

Joanna Komorowska-Mach

**Przypisywanie sobie emocji
— wyrażanie czy wykrywanie?
Elementy detektywistyczne w modelu neoekspresywistycznym***

Głównym celem artykułu jest wyjaśnienie, dlaczego ekspresywistyczne ujęcia samopoznania emocji nie mogą obyć się bez składnika detektywistycznego. Pokazuję, że przejście od ekspresji naturalnej do werbalnej wymaga zdolności rozpoznawania i klasyfikowania wybranych stanów własnego organizmu. Zdolność ta przy pewnych założeniach może być interpretowana jako umiejętność wykrywania własnych emocji. Neoekspresywizm nie powinien więc całkowicie odrzucać detektywizmu. Przeciwnie, w celu pełnego wyjaśnienia sposobu, w jaki przypisujemy sobie emocje, warto uwzględnić elementy obu stanowisk.

1. DETEKTYWIZM I ANTYDETEKTYWIZM — SPÓR O SAMOPOZNANIE

1.1. Detektywistyczne koncepcje samopoznania

Klasyczne teorie samowiedzy zakładają, że przypisywanie sobie samemu stanów psychicznych jest możliwe dzięki zdolności do obserwacji lub wykrywania aktualnie przeżywanego stanu. Zdolność tę nazywa się najczęściej introspekcją, a stanowiska, które zakładają introspekcyjny charakter samopoznania — detektywistycznymi (Finkelstein 2003)¹.

* Praca powstała w ramach realizacji projektu badawczego o numerze 2013/09/N/HS1/00439 finansowanego ze środków Narodowego Centrum Nauki.

¹ Podziałowi na stanowiska detektywistyczne (*detectivism*) i antydetektywistyczne (*anti-detectivism*) odpowiada w przybliżeniu używane przez Bar-On (2004) rozróżnienie między stanowi-

Detektywizm nie jest jednolitym poglądem. Można wyróżnić dwa jego rodzaje, które za Finkelsteinem będą nazywać odpowiednio dawnym i nowym detektywizmem. Dawny detektywizm to klasycznie rozumiany introspekcjonizm, przypisujący samopoznaniu niezawodność, bezpośredniość i pewność². Finkelstein interpretuje w ten sposób między innymi wczesne stanowisko Russella (1912, 1995). Z kolei zwolennicy nowego detektywizmu postulują istnienie specjalnego źródła samowiedzy: „skanera” (Armstrong 1968, 1982) czy „mechanizmu monitorującego” (Stich, Nichols 2003), który jednak — w odróżnieniu od klasycznie rozumianej introspekcji — nie jest niezawodny, co może skutkować powstaniem fałszywych przekonań na temat własnych stanów psychicznych jednostki.

Oba typy detektywizmu przyjmują dwa założenia. Po pierwsze, samopoznanie, podobnie jak poznanie zmysłowe, wymaga pewnej szczególnej władzy, zdolności, mechanizmu lub „zmysłu” (nie można wyjaśnić go jedynie przez odwołanie do dostępnych nam sposobów poznania świata zewnętrznego). Po drugie, przypisywane sobie samemu stany psychiczne mają być rzeczywistymi, aktualnymi stanami podmiotu — „przedmiotami wewnętrznymi” opisywanymi przez podmiot w sposób analogiczny do tego, jak opisuje przedmioty zewnętrzne.

Stanowiskom detektywistycznym stawia się liczne zarzuty (zob. np. Ryle 1949, 1970, Shoemaker 1994), uznając je zarazem za „domyślne” — klasyczne i najbardziej intuicyjne — rozwiązanie problemu samopoznania. W najnowszej filozofii umysłu pojawiają się jednak alternatywne koncepcje, podważające detektywistyczny charakter samopoznania i wyjaśniające zjawiska związane z samoprzypisywaniem sobie stanów psychicznych bez postulowania specjalnych zdolności poznawczych.

1.2. Neoekspresywizm jako alternatywa dla detektywizmu

Szczególne miejsce wśród stanowisk antydetektywistycznych zajmuje ekspresywizm. Zgodnie z ekspresywizmem przypisywanie sobie stanów psychicznych nie jest ich wykrywaniem czy opisywaniem, lecz wyrażaniem. Za prekursora takiego sposobu myślenia o samowiedzy uważa się zwykle Wittgensteina (1953, 1972). Jego stanowisko często interpretuje się radykalnie — jako pogląd, zgodnie z którym zdania, w których przypisujemy sobie stan psychiczny, w zasadzie zastępują naturalną ekspresję (taką jak krzyk, uśmiech czy grymas), w związku z czym nie ma sensu przyporządkowywać im wartości logicznej³.

skami introspektywistycznymi (*introspectivism*) a nieintrospektywistycznymi (*non-introspectivism*).

² Za prekursora tego stanowiska uważa się często Kartezjusza, choć zdaniem wielu badaczy Kartezjańska koncepcja samopoznania jest w rzeczywistości zaprzeczeniem stanowiska introspekcyjnego, nie pozostawia bowiem miejsca na odrębną czynność czy proces uświadamiania sobie lub wykrywania własnych operacji myślowych (Thiel 2011: 47).

³ Taką interpretację przyjmują m.in. Wright (1998) i Bar-On (2004), kwestionuje ją natomiast Finkelstein (2003).

Współczesne stanowiska ekspresywistyczne są pod tym względem ostrożniejsze, a zarazem bardziej wyrafinowane. Szczególnie interesującą wersją ekspresywizmu jest neoekspresywizm zaproponowany i rozwijany przez Dorit Bar-On (2004)⁴.

