

WŁADYSŁAW ŁOSIAK

**NIESPOKOJNY UMYŚL**  
NATURA EMOCJI I STRESU

WYDAWNICTWO NAUKOWE  
UNIERSYTETU IGNATIANUM W KRAKOWIE

KRAKÓW 2025

## SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE: EMOCJE I STRES W PSYCHOLOGII – DWIE DROGI</b>	7
<b>ROZDZIAŁ 1: DWA KRYTERIA</b>	13
<b>ROZDZIAŁ 2: NATURA EMOCJI</b>	29
2.1. AFEKT, RDZENNY AFEKT I STANY POKREWNE	30
2.2. UCZUCIA I PROBLEM ŚWIADOMOŚCI	36
2.3. KONSTRUOWANIE EMOCJI CZY PROGRAMY AFEKTYWNE?	42
2.4. HIPOTEZA INKLUZJI	52
<b>ROZDZIAŁ 3: NATURA STRESU</b>	65
2.1. REAKCJA CZY RELACJA	66
3.2. FENOMEN UMYSŁOWY, PROCES FIZJOLOGICZNY CZY JEDNO I DRUGIE?	74
3.3. OD HOMEOSTAZY DO ALLOSTAZY	79
3.4. STRES JAKO KOMPONENT NEGATYWNYCH EMOCJI	82
3.5. WSPÓLNY MIANOWNIK STRESORÓW	91
3.6. EWOLUCYJNE DZIEDZICTWO, CZYLI ANI DOBRY, ANI ZŁY	94
<b>ROZDZIAŁ 4: PSYCHOLOGICZNA ALLOSTAZA</b>	101
4.1. EPIZOD STRESU, DZIAŁANIA, STRATEGIE I STYLE	103
4.2. FORMY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM, CZYLI TRUDNY PROBLEM KLASYFIKACJI	108
4.3. STYL RADZENIA SOBIE ZE STRESEM – SKŁONNOŚĆ CZY ELASTYCZNOŚĆ?	114
<b>ZAKOŃCZENIE: NIESPOKOJNY UMYSŁ</b>	121
<b>LITERATURA CYTOWANA</b>	125
<b>INDEKS</b>	133
<b>SUMMARY</b>	137

## WPROWADZENIE: EMOCJE I STRES W PSYCHOLOGII – DWIE DROGI

Pomimo wzajemnego powiązania, problematyka emocji i problematyka stresu rozwijały się w psychologii raczej niezależnymi drogami, co więcej – przebieg tych dróg był całkiem różny. Zainteresowanie badaczy emocjami ujawniło się już w drugiej połowie XIX wieku, krótko po oficjalnych początkach naukowej psychologii. William James napisał artykuł *What is an emotion?* w roku 1884, proponując, oryginalne i trochę niezgodne z intuicyjnym, rozumienie emocji, które jednak było na tyle znaczące, że jego myślenie kontynuowali w drugiej połowie XX wieku Schachter, Barrett czy Damasio. Była to czysto „psychologiczna” teoria emocji, a to, że tezy Jamesa, przez sporą grupę uczonych, nadal są uważane za aktualne, świadczy o jego znakomitości jako uczonego. Co charakterystyczne, zjawisko emocji zainteresowało również biologa Karola Darwina, który opublikował pracę *The expression of the emotions in man and animals* w roku 1872. Zapoczątkował tym podejmowanie problematyki emocji przez przedstawicieli nauk biologicznych, kontynuowane później przez Cannona, MacLeana, LeDoux czy Pankseppa. Z początkiem XX wieku, w miarę tego, jak w psychologii akademickiej zaczynała dominować orientacja behawiorystyczna, problematyka emocji została w praktyce porzucona przez psychologów. Skinner napisał wprost: „wiemy wszyscy, że emocje są bezużyteczne i złe dla naszego spokoju umysłu i naszego ciśnienia krwi” (Skinner, 1948, s. 92). Powrót zainteresowania psychologów emocjami

nastąpił dopiero w latach sześćdziesiątych XX wieku, kiedy pojawiła się praca Magdy Arnold *Emotions and Personality*. Od tego czasu problematyka emocji jest na stałe obecna w psychologii, chociaż tak długa przerwa negatywnie wpłynęła na jej rozwój.

Problematyka stresu miała w psychologii więcej szczęścia. Wprowadzona do nauk biologicznych, a z nich do psychologii, przez Hansa Selye'a stała się wśród psychologów bardzo popularna. Oryginalna teoria stresu Selye'ego pojawiła się wprawdzie w obszarze fizjologii, ale sam jej autor nie stronił od rozważań natury psychologicznej. Najlepszym tego dowodem może być jedna z jego ostatnich prac, *Stress without distress*, której tytuł został niezbyt fortunnie przetłumaczony na język polski jako *Stres okiełznany* (Selye, 1977). Opierając się na swojej koncepcji stresu, jako niespecyficznej reakcji obronnej organizmu, podejmował kwestie takie, jak praca i czas wolny, cel życia, lęk przed naganą. Za pierwszą psychologiczną monografię dotyczącą stresu można uznać pracę Grinkera i Spiegela o stresie bojowym (Grinker i Spiegel, 1945), w której autorzy skoncentrowali się jednak na znaczących z punktu widzenia klinicznego problemach, takich jak czynniki odpowiedzialne za pojawianie się u pilotów zaburzeń zachowania czy stosowane przez nich sposoby radzenia sobie z nimi. Pierwsza w pełni kompletna, psychologiczna koncepcja stresu została sformułowana przez Richarda Lazarusa w pracy *Psychological stress and the coping process* (Lazarus, 1966). Jednak od połowy XX stulecia problematyka stresu jest cały czas obecna w psychologii i, trochę niezależnie, w fizjologii, gdzie dominują badania z udziałem zwierząt.

