

Władysław Łosiak
Uniwersytet Jagielloński w Krakowie
wladyslaw.losiak@uj.edu.pl

Emocja jako komunikat

ABSTRACT: Łosiak Władysław, *Emocja jako komunikat* (Emotion as a Message). "Poznańskie Studia Slawistyczne" 9. Publishing House of the Poznań Society for the Advancement of the Arts and Sciences, pp. 319–331. ISSN 2084-3011.

Emotion may be treated as a special sort of message considering that communicative function is one of the basic functions of emotion. Moreover emotion serves as a message in two ways. In one way facial expression of emotion is a message to other participants of social interaction that contains information about the emotional state of the subject and thus plays important interpersonal role. It shows the subject's personal attitude and amplifies verbal messages or makes them more credible. Numerous empirical studies show that processes of generating and perceiving of facial expressions of emotions are autonomic and specific. In the other way emotion is an internal message containing information about the significance of events or thoughts and thus helping in making choices or taking decisions.

KEYWORDS: emotions; basic emotions; facial expression; somatic marker

Artykuł prezentuje jedną z podstawowych i najważniejszych funkcji procesów emocjonalnych – funkcję komunikacyjną. Omówione zostaną koncepcje teoretyczne oraz wyniki badań empirycznych nad sposobem traktowania emocji jako szczególnego rodzaju komunikatów. Przedstawione będą również argumenty świadczące o tym, że komunikat, jakim jest emocja, ma dwoistą naturę, w tym sensie, że można wyodrębnić dwa różne procesy komunikacyjne, ujmowane w kategoriach: nadawca – kanał – odbiorca. Przede wszystkim trzeba jednak przedstawić przyjęte założenia odnoszące się do właściwości emocji, ponieważ w literaturze psychologicznej można się spotkać z wielością stanowisk w tej kwestii (cf. Łosiak 2007).

Emocje zostały ukształtowane w procesie ewolucji jako pełniące ważną funkcję adaptacyjną (Tooby, Cosmides 1990), można więc mówić o nich zarówno w odniesieniu do człowieka, jak i zwierzęcia. Im bardziej złożone są organizmy, im wyżej stoją na drabinie ewolucyjnej, tym

większe znaczenie mają emocje, cechujące się też wyższym stopniem rozwoju. Z największym zróżnicowaniem stanów emocjonalnych mamy zatem do czynienia u człowieka, ale w przypadku innych ssaków, zwłaszcza naczelnych, możemy zauważyć bardzo wiele podobieństw.

Przyjmuje się, że rozróżnienie pomiędzy emocjami a uczuciami – często wskazywanymi w kontekście szczególnego statusu człowieka – opiera się na kryterium świadomości. Uczucie jest świadomością emocji i w tym sensie zawiera w sobie emocję. Takie rozumienie jest charakterystyczne dla poglądów m.in. Antonia Damasio (1999), Richarda Lazarusa (1991) czy Nico Frijdy (1986). Przedmiotem zainteresowania artykułu są emocje, postrzegane jako bardziej podstawowe i niekoniecznie świadome procesy czy stany, ale nie wyklucza to możliwości, że są one przez podmiot uświadomione w formie uczucia, co więcej: tak właśnie będzie w większości omawianych tutaj procesów dotyczących człowieka.

Niniejsze rozważania ograniczone są do emocji podstawowych. Wprawdzie nie ma zgody w kwestii ich liczby i charakteru, a nawet co do tego, czy one w ogóle istnieją (Łosiak 2007), ale możemy przyjąć, że emocje podstawowe to radość, strach, gniew, smutek, wstręt i zaskoczenie. Zestawienie to jest w zasadzie zgodne z klasyczną propozycją Paula Ekmana (1992, 1999) i stosowane w licznych badaniach empirycznych (Matsumoto, LeRoux, Wilson-Cohn, Raroque, Kooken, Ekman 2000) – choć nie zawiera ‘pogardy’, jako stanu najbardziej kontrowersyjnego. Ekman umieścił go w grupie emocji podstawowych, jednakże wiele badań wskazuje, że mamy do czynienia ze stanem emocjonalnym wyraźnie odmiennym od pozostałych sześcioro i niecharakteryzowanym tak jednoznacznie (Russell 1991; Łosiak 2007).

