

Rafał Abramciów

Specyfika poznawczego ujęcia emocji na przykładzie teorii emocji R. Lazarusa a fenomenologiczna teoria emocji J.P. Sartre'a

Na początku naszego artykułu należy stwierdzić, że teoria emocji R. Lazarusa jest jedną z najbardziej znanych i uznanych poznawczych teorii emocji, natomiast teoria emocji J.P. Sartre'a jest najbardziej znaczącą fenomenologiczną teorią emocji. Wartość poznawczą zarówno teorii emocji Lazarusa, jak i Sartre'a potwierdzają liczne artykuły i opracowania obecne we współczesnej literaturze psychologicznej¹. Warto również zauważyć we wstępie, że analiza fenomenu emocji dokonywana w perspektywie poznawczej i z zastosowaniem metodologii przejętej z nauk o poznaniu jest bliska fenomenologicznej perspektywie ujmowania emocji. Zarówno podejście poznawcze, jak i podejście fenomenologiczne starają się rozwinąć najbardziej abstrakcyjny aspekt fenomenu emocji, niemniej istnieją pomiędzy tymi ujęciami istotne różnice. Rozbieżność między teorią emocji Lazarusa a teorią emocji Sartre'a wynika oczywiście ze sposobu podejścia do problematyki emocjonalnej (wyboru paradygmatu poznawczego) i dotyczy przede wszystkim zakresu i stopnia uniwersalności problematyki emocjonalnej. Chcielibyśmy zatem przedstawić teorię emocji R. Lazarusa, następnie J.P. Sartre'a, by w konsekwencji wykazać podobieństwa i różnice charakteryzujące obie te teorie. Przedstawienie tych teorii, ich analiza i porównanie oraz wyciągnięcie z nich pewnych wniosków stanowi istotę naszego artykułu.

W swoim podstawowym dziele o emocjach *Emotion and adaptation* R. Lazarus pisał:

Żadna teoria emocji nie może być kompletna bez odwołania się do aktywności poznawczej, która pośredniczy między spot-

¹ Por. R.J. Davidson, P. Ekman, *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, Gdańsk 1998.

kaniem się z czynnikiem emotogennym i reakcją emocjonalną oraz integruje te dwa zbiory zmiennych – otoczenie i osobę².

Naszym zdaniem, powyższy cytat charakteryzuje najlepiej wszelkie poznawcze ujęcie emocji i wprowadza nas od razu w sam środek problematyki emocjonalnej w takim właśnie ujęciu. Nie ma wątpliwości, że dla R. Lazarusa, jak i innych psychologów poznawczych, aktywność poznawcza danej osoby odgrywa zasadniczą rolę we wzbudzaniu stanów emocjonalnych, a także wpływa na ich ekspresję oraz na samokontrolę. To, co jest charakterystyczne dla wszystkich poznawczych ujęć emocji, sprowadza się w zasadzie do dwóch podstawowych spraw. Mianowicie do wskazywania na istotę procesów poznawczych biorących udział w przeżywaniu emocji oraz do wyjaśniania bardzo złożonych relacji pomiędzy procesami poznawczymi a emocjonalnymi.

J. Doliński pisał również w podręczniku *Psychologii* pod redakcją J. Strelaua, że wszelkie poznawcze teorie emocji starają się odpowiedzieć na dwa zasadnicze pytania:

Czy emocje są pierwotne i niezależne od poznania, czy raczej wtórne i zawsze od poznania zależne? oraz czy emocje i poznanie należy traktować jako systemy współzależne w ramach ogólniejszego systemu procesów regulacji stosunków człowieka z jego otoczeniem?³.

Jedną z poznawczych teorii emocji, która stara się odpowiedzieć między innymi na te dwa pytania, jest właśnie teoria R. Lazarusa.

Teoria emocji Lazarusa wyrosła z jego teorii stresu rozwijanej od lat pięćdziesiątych⁴ i inspirowana była przede wszystkim ówczesną debatą psychologów dotyczącą relacji „emocje-poznanie”⁵. Jej głównymi adwersarzami byli R. Lazarus i R. Zajonc. Zajmowali oni zdecydowanie odmienne stanow-

² R. Lazarus, *Emotion and adaptation*, New York 1991, s. 138.

