

Grażyna Leśniewska
Katarzyna Łopińska-Kropiewnicka
Gabriela Mrozińska
Sylwia Pietrzak-Siwiela
Akademia Nauk Stosowanych
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

INTENCJONALNA INTERPRETACJA EMOCJI TRZYLATKA PRZEZ JEGO OJCA JAKO FUNDAMENTALNY SKŁADNIK BUDOWANIA ICH WZAJEMNYCH RELACJI W ŚWIETLE KLASYCZNYCH I NEUROBIOLOGICZNYCH BADAŃ NAD EMOCJAMI

Wstęp

Celem niniejszego artykułu jest ukazanie wpływu emocji na budowanie relacji w dia-dzie ojciec-syn oraz roli, jaką w tym procesie odgrywa umiejętność intencjonalnego odczytywania tych emocji przez ojca. Emocje to artefakty ewolucji, które kiedyś pozwalały przetrwać, zaś dziś są stałą, niezbędną częścią składową naszej biologicznej natury. Są naturalne, czyli uniwersalne dla ludzi w każdym wieku, w każdej kulturze i w każdej szerokości geograficznej. Emocje to pewien rodzaj zwierzęcego odruchu często sprzeczny z naszym rozsądkiem. To emocje sprawiają, że zachowujemy się nierozsądnie, niekiedy sprzecznie z ogólnie przyjętymi oczekiwaniami społecznymi, a kiedy nie kontrolujemy ich w sposób racjonalny, nie rozumiemy ich podłoża, nie potrafimy nad nimi panować - bywamy nawet agresywni. Badania naukowe dowodzą, że emocje nie są w nas wbudowane, nie są całością, ale składają się z wielu elementów; nie są wyzwalane, ale są tworzone¹.

Emocje towarzyszą człowiekowi przez całe życie. Są środkiem wyrazu, za pomocą których ludzkie ciało i świadomość komunikują się ze sobą, motywując człowieka do reagowania i działania². Wszystkie emocje są ważne. Nie ma złych, ani dobrych. Wszystkie są nie-

¹ L. Feldman Barret, *Jak powstają emocje. Sekretne życie mózgu*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2020, s. 13-15.

² B. Nelson, *Jak uwolnić zablokowane emocje i cieszyć się zdrowiem, szczęściem i miłością*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2020, s. 27.

zbędne do tego, by człowiek już od urodzenia w prawidłowy sposób rozwijał się i funkcjonował. Emocje nie biorą się znikąd. Organizm tworzy je na podstawie dwóch zmiennych - tego, co aktualnie doświadczamy oraz z naszych wspomnień i doświadczeń, które człowiek całe życie przechowuje w swoim ciele³. Dlatego tak istotne jest ich odkrywanie, świadome korzystanie z wiedzy o nich w budowaniu dobrostanu psychicznego i relacji międzyludzkich opartych na poczuciu bezwzględnej bezpieczeństwa i bliskości.

Artykuł jest wstępem teoretycznym do publikacji badań nad umiejętnością odczytywania przez ojców emocji ich trzyletnich synów; jest introdukcją niezbędną do wprowadzenia w tematykę emocji poprzez przywołanie historii badań, teorii oraz współczesnego spojrzenia na emocje przez pryzmat najnowszych osiągnięć neurobiologii i neuropsychologii. Należy uzasadnić potrzebę i sens intencjonalnego odczytywania emocji jako fundamentu scalającego ojca i syna w silny, nie tylko emocjonalnie, organizm.

1. Zdefiniowanie emocji - rys historyczny

Nie ma dziś jednoznacznej definicji emocji. Naukowcy wciąż próbują usystematyzować wiedzę na ich temat, ale ona ewoluuje, zmienia się, ulega transformacjom i nie daje się podporządkować teoriom. Świadomość istnienia emocji mieli już starożytni. Platon uważał emocje za coś w rodzaju narkotyku, za coś, co mąci rozum. Jego uczeń, Arystoteles, uważał, że emocje (afekty, rozumiane obecnie inaczej) są ściśle powiązane z działaniem jednostki i są zależne od jej przekonań (podejście pojęciowe). Do dziś Arystoteles uchodzi za twórcę fundamentów europejskiej i amerykańskiej psychologii emocji. Ten uczony filozof twierdził, że emocje mają podstawę poznawczą, można je podzielić na takie, których pochodzenie znamy lub w które tylko wierzymy⁴. Arystoteles podzielił emocje na przyjemne i nieprzyjemne (taki podział na emocje pierwotnie pozytywne i negatywne funkcjonuje do dziś), wskazał, że emocje stanowią bodziec do działania, zależą od wyznawanych przez nas wartości i wpływają na nasze sądy. Takie rozumienie emocji uchodzi współcześnie za bliższe naszemu ich pojmowaniu, niż to, które reprezentował znacznie później m. in. Karol Darwin⁵. Początkowo dla Darwina emocje były bowiem „czymś, co się po prostu zdarza”, zwykłym biologicznym zjawiskiem takim jak kichanie, które nie ma żadnego znaczenia i nie ma nic wspólnego z myśleniem (podejście biologiczne), choć niewątpliwie pozwoliły one człowiekowi i innym zwierzętom na przetrwanie w procesie ewolucji. Darwin i jego żona Emma byli troskliwymi rodzicami. Doczekali się dziesięciorga dzieci, z których troje zmarło (dwoje w okresie niemowlęstwa). To właśnie bycie ojcem, miłość i przywiązanie do dzieci otworzyły nowy rozdział w naukowym dorobku Darwina. Od 1838 roku zaczął on baczniej przyglądać się emocjom i dostrzegać w nich znacznie więcej niż tylko ich biologiczną funkcjonalność i użyteczność (i nie tylko w kontekście możliwości przetrwania gatunków w drodze

³ Tamże: s. 28.

⁴ Arystoteles, *Retoryka. Poetyka*, PWN, Warszawa, 1988, s. 71.

⁵ C. Darwin C., *The expression of emotions in man and animals*, New York, NY Oxford University Press. [wyd. pol. 1988] *O wyrazie uczuć u człowieka i zwierząt*, przekł. Z. Majer Z. Zaćwilichowska, PWN, s. 58.