Bar-On wychodzi od problemu autorytetu samoprzypisań⁵. Zazwyczaj z góry zakłada się prawdziwość wypowiedzi innych osób na temat ich własnych stanów psychicznych, bardzo rzadko kwestionuje się je lub koryguje. Mimo to wypowiedzi te zachowują semantyczną ciągłość: chcemy traktować zdania takie jak „Boli mnie ręka” czy „Jestem smutny” podobnie jak inne zdania w sensie logicznym — przypisywać im funkcję informacyjną, zakładać, że mają określoną wartość logiczną, móc zagnieźdzać je w innych kontekstach lub przeformułowywać.

Warto zauważyć, że stanowiska detektywistyczne nie są w stanie przekonująco pogodzić tych dwóch intuicji na temat samowiedzy. Dawny detektywizm, zakładający bezpośredniość, pewność i nieomylną poznaną introspekcyjnego, podkreślał autorytet samoprzypisań, ale odrzucał ich semantyczną ciągłość (wymagającą tego, aby samoprzypisania mogły przynajmniej niekiedy być fałszywe)⁶.

Z kolei stanowiska zaliczane do nowego detektywizmu traktują samopoznanie jako potencjalnie zawodny proces poznawczy, w wyniku którego możemy sformułować prawdziwy lub fałszywy opis własnych aktualnych stanów psychicznych. Zachowana jest ciągłość semantyczna, ale brakuje wyjaśnienia autorytetu samoprzypisań.

Zdaniem Bar-On jedynie stanowisko neoekspresywistyczne pozwala pogodzić i wyjaśnić obie te intuicje. Ponieważ akt samoprzypisania stanowi niejako przedłużenie naturalnej ekspresji, jest on prawdziwy na mocy wiarygodnego procesu prowadzącego do jego powstania. Wypowiedź, w której przypisujemy sobie stan psychiczny, w rzeczywistości *wyraża* ten stan, jest kulminacją procesu przyczynowego, który został przez ten stan zapoczątkowany. Pozwala to wyjaśnić szczególny autorytet samoprzypisań: wypowiedź, w której przypisujemy sobie stan psychiczny, traktowana jako *przejaw*, a nie jako *opis* tego stanu, może stanowić jego względnie niezawodny wskaźnik.

Aby wyjaśnić, jak możliwe jest jednoczesne zachowanie semantycznej ciągłości samoprzypisań, Bar-On powołuje się na zaproponowane przez Sellarsa (1969) rozróżnienie dwóch rodzajów „wyrażania”. Wyrażanie może być mianowicie rozumiane jako czynność wykonywana przez podmiot (wypowiadając słowa „Bardzo się cie-

⁴ Używając dalej terminu „ekspresywizm”, będę odnosiła się właśnie do neoekspresywizmu Bar-On. Podobny pogląd głosi także Finkelstein (2003), ale stanowisko Bar-On jest bardziej wyczerpująco opisane i nadal rozwijane.

⁵ Bar-On używa sformułowania *distinctive security of avowals* (Bar-On, Long 2001), odpowiadającego jednak zwykłemu użyciu terminu „autorytet pierwszoosobowy”, który pojawia się znacznie częściej we współczesnych pracach na temat samowiedzy.

⁶ Innym rodzajem stanowisk akcentujących autorytet pierwszoosobowy, a odrzucających semantyczną ciągłość samoprzypisań, są stanowiska oparte na „samokształtowaniu” lub „samospelnianiu” (Schwitzgebel 2012). Zgodnie z tego rodzaju wyjaśnieniami samoprzypisania są automatycznie prawdziwe, ponieważ samo ich wypowiedzenie tworzy lub modyfikuje rzeczywisty stan podmiotu (por. np. Moran 2001). Nie pozwala to jednak utrzymać intuicji o semantycznej ciągłości tego rodzaju zdań.

szę!” wyrażam₁ swój entuzjazm) albo jako relacja między zdaniem a sądem (zdanie „Bardzo się cieszę!” wyraża₂ pewien sąd na temat moich stanów wewnętrznych). Samoprzypisywanie jako czynność podmiotu jest wyrażaniem stanów psychicznych w tym pierwszym sensie — nie podlega w związku z tym wątpieniu i pozwala wyjaśnić autorytet pierwszoosobowy. Natomiast samoprzypisanie jako wytwór takiej czynności jest zdaniem wyrażającym pewien sąd i jako takie zachowuje ciągłość semantyczną (Bar-On, Sias 2013: 13).

Zdaniem Bar-On możliwe jest w szczególności, by sformułowane przez nas samoprzypisanie było zdaniem fałszywym. Może się bowiem zdarzyć (np. gdy nagle odczucie zimna interpretuję jako ból), że formułując samoprzypisanie, wyrażam (w sensie pierwszym) pewien stan, ale nie jest to stan, w którym obecnie się znajduję (Bar-On 2004: 323). Według Bar-On nie mamy tu jednak do czynienia z błędnym rozpoznaniem (jak interpretują takie sytuacje detektywiści), lecz z błędem polegającym na niedopasowaniu reakcji do okoliczności. Jeżeli ktoś dotyka nas niespodziewanie kostką lodu, to reakcja „Boli!” jest nieadekwatna, podobnie jak jęk lub gwałtowne uskoczenie. Zarazem zdanie „Boli!” jest fałszywe.

Zdaniem Bar-On tak zarysowane stanowisko pozwala utrzymać oba ważne założenia dotyczące samoprzypisań — autorytet pierwszoosobowy oraz ciągłość semantyczną. Jednocześnie, jako stanowisko niedetektywistyczne, ekspresywizm jest odporny na zarzuty stawiane klasycznym ujęciom samopoznania. Ponieważ nie postuluje on istnienia żadnej specjalnej metody czy władzy poznawczej odpowiedzialnej za samopoznanie, jest poglądem oszczędniejszym ontologicznie i łatwiejszym do naturalistycznego ujęcia niż wszelkie odmiany introspekcjonizmu.

