

W ekosystemie ludzkich emocji

Gdy przejrzymy popularne książki psychologiczne w poszukiwaniu porad mających poprawić jakość naszego życia, z reguły natkniemy się na wskazówki dotyczące funkcjonowania emocjonalnego. Innymi słowy – tego, jak przeżywamy i odbieramy nasze emocje. Trudno się zresztą temu dziwić, życie codzienne pełne jest emocji. W jednym z niedawnych badań, obejmującym swoim zasięgiem 11 000 osób, uczestnicy deklaruwali, iż doświadczają jakiegokolwiek emocji przez 90% czasu. Emocje stanowią swego rodzaju kompas naszego funkcjonowania. Strach pozwala nam unikać zagrożenia, radość przeżywana z innymi spaja więzi międzyludzkie, wstręt powstrzymuje nas przed rzeczami, które mogą być dla nas niezdrowe. Życie bez nich byłoby bardzo trudne.

W psychologii mają bogate tradycje próby wyjaśniania różnic w satysfakcji z życia różnicami w przeżywaniu emocji. Obiegowe opinie na ten temat głoszą, iż dobrze jest unikać zmartwień i cieszyć się życiem na tyle, na ile to możliwe. Innymi słowy, mielibyśmy dążyć do tego, żeby eliminować to, co „złe” i zwiększać to, co naszym zdaniem „pożyteczne”. Oczywistym skojarzeniem mogą być tutaj monokulturowe pola uprawne. Dąży się w nich do eliminowania chwastów i maksymalizacji występowania pożądanego gatunku. Wiadomo jednak, iż takie ekosystemy są bardzo podatne na zmiany warunków środowiska, np. inwazję szkodników. Czy podobnie może być z ludzkimi emocjami? Najnowsze koncepcje w psychologii emocji czerpią bezpośrednio z wiedzy o prawidłowym funkcjonowaniu ekosystemów.

Początkowo psychologia skupiała się na znaczeniu emocji negatywnych, przede wszystkim na ich szkodliwym wpływie na dobrostan i zdrowie. Przeżycia takie jak gniew, smutek, frustracja, zazdrość – i radzenie sobie z nimi – stanowiły główny obiekt zainteresowania psychologów, między innymi dzięki pracom Zygmunta Freuda. W swoich koncepcjach człowieka kładł on duży nacisk na ciemne aspekty ludzkiej natury. Również w wiedzy potocznej dość powszechne jest przekonanie, że wpływ stresu na zdrowie i jakość życia jest negatywny. Liczne badania skupiały się na zdolności do radzenia sobie z negatywnymi emocjami i jej związkach z dobrostanem człowieka. Uzyskiwane wyniki pokazały np., że sposób, w jaki odbieramy negatywne zdarzenia w naszym życiu, wpływa na ich skutki zdrowotne. Jeśli dane zdarzenie odbieramy jako bardziej negatywne, to tym mocniej odbija się to na przykład na funkcjonowaniu naszego układu krwionośnego. Choć często przywoływane wrzody okazały się być raczej infekcją bakteryjną niż wynikiem stresu, to jednak dobrze zbadano wpływ stresu na przykład na działanie układu odpornościowego. Z kolei to, jak długo rozmyślamy nad negatywnymi wydarzeniami, ma ogólny wpływ na poczucie dobrostanu. Niedawne badania, w których uczestnicy za pomocą aplikacji w swoich telefonach odpowiadali na pytania dotyczące nastroju i tego, o czym akurat myśleli, pokazały, że najlepszy nastrój mają ci, którzy skupiają się na tu i teraz. Autorzy badania spekulują, że można to tłumaczyć tym, iż myśli o przeszłości i przyszłości nierzadko związane są z rozpamiętywaniem minionych przykrości lub zamartwianiem się o przyszłość. Innymi słowy, odpływanie myślami od teraźniejszości ma negatywny wpływ na nasz nastrój.