ewolucji). To nie Paul Ekman, choć wielu tak sądzi, ale właśnie Darwin jako pierwszy dostrzegł brak międzykulturowych różnic w okazywaniu i wyrażaniu emocji. Do badań zaangażował misjonarzy i podróżników jeżdżących po całym świecie (jako jeden z pierwszych posłużył się badaniami kwestionariuszowymi oraz wykorzystywaniem fotografii w celach badawczych). Darwin był pierwszym znanym nauce ojcem, który odkrył znaczenie umiejętności odczytywania przez ojca emocji syna. W 1877 roku w piśmie „Mind” ukazuje się artykuł Darwina, w którym opisuje on wnioski z obserwacji emocji i rozwoju poznawczego swojego syna Williama (obserwacje prowadził przez lata, rozpoczął je, gdy William był 3-letnim chłopcem). Artykuł stał się kamieniem węgielnym w rozwoju współczesnej psychologii rozwojowej⁶. Pięć lat wcześniej Darwin wydał jedną z najważniejszych książek o emocjach, jaka została dotąd napisana: „O wyrazie uczuć u człowieka i zwierząt”. Można więc pokusić się o stwierdzenie, iż prekursorem współczesnych badań nad emocjami był Darwin. To do nich właśnie odwołuje się wielu innych późniejszych badaczy, np. Freud czy Lazarus. Kolejnym interesującym się emocjami badaczem był William James, dla którego emocja to nic innego jak percepcja zmian w naszym ciele w reakcji na bodziec. Według Jamesa na człowieka działa wiele emocji równocześnie, a wszystko, czego doświadczamy jest związane z symptomami cielesnymi. Tak więc emocja wprowadza zmiany w częściach naszego układu nerwowego odpowiedzialnego za serce, naczynia krwionośne, płuca, żołądek i gruczoły potowe. Podczas odczuwania emocji drżą nasze mięśnie i pracują stawy - tamtędy płyną wszystkie sygnały czuciowe⁷. To dzięki emocjom, jak twierdził James, możemy patrzeć na świat przez „różowe okulary” lub widzimy „wszystko w czarnych kolorach” - emocje bowiem nadają barwę i temperaturę otaczającemu nas światu⁸.

Mówiąc na temat emocji nie sposób pominąć przywołanego już Freuda. To za jego sprawą do dziś w środowisku psychoanalityków funkcjonuje koncepcja nieświadomych procesów psychicznych, w których istotną rolę odgrywają emocje i popędy oraz ich konflikt z normami i zasadami kulturowymi, gdzie zadaniem i obowiązkiem świadomego „ja” jest znalezienie kompromisu pomiędzy nimi a rzeczywistością. Według Freuda trzonem niemal wszystkich zaburzeń psychicznych są właśnie emocje.

2. Współczesne ujęcie emocji

Pojawiają się elementy wspólne scalające poszczególne definicje w badaniach nad emocjami. Emocja to termin stosowany w odniesieniu do każdego subiektywnie doświadczonego pobudzenia afektywnego, przez które może przybierać zróżnicowany kierunek oraz dynamikę. Niemalże ilu badaczy, tyle pryzmatów, przez które przyglądamy się emocjom i próbujemy zamknąć je w ramach definicyjnych. „Emocje to spowodowane fizjologicznymi i neuronalnymi zmianami stany psychofizyczne o zabarwieniu uczuciowym, posiadające komponent poznawczo-oceniający i siłę motywującą, którym zwykle towarzyszą

⁶ D. Keltner, K. Oatley, J. M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, PWN, Warszawa 2021, str.9-11.

⁷ W. James, *The principles of psychology*, New York 1890, s. 449, wyd. pol. 2002, przekł. Michał Zagrodzki, s. 345.

⁸ Tamże, s. 12.

zewnętrzna ekspresja i działanie”⁹. W psychologii mówi się o ekspresji emocji¹⁰, czyli o sygnałach, które wysyła człowiek (zmiany w wyglądzie organizmu, mimika, ruchy i dźwięki) i są one na tyle czytelne, że mogą być dla innych informacją, jakie przeżywa on emocje. Według Strelaua i Dolińskiego „emocja to subiektywny stan psychiczny, uruchamiający priorytet dla związanego z nią programu działania, (...) nadając mu status pilnego, jednocześnie hamując lub zaburzając podejmowanie innych aktywności”¹¹. Paul Young w 1949 roku zdefiniował emocję jako ostre zaburzenie afektywne dotykające jednostkę jako całość, wzbudzone sytuacją psychologiczną i manifestujące się świadomością jej doświadczania zachowaniem, a w szczególności zmianami somatycznymi, które są regulowane przez autonomiczny system nerwowy¹². W swoich rozważaniach traktował emocje podobnie jak William James, poprzez pryzmat doświadczeń i odczuć somatycznych. Sugerował, by nie mówić o „rozwoju emocjonalnym” czy „procesach emocjonalnych”, ale o „rozwoju afektywnym” i „procesach afektywnych”¹³. Do dziś teoria ta ma wielu zwolenników.

Współczesna nauka traktuje powyższy sposób przedstawiania i definiowania emocji jako klasyczny (czerpiąc z nauk Platona, Arystotelesa, Hipokratesa, Buddy, Kartezjusza, Freuda i Darwina)¹⁴; jako artefakty ewolucji, które kiedyś pozwalały przetrwać, zaś dziś są częścią składową biologicznej natury człowieka.

3. Sześć emocji podstawowych wg Paula Ekmana

Emocje są ponadczasowe (towarzyszą człowiekowi od początku jego istnienia) oraz ponadkulturowe - okazywane są w ten sam sposób niezależnie od wieku, statusu ekonomicznego, wykształcenia, wychowania czy miejsca geograficznego, w którym urodził się i żyje człowiek. Dowiódł tego Paul Ekman (wraz ze współpracownikami), a wiele lat przed nim - Karol Darwin. W latach 60. Silvan S. Tomkins, Carroll E. Izard oraz Paul Ekman stworzyli zestawy upozowanych fotografii, które miały na celu przedstawić sześć tak zwanych podstawowych emocji: złość, strach, obrzydzenie (wstręt), zaskoczenie, smutek i radość. Emocje te okazywane są identycznie przez wszystkich mieszkańców Ziemi. Dlatego zestaw tych sześciu emocji, jako najbardziej uniwersalnych, posłuży nam do przedstawienia znaczenia intencjonalnego ich odczytywania w diadzie ojciec-syn.

⁹ A. Dąbrowski, *Wpływ emocji na poznanie*, „Przegląd Filozoficzny - Nowa Seria” R. 21 (2012), nr 3, s. 315-336.

¹⁰ J. Strelau, D. Doliński, *Psychologia akademicka*. Podręcznik, tom 1, GWP, Gdańsk 2015, s. 553.

¹¹ Tamże, s. 514-515.

¹² P. T. Young, *Emotion as disorganized response - A reply a professor Leeper*. Psychological Review, California 1949, s. 198.

¹³ J. Strelau, D. Doliński, *Psychologia akademicka*. Podręcznik, tom 1, GWP, Gdańsk 2015, s. 515.

¹⁴ L. Feldman Barret, *Jak powstają emocje. Sekretne życie mózgu*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2020, s. 15.

Rys. nr 1. 6 podstawowych emocji wg Ekmana



Źródło: Paul Ekman, *Emotion Families Part 1: Organizing facial expression of emotion*, <https://paulekman.medium.com/emotion-families-part-1-organizing-facial-expression-of-emotion-52cc50d3fb24> [2022.04.30].