Niemniej, spróbuję pokazać, że Bar-On niesłusznie wyklucza elementy detektywistyczne z modelu samopoznania. W szczególności uważam, że aby możliwe było uczenie się złożonych, werbalnych sposobów wyrażania własnych stanów (które stanowi podstawę stanowiska ekspresywistycznego), niezbędne jest wykorzystanie pewnych zdolności o ściśle detektywistycznym charakterze. Zarazem jednak będę przekonywać, że niewielkie ustępstwo na rzecz detektywizmu nie musi oznaczać powrotu do klasycznie rozumianego pojęcia introspekcji z całym jego obciążeniem ontologicznym.

2. NEOEKSPRESYWISTYCZNY MODEL PRZYPISYWANIA SOBIE EMOCJI

Moim celem jest nie tyle ocena ekspresywizmu, ile zbadanie, czy rzeczywiście mógłby się on obyć bez jakichkolwiek elementów detektywistycznych. Odpowiedź na to pytanie będzie jednak istotnie odmienna w zależności od rodzaju samopoznania, który chcemy analizować. Wymaga ona bowiem prześledzenia procesu przyczynowego prowadzącego od pewnych stanów organizmu do wypowiedzi — a proces ten może być istotnie różny w wypadku poszczególnych odmian stanów, w jakich może znajdować się organizm.

Autorka formułuje swój ekspresywizm szeroko, próbując objąć nim wszelkie typy samoprzypisań, w tym tzw. samoprzypisania intencjonalne i fenomenalne (Bar-On 2004: 4-5). Nie znaczy to jednak, że proponowane przez nią ujęcie w równie przekonujący sposób wyjaśnia przypisywanie sobie poszczególnych odmian stanów psychicznych⁷.

Eksplanacyjna przewaga ekspresywizmu jako modelu samoprzypisywania stanów intencjonalnych jest dość wątpliwa. Nawet jeśli zgadzamy się co do tego, że powinniśmy (choćaby ze względu na zasadę ontologicznej oszczędności) dawać pierwszeństwo stanowiskom niedetektywistycznym, możemy wskazać co najmniej kilka innych interesujących propozycji wyjaśniających, w jaki sposób formułowane są samoprzypisywania intencjonalne, na przykład przypisywanie sobie przekonania lub myśli. Mam tu na myśli zwłaszcza konstytutywizm Morana (2001) oraz koncyliacyjny sceptycyzm Dretskego (2003). Natomiast jeśli chodzi o samoprzypisywanie stanów fenomenalnych, a w szczególności emocji, stanowisko Bar-On ma wiele zalet w porównaniu z antydetektywistycznymi konkurentami. Wynika to po części stąd, że stany emocjonalne — podobnie jak oceny moralne czy estetyczne — możemy traktować jako stany bardziej motywacyjne niż poznawcze. Ekspresja naturalna stanów emocjonalnych jest też dość dokładnie zbadanym zjawiskiem, występującym powszechnie także u zwierząt i małych dzieci, a tym samym stanowi dobry punkt wyjścia dla postulowanego przez Bar-On procesu prowadzącego do bardziej wyrafinowanej, choć pełniącej tę samą funkcję, ekspresji werbalnej.

Nie wykluczając tego, że ekspresywizm jest trafnym modelem samoprzypisywania stanów intencjonalnych, w dalszej analizie skupię się na ekspresywistycznym ujęciu samoprzypisania emocji jako na potencjalnie najsilniejszym zastosowaniu proponowanego przez Bar-On wyjaśnienia. Jeżeli można wykazać, że przypisywanie sobie samej emocji zawiera pewien element detektywistyczny, tym bardziej powinniśmy się go spodziewać w procesach przypisywania sobie samemu stanów intencjonalnych.

2.1. Od ekspresji naturalnej do ekspresji werbalnej

Nawet jeżeli model ekspresywistyczny trafnie ujmuje rolę, którą pełni formułowanie samoprzypisań w zakresie emocji, jego zwolennicy niewiele uwagi poświęcają temu, w jaki sposób zachodzi postulowane przejście od ekspresji naturalnej do ekspresji werbalnej. Bar-On (2004: 242) zakłada, że proces, dzięki któremu wypowiedzi językowe zaczynają wyrażać stany emocjonalne, zachodzi w trakcie nabywania podstawowych kompetencji językowych i społecznych. Zdolność wystawiania swoich stanów psychicznych miałyby więc być nabywana wraz z uczeniem się języka i zasad życia społecznego. Nie wyjaśnia to jednak, jak to się dzieje, że naturalne sposoby eks-

⁷ Bar-On zauważa pewne różnice między tymi dwoma rodzajami samoprzypisań, starając się jednak akcentować ich podobieństwo i krytykując stanowiska, które skupiają się na wyjaśnianiu tylko jednego z tych dwóch najogólniejszych typów samoprzypisań (Bar-On 2004: 116).

presji, dzielące przestrzeń możliwych stanów „gruboziarniście” (krzyki, jęki, westchnienia, grymasy twarzy), zastępowane są przez „drobnoziarniste”, często bardzo złożone wypowiedzi językowe („Jestem zażenowana twoją impertynencją!”). Problem ten jest ważny o tyle, że w ujęciu Bar-On samoprzypisania mają być (przynajmniej w większości wypadków) zdaniem prawdziwymi. Muszą więc pozostawać w jakimś związku z (jakkolwiek rozumianym) rzeczywistym stanem podmiotu.