Emocje złożone, jak duma czy zazdrość, są wynikiem zdecydowanie bardziej rozbudowanych procesów poznawczych, a ponadto często w jakiś sposób wiążą się z dwiema lub nawet kilkoma emocjami podstawowymi (Plutchnik 1980). Powiązanie ich z ekspresją nie jest tak proste, jak w przypadku emocji podstawowych i choć stanowią istotny składnik życia uczuciowego człowieka, ich funkcje komunikacyjne mają inny charakter, wobec czego zostaną wyłączone z niniejszych rozważań.

1. Podwójny komunikat

Jeżeli oprzeć się na podstawowych elementach procesu komunikacji, a zatem: nadawcy, kanale przekazu oraz odbiorcy, to o emocjach można mówić jako o dwóch różnych rodzajach komunikatu. Pierwszy wiąże się z ekspresją emocjonalną – przede wszystkim mimiczną; drugi, mniej oczywisty, z sytuacją, gdy emocje są dla nadawcy sygnałami znaczenia zdarzeń w świecie zewnętrznym, co zostało określone jako idea markera somatycznego (Damasio 1999).

Emocja w procesie ekspresji mimicznej może być nazywana komunikatem zewnętrznym. Człowiek doświadcza określonego stanu, a jego ekspresja jest komunikatem dla otoczenia. Jeżeli na twarzy nadawcy pojawi się mimiczny wyraz radości, to przekazuje on innym komunikat: „to mi się podoba, to lubię, to mnie cieszy”. Ekspresja często towarzyszy wypowiedzi werbalnej o odpowiedniej treści, stanowiąc jednak jej istotne uzupełnienie, wzmocnienie, a przede wszystkim uwierzytelnienie (Mehrabian 1971). Kwestia ta zostanie omówiona szerzej w następnym części artykułu.

Emocja stanowi też inny rodzaj komunikatu: podejmowanie decyzji, dokonywanie wyborów, ale także doświadczanie czegoś wiąże się z emocjami, które są dla samego nadawcy informacją zwrotną, co jest dla niego dobre, korzystne, a co wprost przeciwnie – złe, niekorzystne. W tym sensie można mówić o emocjach jako o komunikatach wewnętrznych. Taka rola emocji jest mniej oczywista dla przeciętnego człowieka, czemu trudno się dziwić, zwłaszcza, że traktująca o tym problemie idea markera somatycznego pojawiła się kilkanaście lat temu w pracach Antonia Damasio (1999), podczas gdy istnienie ekspresji mimicznej emocji jest powszechnie znane od lat. Pierwsze większe dzieło naukowe na ten temat to praca Karola Darwina (1872), która ukazała się w okresie początków naukowej psychologii. Trzeba jeszcze wyjaśnić, że użyte w tytule tej części sformułowanie „podwójny komunikat” ma określać wyłącznie dwie różne funkcje komunikacyjne emocji i w żaden sposób nie nawiązuje do pojęcia podwójnego komunikatu, stosowanego w innych koncepcjach, np. w komunikacyjnym ujęciu schizofrenii.

2. Emocja jako komunikat zewnętrzny – ekspresja emocji

Emocja jest w swej istocie stanem subiektywnym: jej pojawienie się jest rejestrowane w zasadzie wyłącznie przez podmiot, ale towarzyszy jej ekspresja, przede wszystkim mimiczna, która pełni istotną funkcję komunikacyjną w relacjach międzyludzkich. Uczestnicy interakcji społecznych cały czas odbierają sygnały o stanach emocjonalnych innych, rejestrując ich ekspresję mimiczną. Należy dodać, że ważnym sposobem komunikowania własnych emocji są również cechy głosu, takie jak natężenie, zmiany częstotliwości czy tempo i czas trwania dźwięków (Scherer 1986). Tworzą one specyficzny przekaz, niezależny od treści wypowiedzianych słów, najczęściej jednak wzmacniający komunikat werbalny. Wyniki badań sugerują, że emocjom podstawowym odpowiadają charakterystyczne wzorce parametrów głosu, nawet podczas wypowiedzania liczb lub sylab pozbawionych znaczenia (Scherer 1989). Problem wokalnejszej ekspresji emocji nie jest tak dobrze opracowany empirycznie i teoretycznie jak ekspresja mimiczna, więc kwestia ta nie będzie rozwijana w niniejszym artykule. Niemniej jednak warto dodać, że ekspresja wokalna emocji to komunikat podobny do ekspresji mimicznej: spontaniczny i wiarygodny.

