenie, któremu pobudzenie towarzyszy, jest zapamiętywane lepiej niż inne, bardziej neutralne. Wiele osób dobrze pamięta swój bal maturalny i egzamin dojrzałości, pierwszy lot samolotem lub dzień ślubu. Pamiętamy, ponieważ zdarzeniom tym towarzyszyły silne emocje; w powyższych przypadkach – pozytywne. Dotyczy to również negatywnych emocji, związanych z wypadkiem drogowym, z zawodem miłosnym lub zdradą. Ktoś, kto kiedyś został nocą napadnięty lub uczestniczył w pożarze, jeszcze wiele lat później będzie pamiętał mnóstwo szczegółów z takich sytuacji. Tego rodzaju intensywne przeżycia zostają na długo w pamięci. Wydarzenia emocjonalne zapamiętujemy lepiej nie tylko dlatego, że towarzyszą im silne (pozytywne lub negatywne) emocje, ale też dlatego, że na ogół są one nowe, charakterystyczne, interesujące lub kontrowersyjne³².

Wszelako o czterech sprawach należy w tym kontekście wspomnieć. Pierwsza kwestia to niezacierałość intensywnych wspomnień. Wysoce emocjonalne wydarzenia były kiedyś uznawane za takie, które pozostawiają w pamięci „nieza-

³¹ De Sousa 1987: 195–196.

³² Nie jest jednak jasne, co znaczy stwierdzenie, że emocje „polepszają (lub wzmacniają) pamięć”. Pytanie to stawiają wprost L.J. Levine i D.A. Pizarro. Ich zdaniem, w literaturze przedmiotu można znaleźć przynajmniej dwie odpowiedzi: (1) emocje polepszają dostępność informacji właściwych dla określonych emocji. Ludzie przejawiają tendencję do kodowania i przywoływania informacji, które są zgodne z odcieniem ich aktualnego stanu emocjonalnego; (2) emocje wzmacniają przywoływanie informacji kluczowych (istotnych) dla wydarzenia, które wywołało emocję. Nie jest jednak łatwo ustalić, który element powinien być sklasyfikowany jako kluczowy, a nie jako drugorzędny, por. Levine, Pizarro 2004: 530–554.

tarte” wspomnienia. Wedle W. Jamesa pozostawiają one nieomal bliźnię na tkance mózgowej. Wydawało się, że osoba poproszona o przywołanie takich wydarzeń będzie mogła odtworzyć je z fotograficzną dokładnością, dostarczając szczegółowych opisów. Dziś wiemy już, że wspomnienia emocjonalne nie są niezacieralne: „Krótko mówiąc: obecne badania pokazują, że ani pamięć wydarzeń emocjonalnych, ani pamięć odczuć emocjonalnych nie jest niezacieralna (*indelible*)”³³.

Po drugie, co pozostaje zresztą w ścisłym związku z poprzednim, musimy pamiętać o pewnej podstawowej prawdzie na temat pamięci: pamięć jest zawodna i niezbyt wierna, selektywna i podatna na zniekształcenia³⁴. Dotyczy to również sytuacji emocjonalnie intensywnych. Nie zapamiętujemy np. tych elementów, które były dla nas niezrozumiałe. Wielu badaczy wskazuje, że ludzkie wspomnienia przeszłych stanów emocjonalnych czy wydarzeń emocjonalnych mogą być częściowo rekonstruowane (interpretowane) przez pryzmat aktualnych ocen określonych wydarzeń. „Podobnie jak wspomnienia codziennych wydarzeń, wspomnienia emocjonalne zmieniają się w miarę upływu czasu i mogą mieć na nie wpływ zaistniałe *post factum* doświadczenia i oceny”³⁵. Na przykład Holberg i Holmes już w 1994 roku stwierdzili w opublikowanych badaniach (badanie drugie), że mężczyźni, których małżeństwa z czasem stały się mniej szczęśliwe, wspominali wczesne relacje małżeńskie bardziej negatywnie, niż początkowo to czynili³⁶.

Po trzecie, wiele badań wskazuje na to, iż łatwiej przypominane (przywoływane i wspomniane) są zdarzenia z przeszłości związane z emocjami przeżywanymi w teraźniejszości – aktualne wydarzenia, smutne lub radosne, przypominają nam o takich samych lub podobnych zdarzeniach z przeszłości. W pewnych warunkach niewątpliwie tak jest, ale nie zawsze. Zaobserwowano bowiem również, że efekt przypominania zgodnego z nastrojem czy emocją częściej występuje w wypadku nastrojów czy emocji radosnych niż smutnych. Przypominanie może też mieć charakter niezgodny z emocją:

Niektórzy badacze donoszą też o zjawisku przypominania niezgodnego z nastrojem. W pewnej serii czterech eksperymentów za każdym razem stwierdzano efekt przypominania niezgodnego z nastrojem, dotyczący pierwszego przywoływanego wspomnienia autobiograficznego (...). Zgodność przypominania ze stanem emocjonalnym zależała od

³³ Tamże: 534.