Dodatkowym powodem, dla którego wyjaśnienie procesu prowadzącego od ekspresji naturalnej do ekspresji werbalnej jest istotne, są różnice indywidualne w zdolności do językowego wyrażania stanów emocjonalnych. Odpowiedni zasób słownictwa jest koniecznym warunkiem zdolności językowego wyrażania stanów emocjonalnych — nie jest jednak warunkiem wystarczającym. Nie wszyscy kompetentni użytkownicy języka mają zdolność wyrażania swoich stanów emocjonalnych rozwiniętą w tym samym stopniu, nawet jeśli znają i poprawnie stosują ten sam wachlarz nazw odnoszących się do emocji. W szczególności możliwe są trwałe dysfunkcje w zakresie werbalnego wyrażania emocji, które nazywa się niekiedy aleksytymią⁸. Aleksytmik może dobrze rozumieć i poprawnie stosować słowa odnoszące się do uczuć, gdy mowa jest o stanach innych ludzi. Może też przejawiać normalny zakres ekspresji naturalnej. Zarazem jednak ma on poważne trudności z odróżnianiem i nazywaniem własnych stanów emocjonalnych, niekiedy umiając rozróżnić jedynie stan „negatywny” i „pozytywny” (Maruszewski, Ścigała 1998). Mimo normalnego rozwoju językowego i podobnego spektrum emocji wyrażanych niewerbalnie, jego ekspresja werbalna jest istotnie zaburzona (co silnie wpływa też na psychiczne i społeczne funkcjonowanie takiej osoby).

Zdolność do zróżnicowanego a zarazem trafnego wyrażania własnych stanów emocjonalnych nie jest, jak widać, prostym przedłużeniem naturalnej zdolności ekspresji, nabywanym automatycznie wraz z kompetencją językową. W szczególności nie jest jasne, dlaczego w zakresie zdolności werbalizacji stanów emocjonalnych obserwowane są znaczące różnice indywidualne (w tym zjawisko aleksytymii), nieprzekładające się bezpośrednio na różnice w naturalnej ekspresji.

Moim zdaniem to detektywistyczne aspekty procesu zastępowania ekspresji naturalnej ekspresją werbalną mogą odpowiadać za różnice indywidualne w zakresie tego drugiego rodzaju ekspresji.

2.2. Proces powstawania reakcji emocjonalnej

Choć psychologia potoczna (a także część filozofii umysłu wykorzystująca jej pojęcia) utożsamia emocje z subiektywnymi doznaniem psychicznymi, we współczesnej psychologii naukowej terminu „emocja” używa się raczej w odniesieniu do złożonych wzorców reakcji organizmu wywoływanych przez mechanizmy oceny bodźców (zob. np. Damasio 1999). W celu rozróżnienia naukowego i potocznego

⁸ Gr. *a* – *lexis* – *thymos*: „brak słów dla emocji”.

pojęcia emocji będę posługiwać się wyrażeniem „stany emocjonalne” w odniesieniu do tego rodzaju wzorców reakcji, a nazwę „emocje” zarezerwuję dla hipotetycznych przedmiotów postulowanych przez psychologię potoczną (bez rozstrzygania, czy nazwy emocji trafnie wyznaczają pewne typy stanów ludzkiego organizmu).

Przez ocenę bodźców rozumie się zdolność rozpoznawania, jakie znaczenie ma dany bodziec dla dobrostanu organizmu: czy jest pożądanym, czy też niebezpiecznym; czy jest ważnym, czy nieistotnym; czy wymaga natychmiastowej reakcji, czy też nie. Słowo „ocena” nie odnosi się w tym wypadku do świadomego rozważania, lecz do ukształtowanej ewolucyjnie wrażliwości systemu poznawczego na te własności bodźców, które są ważne z punktu widzenia przetrwania organizmu. Tak rozumiana ocena bodźców (wybór jednej z możliwych reakcji na bodziec ze względu na dobrostan organizmu) zachodzi również u zwierząt.

U ludzi można wyróżnić dwie ścieżki oceny emocjonalnej. Automatyczna ocena bodźca, zachodząca przede wszystkim w ciele migdałowatym, jest w dużej mierze niezależna od jego poznawczej — potencjalnie świadomej — interpretacji w korze mózgowej (LeDoux 2003). Ocena automatyczna jest szybsza i umożliwia natychmiastową reakcję organizmu (np. przygotowanie się do walki lub ucieczki), zanim jeszcze nastąpi pełna poznawcza interpretacja bodźca — uwzględniająca więcej czynników, ale zarazem wymagająca czasu. Możliwe, a co więcej częste, są więc wypadki automatycznej reakcji emocjonalnej na bodziec, któremu świadomie przypisane zostanie następnie inne znaczenie emocjonalne. System taki pełni ważną rolę adaptacyjną, zarazem jednak pozostaje podatny na sytuacje fałszywego alarmu. Przy czym możliwa jest korekta ewentualnych błędów: reakcje emocjonalne błędnie zapoczątkowane podkorowym pobudzeniem ciała migdałowatego mogą być następnie modyfikowane z różnych poziomów korowego przetwarzania informacji (LeDoux 1999). W wyniku interpretacji na poziomie korowym może nastąpić modyfikacja pierwotnej oceny bodźca i zmiana reakcji organizmu. Co więcej, poznawczej interpretacji podlega również — jako kolejny bodziec — sam stan organizmu (w tym zmiany zachodzące w wyniku procesów oceny emocjonalnej — np. przyspieszone bicie serca). Na świadome doznawanie emocji mogą więc wpływać zarówno własności bodźca, jak i informacje zwrotne o stanie samego organizmu.

2.3. Adaptacyjna rola ekspresji stanów emocjonalnych

Z punktu widzenia problematyki samopoznania istotnym składnikiem reakcji emocjonalnej jest naturalna ekspresja emocji — zachowanie, które pozwala zewnętrznym obserwatorom rozpoznać stan emocjonalny przeżywającej go osoby. Za naturalne ekspresje emocji uważa się wyraz twarzy (grymas, uśmiech), postawę całego ciała (napięcie mięśni, schowanie głowy w ramiona), wydawane dźwięki (krzyki, westchnienia), czasem także obserwowalne przejawy procesów fizjologicznych (czerwienienie się lub blednięcie, drżenie rąk).