Fot. Michał Kosakowski

Dość szybko stało się jednak jasne, że mała ilość negatywnych emocji i brak zaburzeń psychicznych nie są tożsame z dobrym życiem. Brak negatywnych emocji to nie to samo, co obfitość emocji pozytywnych. Mówienie o tym, że są one swoim przeciwieństwem, jest zbyt uproszczeniem. Naturalnym kolejnym krokiem było więc zwrócenie uwagi psychologów na pozytywne aspekty naszego funkcjonowania. Odejście od opierania psychologii wyłącznie na studiowaniu przejawów patologii postulowali już przedstawiciele psychologii humanistycznej. Należeli do nich m.in. Carl Rogers, jeden z ojców psychoterapii, oraz Abraham Maslow, twórca powszechnie znanej teorii motywacji. Prawdziwy przełom nadszedł jednak wtedy, gdy przewodniczącym Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego został Martin Seligman. Jako motyw przewodni swojej kadencji wybrał psychologię pozytywną, czyli zwrot badawczy w stronę przejawów zdrowego funkcjonowania ludzi. Od tego momentu większą uwagę zaczęto zwracać na to, czego o ludzkiej naturze możemy nauczyć się od ludzi szczęśliwych. Takich osób jest zresztą niemało. Przeprowadzane na całym świecie badania pokazały, że większość ludzi jest szczęśliwa. Co więcej, okazało się, że większość ludzi przez większość czasu doświadcza pozytywnych emocji. W przywoływanym na początku badania okazało się, że najczęściej przeżywaną emocją jest radość. Drugie miejsce zajmowało uczucie miłości, dopiero na trzecim miejscu pojawił się niepokój. Badani donosili również o tym, że większość wydarzeń w ich codziennym życiu nie ma charakteru negatywnego. Szacuje się, że emocji pozytywnych jest w życiu przeciętnego człowieka 2,5-3 razy więcej. Zbadano również wpływ pozytywnych emocji na zdrowie. Uzyskane wyniki wskazują na to, że pomagają one zmniejszać niekorzystne skutki zdrowotne negatywnych wydarzeń życiowych. Dziś już nikt nie kwestionuje ich znaczenia.



Niezależnie od tego, czy mamy do czynienia z grzybami jadalnymi bądź trującymi dla człowieka, ich rola w ekosystemie jest nie do przecenienia en.wikipedia.org

Czy więc pozytywne emocje w dużej ilości (a negatywne w małej) są kluczem do szczęścia i zdrowia? Sprawa nie jest taka prosta, jak mogłoby się wydawać. Wielu z nas miało okazję zauważyć, że radość z nowych rzeczy szybko blednie. Zjawisko to nosi w psychologii nazwę adaptacji hedonistycznej. Sprawia ona, że wraz z upływem czasu pozytywne doznania tracą swój blask. Przebadane przez psychologów osoby, które wygrały na loterii wysokie sumy (niektórzy z nich z dnia na dzień stali się milionerami) początkowo deklarują bardzo wysoki poziom zadowolenia z życia, po jakimś czasie jednak ich wyniki przestają odbiegać od wyników zwykłych ludzi. Co ciekawe, efekt ten dotyczy również osób, które w wyniku wypadków zostały sparaliżowane – od pasa w dół lub w całości. W miarę upływu czasu ich wyniki również stopniowo zbliżają się do wyników przeciętnego człowieka. Dlaczego tak się dzieje? Przede wszystkim dlatego, że przyzwyczajamy się do swojego losu, dobrego i złego. Podobnie jak przestajemy zauważać zapach swojego ciała i szum wentylatora, zaczynamy pomijać rzeczy, które niegdyś nas cieszyły lub martwiły. Co jednak równie ważne – obecną sytuację oceniamy z innego punktu widzenia niż wcześniejszą. Innymi słowy, im więcej mamy, tym wyraźniej widzimy, ile jeszcze nie mamy.