³⁴ Przykładowo D. Schacter wyróżnił siedem słabości, błędów czy – jak je sam autor nazwał – grzechów pamięci. Należą one do dwu podstawowych grup: omijania oraz przekształcania. Do pierwszej grupy należą: (1) nietrwałość, (2) roztargnienie i (3) blokowanie. Do drugiej zaś: (4) błędne przyporządkowanie, (5) podatność na sugestię, (6) tendencyjność i (7) natarczywość. Choć autor nazywa je grzechami, to jednak nie uważa, by należało je za wszelką cenę minimalizować lub eliminować, por. Schacter 2003: 316.

³⁵ Levine, Pizarro 2004: 534.

³⁶ Por. Holmberg, Holmes 1994.

sposobu indukowania nastroju – niezgodność stwierdzano wtedy, kiedy badano nastroje w warunkach naturalnych (w jednym z eksperymentów przyczyną nastroju był stopień otrzymany na egzaminie, a w drugim – pogoda) lub gdy nastroje indukowano w warunkach laboratoryjnych, ale uczestnicy nie byli świadomi, że celem zastosowanej procedury jest modyfikacja nastroju (słuchali radosnej bądź smutnej muzyki, rzekomo w ramach zadania oceny słuchowej)³⁷.

Po czwarte, choć silne emocje pomagają nam pewne zdarzenia lepiej zapamiętać, to jednak zbyt intensywne emocje, zwłaszcza utrzymujące się dłużej, wywierają zły wpływ na zdolność pamięci. Długo utrzymujący się strach, niepokój czy napięcie prowadzą do przewlekłego stresu, a ten skutkuje poważnymi kłopotami z pamięcią.

Na koniec tych uwag za M. Spitzerem przywołajmy jeden z eksperymentów, który potwierdza zależność pamięci od emocji³⁸.

Czterem grupom osób przeczytano jedną z dwóch różnych pod względem treści emocji historyjek. Historyjka I: Chłopiec jedzie z matką przez miasto, aby odwiedzić ojca pracującego w szpitalu. Tam przygląda się różnym procedurom medycznym. Historyjka II: Chłopiec jedzie z matką przez miasto i zostaje ciężko ranny w wypadku samochodowym. Jest natychmiast przetransportowany do szpitala i poddany różnym procedurom medycznym.

Grupie pierwszej przeczytano pierwszą historyjkę, grupie drugiej – kolejną. Następnie obu grupom przedstawiono listę z różnymi rodzajami procedur medycznych stosowanych w szpitalu. Potem osoby biorące udział w eksperymencie odesłano do domu. Tydzień później badane osoby zjawily się ponownie w laboratorium i zostały zapytane o procedury medyczne przeprowadzane w szpitalu. Mimo że obie historyjki były bardzo podobne, były tej samej długości, zaczynały się i kończyły tak samo, to jednak szczegóły procedur medycznych zostały wyraźnie lepiej zapamiętane przez te osoby, które usłyszały drugą historyjkę, naładowaną emocjonalnie.

W celu dalszego wyjaśnienia mechanizmu poprawy uczenia się dzięki emocjom, ponownie przeprowadzono eksperyment z udziałem grup 3 i 4. Wszystko było tak jak poprzednio, z wyjątkiem jednego: osoby badane otrzymały przed eksperymentem beta-bloker: 40 miligramów propranololu, leku tłumiącego reakcje wegetatywne współczulnego układu nerwowego (leku uspokajającego).

Po tygodniu pomiar poziomu przypominania wykazał następującą prawidłowość: osoby badane z grupy 3, którym przeczytano historyjkę numer 1, pamiętały tyle samo procedur medycznych, co grupa 1. Tymczasem osoby badane z grupy 4 nie osiągnęły tak dobrych wyników, jak grupa 2. Najwyraź-

³⁷ Parrott, Spackman 2005: 606.