Ekspresywiści podkreślają związek ekspresji językowych z ekspresjami naturalnymi, zarazem jednak zdają się nie doceniać adaptacyjnej funkcji tych ostatnich. W ujęciu Bar-On ekspresje naturalne są spontaniczne, reaktywne, nierefleksyjne i nie muszą służyć celom komunikacyjnym (2004: 244). Tymczasem ekspresja stanów emocjonalnych nie jest jedynie „skutkiem ubocznym” procesów emocjonalnych. Podlega częściowo kontroli poznawczej⁹ i pełni szczególną funkcję — ma wywołać określone reakcje u innych członków społeczności. Zróżnicowanie sposobu wyrażania stanów zachodzących w organizmie kształtuje się przy udziale wyższych zdolności poznawczych i przy wykorzystaniu informacji zwrotnej z otoczenia (Ekman 1993).

Ludzkie niemowlę jest bezbronne: przez stosunkowo długi okres jego życie całkowicie zależy od opieki innych. Z adaptacyjnego punktu widzenia istotne są dla niego nie tyle mechanizmy związane z czynnym unikaniem zagrożenia czy poszukiwaniem pokarmu, ile takie, które możliwie szybko i trwale wiążą go z opiekunem, umożliwiając uzyskanie pomocy w sytuacji zagrożenia i dyskomfortu oraz pozytywnie wzmacniają pożądane reakcje. Wyrażanie przez dziecko własnych stanów jest ukierunkowane na realizację jego podstawowych potrzeb (bezpieczeństwa, pokarmu, fizycznej bliskości itd.). Istotne jest więc zróżnicowanie reakcji ze względu na to, która z tych potrzeb wymaga pilnego zaspokojenia. Różnicowanie reakcji jest wzmacniane, ponieważ im jest lepsze — trafniejsze i bardziej drobnoziarniste — tym właściwsza reakcja otoczenia i skuteczniejsze złagodzenie dyskomfortu. Naturalna ekspresja dziecka staje się więc coraz bardziej zróżnicowana, co pociąga coraz trafniejsze reakcje opiekunów. Symboliczne etykiety — pierwsze słowa lub protosłowa, którymi zaczyna posługiwać się dziecko — znacznie przyspieszają ten proces i zwiększają jego skuteczność.

Naturalna ekspresja stanów emocjonalnych nie jest więc jedynie wyrazem pobudzenia zachodzącego w organizmie, lecz do pewnego stopnia podlega także kontroli poznawczej i jest modyfikowana pod wpływem społecznych informacji zwrotnych. Ekspresja wywołuje reakcje otoczenia, które również podlegają poznawczej interpretacji. Dzięki temu możliwe jest — w dłuższej perspektywie — przekształcenie się ekspresji w sposób umożliwiający skuteczniejsze funkcjonowanie jednostki w danej społeczności.

2.4. „Nieprzezroczystość” doznań a ekspresja językowa

W modelu ekspresywistycznym zdania, w których przypisujemy sobie stany emocjonalne, mają zastępować naturalne ekspresje tych stanów. Narzuca się jednak pytanie, jak to się dzieje, że naturalne ekspresje są zastępowane akurat przez zdania na temat naszych wewnętrznych stanów („Boję się tego psa!”), a nie na temat zdarzeń w świecie („Ten pies jest straszny!”).

⁹ Sama Bar-On zgadza się, że nie nazywamy ekspresją takich przejawów emocji, nad którymi nie mamy żadnej kontroli (2004: 268).

Płacz niemowlęcia na widok dużego psa nie znaczy bardziej „Boję się!” niż „Wielkie groźne zęby!”. Małe dziecko nie oddziela własnego doznania strachu od tego, co ten strach wywołało. Sam stan emocjonalny jest dla niego przezroczysty. Co więcej, z adaptacyjnego punktu widzenia nie jest korzystne, aby uwagę podmiotu przykuwał jego stan wewnętrzny. Odczuwając np. strach, powinniśmy koncentrować się na wywołującym go bodźcu (groźny pies) i możliwościach jego uniknięcia (ucieczka), a nie na subiektywnych, jakościowych własnościach samego doznania.

Własne stany emocjonalne powinny więc być dla nas niedostrzegalne. Jednak jako użytkownicy języka konceptualizujemy je (np. w odróżnieniu od doznań zmysłowych) raczej jako własne wewnętrzne stany niż jako stany świata. Potrafimy abstrahować od własności bodźca i skupić się na samej reakcji, na jakościowych własnościach tego, „jak to jest” być w takim, a nie innym stanie.

To, że doznania emocjonalne możemy traktować jako byty odrębne od wywołujących je zdarzeń, może być właśnie skutkiem ubocznym istnienia dwóch względnie niezależnych (i pełniących do pewnego stopnia różne funkcje) procesów oceny emocjonalnej. Automatyczna reakcja w wielu sytuacjach nie współgra ze świadomą interpretacją bodźców. Podatność na tego rodzaju rozbieżności jest ceną, którą płacimy za posiadanie mniej dokładnego, ale za to szybszego systemu wczesnego wykrywania. Możemy więc zdawać sobie sprawę przykładowo z własnej reakcji lękowej, a zarazem rozumieć, że jest ona nieadekwatna (na przykład, gdy wiemy, że wywołała ją niespodziewane, ale niegroźne zdarzenie — skrzypnięcie drzwi czy szczekanie jamnika sąsiadów). Mamy możliwość weryfikacji własnej oceny emocjonalnej.

Co więcej, silna reakcja organizmu może pojawić się również wtedy, gdy w ogóle nie jesteśmy świadomi żadnego konkretnego bodźca (np. gdy wywołują ją nieobserwowalne zmiany zachodzące w organizmie albo bodziec pozostający poza naszą świadomą uwagę, np. podprogowy). Pobudzenie własnego organizmu, którego przyczyn nie widzimy i nie rozumiemy, łatwo potraktować jako odrębny byt, w dużej mierze niezależny od zewnętrznych okoliczności.