Kolejnym krokiem na drodze do coraz lepszego rozumienia związków między emocjami a zdrowiem było pojęcie emocji mieszanych. Oznacza ono doświadczanie emocji pozytywnych towarzyszących negatywnym – i na odwrót. Nietrudno zauważyć, że duża część zdarzeń w życiu jest niejednoznaczna, jeśli chodzi o emocje. Pierwszy dzień w szkole naszego dziecka jest źródłem dumy, ale i obaw o to, jak odnajdzie się ono w nowym otoczeniu. Wykazano również, że próby odcinania się od emocji negatywnych mogą iść w parze z większą zapadalnością na niektóre choroby. Zaobserwowano również, że na przestrzeni danego odcinka czasu zdrowsi okazują się ci ludzie, którzy opisują swoje życie emocjonalne nie tylko w czerni i bieli. Co ciekawe, doświadczanie emocji mieszanych deklarują częściej osoby wywodzące się z kultur azjatyckich niż np. Amerykanie. Dzięki prowadzonym na całym świecie badaniom Paula Eckmana wiemy, że gama podstawowych emocji jest w dużej mierze uniwersalna. Przykładowo, mieszkańcy Papui-Nowej Gwinei rozpoznają na zdjęciach

Europejczyków te same emocje (gniew, wstręt, radość, smutek i zaskoczenie, w mniejszym stopniu również pogardę). Jednak w wielu kulturach zauważono fakt, iż życie emocjonalne posiada wiele odcieni. W językach całego świata istnieje nieprzebrane bogactwo określeń na najdrobniejsze nawet emocje¹, często nie mające swoich odpowiedników w innych. Czasami można odnieść wrażenie, że brakuje nam tych słów. Duńskie słowo *hygge* oznacza na przykład uczucie „przytulności”, doświadczenia domowego komfortu. W wielu przypadkach są to emocje łączące w sobie elementy kilku innych. Przykładem może być japońskie *setsunai*, uczucie zawierające w sobie smutek, ból i gorycz. Nasze uczucia często zawierają pewną sprzeczność. Przykładem może być niemieckie słowo *Hassliebe*, określające jednoczesne żywienie względem czegoś miłości i nienawiści. Nie ulega wątpliwości, że pełne zrozumienie związków między emocjami a zdrowiem wymaga uwzględnienia bogactwa i różnorodności naszego życia emocjonalnego.

Pewną syntezą wiedzy o zależnościach między bogactwem życia emocjonalnego a zdrowiem jest koncepcja różnorodności emocjonalnej (w skrócie „emoróżnorodności”, ang. *emodiversity*). Opisana została ona w pracy „Różnorodność emocjonalna i ekosystem emocji” Jordiego Quiodbacha i jego współpracowników. Autorzy koncepcji nie ukrywają, że inspirację zaczerpnęli z koncepcji różnorodności biologicznej. Co więcej, do pomiaru bogactwa różnorodności emocjonalnej posłużyli się metodami zapożyczonymi od biologów, którzy stosują je do pomiaru bioróżnorodności. Badania z zakresu ekologii wskazują, że większe zróżnicowanie gatunków wchodzących w skład danego ekosystemu wskazuje na jego większą odporność na zmiany i zdolność do adaptacji do nowych warunków. Ekosystem ludzkich emocji miałby funkcjonować podobnie. Podstawą do sformułowania tej teorii było badanie przeprowadzone w 2014 roku na dużej grupie mieszkańców Belgii i Francji. Aż 37 000 osób odpowiedziało na pytania dotyczące tego, jak bardzo bogate i zróżnicowane jest ich życie emocjonalne. Wskaźniki odzwierciedlające stopień różnorodności emocjonalnej tych osób zostały następnie zestawione z danymi medycznymi i wskaźnikami zdrowia psychicznego, takimi jak nasilenie objawów depresji.