Nadawcą ekspresji mimicznej jest osoba doznająca emocji, a odbiorcą inni uczestnicy interakcji społecznych. Dodajmy, że w badaniach stwierdzono wysoką zgodność pomiędzy ekspresją mimiczną poszczególnych stanów emocjonalnych i relacjonowanymi doświadczeniami emocji (Rosenberg, Ekman 1997). Podobny pogląd w tej kwestii prezentuje Buck (1994), opierając się na rozległym przeglądzie badań. Szerszego omówienia wymagają dwa procesy zaangażowane w przesyłanie komunikatu – generowania ekspresji mimicznej (kodowanie) oraz odczytywania ekspresji (dekodowanie).

W generowanie ekspresji emocji zaangażowane są wyspecjalizowane procesy mózgowo, których omówienie wykraczałoby znacznie poza problem niniejszego opracowania, warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że z reguły nie podlegają one świadomej kontroli. Klasyczny eksperyment Paula Ekmana i Wallace Friesena (1974) pokazał to bardzo wyraźnie. Osoby, które oglądały film zawierający szczególnie drastyczne, emocjonujące sceny, poinstruowane o konieczności powstrzymywania się od wyrażania emocji w czasie projekcji, na ogół nie były w stanie tego zrobić. Tylko

jedna osoba na dziesięć potrafiła zahamować ekspresję; badania wskazują jednak, że nawet emocja niezauważalna gołym okiem, jest do uchwycenia za pomocą metod elektromiograficznych (Ekman 1984). Oznacza to, że całkowite anulowanie procesów mózgowych generujących ekspresję mimiczną emocji nie jest możliwe, a tylko nieliczne osoby są w stanie niektóre jej przejawy znacznie osłabić. Gross (1998) w swojej tezie o regulacji emocji podkreślał, że jedna z jej form: modulacja ekspresji, może tylko w ograniczonym stopniu osłabić intensywność doświadczenia danego stanu. Bardziej prawdopodobne jest maskowanie ekspresji negatywnej emocji wymuszonym uśmiechem (Ekman, Friesen 1975), który jednak odbiorcy łatwo identyfikują jako sztuczny.

Podobnie wygląda kwestia intencjonalnego symulowania ekspresji mimicznej emocji w sytuacji, kiedy osoba jej po prostu nie doświadcza. „Udawana” ekspresja, nawet jeżeli nie zostanie wychwycona przez przeciętnego obserwatora, może zostać zdiagnozowana za pomocą metod używanych w badaniach psychologicznych, np. systemu FACS, rejestrującego pracę mięśni twarzy (Ekman, Friesen 1982). Wykazano także różnice w mózgowych procesach zaangażowanych w spontaniczną i odgrywaną ekspresję mimiczną emocji (Damasio 1999).

Drugą ważną cechą procesów generujących ekspresję mimiczną emocji jest ich uniwersalny, ponadkulturowy charakter. Dotyczy to przede wszystkim emocji podstawowych – badacze są zgodni, że ich wzorce ekspresji mimicznej są u wszystkich ludzi identyczne lub bardzo podobne, bez względu na kulturę, rasę czy płeć (Keltner, Ekman 2005; Izard 1994). Trzeba dodać, że kultura ma znaczenie w przypadku reguł okazywania emocji: ich hamowanie lub uwalnianie zależy właśnie od tego, z jakiego kręgu kulturowego pochodzimy (Matsumoto, LeRoux, Wilson-Cohn, Raroque, Kooken, Ekman 2005). Na przykład w kulturze indywidualistycznej emocje negatywne okazuje się łatwiej członkom swojej grupy społecznej, a w kulturze kolektywistycznej: odbiorcom spoza wspólnoty.