Stany emocjonalne zaczynamy traktować jako odrębne przedmioty także dlatego, że to, co nazywamy emocjami (w odróżnieniu od „zwykłych”, nienacechowanych emocjonalnie postrzeżeń zmysłowych), wiąże się ze specyficznym pobudzeniem całego organizmu. Stany emocjonalne, podobnie jak ból czy przyjemność, możemy „odczuwać” całym ciałem — łatwiej więc przypisać im wewnętrzną lokalizację.

Te szczególne własności procesów emocjonalnych sprawiają, że stosunkowo łatwo przenieść uwagę z wywołujących je okoliczności na nie same. Przedmiotem uwagi staje się sam sposób, w jaki odbieramy informacje o świecie. To, co dotąd było tylko tłem, staje się figurą.

2.5. Detektywistyczny aspekt przypisywania sobie emocji

Można przypuszczać, że to właśnie szczególne cechy procesów emocjonalnych (dwie niezależne ścieżki oceny emocjonalnej, cielesna lokalizacja) sprawiają, że werbalizujemy stany emocjonalne jako własne, wewnętrzne stany, a nie jako stany świata. Możemy też uznać, że początkowo grubo ciosana ekspresja naturalna w rozwoju osobniczym staje się coraz bardziej wyrafinowana dzięki temu, że im bardziej szczegółową informację o swoim stanie przekazemy, tym bardziej adekwatne będą reakcje otoczenia. Aby jednak było to możliwe, niezbędna jest zdolność do zwracania uwagi na własne stany psychiczne, ich rozpoznawania, różnicowania i klasyfikowania — krótko mówiąc: detektywistyczny element samopoznania.

Aby przypisywać sobie emocje za pomocą odpowiednich zdań języka naturalnego, dziecko musi nauczyć się rozpoznawać stany własnego organizmu *jako* emocje (a nie na przykład myśli) oraz klasyfikować je jako należące do odpowiednich rodzajów.

Dla rozwoju tej zdolności istotne jest zazwyczaj nieświadome uczenie się korelacji między różnymi rodzajami pobudzeń organizmu, a także między stanem organizmu i towarzyszącymi mu okolicznościami. Pewne układy stanów organizmu pojawiają się zwykle razem, współwystępują z określonym rodzajem bodźców i ustępują przy podjęciu pewnego działania. Ułatwia to ich konceptualizację jako jednego „przedmiotu” — smutku, radości czy ekscytacji.

Oczywiście, naturalną pomocą przy uczeniu się rozpoznawania takich układów stanów są pojęcia psychologii potocznej. Jeżeli znam znaczenie słowa „ekscytacja”, wiem, w jakich okolicznościach się go używa i w jakie związki wchodzi (np. „Janek szedł dziś pierwszy raz do szkoły. Był bardzo podekscytowany — miał wypieki na twarzy i uśmiech od ucha do ucha”), dysponuję też kategorią umożliwiającą ujęcie pewnych aspektów mojego doświadczenia.

Dodatkową pomocą może być też to, że dla pewnych stanów organizmu mamy w języku naturalnym szczególne metaforyczne opisy, wykorzystujące naszą wiedzę o innych obserwowalnych i intersubiektywnie komunikowalnych zjawiskach. Jeśli czytaliśmy, dajmy na to, że osoba zakochana czuje „motylki w brzuchu”, dysponujemy gotowym schematem, w którym możemy interpretować specyficzne doświadczenie pojawiające się w określonej sytuacji *jako* wskaźnik bycia zakochanym. Dzięki temu w przyszłości tego rodzaju doświadczenie będzie mogło uruchomić w nas znajomą interpretację („Znam to uczucie — jestem zakochana!”).

Możemy jednak zwrócić uwagę na pewien układ doznań nawet wtedy, gdy nie potrafimy znaleźć dla niego adekwatnej nazwy w języku. Czasami nie jesteśmy w stanie opisać stanu emocjonalnego, w którym się znajdujemy, ale rozpoznajemy, że byliśmy już kiedyś w podobnym stanie — czujemy się *tak jak wtedy, gdy...* (np. „Dziś spadł śnieg i poczułam się nagle tak jak wtedy, gdy jako dziecko pierwszy raz szłam jeździć sama na sankach na górce koło domu dziadków”). Ten przykład jest o tyle ważny, o ile pokazuje, że to, czy i jak rozpoznamy i zapamiętamy układy przeżywanych stanów emocjonalnych, nie jest ściśle ograniczane i wyznaczone przez

„publiczny” słownik. Przynajmniej do pewnego stopnia poznanie własnych stanów emocjonalnych polega więc na ich wykrywaniu — na zauważaniu faktu ich zachodzenia i zdolności rozpoznawania ich, gdy się powtarzają. Dysfunkcje i różnice indywidualne w zakresie samoprzypisywania emocji mogą zaś wynikać z większej lub mniejszej zdolności do rozpoznawania, łączenia w związki korelacyjne i konceptualizacji stanów własnego organizmu.

Warto zauważyć, że w takim ujęciu składnik detektywistyczny — w porównaniu do ekspresywistycznego — odgrywa podstawową rolę na wcześniejszym etapie rozwoju zdolności do samoprzypisywania. W tym sensie model ekspresywistyczny poprawnie opisuje, w jaki sposób dorośli, kompetentni użytkownicy języka formułują samoprzypisanie, natomiast detektywistyczny „dodatek” jest niezbędny do pokazania, w jaki sposób taka zdolność została nabyta na wcześniejszych etapach rozwoju jednostki.

Ekspresywiści mają więc rację, twierdząc, że wysłowienie emocji pełni podobne funkcje co ekspresja naturalna, a w niektórych wypadkach może ją zastępować. Jeśli nawet jednak takie zastępowanie wydaje się automatyczne i bezrefleksyjne, stoją za nim złożone procesy uczenia się.