³ *Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna*, red. J. Strelau, J. Doliński, Gdańsk 2000, s. 407.

⁴ Por. R. Lazarus, *On the primacy of cognition*, New York 1998, s. 155.

⁵ Debata ta, jak powszechnie wiadomo, toczyła się przede wszystkim w środowisku psychologów amerykańskich i dotyczyła prymatu emocji lub poznania w poznawaniu emocji.

ska w sprawie prymatu poznania czy emocji. Lazarus twierdził, że procesy poznawcze poprzedzają emocje, stanowisko Zajęca było przeciwne. Uważał on emocje za pierwotne względem poznania. Sam Lazarus, spoglądając po wielu latach na tę debatę w sprawie prymatu emocji lub poznania, napisze, że problem ten był źle postawiony i zawierał błąd epistemologiczny⁶.

Ponadto, T. Maruszewski pisał, że Lazarus był kontynuatorem długiej tradycji, zapoczątkowanej przez M. Arnold, która w swojej teorii emocji przyjmowała, że powstają one w następujących fazach:

1. Neutralna recepcja. Rejestracja informacji na poziomie narządu zmysłowego nie zawiera oceny stymulacji.
2. Ocena. Odebrana stymulacja jest oceniana jako dobra lub zła, jako korzystna lub niekorzystna.
3. Pojawienie się tendencji do działania – w najprostszym wypadku jest zbliżanie się do przedmiotu ocenianego jako dobry lub unikanie przedmiotu ocenianego jako zły.
4. Wystąpienie emocji, czyli przeżycia subiektywnego z komponentem wisceralnym.
5. Pojawienie się działania sterowanego przez emocje. Działania sterowane przez emocję mogą być bardzo różne, jednak ich wspólną cechą jest stosunkowo duża dynamika oraz ograniczony zakres kontroli intelektualnej⁷.

R. Lazarus przyjmował bardzo prostą, ale wymowną, szczegółową definicję emocji:

Emocje zawsze są skomplikowanymi procesami, które stanowią wynik specyficznej relacji między organizmem a środowiskiem⁸.

Dodatkowo twierdził, że zasadniczym celem emocji jest „pomóc” naszemu organizmowi dostosować się do otoczenia. Jednak ani samo środowisko, ani sam organizm nie są warunkami wystarczającymi dla powstawania emocji. Relacja pomiędzy organizmem a środowiskiem pozwala dopiero na trafniejsze określenie procesów emocjonalnych. Dlatego też teoria emocji

⁶ Por. R. Lazarus, *Emotion and adaptation*, dz. cyt., s. 158.

⁷ T. Maruszewski, E. Zdankiewicz-Ściagała, *Poznawcze podejście do emocji*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna*, red. J. Strelau, Gdańsk 2001, s. 307.

⁸ R. Lazarus, *Emotion and adaptation*, dz. cyt., s. 56.

Lazarusa nazywa się czasami również „relacyjną teorią emocji”. Ale emocje pojawiają się tylko w takich układach relacji między jednostką a środowiskiem, które są dla jednostki źródłem potencjalnych korzyści lub szkód.

Po dostrzeżeniu owego błędu epistemologicznego (o którym wspominałem wcześniej), w debacie prymatu emocji lub poznania, R. Lazarus uznał również, że emocja musi być zawsze odpowiedzią na jakieś znaczenie. Dokładniej rzecz ujmując, owo znaczenie jest przez Lazarusa rozumiane jako subiektywne odniesienie się danej osoby do przedmiotu emocji czy pewnego zdarzenia emocjonalnego. To dana osoba, w sposób jak najbardziej subiektywny, przypisuje danemu przedmiotowi emocji, pewnemu zdarzeniu emocjonalnemu jego sens. Tę ważną czynność atrybucji sensu dokonywaną przez samego człowieka w stosunku do przedmiotów emocjonalnych lub zdarzeń emocjonalnych Lazarus nazywa oceną poznawczą i dokładnie ją charakteryzuje. Przy czym, emocja ma konsekwencje dla realizacji celów człowieka, bez względu na to, w jaki sposób kształtowało się owo znaczenie – owa ocena poznawcza w umyśle człowieka. Lazarus pisał:

Ludzie są w stanie wyczuwać sens zdarzeń istotnych z punktu widzenia relacji z otoczeniem i sens własnego dobrostanu⁹.