3.1. Złość

Złość jest jedną z emocji, na którą zwrócił szczególną uwagę Paul Ekman. Emocja ta nie jest powszechnie akceptowana, a jednak jak udowadnia autor potrzebna do prawidłowego funkcjonowania. Złość jest pierwotnie zaplanowana dla naszej ochrony i bezpieczeństwa. Złość, obok strachu, to podstawowe uczucie pojawiające się w sytuacji naruszenia naszego bezpieczeństwa¹⁵. A jednak osoby dorosłe, opiekunowie dzieci, nie tolerują jej i nie pozwalają sobie i innym na odczuwanie złości. Zazwyczaj odwracają uwagę wręcz zaprzeczając jej istnieniu. Napady złości są jedną z najczęstszych form zachowań u małych dzieci i należy uznać je za naturalne, a nawet jako jeden z wyznaczników rozwijającej się siły charakteru¹⁶. Ponadto należy pamiętać, że emocje w tym także złość, wykształciły się ze względu na ich wartość adaptacyjną w rozwiązywaniu podstawowych zadań życiowych¹⁷. Według nauk psychofizjologicznych bez emocji nie mielibyśmy możliwości przeżyć jako gatunek. To dzięki nim uciekamy, kiedy coś nam zagraża, podejmujemy działania i odczuwamy różnego rodzaju stany przyjemności i złości. Według kulturowego kanonu, złość należy kontrolować, panować nad nią, najlepiej ukryć ją przed światem. Nawet małe dzieci w procesie rozwoju ogranicza się w przeżywaniu tej emocji, a dorosłym wręcz nie wypada się z nią afiszować. Prezentowanie złości musi być ściśle odpowiednie do sytuacji, w jakiej się znajduje dana osoba, nie może naruszać reguł społecznych, tym samym ryzykuje ona spadkiem popularności i dezaprobatą. Dzieci niepotrafiące konstruktywnie wyrażać złości są mniej popularne wśród rówieśników,¹⁸ wręcz są nieakceptowane. Jest to wynik braku zrozumienia i aktywnego wytłumaczenia tej emocji on najmłodszych lat.

¹⁵ Por. W. G. DeFoore, *Złość. Opanuj ją, uzdrawiaj ją, powstrzymaj ją, zanim cię zadręczy na śmierć*, Wydawnictwo Bellona, Warszawa 2004, s. 24.

¹⁶ R. Skynner, J. Cleese'a, *Families and how to survive them*, New York 1993 s. 177.

¹⁷ P. Ekman, R.J. Davidson, *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, Gdańsk 2002, s. 18.

¹⁸ N. Eisenberg, R. A. Fabes, M. Nyman, J. Bernzweig, A. Pinuelas, *The Relations of Emotionality and Regulation to Children's Anger-related Reactions*. *Child Development* 1994, 65, 109-128.

Holenderski psycholog Nico Frijda uważa, że emocje powstają jako odpowiedź na zdarzenia, które są dla kogoś ważne i których ważność ten ktoś w jakiś sposób docenia¹⁹. Jeżeli działanie, a także oczekiwanie idzie zgodnie z założeniem, odczuwamy pozytywne emocje i jesteśmy zadowoleni z sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Sprawy zaczynają się komplikować, jeśli ktoś narusza nasze granice lub burzy naszą wizję danego działania i celu, co stoi w sprzeczności z naszymi oczekiwaniami. Wówczas pojawiają się w nas emocje negatywne, jak złość czy gniew. Odeagowanie uczucia złości wiąże się z wyrażeniem agresji w sposób werbalny lub fizyczny, wiąże się z wyrządzeniem krzywdy, szkody fizycznej lub psychicznej. W odpowiednich warunkach gniew może doprowadzić do walki nawet pacyfistę²⁰. Złość jest emocją powszechnie uważaną za negatywną także z powodu szerokiej skali potencjalnych szkodliwych skutków, jakie za sobą niesie. W literaturze fachowej wyszczególniono rodzaje agresji i jej formy. Najbardziej znana i powszechnie rozróżniana jest agresja werbalna, czyli słowna, która wiąże się z krzykiem, wyzwiskami. W tym kontekście należy także wskazać agresję fizyczną, której towarzyszy bezpośredni kontakt fizyczny- to uderzanie, popychanie, szarpanie, gryzienie. Agresja wroga ukierunkowana jest na cel, co oznacza, że wiąże się z odczuwaniem wobec ofiary niechęci lub nienawiści, zaś bezpośrednim celem działania jest wyrządzenie krzywdy ofierze. Agresja instrumentalna to posłużenie się zachowaniem agresywnym jako narzędziem, aby osiągnąć inny cel. Złość jest w każdym z nas, jest naturalną reakcją, gdy czujemy, że coś lub ktoś wyrządza nam coś złego. Czasem staje się ona gwałtowna i niebezpieczna, co niesie za sobą niepożądane konsekwencje, może zrujnować relacje i zaszkodzić naszemu szczęściu, a w szczególności- zdrowiu. Wyjątkowe znaczenie społeczne i indywidualne złości należało by rozumieć w aspekcie rozmaitych jej funkcji od obrony swoich praw, mobilizacji do działania, poprzez funkcję katartyczną i znaczą funkcję makrospołeczną, gdzie staje się czynnikiem zmian w organizacji ruchów i działań społecznych. Złość jest kosztowna nie tylko społecznie ale i fizjologicznie. Należy przy tym pamiętać, że koszt psychofizjologiczny wpływa na koszt społeczny i odwrotnie. Reakcje elektryczne i neurochemiczne powodujące złość są równie silne lub niekiedy silniejsze niż te towarzyszące strachowi podczas mechanizmu znieruchomienia/ucieczki/walki. Złość jest powiązana z gwałtowną pozanormalną dynamiką ciała migdałowatego i osi HPA, co przyczynia się do zwiększonej produkcji hormonów stresu (glikokortykosteroidów), a to z kolei prowadzi do nieprawidłowości w funkcjonowaniu wielu układów wewnętrznych (np. układu krążenia). Przewaga aktywności ciała migdałowatego, a więc aktywności pobudzeniowej nad aktywnością struktur korowych, czyli aktywności hamującej - prowadzi do coraz większych trudności z panowaniem nad sobą i zmniejsza świadomy wpływ człowieka na jego życie²¹.

¹⁹ N. Frijda, *Prawa emocji*. Nowiny Psychologiczne, 2 (6), s. 26.

²⁰ P. Ekman, R. J. Davidson, *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, Gdańsk 1998, s. 333.

²¹ D. J. Żyżniewski, *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Wydawnictwo zwierciadło, Warszawa, 2020, s. 156-157.