Jeżeli nauczymy się rozpoznawać pewien stan organizmu *jako* przejaw określonej emocji, możemy *później* przypisywać sobie tę emocję w sposób automatyczny — odruchowo i bez namysłu. Pewien układ stanów organizmu (np. przy obecności określonego bodźca) zaczynamy systematycznie postrzegać w określony sposób. Znaczy to nie tyle, że mamy bezpośredni dostęp do własnych stanów emocjonalnych, ile że nabyliśmy pewną umiejętność i teraz nareszcie wykonujemy ją automatycznie i bez wysiłku — wyrażając jedynie, a nie wykrywając, własne stany emocjonalne.

3. WIARYGODNOŚĆ SAMOPOZNANIA EMOCJI

Jeżeli przyjmiemy taki sposób myślenia o przypisywaniu sobie emocji, to pytanie o wiarygodność samopoznania emocji prowadzi do nieoczywistych odpowiedzi.

Jednym ze sposobów interpretacji pytania o wiarygodność samopoznania w zakresie emocji jest zagadnienie jego praktycznej wartości, tzn. to, czy rozpoznawanie i interpretacja własnych stanów emocjonalnych może przynosić jednostce praktyczne korzyści.

Skuteczność ekspresyjnej funkcji samoprzypisywania można łatwo wykazać. Im bardziej precyzyjnie („drobnoziarniście”) potrafimy przekazać otoczeniu nasz stan emocjonalny, tym większa szansa na uzyskanie oczekiwanego skutku (zaspokojenie potrzeby, zmniejszenie dyskomfortu).

Praktyczną wartość ma również poznawczy (detektywistyczny) aspekt samoprzypisania. Przypisanie sobie takiej, a nie innej emocji może być wykorzystane jeszcze w trakcie oddziaływania na nas wywołującego ją bodźca (np. „Czuję się zakłopotana tą rozmową — lepiej będzie, jeżeli ją przerwę”). Sądy, w których przypisujemy sobie

emocje, zapamiętane i włączone w obręb szerszej teorii, mogą też stać się elementem trwałej wiedzy o sobie. Dzięki temu mogą ułatwiać unikanie lub modyfikowanie pewnych sytuacji, wzmacniać motywację dążenia do celów, wpływać na podejmowanie decyzji i umożliwiać przewidywanie ich emocjonalnych konsekwencji.

To, że zdolność taka może przynosić wymierne korzyści, unaoczniają kłopoty osób z aleksytymią. Nie tylko przypisuje się im problemy z funkcjonowaniem społecznym (zaburzona ekspresja emocji utrudnia otoczeniu właściwe reagowanie na potrzeby aleksytymika i trafną interpretację jego zachowań), lecz także obserwuje się, że mają problemy z regulacją (rozpoznaniem, analizą i modyfikowaniem) własnych stanów emocjonalnych (np. stresu).

Ta ostatnia funkcja samopoznania emocji — funkcja regulacyjna — jest szczególnie istotna. Ewolucja wykształciła w nas mechanizmy adekwatnego reagowania na świat zewnętrzny, stamtąd bowiem w historii naszego gatunku najczęściej przychodziło zagrożenie. Mamy także dobrze wykształcone mechanizmy reakcji na uszkodzenie ciała — trafnie rozpoznajemy ból i umiemy precyzyjnie go lokalizować. Kontrola stanu emocjonalnego była jednak z punktu widzenia ewolucji gatunku mniej ważna — owszem, istotna z punktu widzenia zachowań społecznych, ale nie tak priorytetowa jak rozpoznanie drapieżnika i skuteczna ucieczka.

Procesy ewolucyjne nie mogły „przewidzieć” tego, że w XXI wieku będziemy częściej umierać z przyczyn związanych ze stresem niż od kłów i pazurów. Zdolność do regulacji własnych emocji (niektórzy psychologowie posługują się nawet wyrażeniem „zarządzanie emocjami”) jest luką ewolucyjną, którą usiłują zapełniać psychoterapeuci.

Jeżeli jedną z zagadek samopoznania jest możliwość skutecznej psychoterapii¹⁰, to proponowany tutaj model pozwala naszkicować jej rozwiązanie. W przedstawionym ujęciu psychoterapię można rozumieć jako ćwiczenie słabo wykształconej zdolności rozpoznawania i interpretowania stanów emocjonalnych w „kontrolowanych warunkach”, tzn. bez ważnych konsekwencji społecznych i ze wsparciem osoby, która ma świadomość zachodzenia tego procesu¹¹. Zmuszani do konceptualizowania tego, co nieskonceptualizowane (lub do kwestionowania własnych konceptualizacji), dostając nieustannie złożone informacje zwrotne, jesteśmy w stanie wychwytywać bardziej subtelne korelacje stanów fizjologicznych, bodźców, zachowań i wyrażen językowych. W ten sposób uczymy się trafniej reagować na pobudzenia własnego organizmu i skuteczniej komunikować potrzeby. Jest to jednak możliwe nie tyle dzięki docieraniu do „ukrytego” (jak chciał Freud), ile dzięki rozwijaniu początkowo bardzo ograniczonych — i ograniczających nas — zdolności: rozpoznawania znanych elementów na złożonych obrazach i rekonstruowania ich związków przyczynowych na podstawie wcześniejszych doświadczeń.

¹⁰ Świadomie wybieram ostrożniejsze sformułowanie niż po prostu „skuteczność psychoterapii”.

¹¹ Podobnie o psychoterapii pisze też LeDoux (2003: 299).

4. DETEKTYWISTYCZNY ASPEKT SAMOPOZNANIA EMOCJI A INTROSPEKCJA

Czy wskazanie elementu detektywistycznego w samopoznaniu emocji można interpretować jako argument za istnieniem introspekcji? Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna i zależy od tego, jak szerokim pojęciem introspekcji jesteśmy gotowi się posługiwać.