Istotne jest również, że procesy generowania ekspresji mimicznej emocji mają charakter podstawowy, pierwotny. Procesy te bardzo wcześnie ujawniają się w rozwoju człowieka, można je również spostrzec u zwierząt, szczególnie u naczelnych. Carroll Ellis Izard i Jo Ann Abe (2004) zaobserwowali wyodrębnione wzorce mimiczne radości, smutku czy złości u niemowląt w wieku około dwóch i pół miesiąca, a więc bardzo wcześnie.

Podsumowując uwagi o procesach generowania ekspresji mimicznej emocji, czyli kodowaniu komunikatu, warto zwrócić uwagę na jego dwie istotne cechy: wiarygodność i jednoznaczność, które mają podstawowe znaczenie z punktu widzenia procesu komunikacji. Radość na twarzy innej osoby oznacza, że rzeczywiście odczuwa ona pozytywne emocje. Podobnie jest w przypadku gniewu, strachu czy innych stanów. Udawane emocje są w większości przypadków demaskowane: podejrzenia budzi na przykład nieszczerzy uśmiech w zestawieniu z tak zwanym uśmiechem Duchenne (Łosiak 2007; Ekman, Davidson, Friesen 1990).

Wiarygodność komunikatu, jakim jest ekspresja mimiczna emocji, znajduje również potwierdzenie w wynikach klasycznego eksperymentu Alberta Mehrabiana (1971). Badani, szacujący wiarygodność komunikatu innej osoby na temat swojego stanu emocjonalnego, oceniali ją średnio na 7%, jeżeli mieli do dyspozycji jedynie przekaz werbalny, ale gdy towarzyszyła mu odpowiednia ekspresja mimiczna, ocena wzrosła aż do 55%. A zatem również odbiorca specyficznego komunikatu, jakim jest ekspresja mimiczna emocji, traktuje go jako wysoce wiarygodny.

W dekodowaniu ekspresji mimicznej emocji uczestniczą wyspecjalizowane procesy mózgowo (Wronka 2012). Z punktu widzenia opisywanej problematyki trzeba zwrócić uwagę na istotne cechy tych procesów: specjalizację i gotowość do odbioru. Badania psychofizjologiczne, także te z udziałem neuroobrazowania, wskazują, że istnieje wyspecjalizowany w zakresie percepcji twarzy system neuronalny (Gobbini, Haxby 2007; Wronka 2012). Inne struktury i systemy mózgowo są zaangażowane w odczytywanie ekspresji emocjonalnej z twarzy, a inne do odbioru pozostałych elementów. Dowodem na to zróżnicowanie może być zaburzenie zwane prozopagnozją, kiedy pacjenci prezentują deficyty w zakresie percepcji twarzy, a jednocześnie nie wykazują ich w percepcji innych obiektów (McNeil, Warrington 1993). Co więcej, rozpoznawanie ekspresji mimicznej angażuje także systemy odpowiedzialne za generowanie stanów emocjonalnych (Morris, de Gelder, Weiskrantz, Dolan 2001; LeDoux, Phelps 2005; Streit, Ioannides, Liu, Wolwer, Dammers, Gross, Gaebel, Muller-Gartner 1999). Oznacza to, w pewnym uproszczeniu, że ekspresja mimiczna partnera interakcji także w odbiorcy wywołuje określony stan emocjonalny i nie pozostawia go obojętnym, co jest niemożliwe w przypadku innych obiektów.

Druga ważna właściwość procesów rozpoznawania ekspresji mimicznej emocji u innych, czyli dekodowania komunikatu, wiąże się z tym, co można ogólnie określić jako wysoką gotowość do odbierania tego rodzaju sygnałów. Stwierdzono, że bodźce będące ekspresją mimiczną emocji angażują procesy uwagi silniej i szybciej niż inne bodźce (Wronka 2012). Łatwiej i prędzej rejestrujemy widok twarzy o określonej ekspresji mimicznej niż domu albo drzewa. Zdaniem niektórych badaczy można nawet powiedzieć, że procesy rozpoznawania mimiki twarzy są automatyczne (LeDoux, Phelps 2005; Ohman 2002), ale wyniki innych analiz nie potwierdzają w pełni tej tezy (Wronka 2012). Zgodne są w zasadzie opinie, że procesy te są często nieświadome: badania wskazują, że podprogowa ekspozycja obrazów (8 lub 16 milisekund) ekspresji mimicznej emocji, takich jak strach czy gniew, była rejestrowana przez badanych (Ohme, Augustynowicz, Kukliński 2001).