3.2. Strach

Strach jest potężną emocją, która może również odgrywać ważną rolę w przetrwaniu. Kiedy stoimy przed jakimś niebezpieczeństwem i doświadczamy strachu, przechodzimy przez coś, co nazywamy walką lub reakcją na ucieczkę. Nasze mięśnie stają się napięte, tętno i oddech wzrasta, a umysł staje się bardziej czujny, skłaniając ciało do ucieczki od niebezpieczeństwa lub pozostania i podjęcia walki. Ta odpowiedź pomaga zapewnić, że jesteśmy przygotowani do skutecznego radzenia sobie z zagrożeniami w swoim otoczeniu. Ekspresja tego typu emocji może obejmować wyraz twarzy (np. poszerzenie oczu i cofnięcie języka lub podbródka), język ciała (np. próba ukrycia się lub lęk przed zagrożeniem), reakcje fizjologiczne (np. szybki oddech i intensywniejsze bicie serca). Oczywiście nie każdy doświadcza strachu w taki sam sposób. Niektórzy ludzie mogą być bardziej wrażliwi na strach i pewne sytuacje mogą być bardziej skłonne do wywołania tej emocji. Strach jest emocjonalną reakcją na bezpośrednie zagrożenie. Podobnej reakcji możemy doświadczyć względem przewidywanego zagrożenia lub nawet naszych myśli o tym. To jest to, co zazwyczaj uważamy za lęk. Lęk wiąże się z przewidywanym strachem przed sytuacjami. Z drugiej strony, niektórzy ludzie rzeczywiście szukają sytuacji wywołujących strach. Ekstremalne sporty i inne dreszcze mogą wywoływać strach, ale niektórym ludziom wydaje się, że rozwijają się, a nawet cieszą takimi uczuciami. Powtarzające się narażenie na sytuację wywołującą lęk może prowadzić do zaznajomienia się i aklimatyzacji, co może zmniejszyć uczucie strachu i lęku lub też na te emocje uodpornić. Jest to idea terapii ekspozycji, w której ludzie są stopniowo narażeni na coś, co ich przeraża, ale w sposób kontrolowany i bezpieczny. Ostatecznie uczucie strachu zaczyna się zmniejszać²². Należy jednak rozróżnić strach od lęku. Strach odczuwamy przed czymś konkretnym, co potrafimy sprecyzować i nazwać (przed wojną, zimnem, głodem, bólem). Gdy odczuwamy lęk, nie znamy jego źródła, przyczyny, nie potrafimy nazwać powodu i sprecyzować tego, przed czym czujemy lęk. Strach dotyczy więc sytuacji, która realnie nam zagraża, wiążąc się bardziej z zewnętrzną sytuacją. Natomiast lęk to w większym stopniu nasze wewnętrzne przeżywanie sytuacji, które nie są dla nas realnym zagrożeniem²³.

Strach, podobnie jak złość, jest również integralnie powiązana z gwałtowną dynamiką ciała migdałowatego i i osi HPA²⁴. Badania z użyciem metod obrazowania dowodzą, że doświadczający w dzieciństwie permanentnego strachu przed dorosłymi (często pod pozorem szacunku), mają znacznie cieńszą korę mózgową niż osoby wychowywane w rodzicielskiej relacji bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego. Grubość kory mózgowej, na którą wpływa gęstość połączeń neuronalnych pozwala bardziej hamować pobudzenie, a co za tym idzie - wpływa na jakość wyższych procesów poznawczych (np. planowanie, samokontrola, wyobraźnia, mowa), a co z kolei przekłada się na lepszą kreatywność w rozwiązywaniu problemów życiowych i większą efektywność w realizacji życiowych celów. Większy

²² <https://sentimenti.pl/blog/emocje-podstawowe-rodzaje-zachowanie-nauka/> [2022.04.30].

²³ <https://psychoterapia.plus/stach-i-lek-czym-sie-roznia-i-jak-sobie-z-tymi-emocjami-radzic/> [2022.08.10].

²⁴ D. J. Żyżniewski, *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2020, s. 156.

potencjał korowy to większa odporność psychiczna, większy poziom zadowolenia z jakości życia²⁵.

3.3. Wstręt (obrzydzenie)

Wstręt to kolejna z sześciu podstawowych, oryginalnych emocji opisanych przez Ekmana. Większość badań nad dekodowaniem emocji na podstawie próbek głosowych dowodzi, że najlepiej rozpoznawanymi emocjami są zwykle smutek i złość, następnie strach, najslabiej zaś - wstręt²⁶. Psychologia, jako dziedzina naukowa, wie dużo o roli różnic indywidualnych w odczuwaniu lęku, strachu. Są tysiące badań na ten temat. O wstręcie natomiast wiadomo niewiele²⁷. Czym jest wstręt? Czy jest on potrzebny do codziennego funkcjonowania? Wstręt we wczesnym etapie rozważań wydaje się emocją mało znaczącą, której brak istnienia nie wpłynął wybitnie na egzystencję homosapiens. Jednak jest to błędne myślenie. Właśnie ta z najmniej docenianych emocji okazuje się jedną z ważniejszych w życiu człowieka. Wstręt może objawiać się na kilka sposobów, między innymi poprzez mowę ciała (np. odwracanie się od źródła wstrętu), reakcje fizyczne (np. wymioty), wyraz twarzy (np. zmarszczenie nosa i podkręcenie górnej wargi). To poczucie może wynikać z wielu czynników, w tym z nieprzyjemnego smaku, widoku lub zapachu. Naukowcy uważają, że ta emocja powstała w wyniku reakcji na żywność. Zła higiena, infekcje, krew, gnicie i śmierć również mogą wywołać reakcję odrazy. Może to być sposób organizmu na uniknięcie rzeczy, które mogą przenosić choroby zakaźne. Ludzie mogą również doświadczać moralnego obrzydzenia, kiedy obserwują innych, którzy angażują się w zachowania, które uważane są za obrzydliwe, niemoralne lub złe²⁸. Wstręt zaczyna nas chronić jeszcze przed urodzeniem. W pierwszym trymestrze ciąży odporność kobiety na choroby jest niższa. W tym czasie przyszłe matki stają się przewrażliwione, silnie reagują zwłaszcza na bodźce związane z żywnością. Dzięki temu nie ryzykują, że zjedzą coś, co im i dziecku mogłoby zaszkodzić²⁹. U dziecka po narodzeniu reakcja mimiczna na wstręt jest jedną z pierwszych reakcji, jakiej doświadcza. Można wnioskować, że (...) czynnik wrodzony reakcji obronnej związanej ze wstrętem uaktywnia się najwcześniej i najdłużej jest trenowany w socjalizacji. Ta reakcja też świetnie obrazuje, jak istotną rolę w kształtowaniu się emocjonalności na najwcześniejszych etapach naszego życia odgrywa percepcja czuciowa i smakowa, a nie wzrokowa³⁰.

²⁵ Tamże, s. 116-117.

²⁶ Por. E. Czaplewska, *Dekodowanie mimicznych i wokalnych oznak emocji przez dzieci w wieku 4-7 lat* [w:] Psychologia Rozwojowa, tom 14 nr 2 rok 2009, Kraków 2009, s. 74.

²⁷ <https://www.focus.pl/artykul/wstret-jest-nam-potrzebny-do-czego-sluzyc-obrzydzenie> [2022.04.30].

²⁸ <https://sentimenti.pl/blog/emocje-podstawowe-rodzaje-zachowanie-nauka/> [2022.04.30].

²⁹ <https://www.focus.pl/artykul/wstret-jest-nam-potrzebny-do-czego-sluzyc-obrzydzenie> [2022.04.30].

³⁰ D. J. Żyżniewski, *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2020, s. 46-47.

3.4. Zaskoczenie

Zaskoczenie to kolejna z sześciu podstawowych typów ludzkich emocji pierwotnie opisanych przez Ekmana. Jest zazwyczaj dość krótka i charakteryzuje się fizjologiczną reakcją na coś nieoczekiwanego i niespodziewanego. To emocja najbardziej neutralna - nie wiąże się ani z psychofizjologicznym komfortem (jak przy odczuwaniu radości), ani z dyskomfortem (w sytuacji strachu, smutku, złości, wstrętu). Badania wykazują, że zaskoczenie plasuje się w umyśle człowieka dokładnie w środku pomiędzy radością a smutkiem. Może zatem przechodzić zarówno w emocje nacechowane zagrożeniem, jak i emocje nacechowane bezpieczeństwem³¹. Ten typ emocji może być więc pozytywny, negatywny lub neutralny. Nieprzyjemne zaskoczenie może dotyczyć sytuacji, gdy kogoś nagle wyskakuje zza drzewa i przeraża tym osobę spacerującą po parku.