Ocena poznawcza obejmuje dwa komponenty: pierwotny i wtórny. Komponenty pierwotne dotyczą przede wszystkim fenomenu powstawania emocji. Komponenty wtórne dotyczą możliwości poradzenia sobie z tą emocją¹⁰.

Z powyższej charakterystyki oceny poznawczej, z punktu widzenia naszych rozważań, warto zapamiętać przede wszystkim to, że warunkiem koniecznym powstawania oceny jest, dla Lazarusa, świadomy lub mniej świadomy osąd podejmowany ze względu na cel oraz odpowiedź na pytanie, czy cel danego przedmiotu emocji lub danego zdarzenia emocjonalnego jest dla mnie ważny jako podmiotu doświadczającego emocji. Proces oceny jest bardzo subiektywnym i zindywidualizowanym procesem poznawczym. Ocena przedmiotu emocji lub zdarzenia emocjonalnego jest wypadkową cech środowiska oraz

⁹ R. Lazarus, *On the primacy of cognition*, dz. cyt., s. 189.

¹⁰ Por. tamże, s. 185.

cech osoby dokonującej oceny, natomiast warunkiem powstania emocji jest stwierdzenie, że dany przedmiot emocjonalny czy też dane zdarzenie emocjonalne są ważne ze względu na dany cel czy też cele.

Postępowanie się kategorią celu, a nie popędu, implikuje zainteresowanie sposobami osiągnięcia celu i definiuje ten podstawowy składnik jako poznawczy z natury¹¹ – pisał Lazarus.

Po niniejszej prezentacji poglądów R. Lazarusa na naturę emocji, zajmiemy się teraz przedstawieniem teorii emocji J.P. Sartre'a. Według J.P. Sartre'a¹² poszukiwanie natury emocji nie może ograniczać się do klasycznego podejścia nauk eksperymentalnych i nie może stosować w jej poszukiwaniu tylko metodę eksperymentalną. W psychologii empirycznej – twierdzi Sartre – każde zjawisko psychiczne jest bowiem traktowane jako określony fakt, określony byt, zjawiska psychiczne po prostu są i nie posiadają cechy/jakości bycia znaczącymi. Niektórym psychologom, na przykład behawiorystom, najbardziej zależy na tym, aby odizolować i odgraniczyć od samej świadomości owe fakty. Mają one być badane „takimi, jakimi są”. Jeśli wystąpi czynnik B (bodziec) to absolutnie pod jego wpływem musi wystąpić skutek R (reakcja). Jedynie neobehawioryści, na przykład Tolman¹³, dopuszczali możliwość wystąpienia w tym łańcuchu przyczynowo-skutkowym jakiegoś innego czynnika C. Ciąg bodziec – reakcja, czyli zachowanie ma posiadać status czegoś nienaruszonego, a oba te komponenty mają być ze sobą na stałe zespolone¹⁴. W przypadku badania natury emocji sam zespół bodźców wywołujący emocje i wywołane przez nie reakcje emocjonalne muszą ujawniać się w związku przyczynowo-skutkowym, a ich interakcja musi być całkowicie pozbawiona selektywno-znaczącego stosunku podmiotu do otoczenia, ponieważ utraciłoby się wtedy pewną „obiektywność”

¹¹ Tamże, s. 186.

¹² Por. J.P. Sartre, *Szkic o teorii emocji*, Kraków 2006, s. 43.

¹³ Por. E. Tolman, E. *Zachowanie celowe u zwierząt i ludzi*, Warszawa 1980, s. 67.

