

Agnieszka Nowogrodzka

## **Deficyty emocjonalne, empatia a zachowania agresywne – w świetle badań neuronauki**

### **Emotional deficits, empathy and aggressive behavior – neuroscience view**

W minionym półroczu w licznych przekazach medialnych pojawiały się informacje o kilku groźnych, agresywnych przestępstwach z wykorzystaniem niebezpiecznych narzędzi, które skutkowały śmiercią bądź też poważnym zranieniem ofiary. Tym samym zdarzenia te miały poważne konsekwencje, zarówno jednostkowe, jak i społeczne oraz wpłynęły na pojawianie się refleksji dotyczącej przyczyn dokonywania, a także możliwości zapobiegania agresywnym przestępstwom.

Niniejszy przegląd stanowi odniesienie do najnowszych koncepcji i badań wskazujących na to, w jaki sposób deficyty emocjonalne mogą wpływać na skłonność do dokonywania agresywnych przestępstw. W artykule uwzględniono przede wszystkim koncepcje odnoszące się do odkryć neuronauki, wskazując na deficyty w empatii. W oparciu o model dwuwymiarowy empatii udało się wykazać, że agresywni przestępcy mają trudność z automatycznym reprezentowaniem stanów wewnętrznych innych osób. Ponadto analiza badań odnoszących się do regulacji emocji wykazała, że przestępcy z tej grupy ujawniają nieadaptacyjne, zbyt sztywne strategie radzenia sobie z emocjami. Prezentowane deficyty wpływają na niewystarczające rozumienie doświadczanych przez inne osoby trudności, sprzyjają kumulowaniu się stanów afektywnych, a w konsekwencji także agresywnym zachowaniom.

**Słowa kluczowe:** agresja, empatia, rozpoznawanie emocji, regulacja emocji.

In the past six months, numerous media has reported featured information on several dangerous, aggressive crimes. Those crimes used

dangerous tools and resulted in death or serious injury to the victims. Thus these events had serious individual and social consequences. That is why they influenced the emergence of reflection on the reasons for committing, as well as the possibility of preventing aggressive crime.

This review is a reference to the latest concepts and studies showing how emotional deficits can affect the propensity to commit violent offenses. The article mainly includes concepts related to the discoveries of neuroscience, pointing out deficits in empathy. Based to the two-dimensional empathy model, it has been shown that aggressive criminals have difficulty in automatically representing the mental states of others. In addition, analysis of research related to the regulation of emotions showed that criminals in this group reveal non-adaptive, too rigid strategies for dealing with emotions. The presented deficits contribute to the insufficient understanding of the difficulties experienced by other people, favor the accumulation of affective states and, as a consequence, aggressive behavior.

**Key words:** aggression, empathy, emotion recognition, emotion regulation.

## Wprowadzenie

Właściwe społeczne funkcjonowanie wymaga zrozumienia perspektywy i przyczyn działania innej osoby oraz jej przeżyć emocjonalnych. Dzięki mechanizmom zaangażowanym we wskazane procesy człowiek jest w stanie zauważyć, w jaki sposób jego działanie wpływa na osoby w otoczeniu i jakie ma skutki dla ich funkcjonowania. Negatywne konsekwencje zdarzeń i zachowań obserwowane u innych, tj. smutek, przerażenie, złość, powodują często, że my sami obserwując taką osobę, czujemy się źle. Te wewnętrzne doświadczenia powodują, że staramy się unikać sytuacji, kiedy nasze zachowanie mogłoby wyrządzić krzywdę drugiej osobie. Mechanizmy te dotyczą większości ludzi i ułatwiają społeczne funkcjonowanie. W społeczeństwach nie udało się jednak do tej pory wyeliminować negatywnych społecznych zjawisk, w tym również przestępczości. Z uwagi na szkodliwość przestępczości stale poszukiwane są przyczyny wchodzenia jednostek i grup w konflikt z prawem. Jedną z przyczyn, które wpływają na pojawianie się takich zachowań, jest

niewystarczające rozumienie lub niewystarczająca motywacja sprzyjająca chęci czy potrzebie dostosowania się do zasad społecznych. Poruszając temat doświadczania negatywnych stanów emocjonalnych oraz rozumienia perspektywy drugiego człowieka i przestępczości, szczególnie ważne wydają się przestępstwa z użyciem przemocy. To one bowiem wiążą się z bezpośrednim kontaktem z ofiarą, a tym samym z bezpośrednim obserwowaniem jej przeżyć, trudności.