Innym argumentem na rzecz wspomnianej gotowości są obserwacje rejestrujące zmiany w reakcjach i aktywności niemowląt, które świadczą, że już około ósmego miesiąca życia wykazują one zdolność do rozpoznawania u innych ekspresji mimicznej emocji podstawowych (Caron, Caron, McLean 1988), co oczywiście nie oznacza, że dziecko potrafi nazwać taką emocję – to jest możliwe około trzeciego roku życia (Stein, Levine 1989). Niemniej jednak istnieje zgoda co do tego, że rozpoznawanie wyrazów mimicznych emocji pojawia się w okresie prewerbalnym (Stein, Levine 1999). Obserwacje małych małp, które nie miały kontaktów z dorosłymi osobnikami, wskazują, że reagują one strachem na ekspozycję twarzy dorosłej, rozgniewanej małpy (LeDoux 2000).

Fakt wyspecjalizowania i wysokiej gotowości procesów rejestracji ekspresji mimicznej emocji można wyjaśnić w kategoriach ukształtowanej ewolucyjnie adaptacji. Zdolność do sprawnego dekodowania komunikatu, jakim jest ekspresja emocji, przynosi korzyści dla funkcjonowania w świecie społecznym, ponieważ mimika jest bardzo ważnym sygnałem, a jej trafne rozpoznanie ułatwia adekwatne reagowanie w relacjach z innymi. Podsumowując: procesy generowania i odbioru komunikatu zewnętrznego mają pod pewnymi względami szczególny status, co ma służyć przede wszystkim sprawności procesu komunikowania i adekwatności przekazu.

3. Emocja jako komunikat wewnętrzny – idea markera somatycznego

Emocja jako subiektywne odczucie pełni też funkcje komunikatu wewnętrznego: ciało, mózg i umysł przekazują istotne informacje przede wszystkim świadomości, ale nie tylko. Dla uniknięcia niejasności można powiedzieć obrazowo, że jedna część umysłu człowieka przekazuje komunikat innej jego części: analogiczną informacją jest na przykład uczucie głodu. Zjawisko, o którym mowa, zostało omówione w pracach A. Damasio (Damasio 1999; Damasio, Tranel, Damasio 1991), natomiast opisanie mechanizmu tworzenia tego, co zostało nazwane komunikatem wewnętrznym, wymaga kilku dodatkowych wyjaśnień.

Istotnym elementem doświadczenia emocji są symptomy dostarczone przez organizm: odczucie napięcia mięśni, przyspieszony rytm serca, skurcz jelit. Symptomy te są rejestrowane w pełni albo częściowo świadomie, ale niekoniecznie z dużą wyrazistością. Jeżeli pominąć bardziej automatyczne emocje pierwotne, które są szybkimi reakcjami na pewne kategorie zdarzeń zewnętrznych, np. nagle pojawiający się duży obiekt, w generowaniu emocji odgrywają ważną rolę procesy korowe związane z myśleniem, oceną sytuacji (Damasio 1999). Na przykład wtedy, kiedy człowiek otrzymuje ważną wiadomość, dobrą albo złą – wówczas cały zespół procesów składających się na emocję, w tym wspomniane wcześniej zmiany stanu ciała, są wywołane procesami myślowymi.