Przykładem przyjemnego zaskoczenia może być sytuacja, kiedy najbliżsi robią osobie, którą kochają, urodzinowe przyjęcie-niespodziankę i zaskakują nim przybywającego do domu solenizanta. Jeżeli jednak odniesiemy tę sytuację do 3-letniego dziecka, może ona spowodować u niego odczucia negatywne. Emocja ta często ujawnia się poprzez mimikę (np. podniesienie brwi, poszerzenie oczu, otwarcie ust), reakcje fizyczne (np. odskok do tyłu, podskok), reakcjami werbalnymi (np. krzyk, sapanie).

Zaskoczenie jest kolejnym rodzajem emocji, która potrafi wywołać nagłą reakcję fizjologiczną - np. nagły skok adrenaliny, który pomaga przygotować ciało do walki lub ucieczki. Badania wykazały, że ludzie mają tendencję do nieproporcjonalnego zauważania zaskakujących zdarzeń. Dlatego właśnie zaskakujące i niezwykle wydarzenia usłyszane w serwisach informacyjnych zwykle zapadają w pamięci bardziej niż inne³². Natomiast zaskoczenie rozpatrywane jako emocja estetyczna, tylko częściowo pokrywa się z zaskoczeniem jako emocją podstawową - estetyczne zaskoczenie ma więcej wspólnego z zachwytem i poczuciem dziwności, w jakie wprowadził nas artysta, jednak nic z odczuciem nagłej dezorientacji i niepokojem³³. Strukturą mózgową najbardziej aktywną w zaskoczeniu jest jedna z podkorowo usytuowanych struktur sąsiadujących z ciałem migdałowatym, zwaną istotą szarą okołowodociągową. To neurony tej struktury są funkcjonalnie sprzęgnięte z reakcją natychmiastowego znieruchomienia, która zachodzi w człowieku, ilekroć wydarza się coś nowego³⁴.

Zaskoczenie, które przechodzi w zaciekawienie i poszukiwanie w otoczeniu np. rozwiązywania problemu, przekłada się bezpośrednio na kompetencje emocjonalne. Dzieci częściej doświadczające zaciekawienia, które prowadzi do wzmocnionej pozytywnymi doznaniem przez dorosłych eksploracji otoczenia, mają lepiej rozwiniętą umiejętność konstruktywnego wyrażania własnych emocji. Wykazują też większe zainteresowanie drugim człowiekiem - są bardziej skłonne do empatii. Także odpowiednio modyfikują swoje reakcje emocjonalne, by zachować właściwy poziom dostrojenia emocjonalnego do drugiej osoby.

³¹ Tamże, s.164.

³² <https://sentiment.pl/blog/emocje-podstawowe-rodzaje-zachowanie-nauka/> [2022.04.30].

³³ P. Przybysz, *Emocje muzyczne i ich estetyczne modyfikacje*, Instytut Filozofii UAM, Poznań 2013, s. 103.

³⁴ D. J. Żyżniewski, *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2021, s. 178-179.

Dziecko, którego zaskoczenie regularnie jest wzmacnianie w kierunku zaciekawienia, ma ułatwiony strata w dorosłość w zakresie kompetencji społecznych³⁵.

3.5. Smutek

Smutek należy do emocji podstawowych o walencji negatywnej³⁶. Paul Ekman zauważył, iż smutek rodzi się w człowieku zwykle jako efekt dwóch sytuacji - poczucia straty (np. utrata bliskiej osoby, utrata zdrowia) i niezaspokojenia potrzeb³⁷. Poczucie straty jest informacją, że coś istotnego wydarzyło się z punktu widzenia dobrostanu oraz że powinniśmy zadbać o siebie i obszar życia związany ze stratą³⁸. Niezaspokojone potrzeby są natomiast informacją, że należy lepiej przyjrzeć się temu, jak się je zaspokaja³⁹. Smutek to emocja powstająca w reakcji niemożności działania oraz jest efektem bezradności, bezsilności i prowadzi do wycofania się, izolacji, unikania. U podstaw psychofizjologicznych ma wiele wspólnego ze złością. Podczas odczuwania tych emocji aktywują się podobne obszary mózgowo, zaś różni je kierunek reakcji - w smutku reakcja postępuje w kierunku wycofania, a więc unikania. Ekspresja smutku nakierowuje uwagę do wewnątrz siebie (stąd izolacja, nawet podczas przebywania wśród innych ludzi). Złość nakierowuje uwagę na zewnątrz siebie. Smutek więc oznacza internalizację i jest to cecha wspólna smutku i strachu, zaś złość-eksternalizację, będącą cechą wspólną złości i radości. Należy przy tym pamiętać, że obwody neuronalne i podłoże genetyczne w odczuwaniu wszystkich tych emocji są różne⁴⁰.

Smutek niesie ze sobą dotkliwe skutki fizyczne. Objawy o charakterze psychosomatycznym mogą być wynikiem intensywności przeżywanej emocji- mogą być charakterystyczne dla całego ciała, objawiać się specyficznymi zachowaniami, a także myślami.

Nauki empiryczne nie dowiodły dotąd, że smutek, jak na przykład wstręt, ma odrębną wrodzoną bazę składową. Większość badań wskazuje na to, że smutek nie istnieje jako wrodzona predyspozycja do odczuwania i wyrażania. W odczuwaniu smutku znaczącą rolę odgrywają sieci neuronalne, co jest ściśle związane z indywidualnym doświadczeniem człowieka. Prawdopodobnie wrodzony czynnik smutku nie jest adaptacyjnie konieczny w systemie nerwowym człowieka- nie chodzi tu bowiem ani o hamowanie, ani o stymulowanie afektu⁴¹.

³⁵ Tamże, s. 173-174.

³⁶ B. Fehr, J.A. Russell, *Concept of emotion viewed from a prototype perspective*, Journal of Experimental Psychology General, 1994, 13, s. 464-486; J.H. Turner, J.E. Stets, *Socjologia emocji*, Warszawa 2009, s. 68-69.

³⁷ R. Lazarus, *Uniwersalne zdarzenia poprzedzające emocje*, [w:] *Natura emocji*, red. P. Ekman, R.J. Davidson, Gdańsk 1998, s. 148.

³⁸ <https://dawidharacz.com/smutek-czyli-najpiekniejsza-ludzka-emocja> [2022.04.30].

³⁹ <https://dawidharacz.com/smutek-czyli-najpiekniejsza-ludzka-emocja> [2022.04.30].

⁴⁰ D. J. Żyżniewski, *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2021, s. 99.

⁴¹ Tamże, s. 75-76.