## Agresja – definicja pojęcia

W literaturze przedmiotu agresywne zachowanie definiuje się jako każde zachowanie ukierunkowane na drugą osobę, którego bezpośrednim (często też natychmiastowym) celem jest wyrządzenie krzywdy<sup>1</sup>. Zachowanie takie umożliwia sprawcy uzyskanie bezpośrednich materialnych korzyści, takich jak zdobycie pożądanых rzeczy, pieniędzy, czy korzyści fizycznych wynikających z rozładowania własnych potrzeb, popędów, co stanowi szybką nagrodę. Poza tym działanie takie pozwala na uzyskanie lepszej pozycji społecznej w pewnych kręgach czy grupach. Według niektórych autorów agresja utrwała się w zachowaniu i staje się względnie stałą cechą pewnych jednostek, gdyż posiada ona właściwości katartyczne<sup>2</sup>. Oznacza to, że zachowanie agresywne umożliwia szybkie zredukowanie doświadczanego napięcia, negatywnych emocji, z tego względu łatwo ulega wzmocnieniu.

W tym artykule staram się skupić na czynnikach wynikających z odkryć neuronauki i psychologii społecznej, a które według założeń tych nauk powodują, że pewne jednostki mogą gorzej rozumieć emocje czy perspektywę sytuacji, w jakiej znajduje się inna osoba, bądź też mają większą trudność w kontrolowaniu stanów emocjonalnych. Deficyty te sprzyjają ujawnianiu przez takie jednostki zachowań agresywnych, skutkujących dokonywaniem przestępstw o takim charakterze.

---

<sup>1</sup> C.N. DeWall, C.A. Anderson, B.J. Bushman, *The general aggression model: theoretical extensions to violence*, "Psychology of Violence" 2009, 1, s. 245-258. R.A. Baron, D.R. Richardson, *Human aggression*, Plenum, New York 1994.

<sup>2</sup> K. Pospiszył, *Psychologiczna analiza wadliwych postaw społecznych*, PWN, Warszawa 1973.

## Rozpoznawanie emocji i empatia, a agresja

Istnieją coraz szersze dowody na powiązanie deficytów w sferze emocjonalnej z zachowaniami przestępczymi i agresywnymi<sup>3</sup>. Poziom, szczegółowość i charakter tych powiązań nie jest jednoznaczny. Wyniki badań, zarówno behawioralnych, jak i neuronalnych dają niejednoznaczne rezultaty<sup>4</sup>. Część z nich potwierdza niewłaściwą pracę w przetwarzaniu neuronowym w obszarach związanych z postrzeganiem i rozpoznawaniem emocji u innych osób przez jednostki z cechami psychopatii<sup>5</sup>.

Wyniki badań oparte na analizach pobudzenia sieci neuronalnych oraz na behawioralnych przejawach zachowań obserwowanych w sytuacjach społecznych<sup>6</sup> wskazują, że ludzie mają dwie główne drogi pozwalające im zrozumieć osoby znajdujące się w otoczeniu<sup>7</sup>. Obie odnoszą się do empatii i opisywane są przez dwuwymiarowy model<sup>8</sup>. Pierwsza z dróg przewodzenia, tj. afektywna, wiąże się z umiejętnościami pozwalającymi na dzielenie się emocjami z otoczeniem. Druga, tzw. poznawcza, odpowiada za rozumienie i tworzenie reprezentacji stanu umysłu innych osób (tutaj kluczowe jest pojęcie mentalizowania, czyli najprościej ujmując, rozumienia i nadawania znaczenia stanom psychicznym)<sup>9</sup>.

<sup>3</sup> J. Decety, C. Chen, C.L. Harenski, K.A. Kiehl, *Socioemotional processing of morally-laden behavior and their consequences on others in forensic psychopaths*, "Human Brain Mapping" 2015, 36(6), s. 2015-2026. R.J.R. Blair. *The amygdala and ventromedial prefrontal cortex in morality and psychopathy*, "Trends in Cognition Science" 2007, 11, s. 387-392. N.A. Anderson, K.A. Kiehl *The psychopath magnetized: Insights from brain imaging*, "Trends in Cognition Science" 2011, 16, s. 52-60.