³⁸ Wyniki eksperymentu zostały zaprezentowane w: Cahill, Prins, Weber, McGaugh 1994: 702–704; przytaczam za: Spitzer 2007: 121–131.

niej farmakologiczne stłumienie reakcji emocjonalnych powstających w czasie słuchania poruszającej historyjki zmniejszyło zdolność zapamiętywania. W grupie 3 nie było nic, co można by tłumić, dlatego jej wyniki nie różniły się od poziomu grupy 1. Badanie jednoznacznie wykazało, że zaangażowanie emocjonalne znacząco poprawia wyniki zapamiętywania.

5.3. Wady i zalety poznawcze emocji

Emocje pełnić mogą różne, całkiem dobrze określone role względem procesów poznawczych. Przykładowo T. Maruszewski wymienia następujące cztery podstawowe funkcje emocji: (1) orientacyjna – emocje dostarczają informacji o obiektach, zdarzeniach i osobach, (2) aktywacyjna – emocje dostarczają energii koniecznej do uruchomienia i przeprowadzenia operacji poznawczych, (3) „modulacyjna” – emocje dostarczają odpowiedniej ilości energii do optymalnego funkcjonowania procesów poznawczych, (4) metapoznawcza – emocje pozwalają zorientować się we własnych procesach poznawczych³⁹. Dalej pominiemy bliższą analizę tych funkcji, wzniesiemy się na nieco wyższy poziom ogólności – do zaakceptowania z perspektywy filozoficznej – i skoncentrujemy się na pozytywnym i negatywnym wpływie emocji na poznawanie. Zaczniemy od drugiego.

Ben-Ze'ev wskazuje m.in. na trzy pokrewne własności, charakterystyczne dla emocji, które zniekształcają poznanie: (a) stronniczość, (b) bliskość i (c) wymiar intensywnego odczucia⁴⁰.

Emocjonalna *stronniczość* sprzeciwia się szerokiej i bezstronnej perspektywie towarzyszącej rzetelnemu poznawaniu. Kiedy nie widzimy całości obrazu, przyjmujemy twierdzenia zniekształcone. Ben-Ze'ev powołuje się tutaj na pewne przykłady z Arystotelesa, który złość na przykład porównuje do pośpiesznych sług, wybiegających, zanim usłyszą całą wypowiedź, a potem wykonujących zrozumiane polecenie niewłaściwie.

Stronnicza natura emocji silnie koresponduje z *bliskością*, która z kolei zniekształca w emocjach treść poznawczą. Kiedy spojrzymy na kogoś z bliskiej odległości, nasz widok jest niekompletny i często zniekształcony. W skrajnym przypadku, gdy nie ma żadnego dystansu, np. kiedy położymy przedmiot dokładnie blisko przed okiem, nie zobaczymy, czym naprawdę jest ów przedmiot. Potrzebujemy trochę dystansu, by osiągnąć perspektywę, która obejmie wielorakie aspekty przedmiotu i w ten sposób stanie się bardziej kompletną. Jednakże utrzymywanie dystansu jest sprzeczne w odniesieniu do nieodłącznej osobistej perspektywy typowej dla emocji.

³⁹ Por. Maruszewski 2002: 393.

⁴⁰ Por. Ben-Ze'ev 2000: 53.

Wymiar *intensywnego odczucia* w emocjach często uniemożliwia dokonywanie spokojnych i rozsądnych ocen poznawczych. Kiedy jesteśmy ogarnięci intensywnymi uczuciami, niektóre z naszych intelektualnych zdolności nie funkcjonują już normalnie. Im bardziej intensywny stan emocjonalny, tym łatwiej o zaistnienie poznawczych zniekształceń. Mówi się, że emocje są ślepe; nie sięgają dalej niż poza doraźne, natychmiastowe zaspokojenie.

Warto też odnotować pozytywny wpływ emocji na poznawanie. Emocje na przykład *motywują* poznawanie. Zaskoczenie, zaciekawienie, a nawet intelektualny niepokój prowokują chęć poznania i generują różnorodne akty poznawcze. Znane są też świadectwa naukowców i filozofów, którzy przyznają wprost, że w badaniach kierowali się emocjami – np. decydowały one o przedmiocie i metodzie ich badań.

Wydaje się, że aspekt emocjonalny czyni nasz dostęp do świata pełniejszym i ułatwia zrozumienie otoczenia. Chłodne, bezemocjonalne, zmysłoworacjonalne poznanie – całą rzecz nieco upraszczając – porównać można do badania rentgenowskiego. Widzenie rentgenowskie, któremu brakuje emocjonalnego aspektu, przedstawia zimny, schematyczny i monotony świat, który z trudem może motywować do działania i zrozumienia naszego otoczenia. W odróżnieniu od szarych, płaskich powierzchni, które przedstawia widzenie rentgenowskie, wizja emocjonalna dostarcza nie tylko bardziej ekscytującego widoku otaczającego świata, ale przede wszystkim bardziej adekwatnego.