3.6. Radość

Wbrew pozorom to jedna z trudniejszych do zdefiniowania emocji. Z badań empirycznych wynika, że nie mamy wrodzonej predyspozycji do odczuwania szczęścia, które nierozłącznie kojarzone jest z radością⁴². Ze wszystkich różnych rodzajów emocji, radość jest tą emocją, do której ludzie dążą najbardziej. Radość jest często definiowana jako przyjemny stan emocjonalny, który charakteryzuje się uczuciem zadowolenia, radości, satysfakcji i dobrego samopoczucia. Ten rodzaj emocji jest czasami wyrażany poprzez wyraz twarzy (np. uśmiechanie się), język ciała (np. swobodna postawa), ton głosu (np. przyjemny sposób mówienia). O ile radość jest uważana za jedną z podstawowych ludzkich emocji, o tyle na to, co naszym zdaniem będzie ją tworzyć, duży wpływ ma kultura. Osiągnięcie pewnych rzeczy, takich jak kupno domu lub posiadanie dobrze płatnej pracy, będzie wprost skutkowało radością. To, co faktycznie przyczynia się do wzrostu radości jest jednak często znacznie bardziej złożone i bardziej zindywidualizowane. Ludzie od dawna wierzą, że radość i zdrowie są ze sobą powiązane, a badania potwierdzają, że radość może odgrywać rolę zarówno w zdrowiu fizycznym, jak i psychicznym. Radość wiąże się z różnymi rezultatami, w tym zwiększoną długowiecznością i zwiększoną satysfakcją małżeńską. Na przykład stres, niepokój, depresja i samotność były związane z takimi czynnikami jak obniżona odporność, zwiększony stan zapalny i zmniejszona średnia długość życia⁴³.

4. Emocje a neurobiologia i neuropsychologia

Emocjonalność człowieka kształtowana jest przez całe jego życie. Człowiek inteligentny emocjonalnie potrafi zarządzać swoimi emocjami oraz identyfikować emocje innych, zaś dojrzałość emocjonalna polega na czynieniu z tych umiejętności narzędzia do tworzenia międzyludzkich relacji. Dziecięce emocje, wyrażane są spontanicznie i gwałtownie, ponieważ dzieci nie posiadły jeszcze umiejętności panowania nad nimi⁴⁴. Najnowsza wiedza psychologiczna o emocjach nie jest wynikiem światopoglądowych rozważań, ale efektem wciąż nowych badań empirycznych. Współczesne badania obwarowane są restrykcyjnymi zasadami projektowania eksperymentu psychologicznego przy równoczesnym zastosowaniu wiedzy i technologii wykorzystywanej w medycynie i biologii. Badanie emocji nie służy wyjaśnieniu związków między zachowaniem a psychiką. Dziś mówimy o badaniu zależności zachodzących między zachowaniem, psychiką a mózgiem, który jest bardzo zależny od tego, co się dzieje w środowisku każdego człowieka. Powstaje więc nowa korelacja zależności: zachowanie - psychika - mózg - środowisko. Środowisko, o którym mowa, to miejsce, w którym jednostka dorasta, dojrzewa, odbiera sieciami połączeń neuronalnych wszystkie bodźce

⁴² Tamże, s. 185.

⁴³ <https://sentimenti.pl/blog/emocje-podstawowe-rodzaje-zachowanie-nauka/> [2022.04.30].

⁴⁴ A. Busz, *Włącz emocje*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2020, s. 3.

i ulega transformacji. Zmienność ta towarzyszy nam przez całe życie, a zaczynamy dostrzegać ją już od trzeciego roku życia⁴⁵.

Dziś wiemy, że emocje nie są wrodzone, ale nabyte. Wrodzone są jedynie tzw. reakcje bazowe (zwane również reakcjami przetrwania), które prowadzą do emocji i są ich pierwszymi składowymi, choć nie zawsze muszą się w nie rozwinąć. Świat zewnętrzny odbieramy za pomocą zmysłów. Odbywa się to w prostym schemacie neurofizjologicznym - pobudzenie vs hamowanie oraz w schemacie biologicznej adaptacji - unikanie vs poszukiwanie. Są to dwa podstawowe typy aktywności mózgowej, a także dwa podstawowe kierunki wzorców adaptacji do życia. Cały nasz mózg i całe nasze życie podlegają tym dwóm kierunkom reagowania emocjonalnego i zachowania. Między innymi jakość naszej emocjonalności zależy od tego, które miejsce w każdym z tych schematów zajmujemy. Ciało migdałowe (amygdala) to jedna z najbardziej znanych i najlepiej zbadanych struktur podkorowych naszego mózgu. Aktywność pobudzeniowa ciała migdałowego może zaważyć na całej równowadze w układzie nerwowym - może doprowadzić też do trudności w opanowaniu reakcji bazowej, a co za tym idzie, może zablokować przekształcenie jej w emocję⁴⁶. Ciało migdałowe, jako centrum mózgowej aktywności pobudzeniowej, odpowiada za siłę reakcji bazowej. Reakcja nerwowa, którą odczuwamy jako zmianę pobudzenia, sprowadza się do podstawowych parametrów energetycznych i czasowych, tj. siły, tempa i czasu jej trwania. Nazywamy to afektem (afekt jest częściowo wrodzony i częściowo nabyty, co ma istotne znaczenie w rozumieniu emocji syna przez ojca i tego, co on może z tą wiedzą zrobić w procesie budowania ich wspólnych relacji). I choć emocja powstaje z afektu, afekt jest jedynie zmianą pobudzenia nerwowego w związku z bazową reakcją pobudzeniową automatycznie uruchamianą pod wpływem bodźców płynących z otoczenia. Afekt z natury jest krótkotrwały (trwa do kilku lub kilkunastu sekund), ale jego moc i dynamikę kształtują głównie reakcje emocjonalne i zachowanie najbliższych osób. To, w jaki sposób będzie reagował emocjonalnie syn, zależy więc od tego, jak na daną sytuację będzie reagował jego ojciec⁴⁷. Aspekt wrodzony, związany z afektem, uwidacznia się w niemowlęctwie - przede wszystkim w zmianach pobudzenia nerwowego w odpowiedzi na zmiany odrzeczne (skurcz żołądka podczas głodu, kolk, zimno, ból) - wówczas dziecko bardziej reaguje na bodźce zewnętrzne. Aspekt nabyty jest ważniejszy niż wrodzony, a kluczowy dla jego kształtowania jest okres wczesnego dzieciństwa. Trzyletni syn jest w samym środku tego procesu. Wówczas to powstają bazowe połączenia w sieciach neuronalnych podkorowych. Świadomy ojciec powinien wiedzieć, że im silniejsza i mniej zróżnicowana jest stymulacja środowiskowa w okresie rozwojowym jego syna, tym silniejszy jest afekt i większe prawdopodobieństwo jego zakłócenia w dorosłym już mózgu jego syna. Tak więc to, co się dzieje z emocjami i mózgiem trzylatka ma nierozzerwalny wpływ z tym, jak będzie funkcjonował on w swojej dorosłości. Syn, którego dzieciństwo przebiegało w warunkach regularnego napięcia wynikającego

⁴⁵ D. J. Żyżniewski, *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2021, s. 13-14.

⁴⁶ Tamże, s. 20-21.