¹⁴ O ukrytych założeniach filozoficznych teorii behawiorystycznej pisze obszernie i wyczerpująco E. Paszkiewicz w swojej książce *Struktura teorii psychologicznych. Behawioryzm. Psychoanaliza. Psychologia humanistyczna*, Warszawa 1983.

badania. Za P. Mrozem¹⁵ możemy napisać, że dla J.P. Sartre'a, wszelkie teorie psychologii deterministycznej (wszelkie formy reprezentacjonizmu i asocjacionizmu, behawioryzmu), pozbawiając świadomość jej inherentnej aktywności i spontaniczności, sprowadzając ją do swoistego rodzaju ściśle zdeterminowanego mechanizmu pomijają to, co w samej strukturze emocji jest najistotniejsze, czyli jej intencjonalny charakter odsyłania do tego, co znaczy, czyli w rezultacie odsyłania do całości stosunków człowieka i świata.

Otóż Sartre nie godzi się na takie wyjaśnianie tak złożonego zjawiska psychicznego, jakim jest emocja. Świadomość bowiem człowieka zostaje wtedy sprowadzona do jakiegoś epifenomenu i przekształcona w bierny receptor reakcji, podległy sztywnym, nienaruszalnym prawom przyczynowo-skutkowym. A emocja jako struktura tej świadomości zostaje całkowicie pominięta i sprowadzona jedynie do jakiegoś zakłócenia psychofizjologicznego. Dla Sartre'a emocja jest nierozłącznie związana ze strukturą świadomości i nie może być niezależnie od niej badana. Mówiąc nieco metaforycznie ona nie tylko „jest” w świecie, ale również w nim „działa”.

W psychologii współczesnej rozróżnia się różne rodzaje świadomości. Przede wszystkim wyróżnia się jej formę najbardziej elementarną, tak zwany stan czuwania, czyli przytomności człowieka, następnie, stosunkowo elementarnym rodzajem świadomości jest świadomość percepcyjna, którą często określa się również jako wrażliwość zmysłową, w końcu najwyższym rodzajem świadomości jest samoświadomość, która jest pewnego rodzaju zdolnością metapoznawczą własnych procesów psychicznych¹⁶. Fenomenologiczny model świadomości, który przyjmuje Sartre, ujmujący psychikę jako złożoną ze strukturalnych składników pozostających w określonych relacjach wobec siebie, narzuca niejako nowy sposób rozumienia i badania natury emocji. Ten model jest o wiele bardziej złożony od tego, który przyjmują klasyczne nauki eksperymentalne.

Zgodnie z fenomenologicznym paradygmatem J.P. Sartre wyróżnia świadomość jako samo zjawisko (*conscience reflet*), oraz świadomość jako coś, co można zaklasyfikować jako sze-

¹⁵ Por. P. Mróz, *Wstęp do szkicu o teorii emocji J.P. Sartre'a*, w: J.P. Sartre, *Szkic o teorii emocji*, dz. cyt., s. 23.

¹⁶ Por. T. Tomaszewski, *Psychologia poznawcza*, Warszawa 1966, s. 253.

roko pojęte przeżycie (*conscience reflectant*). Dokonuje również rozróżnienia na świadomość nierefleksyjną (jako świadomość – w – świecie, świadomość działającą spontanicznie) i świadomość refleksyjną (jako nakierowaną na samą siebie). Odpowiednie jej struktury „odpowiadają” reakcjami fizjologicznymi lub stanami świadomości, gdy chcą zaznaczyć swoją obecność w świecie. Takie fenomenologiczne rozszerzenie rozumienia świadomości człowieka oraz „rozwarstwienie” jej struktury jest warunkiem niezbędnym dla pełnej analizy samego fenomenu emocji. Odkrycie przez Sartre’a istnienia świadomości nierefleksyjnej ma duże znaczenie w poznaniu natury emocji. Gdybyśmy więc nie mieli odpowiedniej teorii świadomości, nie moglibyśmy uchwycić istoty jej fenomenu. J.P. Sartre odrzucając więc tradycyjne, psychologiczne koncepcje emocji traktujące emocję jako tylko rzecz, fakt badany niby to w obiektywny sposób, uznaje emocje za strukturę świadomości i to strukturę ciągle tworzącą się, która zawsze odsyła do tego, co znaczy.