Niniejsza praca nie była stworzona z zamiarem zaprezentowania wszechstronnej i wyczerpującej monografii na temat stresu i emocji. Podejmuję w niej zagadnienia wybrane ze względu na kilka kryteriów. Po pierwsze, chciałem się przyjrzeć

naturze emocji i stresu: czym są i co stanowi o ich istocie. W tym kontekście przedstawiam główne obszary kontrowersji wśród badaczy, którzy zaproponowali swoje rozumienie tych zjawisk czy procesów. Odnoszę wrażenie, że na co dzień, wśród psychologów zajmujących się badaniami naukowymi, świadomość istoty tych kontrowersji nie jest powszechna. Po drugie, przedstawiłem konsekwencje, jakie – moim zdaniem – wiążą się z przyjmowaniem niektórych tez dotyczących emocji i stresu. Po trzecie, zaproponowałem pewne kryteria stanowiące podstawę weryfikacji konstruktów teoretycznych pojawiających się w psychologii zdrowia. Po czwarte, i najważniejsze, zaproponowałem integrację teorii emocji i stresu, taki sposób rozumienia tych procesów, który wyraźnie określa relacje pomiędzy nimi. Do tej pory, zazwyczaj teorie emocji raczej nie odnosiły się wyraźnie do kwestii stresu, i *vice versa*, chociaż pewnym wyjątkiem od tej reguły jest propozycja teoretyczna Lazarusa (Lazarus i Folkman, 1984; Lazarus, 1999).

W swoich rozważaniach dużo uwagi poświęcam fizjologicznym mechanizmom emocji i stresu, głównie mózgowym, ale nie dlatego, że uważam za możliwe czy pożądane sprowadzenie tych procesów do poziomu zjawisk fizykochemicznych. Procesy mózgowy są niewątpliwie bazą, podstawą emocji czy stresu, jak wyraziła to Barrett (2011), emocje i poznanie przebiegają w mózgu, ale to nie oznacza, że są z procesami mózgowymi tożsame. Dlatego też często używam określenia procesy psychiczne czy umysłowe. Co więcej, wydaje się, że nie zrozumiemy w pełni istoty procesów afektywnych, dopóki nie uwzględnimy ich umysłowego wymiaru. Drugą kwestią wiąże się z pytaniem, na ile można uogólniać wyniki badań prowadzonych z udziałem zwierząt, które w obszarze emocji i stresu są szczególnie liczne. Mając świadomość związanych z tym ograniczeń i widząc ryzyko bezkrytycznego formułowania wniosków na temat emocji czy stresu u człowieka wyłącznie

na podstawie wyników badań zwierząt, chciałbym zwrócić uwagę na to, co postuluje wielu badaczy, szczególnie tych będących bliżej nauk biologicznych. Otóż w naszym mózgu, głębiej, w obszarach podkorowych, możemy znaleźć bardzo podobne, także w sensie funkcjonalnym, struktury do tych, które występują u ssaków. Ich aktywność, w interakcji z obszarami kory nowej, stanowi trochę „ukrytą” bazę naszych emocji czy stresu. Dlatego też współcześni badacze, tacy jak choćby LeDoux czy Panksepp, formułują wnioski dotyczące emocji u człowieka, bazując na wynikach badań z udziałem zwierząt. W tym momencie chciałbym podkreślić, że mówiąc o takiej bazie, nie sugeruję identyczności tych procesów u człowieka i zwierząt. Jednocześnie, przyjmując w pełni stanowisko Fransa de Walla (2016), uważam, że można mówić o emocjach, uczuciach i świadomości także u zwierząt, nie rezerwując kwestii istnienia tych procesów wyłącznie dla gatunku ludzkiego. Nie oznacza to, że są one identyczne, ale nawet jeżeli o wiele prostsze, to w jakiejś formie istnieją u naszych „braci mniejszych”.

Jest jeszcze jedna rzecz wymagająca krótkiego komentarza. W mojej pracy odwołuję się, szczególnie w przypadku stresu, do pozycji opublikowanych wiele lat wcześniej. Echa polemiki Selye’ego z Masonem już dawno ucichły, jednak nierozstrzygnięty problem istoty stresu pozostał. Chciałbym zaproponować w tej kwestii jakieś rozwiązanie, wracając do sprawy niepodejmowanej we współczesnej literaturze, chociaż w moim odczuciu ważnej. Szczególnie w przypadku prac psychologicznych nie ma powszechnej świadomości znaczenia tej polemiki, bardziej świadomi tego są autorzy prac z obszaru nauk biologicznych. Co więcej, odnoszę wrażenie, że autorzy najczęściej współcześnie publikowanych prac dotyczących stresu mniejszościowego, kulturowego czy cyberstresu, przyjmują, że stres jako taki został już dobrze i jednoznacznie zdefiniowany, choć moim zdaniem tak nie jest.

Wprawdzie książka niniejsza może być użyteczna dla każdego, kogo interesuje kwestia emocji i stresu, jednak jest adresowana przede wszystkim do osób prowadzących badania naukowe w obszarze psychologii. Spełni swoją rolę, jeżeli w jakiś sposób zainspiruje myślenie o emocjach i stresie oraz badania w tym obszarze. Wobec obfitości bardzo szczegółowych prac empirycznych proponuję, dla równowagi, trochę ogólniejszych rozważań.