⁴⁷ Tamże, s. 18.

z niepewności co do zachowania się ojca lub ze strachu przed przemocą fizyczną lub psychiczną ze strony rodzica, będzie przez całe już życie odczuwał to chroniczne, tj. rozwojowo utrwalone, podwyższone napięcie psychofizjologiczne (bez względu na to czy będzie funkcjonował w warunkach z bezpiecznych, czy w warunkach zagrożenia). Świadomy ojciec zdaje sobie sprawę z potrzeby stworzenia stabilnych emocjonalnie warunków rozwoju swojego syna. Ma to ogromne znaczenie zwłaszcza w trzecim roku życia dziecka. W tym momencie już zupełnie świadomie dziecko potrafi interpretować zachowanie dorosłego. Trzylatek potrzebuje komfortu psychicznego i emocjonalnego, by prawidłowo się rozwijać. Może zakłócić go każdy silny bodziec negatywnie stymulujący jego zmysły. Tym bodźcem może być np. nagłe podniesienie przez ojca głosu, zmiana jego tonu na „groźniejszy”, wymierzona kara przez silniejszego rodzica, a nawet jego sroga mina. Badania wykazały, że ciało migdałowe zwiększa natychmiast swoją aktywność natychmiast po zarejestrowaniu wzmożonej siły bodźców zmysłowych oraz koduje ich znaczenie afektywne. Jeżeli bodźce przekroczą tolerancje percepcyjne dziecka, natychmiast wzrasta aktywność ciała migdałowego, a siła pobudzenia wzrasta w całym układzie nerwowym oraz w innych układach organizmu dziecka, np. krwionośnym, trawiennym, hormonalnym. Organizm trzylatka broni się w ten sposób przed zagrożeniem. Jest to reakcja charakterystyczna i typowa dla wszystkich ssaków, a im bodziec jest silniejszy, tym bardziej obciąża organizm dziecka⁴⁸. Jeśli dziecko narażone jest na krzyki rozszalonego rodzica, odczuwa strach przed tym, co może spotkać go z jego strony; kiedy widzi wściekłą twarz ojca, zauważa jego wrogość i złość, a akty przemocy fizycznej bądź psychicznej powtarzają się regularnie w okresie rozwojowym, w mózgu trzylatka powstają utrwalone pierwotne obwody nadmiarowego pobudzenia scentralizowanego w ciele migdałowatym. Tu rodzą się nieprawidłowości w emocjonalności związane z aktywnością ciała migdałowego i niedopasowanym afektem. Nauka dowodzi, że im silniejszy bodziec, tym większe ryzyko śmierci komórki neuronalnej. Neuron umiera z powodu tzw. przestymulowania. Dlatego też dziecko wychowywane w rodzinie przemocowej (fizycznie, emocjonalnie) ma mniej neuronów i mniej połączeń między nimi w całej korze mózgowej porównaniem z człowiekiem wychowanej w rodzinie bez przemocy. Dorośli, których emocjonalność kształtowała się w takich warunkach, mają większe trudności w budowaniu relacji, nie potrafią panować nad pobudzeniem, ich funkcjonowanie społeczne, rodzinne jest zazwyczaj zaburzone, a stan psychiczny, emocjonalny jest niestabilny. Nawet jeżeli potrafią funkcjonować stabilnie na co dzień, w sytuacji napięcia i stresu ich odporność psychofizyczna znacznie się pogarsza.

Takimi bodźcami zakłócającymi afekt może być każda forma przemocy psychicznej bądź fizycznej. To może być również komunikat ze strony ojca: „nie maź się, nie jesteś babą”. Dlatego tak ważna jest kwestia potrzeby intencjonalnego rozumienia emocji syna, a co za tym idzie, właściwej reakcji ojca na to, co się dzieje z jego trzylatkiem. Świadomy ojciec wie, czym są emocje, potrafi je nazwać, wie z czego one wynikają, jak powinien na nie reagować. Świadomy ojciec wie, że nie należy karcić, czy krytykować dziecka, za to, co czuje,

⁴⁸ Tamże, s. 24.

oraz za jego emocjonalne reakcje na zaistniałą sytuację. Taka krytyka nie jest konstruktywna, nie prowadzi do zmiany zachowania; taka reakcja ojca frustruje dziecko, nasila afekt, przeszkadza w uspokojeniu się, zakłóca poczucie bezpieczeństwa, nie sprzyja budowaniu przyjacielskich relacji. Dzieci doświadczające sytuacji podważania ich uczuć przez ważne dla nich osoby, również ojca, trudniej przyswajają wiedzę, trudniej zapamiętują i mają trudności w rozwiązywaniu problemów⁴⁹. Fakty te potwierdzają również badania neurologiczne mózgu dziecka. Najważniejsze w rozwoju dziecka, zwłaszcza na etapie jego trzeciego roku życia, jest jego najbliższe środowisko - rodzic. Również dotyczy to kwestii emocji. O ile emocje niemowląt są nieintencjonalne, to u trzylatka zaczynają być już intencjonalne, a więc ściśle powiązane z pewnymi treściami umysłowymi, które wskazują na to, czego dana emocja dotyczy. Świadome zrozumienie treści i intencji emocji wpływa na sposób reagowania na sytuacje, które dane emocje powodują⁵⁰. Już od najmłodszych lat syn, baczny obserwator i naśladowca ojca, w pewnym sensie kalkuluje, powiela jego emocje, za co odpowiedzialne są neurony lustrzane. Regularność tych działań ma kluczowy wpływ na utrwalenie określonych wzorców i dynamiki jego własnej emocjonalności. Im częściej trzylatek doświadcza silnych emocji swojego ojca, tym silniej pobudzany jest jego mózg, a więc intensywniej odbiera bodźce z otaczającego go świata⁵¹. Cały czas zachodzi więc korelacja między emocjami syna i ojca. I o ile trzylatek nie jest świadom tego procesu, o tyle ojciec może uczynić z niego narzędzie do budowania ich wzajemnych relacji. Ważne jest jednak to, jaki użytek z tego wyjątkowego narzędzia. Świadomy znaczenia emocji ojciec zacznie przyglądać się reakcjom syna na otaczający go świat i zaistniałe w nim sytuacje. Rozumieć emocje dziecka, to tyle, co przewidzieć jego reakcje i pozwolić mu bezpiecznie przejść przez strach, złość, smutek, wstręt, zaskoczenie oraz wspólnie cieszyć się radością. Rozumieć emocje dziecka, to asekurować je w trudnej wędrówce ku dorosłości. To najtrudniejszy a zarazem najbardziej skuteczny sposób budowania trwałych i przyjacielskich relacji między ojcem i synem. Wszystko po to, by uzasadnić potrzebę i sens intencjonalnego odczytywania emocji jako fundamentu scalającego ojca i syna w silny, nie tylko emocjonalnie, organizm.

Zakończenie

W psychologii emocje zajmują istotne miejsce, znajdują się w centrum naszego pojmowania ludzkiego umysłu i relacji w otoczeniu społecznym. Spisane i ustne przekazy świadczą o zainteresowaniu emocjami od tysięcy lat. W większości społeczeństw stanowią trzon zrozumienia samych siebie i innych ludzi w związkach, rytuałach i życiu publicznym. Współcześnie emocje, oprócz psychologii, są również przedmiotem badań neuronauki, ko-

⁴⁹ Tamże, s. 26.