Emocja jako komunikat wewnętrzny pojawia się przede wszystkim podczas podejmowania decyzji, dokonywania wyboru, określania preferencji zarówno w ważnych sprawach życiowych, jak i drobnych, codziennych. Dla uproszczenia można założyć, że badany dokonuje wyboru spośród dwóch możliwości – A i B. Kiedy zaczyna myśleć o jednej z nich, np. o A, może odczuć subtelny stan emocjonalny, zwany przez Damasio markerem somatycznym, o negatywnym ładunku afektywnym. Ten negatywny stan emocjonalny jest komunikatem, generowanym przez umysł na bazie wcześniejszych doświadczeń, który ma ułatwić podjęcie decyzji – w tym przypadku odrzucenie możliwości A. Analogicznie: pozytywny stan emocjonalny ułatwia wybranie przeciwnej opcji. Kluczową kwestią jest w tym przypadku to, że nie trzeba świadomie (i żmudnie) przywoływać wszystkich doświadczeń związanych z okolicznościami podobnymi

do możliwości A: umysł dokonuje tego w sposób automatyczny, szybki i z reguły nieświadomy. Warunkiem jest oczywiście wcześniejsze zaistnienie okoliczności podobnych albo identycznych jak A, które wiążą się z wystąpieniem emocji negatywnych na mocy skojarzenia z czymś niekorzystnym, np. zagrażającym lub przykrym.

Pojawienie się markera somatycznego czyli emocji jako wewnętrznego komunikatu ułatwia i przyspiesza podejmowanie decyzji, dzięki szybkiemu i automatycznemu przekazowi, informującemu o znaczeniu, w sensie afektywnym, wybieranej możliwości. Damasio (1999) opisał kliniczne przypadki pacjentów, którzy ze względu na chorobę mózgu nie mogli doświadczać stanów emocjonalnych i dokonywali złych, niekorzystnych dla siebie wyborów życiowych albo potrzebowali nieproporcjonalnie długiego czasu, liczonego w godzinach, by dokonać prostego wyboru, np. terminu następczej wizyty u lekarza. Emocja jako komunikat wewnętrzny jest wysyłana przez umysł w formie szybkiego, automatycznego podsumowania wcześniejszych doświadczeń, a odbierana także przez umysł, który aktualnie dokonuje wyboru. Odebrany komunikat pozwala przewidzieć konsekwencje określonych decyzji.

Ważnymi cechami procesu generowania emocji jako wewnętrznego komunikatu jest szybkość i automatyczność, co w praktyce oznacza, że proces ten jest nieświadomy. Warto przytoczyć nazwiska dwóch badaczy – Roberta Zajonca i Josepha LeDoux. Pierwszy z nich wykazał, że proste stany emocjonalne mogą powstawać w sposób nieświadomy: człowiek odczuwa stan pozytywny albo negatywny, ale nie wie, czym został on spowodowany (Zajonc 1980, 1999). Zdaniem badacza są one istotnym elementem procesu podejmowania decyzji, dokonywania wyborów, a ponieważ jest nieświadomy, trudno podać faktyczne uzasadnienie wykazywanych preferencji. To, co często podaje się jako racjonalne wyjaśnienie, ma – według Zajonca – charakter wtórny: jest świadomym uzasadnieniem podjętej dużo wcześniej (i nieświadomie) decyzji.

LeDoux (2000) opisał z kolei zjawisko, które określił jako pamięć emocjonalną. Przechowywane są w niej wspomnienia o sytuacjach niebezpiecznych albo zagrażających w jakiś inny sposób, ale są one nieświadome, człowiek nie ma dostępu do tych treści, choć mogą się one ujawniać w jego zachowaniu. Badacz powoływał się na opisany przez klasyka psychiatrii Édouarda Claparede'a przypadek pacjentki, która ze względu na

całkowity zanik pamięci, podczas każdej wizyty lekarza witała się z nim tak, jakby spotkała go po raz pierwszy (nawet jeżeli upłynęła godzina). Przy okazji jednego z takich powitań Claparede, podając rękę pacjentce, ukłął ją lekko szpilką i zaobserwował, że przy następnym „powitaniu” pacjentka nie chciała podać mu ręki, chociaż nie potrafiła powiedzieć dlaczego. Zdaniem LeDoux wspomnienie o ukłuciu było przechowywane w odrębnym systemie mózgowym, stanowiącym podłoże nieświadomej pamięci emocjonalnej.

