

PIOTR WINKIELMAN

Wydział Psychologii

Denver University

Nie tylko źródła afektu, lecz również jego obecność mogą być nieświadome

Relacja między afektem a świadomością jest ostatnio tematem gorących debat. Jedno z dwunastu podstawowych pytań, skierowanych do czołowych badaczy emocji, zostało sformułowane następująco: „Czy emocje mogą być nieświadome?” (Ekman i Davidson 1998). W swej ostatniej książce Damasio (2000) uznał emocje za klucz do zrozumienia problemu świadomości.

Teoretycznym debatom towarzyszy seria intensywnych badań nad efektami bodźców afektywnych prezentowanych poza poziomem świadomości. Badania te wykazują, iż podprogowa prezentacja ekspresji twarzy wpływa na zmianę ocen różnych bodźców (Murphy i Zajonc 1993/1994; Ohme 2001). Efekty podprogowych bodźców afektywnych widoczne są też w różnych psychofizjologicznych pomiarach emocji (Winkielman, Berntson i Cacioppo 2001), takich jak aktywizacja ciała migdałowatego (Whalen i in., 1998), elektryczna aktywność mięśni twarzy (Dimberg i in. 2000) czy elektryczna aktywność skóry (Öhman i in. 2000). Te i podobne wyniki sugerują, że afekt może być wywoływany poza poziomem świadomości, i są interpretowane jako dowód na istnienie „nieświadomych emocji” (Öhman i in. 2000; Zajonc 1998).

W tym eseju chcę poruszyć trochę inny aspekt nieświadomych emocji. Chodzi mi bowiem nie o to czy przyczyna afektu może być nieświadoma, ale o to czy afekt może być nieświadomy jako wywołany stan. Pokażę, że rozważania teoretyczne sugerują, a wyniki badań empirycznych zdają się to potwierdzać, iż w pewnych warunkach osoba może wykazywać jednoznaczne wskaźniki obecności afektu, nawet kiedy ten afekt jest osobie introspekcyjnie niedostępny (zob. Kihlstrom i in. 2000; Berridge i Winkielman, w druku; Winkielman, Zajonc i Schwarz 1997).

Tradycyjny pogląd: afekt jako uczucie świadome

W historii psychologii większość badaczy kierowała się założeniem, że afekt jest stanem świadomym. Założenie to spotykamy już u ojców psychologii – Jamesa i Freuda. W swoim słynnym artykule *Czym jest emocja* William James

(1884) stwierdza, że uczucie emocji jest wynikiem spostrzeżenia zmian cielesnych. To uczucie jest świadome i stanowi konieczny składnik zarówno prostych stanów afektywnych, takich jak przyjemność czy ból, jak i złożonych emocji, takich jak miłość czy duma. Sigmund Freud (1915) argumentował, że chociaż przyczyny emocji są często nieświadome, same emocje są zawsze świadome, bo nie może być uczuć, których się nie czuje.

Założenie o świadomości emocji spotyka się w pracach wielu współczesnych teoretyków. Clore (1998) w jednoznacznie zatytułowanym eseju *Dlaczego emocje nigdy nie są nieświadome* argumentuje, że świadome uczucia są koniecznym składnikiem emocji. Frijda (1999) definiuje afekt następująco: „Afekt odnosi się do subiektywnych doznań, doznań przyjemności i bólu” (s. 194). Frijda podkreśla, że przeważnie dobrze wiemy, w jakim stanie emocjonalnym aktualnie się znajdujemy. Co prawda, zdarza się, że ktoś zdenerwowanym głosem zapewnia, że jest bardzo spokojny, czy łapie się „po fakcie” na emocjonalnym czynie. Te przykłady, argumentuje Frijda, dowodzą jednak ułomności procesów samoopisu i uwagi, a nie faktu, że emocje mogą być stanem nieświadomym. Nieświadomość bowiem oznacza całkowitą niemożność introspekcyjnego dostępu nawet w przypadku osoby, która jest zmotywowana, obiektywna i poznawczo zdolna do takiego procesu (Nisbett i Wilson 1977).

Założenie, że afekt jest stanem świadomym, przyjmują nie tylko teoretycy emocji, lecz również badacze zainteresowani wyjaśnieniem mechanizmów wpływu emocji i nastrojów na sądy i zachowania społeczne. Na przykład, według popularnej teorii „uczucie-jako-informacja”, wpływ emocji jest wynikiem tego, że ludzie używają własnego afektu jako wewnętrznego wskaźnika wartości zdarzeń (Schwarz i Clore 1993). Osoba mająca wydać jakiś sąd, np. ocenić stopień zadowolenia ze swojego życia, zamiast angażować się w złożony proces analizy wszystkich aspektów problemu, upraszcza zadanie, stawiając sobie pytanie: „jak ja to odczuwam?” (*how-do-I-feel-about-it?*). Jeśli w danym momencie afekt danej osoby jest pozytywny i osoba nie ma powodu wątpić w rzetelność swoich uczuć, ocena będzie wyższa niż w momencie, gdy afekt osoby jest negatywny. Jeśli jednak osoba ma powody by wątpić w rzetelność swoich uczuć, np. wie, że są one wynikiem kiepskiej pogody, przestaje opierać swe oceny na spostrzeganym afekcie i formułuje je używając innych źródeł informacji. Ta elegancka teoria jest potwierdzona wynikami solidnych badań i dobrze opisuje część afektywnych wpływów na sądy i zachowanie (Schwarz i Clore 1996). Warto jednak dodać, iż teoria ta nie może wyjaśnić wpływu afektu, który nie manifestuje się jako stan dostępny świadomości.