Emocje biorą też udział w kształtowaniu spójnej wiedzy. Towarzyszą przyjmowaniu nowych i odrzucaniu przekonań niepasujących do całościowego systemu. Rewizja przekonań jest kwestią koherencji wyjaśniającej: przyjmujemy lub odrzucamy przekonania na podstawie tego, jak dobrze pasują one do naszego pełnego systemu obserwacji i wyjaśnień świata. Zdaniem P. Thagarda, proces oceniania koherencji wyjaśniającej działa nieświadomie. Wszystko, co dociera do świadomości, to odczucie, że pewne przekonanie koresponduje z innymi, co stanowi część uczucia pozytywnego. Z drugiej zaś strony, jeżeli przekonanie nie pasuje, doznajemy negatywnego odczucia względem niego lub całego stanu naszego systemu przekonań. Koherencja i akceptacja są przyjemne, podczas gdy niekoherencja i wątpliwość – irytujące⁴¹.

6. Uwagi końcowe

Istnieją różnego rodzaju problemy naukowe i filozoficzne, łatwe i trudne, takie, które mogą poczekać z rozwiązaniem, i pilne, wymagające natychmiastowych badań. Emocje to temat interesujący, bo dotyczy człowieka, a wszystko, co dotyczy człowieka, jest niezwykle zajmujące. Przede wszystkim jednak to

⁴¹ Por. Thagard 2008: 168–169.

temat bardzo ważny: emocje są bowiem czymś fundamentalnym, i to przynajmniej w dwojakim sensie. Po pierwsze, emocje najprawdopodobniej stanowią podstawę świadomego umysłu – ludzki umysł wyewoluował z pierwotnych emocji. Po drugie, są czymś podstawowym w naszym codziennym doświadczeniu. Emocje często motywują nas do działania, zanim cokolwiek przemyślimy, zaplanujemy, zdecydujemy. Ale, jak widzieliśmy, emocje mają też ogromny wpływ na poznawanie. Równocześnie jest to zagadnienie wyjątkowo skomplikowane, bo jak mało które wpisuje się w sieć najróżniejszych zależności. Wreszcie jest też problemem pilnym, bo długo był zaniedbywany. Pewne jego wymiary doczekały się już wielu interesujących – choć często konkurencyjnych i niekonkluzywnych – rozwiązań. Wiele jego aspektów wciąż czeka na gruntowne przebadanie i opracowanie. Jednym z najbardziej fascynujących, ale nadal słabo znanych zagadnień, jest wpływ emocji na procesy poznawcze, na ich przebieg i rezultat, przekonania i wiedzę.

Bibliografia

- Ben-Ze'ev A. (2000), *The Subtlety of Emotions*, Cambridge, MA: MIT Press.
- Brun G., Doguoglu U., Kuenzle D. (red.) (2008), *Epistemology and Emotions*. Aldershot: Ashgate.
- Bruner, J.S., (1973), *Beyond the Information Given: Studies in the Psychology of Knowing*, London: George Allen & Unwin Ltd.; przeł. B. Mroziak, w: J.S. Bruner, *Poza dostarczone informacje*, Warszawa: PWN 1978.
- Cahill L., Prins B., Weber M., McGaugh J.L. (1994), *β -Adrenergic Activation and Memory for Emotional Events*, „Nature” 371 (6499), s. 702–704.
- Damasio A.R. (1999), *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*, New York: Harcourt Brace, przeł. M. Karpiński, w: A.R. Damasio, *Tajemnica świadomości: jak ciało i emocje współtworzą świadomość*, Poznań: Rebis 2000.
- Damasio A.R. (2010), *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*, New York: Pantheon; przeł. N. Radomski, w: A.R. Damasio, *Jak umysł zyskał jaźń*, Poznań: Rebis 2011.
- De Sousa R. (1987), *The Rationality of Emotions*, Cambridge: MIT Press.
- Doliński D., Błaszczak W. (red.) (2011), *Dynamika emocji: teoria i praktyka*, Warszawa: PWN.
- Ekman P., Davidson R.J. (red.) (1994), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, New York: Oxford University Press; przeł. B. Wojciszke, w: P. Ekman, R.J. Davidson, *Natura emocji*, Gdańsk: GWP 2002.