<sup>4</sup> A.S. Book, V.L. Quinsey, D. Langford, *Psychopathy and the perception of affect and vulnerability*, "Crime and Justice Behavior" 2007, 34, s. 531-544. A. Seara-Cardoso, C.S. Neumann, J. Roiser, E. McCrory, E. Viding, *Investigating associations between empathy, morality and psychopathic personality traits in the general population*, "Personality Individual Differences" 2012, 52, s. 67-71. T.H. Pham, P. Philippot, *Decoding of facial expression of emotion in criminal psychopaths*, "Journal of Personality Disorders" 2010, 24, s. 445-459.

<sup>5</sup> J. Decety, L. Skelly, K.J. Yoder, K.A. Kiehl, *Neural processing of dynamic emotional facial expressions in psychopaths*, "Social Neuroscience" 2014, 9, s. 36-49. A. Marsh. *What can we learn about emotion by studying psychopathy?* *Front Hum Neurosci* (2013) 7(181).

<sup>6</sup> P. Kanske, A. Böckler, F.M. Trautwein, F.H. Parianen Lesemann, T. Singer, *Are strong empathizers better mentalizers? Evidence for independence and interaction between the routes of social cognition*, "Social Cognition Affective Neuroscience" 2016, 9, s. 1383-1392.

<sup>7</sup> P. Kanske, A. Böckler, F.M. Trautwein, T. Singer, *Dissecting the social brain: Introducing the EmpaToM to reveal distinct neural networks and brain-behavior relations for empathy and Theory of Mind*, "Neuroimage" 2015, 122, s. 6-19.

<sup>8</sup> I. Dziobek, S. Preissler, Z. Grozdanovic, I. Heuser, H.R. Heekeren, S. Roepke, *Neuronal correlates of altered empathy, and social cognition in borderline personality disorder*, "Neuroimage" 2011, 15, 539-548. M. Mazza, M.C. Pino, M. Mariano, D. Tempesta, M. Ferrara, D. De Berardis, F. Masedu, M. Valenti, *Affective and cognitive empathy in adolescents with autism spectrum disorder*, "Frontiers in Human Neuroscience" 2014, 7, s. 8-7.

<sup>9</sup> P. Kanske, A. Böckler, T. Singer, *Models, Mechanisms and Moderators Dissociating Empathy and Theory of Mind*, "Current Topics in Behavioral Neurosciences" 2017, 30, 193-220. L. Cierpiąłowska, D. Górską, *Mentalizacja z perspektywy rozwojowej i klinicznej*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2016.

Zaczynając jednak od tłumaczenia samego pojęcia, należy zauważyć, że zjawisko empatii jest różnie definiowane. Jedna z istotnych grup definicji wskazuje, że empatia to proces przechodzący od intrapsychoicznego do interpsychoicznego, który ma istotne znaczenie dla komunikacji międzyludzkiej i wymiany informacji<sup>10</sup>. Inaczej definiowana jest ona jako umiejętność rozpoznawania stanów wewnętrznych innej osoby. Pozwala ona na lepsze rozumienie stanów psychicznych oraz zjawisk społecznych<sup>11</sup>. Proces ten polega na przenoszeniu stanu afektywnego innej osoby, w taki sposób, że w czasie jego trwania dochodzi do generowania podobnego stanu w jaźni jednostki, która odpowiada za przeprowadzenie procesu. W trakcie tej analizy jednostka zachowuje wiedzę, że przyczyną danego stanu jest druga osoba, a nie ona sama. Odnosząc się do takiego ujęcia, jego zwolennicy opisują empatię jako reakcję afektywną bardziej odpowiadającą sytuacji innej osoby niż reakcję podmiotu, który doświadcza danych emocji<sup>12</sup>. W dwuwymiarowym modelu empatii w zakresie tej umiejętności, tak jak zostało to wskazane wyżej, wyróżnia się empatię emocjonalną (affective empathy) i empatię poznawczą (cognitive empathy).

Empatia poznawcza jest procesem pozwalającym na rozumienie emocji oraz stanów psychicznych innej osoby, poprzez dokonywanie analizy i rozumowania odnoszącego się do przekonań, myśli i emocji innej osoby<sup>13</sup>. Nie wymaga ona „rezonowania”, czy też doświadczenia podobnego uczucia, jak to, obserwowane u innej osoby. Z kolei empatia emocjonalna jest opisywana jako zdolność współbrzmienia z doświadczeniami emocjonalnymi innej osoby przy jednoczesnym zachowaniu świadomości, że emocje te nie są tożsame z własnymi<sup>14</sup>.

W 2012 r. przedstawiono trójwymiarowy model empatii, którego autorami są J. Zaki i K.N. Ochsner<sup>15</sup>. Jako trzeci wymiar, współistniejący z mentalizowaniem oraz współodczuwaniem, wyróżnili oni troskę prospołeczną.