Badacze wykorzystali do tego popularny w ekologii wskaźnik Shannona-Wienera. Uwzględnia on m.in. liczbę gatunków występujących na danym obszarze. Bierze pod uwagę również ich wzajemne proporcje, to znaczy to, jak równo rozkładają się w ogólnej liczbie osobników². Po dostosowaniu do potrzeb badania, posłużył on do określenia zróżnicowania emocji przeżywanych przez daną osobę. Uwzględnił również proporcje pomiędzy nasileniem poszczególnych emocji. Okazało się, że osoby o wyższej emoróżnorodności, czyli takie, w życiu których było więcej emocji o względnie podobnym nasileniu (żadna z nich nie dominowała nad resztą), cieszyły się lepszym zdrowiem zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Mniej czasu spędziły w szpitalu, rzadziej korzystały z pomocy medycznej, zażywały mniej leków i zdrowiej się odżywiały. Co najważniejsze, bogactwo życia emocjonalnego badanych okazało się ważniejsze, niż obfitość emocji pozytywnych lub mała ilość emocji negatywnych. Reasumując, osoby w życiu których współwystępowały zróżnicowane emocje pozytywne i negatywne, cieszyły się lepszym zdrowiem.

Bogatsze życie emocjonalne prawdopodobnie przekłada się na większą elastyczność w zetknięciu ze zmianami w otoczeniu. Większy repertuar przeżywanych emocji – większa różnorodność emocjonalna – daje większe możliwości reagowania na różne sytuacje, z jakimi spotykamy się w otoczeniu. Zamiast reagować wyłącznie frustracją, jesteśmy w stanie zróżnicować nasze reakcje w zależności od problemu. Różne stopnie przeżywanej radości (np. ekstaza, zadowolenie, przyjemność) mogą umożliwiać cieszenie się zarówno małymi, jak i dużymi wydarzeniami. Podobnie jak w przypadku ekosystemu, ludzkie życie emocjonalne potrzebuje różnorodności. Czy można się tej umiejętności nauczyć? W ramach badań prowadzonych w Laboratorium Psychofizjologii Zdrowia będziemy poszukiwali odpowiedzi m.in. na to pytanie.

Michał Kosakowski

Michał Kosakowski (ur. 1988) – doktorant w Instytucie Psychologii UAM. Prowadzi bloga popularnonaukowego o psychologii (zaozi.blogspot.com). W ramach grantu NCN 2015/17/N/HS6/02794 „Wpływ różnorodności emocjonalnej (emodiversity) na reakcje układu sercowo-naczyniowego w sytuacji interpersonalnego konfliktu o zasoby. Analiza stanów emocjonalnych i cech w ujęciu teorii poliwalgalnej” pod kierownictwem dr. Łukasza D. Kaczmarka realizować będzie badanie dotyczące fizjologicznych mechanizmów funkcjonowania ludzkiego ekosystemu emocji.

Wybrana literatura:

- Grossmann, I., Huynh, A. C., & Ellsworth, P.C. (2015). Emotional Complexity. *Journal of personality and social psychology*.
- Quoidbach, J., Gruber, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., & Norton, M.I. (2014). Emodiversity and the emotional ecosystem. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(6), 2057.
- Trampe, D., Quoidbach, J., & Taquet, M. (2015). *Emotions in Everyday Life*. *PLoS one*, 10(12), e0145450.

Przypisy:

1. Osobom zainteresowanym tym tematem polecić można stronę The Untranslatable Words Database (untranslatable.peiyinglin.net), której autorka, Pei-Ying Lin, zgromadziła pokaźny zbiór przykładów z całego świata.
2. Co ciekawe, wskaźnik ten służył początkowo do pomiaru entropii w kontekście informacji zawartej w danym zbiorze liter (np. tekście). Im więcej różnych liter i im bardziej proporcjonalnie są one rozmieszczone w tekście, tym trudniej przewidzieć kolejną literę w ciągu, a tym samym jest on bardziej zróżnicowany.