Przytoczone rozważania wskazują, że umysł odbiera w pewnych okolicznościach proste, jednak naładowane afektywnie komunikaty, które są wprawdzie nieświadome, ale modyfikują podejmowane świadomie wybory i działania. Te komunikaty to najbardziej elementarne stany emocjonalne, co więcej, generowane również przez umysł, tylko że w innych jego obszarach, np. w odpowiadających za pamięć emocjonalną. W tym sensie można powiedzieć, że człowiek jest jednocześnie nadawcą i odbiorcą wspomnianych przekazów i mają one charakter wewnętrzny.

Emocje jako komunikaty wewnętrzne stanowią dużą wartość adaptacyjną, ułatwiają i przyspieszają proces podejmowania decyzji, dokonywania wyborów, co więcej: sygnalizują to, co korzystne i niekorzystne. Taka ewaluacyjna funkcja emocji-komunikatów ma podstawowe znaczenie dla przetrwania w świecie i funkcjonowania społecznego.

4. Podsumowanie

Funkcja komunikacyjna to bardzo ważna, chociaż nie jedyna, rola emocji w ludzkim życiu. Trzeba również pamiętać, że w pewnych okolicznościach silne czy skrajne stany emocjonalne mogą być dysfunkcyjne, zakłócać działania albo pogarszać ich sprawność. Jeżeli jednak pominąć te, dość sporadyczne, przypadki, emocje pełnią na co dzień istotne funkcje adaptacyjne. Jedną z nich jest to, że stanowią one istotne komunikaty. W artykule starano się przedstawić argumenty za tym, że emocja jest komunikatem w dwojaki sposób. Ekspresja mimiczna emocji stanowi ważny komunikat w relacjach społecznych, co więcej, jego cechą jest to, że jest on wiarygodny, jednoznaczny i szybko dekodowany przez odbiorcę. W tym sensie emocja jest komunikatem zewnętrznym. Jednocześnie pewne elementarne stany emocjonalne są

komunikatami wewnętrznymi, człowiek jest zarówno ich nadawcą, jak i odbiorcą: nie są one w pełni świadome, ale przekazują ważne informacje o tym, co jest korzystne, a co nie, ułatwiając i przyspieszając procesy podejmowania decyzji i dokonywania wyborów.

Literatura

- Buck R., 1994, *Social and emotional functions in facial expression and communication: The readout hypothesis*, „Biological Psychology” 38, s. 95–115.
- Caron A., Caron R., MacLean D., 1988, *Infant discrimination of naturalistic emotional expressions: The role of face and voice*, „Child development” no. 59, s. 604–616.
- Damasio A., 1999, *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*, Poznań.
- Damasio A., Tranel D., Damasio H., 1991, *Somatic markers and the guidance of behavior: Theory and preliminary testing*, w: *Frontal Lobe Function and Dysfunction*, ed. H. Levin, H. Eisenberg, A. Benton, New York, s. 217–229.
- Darwin C., 1872, *The expression of the emotions in man and animals*, New York.
- Ekman P., 1984, *Expression and the nature of emotion*, w: *Approaches to emotion*, ed. K. Scherer, P. Ekman, New York, s. 135–148.
- Ekman P., 1992, *An argument for basic emotions*, „Cognition and Emotion” no. 6, s. 169–200.
- Ekman P., 1999, *Basic emotions*, w: *Handbook of cognition and emotion*, ed. T. Dalgleish, M. Power, New York, s. 257–269.
- Ekman P., Davidson R., Friesen W., 1990, *The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology*, „Journal of Personality and Social Psychology” no. 58, s. 342–353.
- Ekman P., Friesen W., 1974, *Detecting deception from body or face*, „Journal of Personality and Social Psychology” 29, s. 288–298.
- Ekman P., Friesen W., 1975, *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues*, Prentice Hall.
- Ekman P., Friesen W., 1982, *Felt, false and miserable smiles*, „Journal of Nonverbal Behavior” no. 6, s. 238–252.
- Frijda N., 1986, *The emotions*, Cambridge.
- Gobbini M., Haxby J., 2007, *Neural systems for recognition of familiar faces*, „Journal of Neurophysiology” no. 45, s. 32–41.
- Gross J., 1998, *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*, „Review of General Psychology” no. 2, s. 271–299.
- Izard C., 1994, *Innate and universal facial expressions: Evidence from developmental and cross-cultural research*, „Psychological Bulletin” no. 115, s. 288–299.
- Izard C., Abe J., 2004, *Developmental changes in facial expressions of emotions on the strange situation during the second year of life*, „Emotion” 4, s. 251–265.