⁵⁰ A. Dąbrowski, *Kontrowersje wokół intencjonalnego charakteru emocji*, Przegląd Filozoficzny - Nowa Seria R. 24: 2015, Nr 3 (95), ISSN 1230-1493, str. 60.

⁵¹ D. J. Żyżniewski, *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2021, s. 27.

gnitywistyki, psychiatrii, biologii, genetyki, antropologii, socjologii, ekonomii, literatury, historii i filozofii⁵². Wciąż rośnie zainteresowanie życiem i rozwojem człowieka w kontekście nauki o emocjach. Współcześni ludzie zdają sobie sprawę ze znaczenia emocji w procesie rozwoju emocjonalnego i społecznego ich potomstwa. Dlatego tak ważne jest zarówno umiejętne i intencjonalne odczytywanie emocji dziecka, jak i okazywanie mu rodzicielskich emocji w procesie jego rozwoju⁵³. I choć dwulatek potrafi już nazywać podstawowe emocje takie jak: jestem wesoły, smutny, zły, wystraszony oraz ma świadomość, że emocje są ściśle związane z określonymi wydarzeniami, dopiero od trzeciego do czwartego roku życia dziecko zaczyna formować reprezentacje, czyli stany umysłowe odnoszące się do przekonań, myśli i wiedzy. Zaczyna rozumieć przyczynę i skutek danego zachowania w odniesieniu na pojawiającą się w odpowiedzi na nie emocję. Możemy zatem stwierdzić, że w wieku trzech lat dziecko zaczyna być świadome swoich emocji- zaczyna rozumieć siebie i innych w kontekście stanów umysłu (emocji, pragnień i przekonań). Zjawisko to- tzw. teoria umysłu- ma zasadnicze znaczenie dla społeczno-emocjonalnego rozwoju dzieci⁵⁴. Przewodnikiem w procesie rozwoju dziecka, w procesie poznawania przez nie emocji i budowania na ich podstawie dobrostanu psychofizycznego i fizjologicznego jest najbliższy opiekun. Dlatego tak istotnym jest omówienie znaczenia tego procesu w kontekście bliskości rodzicielskiej łączącej ojca i jego 3-letniego syna.

Bibliografia

- Arystoteles, *Retoryka. Poetyka*, PWN, Warszawa, 1988.
- Busz A., *Włącz emocje*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2020.
- Czaplewska E., *Dekodowanie mimicznych i wokalnych oznak emocji przez dzieci w wieku 4-7 lat* [w:] Psychologia Rozwojowa, tom 14 nr 2 rok 2009, Kraków 2009.
- Darwin C., *The expression of emotions in man and animals*, New York, NY Oxford University Press. [wyd. pol. 1988] *O wyrazie uczuć u człowieka i zwierząt*, przekł. Majer Zaćwilichowska Z., PWN.
- <https://dawidharacz.com/smutek-czyli-najpiekniejsza-ludzka-emocja> [2022.04.30].
- Dąbrowski A., *Kontrowersje wokół intencjonalnego charakteru emocji*, Przegląd Filozoficzny - Nowa Seria R. 24: 2015, Nr 3 (95), ISSN 1230-1493.
- DeFoore W. G., *Złość. Opanuj ją, uzdrawiaj nią, powstrzymaj ją, zanim cię zadręczy na śmierć*, Wydawnictwo Bellona, Warszawa 2004.
- Eisenberg N., Fabes R. A., Nyman M., Bernzweig J., Pinuelas A., *The Relations of Emotionality and Regulation to Children's Anger-related Reactions*. Child Development 1994, 65.
- Ekman P., Davidson R. J., *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, Gdańsk 1998.

⁵² D. Keltner, K. Oatley, J. M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, PWN, Warszawa 2021, s. XI.

⁵³ Tamże, s. 234.

⁵⁴ Tamże, s. 244-245.

- Fehr B., Russell J. A., *Concept of emotion viewed from a prototype perspective*, Journal of Experimental Psychology General, 1994, 13.
- Feldman Barret L., *Jak powstają emocje. Sekretne życie mózgu*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2020.
- <https://www.focus.pl/artukul/wstret-jest-nam-potrzebny-do-czego-sluzy-obrzydzenie> [2022.04.30].
- Frijda N., *Prawa emocji*. Nowiny Psychologiczne, 2 (6).
- James W., *The principles of psychology*, New York 1890, s. 449, wyd. pol. 2002, przekł. Michał Zagrodzki.
- Keltner D., Oatley K., Jenkins M. J., *Zrozumieć emocje*, PWN, Warszawa 2021.
- Nelson B., *Jak uwolnić zablokowane emocje i cieszyć się zdrowiem, szczęściem i miłością*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2020.
- <https://paulekman.medium.com/emotion-families-part-1-organizing-facial-expression-of-emotion-52cc50d3fb24> [2022.04.30].
- Przybysz P., *Emocje muzyczne i ich estetyczne modyfikacje*, Instytut Filozofii UAM, Poznań 2013.
- <https://psychoterapia.plus/stach-i-lek-czym-sie-roznia-i-jak-sobie-z-tymi-emocjami-radzic/> [2022.08.10].
- <https://sentimenti.pl/blog/emocje-podstawowe-rodzaje-zachowanie-nauka/> [2022.04.30].
- Skynner R., Cleese'a J., *Families and how to survive them*, New York 1993.
- Strelau J., Doliński D., *Psychologia akademicka*. Podręcznik, tom 1, GWP, Gdańsk 2015.
- Turner J.H., Stets J.E., *Socjologia emocji*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.
- Young P. T., *Emotion as disorganized response - A reply a professor Leeper*. Psychological Review, California 1949.
- Żyżniewski D. J., *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2021.

Grażyna Leśniewska
Katarzyna Łopińska-Kropiewnicka
Gabriela Mrozińska
Sylwia Pietrzak-Siwieła

Intencjonalna interpretacja emocji trzylatka przez jego ojca jako fundamentalny składnik budowania ich wzajemnych relacji w świetle klasycznych i neurobiologicznych badań nad emocjami

W niniejszym artykule zostały omówione podstawowe emocje, ich definicje oraz kontekst historyczny i naukowy ich rozumienia. Powyższa część teoretyczna stanowi kompendium wiedzy niezbędne do przedstawienia wyników prowadzonych przez nas badań nad rozumieniem emocji trzyletnich synów przez ich ojców oraz o potrzebie intencjonalności ich rozumienia. Wyniki badań oraz ich opis zostaną przedstawione w kolejnej publikacji.

Słowa kluczowe: definicja emocji, diada ojciec-syn, relacje, złość, strach, wstręt, zaskoczenie, smutek, radość.

The intentional interpretation of the emotions of a three-year-old by his father as a fundamental component of building their mutual relations in the light of classical and neurobiological research on emotions

This article discusses the basic emotions, their definitions, and the historical and scientific context of understanding them. The above theoretical part is a compendium of knowledge necessary to present the results of our research on how their fathers understand the emotions of three-year-old sons and the need for intentionality to understand them. The research results and their description will be presented in the next publication.

Keywords: definition of emotions, father-son dyad, relationships, anger, fear, disgust, surprise, sadness, joy.

Translated by Gabriela Mrozińska