Nieświadomy afekt: teoria i empiria

Z perspektywy ewolucyjnego spojrzenia na funkcje afektu, zdolność tworzenia się świadomych uczuć jest prawdopodobnie jednym z późniejszych dokonań. Pierwotnym zadaniem afektu jest raczej skoordynowana adaptacja psychicznych i fizjologicznych zdolności organizmu do potrzeb sytuacji (Chen i Bargh 1998; Damasio 1994; Lang 1993). Na przykład, w reakcji na zagrażający bodziec, negatywny afekt adaptuje system poznawczy do szybszego spostrzegania zagrożeń, a system fizjologiczny do walki lub ucieczki. Nie wydaje się, żeby takie dostrojenie percepcji i fizjologii wymagało istnienia świadomych uczuć, przynajmniej w takiej formie, na jakie pozwalają złożone systemy kory mózgowej. Te rozważania poparte są badaniami wykazującymi, iż wiele podstawowych reakcji afektywnych przebiega bez udziału ośrodków kory mózgowej (Damasio 2000; LeDoux 1996, Panksepp 1998). Wyniki takie uzyskano nie tylko w badaniach nad zwierzętami, lecz także w badaniach nad niemowlętami z anencephalią. Mimo braku kory mózgowej i znacznej części układu limbicznego, owe niemowlęta reagują emocjonalnymi wyrazami twarzy na proste słodkie i gorzkie smaki (Steiner 1973). Wydaje się więc, że podstawowe reakcje afektywne nie wymagają obecności ośrodków odpowiedzialnych za powstawanie świadomych uczuć, i mogą być generowane przez proste systemy pnia mózgu i układu limbicznego. Podsumowując swoje wątpliwości co do roli świadomości w reakcjach afektywnych, LeDoux pisze: „Emocje wykształciły się nie jako świadome, zróżnicowane za pomocą języka czy w jakikolwiek inny sposób, uczucia, lecz jako stany mózgu i reakcje ciała. Te stany mózgu i reakcje cielesne są fundamentami emocji, a świadome uczucia są ozdobami, czymś w rodzaju lukru na emocjonalnym torcie” (LeDoux 1996, 2000, s. 360).

Powyższe rozważania znalazły ostatnio poparcie w serii eksperymentów, w których badaliśmy obecność i działanie nieświadomego afektu (Winkielman, Wilbarger i Berridge 2001). W tych eksperymentach manipulowaliśmy afektem, wykorzystując podprogowe poprzedzanie: jednej grupie badanych prezentowaliśmy wiele uśmiechniętych twarzy, a innej grupie wiele rozłuszczonych twarzy. Po fazie wzbudzenia afektu, jedna grupa respondentów została poproszona o wykonanie prostej czynności – wiania lemoniady z dzbanka do swojego kubka i wypiciu dowolnej ilości napoju. Inna grupa została poproszona o ocenę własnego stanu emocjonalnego za pomocą stardardowych skal emocji. W innym eksperymencie badani, po fazie wzbudzenia afektu zostali poproszeni o ocenę wartości napoju. Zgodnie z oczekiwaniami, zarówno zachowanie, jak i percepcja zostały zmienione poprzez podprogowe bodźce afektywne. Prezentacja uśmiechniętych twarzy wpłynęła na zwiększenie, zaś prezentacja rozłuszczonych twarzy wpłynęła na zmniejszenie za-

równo ilości lemoniady wlanej do kubka, jak i ilości wypitego napoju. Oceny jakości napoju również były wyższe po prezentacji uśmiechniętych twarzy. W kontekście tych zmian w zachowaniu i percepcji szczególnie interesujący jest fakt, iż analiza odpowiedzi na skalach emocji nie wykryła żadnych różnic pomiędzy grupami, jeśli chodzi o percepcje własnego stanu emocjonalnego. Wyniki te sugerują, że afekt może nie tylko pochodzić ze źródeł nieświadomych dla osoby, ale że i osoba podlegająca wpływowi afektu może nie być świadoma jego obecności.

Podsumowując, przedstawione w tym eseju rozważania i wyniki przeczą tradycyjnemu myśleniu o emocjach jako o stanach koniecznie świadomych. Przyszłe badania, mam nadzieję, pozwolą nam zrozumieć mechanizmy i warunki powstawania świadomych i nieświadomych emocji, ich adaptacyjne i dezadaptacyjne funkcje, oraz określić stopień, do jakiego możliwe jest istnienie nieświadomych emocji złożonych.