Proponowana koncepcja nie jest introspekcjonistyczna *sensu stricto*, ale pokazuje, że wyjaśnienie samopoznania emocji bez uwzględnienia elementu detektywistycznego jest niemożliwe. Warunek detektywistyczny jest tu spełniony w tym sensie, że proponowane ujęcie zakłada konieczność wykrywania rzeczywiście zachodzących, w dużej mierze niezależnych od nas stanów — przy czym *explicite* precyzuje, że chodzi o stany organizmu, a nie stany psychiczne rozumiane jako realistycznie pojęte odniesienia terminów psychologii potocznej. Sprowadzenie introspekcji do aktu wykrywania stanów pobudzenia własnego organizmu nie jest zgodne z intuicyjnym sposobem myślenia o introspekcji. Jeśli zaś ktoś twierdzi, że aby mówić o samopoznaniu emocji, należy — poza wyjaśnieniem sposobu, w jaki rozpoznajemy własne stany fizjologiczne — dodatkowo odnieść się do problemu rozpoznawania stanów psychicznych, ciężar dowodu leży po jego stronie: musi mianowicie wskazać aspekt samopoznania, którego nie wyjaśnia proponowana koncepcja.

Co ciekawe, ekspresywizm, który początkowo wydaje się najlepszym wyjaśnieniem samopoznania emocji, zgodnie z przedstawionym tu poglądem opisuje jedynie skutek automatyzacji pewnych działań poznawczych. Introspekcja w proponowanym ujęciu nie jest tożsama z procesem wyrażania swoich stanów, lecz zachodzi wcześniej: jest elementem procesu uczenia się ich precyzyjniejszej ekspresji. Gdy po prostu wyrażamy stany emocjonalne, nie musimy już przeprowadzać introspekcji — i odwrotnie. Intuicja XIX-wiecznych introspekcjonistów, którzy nakazywali osobom badanym przeprowadzanie tysięcy samoobserwacji, okazuje się w tym kontekście przewrotnie trafna. Nie dlatego, że dopiero po tysiącach samoobserwacji osoby badane umiały przeprowadzać introspekcję, ani dlatego, że jej wyniki były wówczas trafniejsze: kluczowa dla tego, co nazywamy introspekcją, okazuje się sama dynamika uczenia się własnego organizmu, konceptualizacji własnych doświadczeń, zawierająca się w nieustannym ćwiczeniu tej w jakimś sensie nienaturalnej umiejętności. Można przypuszczać, że dopiero po przeprowadzeniu tysiąca doświadczeń introspekcyjnych osoby badane rzeczywiście wchodziły właśnie w „tryb ekspresywistyczny”: mogły polegać na automatycznych korelacjach między stanem organizmu a samoprzypisaniem. Wówczas — wbrew intuicjom introspekcjonistów, a zgodnie z tezą Bar-On — specjalna zdolność wglądu we własne stany psychiczne nie była już potrzebna.

BIBLIOGRAFIA

- Armstrong D. M. (1968), *A Materialist Theory of the Mind*, London: Routledge & K. Paul.
- Armstrong D. M. (1982), *Materialistyczna teoria umysłu*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Bar-On D. (2004), *Speaking My Mind. Expression and Self-Knowledge*, Oxford: Oxford University Press.
- Bar-On D., Long D. (2001), *Avowals and First-Person Privilege*, „Philosophy and Phenomenological Research” 62(2), 311-335.
- Bar-On D., Sias J. (2013), *Varieties of Expressivism*, „Philosophy Compass” 8(8), 699-713.
- Damasio A. (1999), *The Feeling of What Happens. Body, Emotion and the Making of Consciousness*, New York, NY: Harcourt Brace.
- Dretske F. (2003), *How Do You Know You Are Not a Zombie?* [w:] *Privileged Access*, B. Gertler (red.), Aldershot: Ashgate Publishing, 1-14.
- Ekman P. (1993), *Facial Expression and Emotion*, „American Psychologist” 48(4), 384-392.
- Finkelstein D. H. (2003), *Expression and the Inner*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- LeDoux J. (1999), *Mózgowe interakcje poznawczo-emocjonalne* [w:] *Natura emocji*, P. Ekman, R. J. Davidson (red.), Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 190-197.
- LeDoux J. (2003), *Synaptic Self. How Our Brains Become Who We Are*, New York, NY: Viking Penguin.
- Maruszewski T., Ściagała E. (1998), *Emocje — aleksytymia — poznanie*, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Moran R. (2001), *Authority and Estrangement. An Essay on Self-Knowledge*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Nichols S., Stich S. P. (2003), *Mindreading. An Integrated Account of Pretence, Self-Awareness, and Understanding Other Minds*, Oxford: Oxford University Press.
- Russell B. (1912), *The Problems of Philosophy*, London: Williams and Norgate.
- Russell B. (1995), *Problemy filozofii*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ryle G. (1949), *The Concept of Mind*, London: Hutchinson.
- Ryle G. (1970), *Czym jest umysł?*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Schwitzgebel E. (2012), *Introspection* [w:] *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2014 Edition), E. N. Zalta (red.), <http://tiny.pl/gxj89>.
- Sellars W. (1969), *Language as Thought and as Communication*, „Philosophy and Phenomenological Research” 29(4), 506-527.
- Shoemaker S. (1994), *Self-Knowledge and “Inner Sense”, Lecture I & II*, „Philosophy and Phenomenological Research” 54(2), 249-290.
- Thiel U. (2011), *The Early Modern Subject*, Oxford: Oxford University Press.
- Wittgenstein L. (1953), *Philosophische Untersuchungen = Philosophical Investigations*, New York, NY: Macmillan.
- Wittgenstein L. (1972), *Dociekania filozoficzne*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Wright C. (1998), *Self-Knowledge. The Wittgensteinian Legacy* [w:] *Knowing Our Own Minds*, C. Wright, B. C. Smith, C. Macdonald (red.), Oxford: Oxford University Press, 13-45.