Emocja, w rozumieniu Sartre’a, nie jest tylko faktem oddzielnym od świadomości w sensie czegoś pierwotnie bytującego, czegoś, co należałoby tylko zidentyfikować i opisać. Nie jest również tylko stanem psychicznym lub tylko „zawartością” świadomości, ponieważ emocja jako stan psychiczny odnosi się zwykle do przemijającej reakcji na specyficzne rodzaje uwarunkowań. Nie jest również jakąś cechą psychiczną, ponieważ cecha psychiczna odnosi się do pewnej skłonności do reagowania w pewien szczególny sposób na pewien rodzaj warunków. Natomiast w przypadku emocji wydaje się, że przekracza ona swój własny schemat reagowania. W końcu nie jest tylko doznaniem fizjologicznym, ani tylko zachowaniem podmiotu, ale szeroko rozumianym fenomenem stanowiącym rezultat twórczych aktów świadomości, jest po prostu pełnym znaczenia aktem świadomości¹⁷.

Oczywiście możemy teraz zapytać się, skąd wiadomo, że struktura świadomości człowieka jest taka, jak przedstawia ją fenomenologiczny model oraz skąd wiadomo, że jest ona fenomenem znaczącym? Sartre na to pytanie daje jednoznaczną odpowiedź:

¹⁷ Por. P. Mróz, *Wstęp do szkicu o teorii emocji J.P. Sartre’a*, art. cyt., s. 34.

Żeby się upewnić, co do tego jest tylko jeden sposób, ten zresztą, który zaleca fenomenolog, „iść do rzeczy samych”, (...) do czynnika niepowątpiewalnego i niekwestiowalnego (...) do świadomości i relacji emocja-świadomość (...) ¹⁸.

Po przeprowadzonej analizie tych dwóch teorii możemy napisać, że wszelkie poznawcze ujęcia problematyki emocji (jak już sygnalizowałem to wcześniej), są dosyć bliskie fenomenologicznej perspektywie ich widzenia. W zasadzie różnią się przede wszystkim językiem opisu zjawisk emocjonalnych i zakresem problematyki ujmowania natury emocji. Teorie poznawcze emocji, w odróżnieniu od teorii fenomenologicznych emocji, analizują naturę emocji tylko i wyłącznie w perspektywie naturalistycznej. Tak jak w fenomenologicznych teoriach emocji, tak i w poznawczych emocje, są uważane przede wszystkim za subiektywne stany świadomości, będące produktem wywołującego je zdarzenia, którym towarzyszą dodatkowo pewne zmiany fizjologiczne organizmu. Ponadto, i psychologowie poznawczy, i psychologowie fenomenologiczni zgadzają się co do tego, że emocje angażują subiektywne doświadczenie, które może obejmować świadomość niektórych lub wszystkich elementów tego doświadczenia. Z tym, że dla psychologów fenomenologicznych subiektywne doświadczenie jest właściwie istotnym elementem emocji, a dla psychologów poznawczych nie ma ono podstawowego charakteru.

Niemniej, porównując obie te teorie, da się również zauważyć pewne różnice w sposobie ujmowania natury emocji. Jedną z nich dotyczy sposobu rozumienia celowości emocji. Lazarus ujmuje emocje z perspektywy pełnionych przez nie funkcji w procesie szeroko rozumianej adaptacji. Proces adaptacyjny odnosi się przede wszystkim do specyficznej relacji pomiędzy jednostką a jej otoczeniem i też z tych względów kategoria celów podmiotu wyznacza kierunki procesów oceny pierwotnej i wtórnej. Tak więc dla Lazarusa podstawowym celem emocji jest dostosowanie się do wymogów swojego otoczenia poprzez dokonywanie ocen pierwotnych i wtórnych, natomiast w teorii emocji Sartre'a tym celem podstawowym emocji jest przede wszystkim transformacja świata zewnętrznego w świat „magiczny” siłą intencjonalnych nakierowań. Sartre pisał:

¹⁸ J.P. Sartre, *Szkic o teorii emocji*, dz. cyt., s. 56.