- Keltner D., Ekman P., 2005, *Wyrażanie emocji twarzą*, w: *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J. Haviland-Jones, Gdańsk, s. 307–323.
- Lazarus R., 1991, *Emotion and adaptation*, New York.
- LeDoux J., 2000, *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, Poznań.
- LeDoux J., Phelps E., 2005, *Sieci emocjonalne w mózgu*, w: *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J. Haviland-Jones, Gdańsk, s. 210–229.
- Łosiak W., 2007, *Psychologia emocji*, Warszawa.
- Matsumoto D., LeRoux D., Wilson-Cohn C., Raroque J., Kookan K., Ekman P., 2000, *A new test to measure emotion recognition ability: Matsumoto and Ekman's Japanese and Caucasian Brief Affect Recognition Test (JACBART)*, „Journal of Nonverbal Behavior” no. 24, s. 179–209.
- Matsumoto D., Yoo S., Hirayama S., Petrova G., 2005, *Development and validation of a measure of display rule knowledge: The display rule assessment inventory*, „Emotions” no. 5, s. 23–40.
- McNeil J., Warrington E., 1993, *Prosopagnosia: a face specific disorder*, „Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A: Human Experimental Psychology” no. 46, s. 1–10.
- Mehrabian A., 1971, *Silent messages*, Belmont.
- Morris J., de Gelder B., Weiskrantz L., Dolan R., 2001, *Differential extrageniculostriate and amygdala responses to presentation of emotional faces in a cortically blind field*, „Brain” no. 124, s. 1241–1252.
- Ohman A., 2002, *Automaticity and the amygdala: Nonconscious responses to emotional faces*, „Current Directions in Psychological Science” no. 11, s. 62–66.
- Ohme K., Augustynowicz M., Kukliński K., 2001, *Przedświadome rozróżnianie ekspresji mimicznej*, „Studia Psychologiczne” nr 39, s. 29–40.
- Plutchik R., 1980, *Emotion. A psychoevolutionary synthesis*, New York.
- Rosenberg E., Ekman P., 1997, *Coherence between expressive and experiential systems in emotion*, w: *What the face reveals: Basic and applied studies of spontaneous expression using the Facial Action Coding System (FACS)*, ed. P. Ekman, E. Rosenberg, New York, s. 63–88.
- Russell J., 1991, *The contempt expression and the relativity thesis*, „Motivation and Emotion” no. 15, s. 149–168.
- Scherer K., 1986, *Vocal affect expression: A review and a model for future research*, „Psychological Bulletin” no. 99, s. 143–165.
- Scherer K., 1989, *Vocal correlates of emotion*, w: *Handbook of psychophysiology: Emotion and social behavior*, ed. A. Manstead, H. Wagner, Chichester, s. 165–197.
- Stein N., Levine L., 1989, *The casual organization of emotion knowledge: a developmental study*, „Cognition and Emotion” no. 3, s. 343–378.
- Stein N., Levine L., 1999, *The early emergence of emotional understanding and appraisal: Implications for theories of development*, w: *Handbook of cognition and emotion*, ed. T. Dalgleish, M. Power, New York, s. 304–325.
- Streit M., Ioannides, A., Liu L., Wolwer W., Dammers J., Gross J., Gaebel W., Muller-

- Gartner H., 1999, *Neurophysiological correlates of the recognition of facial expressions of emotion as revealed by magnetoencephalography*, „Cognitive Brain Research” no. 7, s. 481–491.
- Tooby, J., Cosmides, L., 1990, *The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments*, „Ethology and Sociobiology” no. 11, s. 375–424.
- Wronka, E., 2012, *Mózgowe podłoże rozpoznawania ekspresji emocjonalnej*, Kraków.
- Zajonc R., 1980, *Feeling and thinking: Preferences need no inferences*, „American Psychologist” no. 35, s. 151–175.
- Zajonc R., 1999, *Dowody na istnienie emocji nieświadomych*, w: *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, red. P. Ekman, R. Davidson, Gdańsk.