- Foley R.A. (1995), *Humans Before Humanity: An Evolutionary Perspective*, Oxford: Blackwells Publishers; przeł. K. Sabath, w: R.A. Foley, *Zanim człowiek stał się człowiekiem*, Warszawa: PIW 2001.
- Frijda N.H., Manstead A.S.R., Bem S. (red.) (2000), *Emotions and Beliefs. How Feelings Influence Thoughts*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Griffiths P.E. (1997), *What Emotions Really are. The Problem of Psychological Categories*, Chicago: University of Chicago Press.
- Holmberg D., Holmes J.G. (1994), *Reconstruction of Relationship Memories: A Mental Models Approach*, w: Schwarz, Sudman (red.) (1994), s. 267–288.
- Humphrey N.K. (1992), *A History of the Mind*, New York: Simon and Schuster.
- Izard C.E. (1971), *The Face of Emotion*, New York: Appleton-Century-Crofts.
- Kenny A. (1963), *Action, Emotion and Will*, London: Routledge and Kegan Paul.
- Lazarus R.S. (1991), *Emotion and Adaptation*, New York: Oxford University Press.
- LeDoux J.E. (1996), *The Emotional Brain*, New York: Simon and Schuster.
- Levine L.J., Pizarro D.A. (2004), *Emotion and Memory Research: A Grumpy Overview*, „Social Cognition” 22, s. 530–554.
- Lewis M., Haviland-Jones J.M. (red.) (2005), *Psychologia emocji*, Gdańsk: GWP.
- Maruszewski T. (2002/2011), *Psychologia poznania*, Gdańsk: GWP.
- Mele A.R. (1987), *Irrationality: An Essay on Akrasia, Self-deception, and Self-control*, New York: Oxford University Press.
- Nęcka E. (1999), *Proces twórczy i jego ograniczenia*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Panksepp J. (1998), *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford, New York: Oxford University Press.
- Parrott W.G., Spackman M.P. (2005), *Emocje i pamięć*, w: Lewis, Haviland-Jones (red.) (2005), s. 598–616.
- Phelps E., Ling S., Carrasco M. (2006), *Emotion Facilitates Perception and Potentiates the Perceptual Benefits of Attention*, „Psychological Science” 17 (4), s. 292–299.
- Prinz J.J. (2004), *Gut Reactions: A Perceptual Theory of Emotion*, Oxford: Oxford university Press.
- Schwarz N., Sudman S. (red.) (1994), *Autobiographical Memory and the Validity of Retrospective Reports*, New York: Springer-Verlag.
- Spitzer M. (2007), *Jak uczy się mózg*, przeł. M. Guzowska-Dąbrowska, Warszawa: PWN.

- Stępień A.B. (1999), *Zagadnienie poznawczej roli sfery emocjonalnej*, w: tenże, *Studia i szkice filozoficzne*, t. 1, Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Thagard P. (2008), *How Cognition Meets Emotion: Beliefs, Desires and Feelings as Neural Activity*, w: Brun, Doguoglu, Kuenzle (red.) (2008), s. 167–184.
- Tokarz A. (2011), *Procesy emocjonalne w aktywności twórczej*, w: Doliński, Błaszczak (red.) (2011), s. 303–344.
- Taylor R. (1989), *The Virtue of Pride*, w: J. Donnelly (red.) (1989), Buffalo: Prometheus.
- Zajonc R. (1980), *Feeling and Thinking: Preferences Need not Inferences*, „American Psychologist” 35, s. 151–175.

Streszczenie

Temat „emocje a poznanie” implikuje wiele różnego rodzaju problemów, np.: (1) wpływ emocji na poznawanie, (2) wpływ poznawania na emocje, (3) wpływ emocji na przekonania (i wiedzę), (4) wpływ przekonań (i wiedzy) na emocje. W artykule koncentruję się na pierwszej kwestii. Zaczynam od wstępnych uwag terminologicznych i sugestii, że termin „emocja” jest zbyt ogólny i w najbliższej przyszłości trzeba będzie go zastąpić kilkoma bardziej precyzyjnymi terminami. Emocje, z grubsza rzecz biorąc, są to stany psychofizyczne: (1) przyczynowane fizjologicznymi zmianami i neuronalnymi zdarzeniami, (2) posiadające aspekt uczuciowy, (3) zawierające komponent poznawczo-ocenny i (4) siłę motywującą, oraz którym towarzyszy (5) zewnętrzna ekspresja i (6) zachowanie (przyjmuję rozwiązanie, które godzi podejście fizjologiczno-cielne z poznawczym). W kolejnej części analizuję wpływ emocji na wybrane procesy poznawcze: percepcję, uwagę, pamięć i myślenie. Na koniec omawiam niektóre poznawcze wady i zalety emocji.