Kiedy wyznaczone drogi stają się zbyt trudne bądź też, kiedy drogi nie widzimy, nie możemy dłużej pozostawać w świecie tak ponagającym i trudnym. Wszystkie drogi zablokowane, ale trzeba działać. A więc próbujemy zmieniać świat, to znaczy przeżywać go tak, jak gdyby stosunku rzeczy do ich potencjalności nie ustalały procesy deterministyczne, lecz magia. Należy zrozumieć, że to działanie nie jest jakąś tam grą. Jesteśmy do niego zmuszeni i rzucaamy się w tę nową postawę z całą siłą, jaką dysponujemy. Należy zrozumieć również, że ta próba, jako taka, nie jest świadoma, ponieważ byłaby wtedy przedmiotem refleksji. Jest ona przede wszystkim uchwyceniem nowych stosunków i nowych wymagań. Tylko że wobec niemożliwości uchwycenia przedmiotu czy też nieznośnego napięcia, jakie ono wywołuje, świadomość ujmuje go bądź dąży do uchwycenia go w inny sposób, to znaczy, że przekształca się dokładnie po to, by przekształcić przedmiot¹⁹.

Widać wyraźnie, że dla Sartre'a cel emocji nie wyczerpuje się w jego funkcji dostosowywania się do środowiska zewnętrznego. Zakres tego celu jest dla niego o wiele większy. Nie jest nim tylko owo dostosowanie, ale przede wszystkim jego zamiana poprzez twórcze, intencjonalne działanie świadomości emocjonalnej.

Lazarusa teoria emocji, ale też i większość teorii emocji wyrosłych na gruncie psychologii poznawczej, zajmuje się przede wszystkim naturą emocji w aspekcie, który odnosi się do analizy mechanizmów poznawczych, biorących udział w procesie emocjonalnym. Nie jest w tej teorii ważne, w jakiej formie emocje są reprezentowane w umyśle człowieka. W wyniku różnicy podejść do emocji i przyjętej metodologii, emocja jest w takim ujęciu tylko abstrakcyjnym elementem reprezentacji emocji w świadomości człowieka, natomiast dla Sartre'a emocja jest czymś o wiele więcej – jest radykalną przemianą samej świadomości oraz specyficzną postawą wobec świata zewnętrznego.

Tak więc, jeśli Lazarus kładzie nacisk na poznawanie istoty samych procesów powstawania emocji i to wydaje się właśnie najważniejsze w jego teorii emocji, to dla Sartre'a czymś najważniejszym jest poznawanie tego, w jakiej formie emocje są reprezentowane w szeroko pojętym umyśle człowieka i w jaki sposób oddziałują one na świat zewnętrzny. Wprawdzie Lazarus zwraca uwagę na doniosłość tej niezwykle ważnej relacji

¹⁹ Tamże, s. 78.

między jednostką a jej otoczeniem, jest ona nawet jego osią rozumienia natury emocji, ale ujmuje ją jedynie w kategoriach ewolucyjnych.

Pomimo istnienia tych kilku rozbieżności widocznych w tych dwóch teoriach emocji, możemy stwierdzić, że poznawcza teoria emocji Lazarusa stara się szeroko ujmować fenomen emocji, nie wykraczając jednak poza paradygmat psychologii poznawczej. Ujęcie Sartre'a natomiast wprowadza dodatkowo fenomenologiczną perspektywę ich widzenia. Obie teorie starają się uchwycić złożony fenomen emocji, choć w innym aspekcie. Niewątpliwie więc mają one swoją wartość poznawczą i stanowią duży wkład w rozumienie problematyki emocji we współczesnej psychologii emocji.