<sup>10</sup> E. Trzebińska, *Empatia jako forma komunikacji interpersonalnej*, „Przegląd Psychologiczny” 1985, s. 2.

<sup>11</sup> S. Baron-Cohen, *Teoria zła, o empatii i genezie zła*, Smak Słowa, Sopot 2014, s. 19-53.

<sup>12</sup> M.H. Davis, *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, GWP, Gdańsk 1999.

<sup>13</sup> C. Frith, U. Frith, *Theory of mind*, „Current Biology” 2005, 15, s. 644-646.

<sup>14</sup> J.P. Mitchell, *The false dichotomy between simulation and theory-theory: the argument's error*, „Trends in cognitive sciences” 2005, 9, s. 363-364. A.P. Jones, F.G. Happé, F. Gilbert, S. Burnett, E. Viding, *Feeling, caring, knowing: different types of empathy deficit in boys with psychopathic tendencies and autism spectrum disorder*, „Journal of Child Psychology and Psychiatry” 2010, 51(11), s. 1188-1197. C. Schwenck, J. Mergenthaler, K. Keller, J. Zech, S. Salehi, R. Taurines, M. Romanos, M. Schecklmann, W. Schneider, A. Warnke, C.M. Freitag, *Empathy in children with autism and conduct disorder: group-specific profiles and developmental aspects*, „Journal of Child Psychology and Psychiatry” 2012, 53(6), s. 651-659.

<sup>15</sup> J. Zaki, K.N. Ochsner, *The neuroscience of empathy: Progress, pitfalls and promise*, „Nature Neuroscience” 2012, 15, s. 675- 680.

Według autorów empatia prospołeczna stanowi podstawę motywacji człowieka do podejmowania prób zmiany przeżyć emocjonalnych innych osób, a w związku z tym również udzielania im pomocy. Bez względu jednak na złożoność modelu, empatia uważana jest za podstawę zachowania moralnego ludzi, a także przejawiania przez nich zachowań społecznych<sup>16</sup>.

Zjawisko agresji nie jest ograniczone jedynie do populacji przestępców, z tego względu znaczna liczba badań w tym obszarze prowadzona jest na populacji ogólnej, a w szczególności na dzieciach. Niejasny związek pomiędzy empatią i agresją ujawniały już wczesne metaanalizy<sup>17</sup>. Przegląd kluczowych badań pozwolił na ujawnienie negatywnego powiązania pomiędzy empatią i agresją, ale jedynie w badaniach kwestionariuszowych. Oznacza to, że deficyty w grupie osób agresywnych obserwowane były jedynie w samoopisie. Badania empiryczne z użyciem narzędzi behawioralnych, kiedy to osoby z zewnątrz oceniały zdolności w zakresie empatii osób z opisywanych grup, różnica nie pojawiała się. Przeprowadzone w ostatnich latach przez D.D. Vachon<sup>18</sup> i współpracowników metaanalizy z tego samego obszaru ujawniły podobne rezultaty dla kolejnych badań. Autorzy wskazali na słabe powiązanie między rozumieniem społecznym związanym z mentalizacją a zachowaniami agresywnymi i przestępczymi.

Przyczyn niejednoznacznych rezultatów badań, których wyniki są zbyt słabe, aby mogły zostać uogólnione, poszukuje się w metodologii badań nad empatią. Otóż umiejętność ta stanowi złożony konstrukt, który trudno jest ująć całościowo w badaniach pozwalających na użycie określonej liczby narzędzi. Z tego względu prawdopodobne wydaje się, że pewne obszary empatii i deficyty u badanych nie zostają często wystarczająco uwzględnione w procedurach, co uniemożliwia ich ujawnienie.

Niektóre badania dotyczące węższych obszarów empatii ujawniły, że zdolność do reprezentowania stanów psychicznych innych osób działa u przestępców bez zastrzeżeń<sup>19</sup>. Z tego względu przestępcy, u których

---

<sup>16</sup> M. Mazza, D. Tempesta, M.C. Pino, A. Nigri, A. Catalucci, V. Guadagni, G. Iaria, M., Ferrara, *Neural activity related to cognitive and emotional empathy in post-traumatic stress disorder*, "Behavioural Brain Research" 2015, 1(282), s. 37-44.

<sup>17</sup> P.A. Miller, N. Eisenberg, *The relation of empathy to aggressive and externalizing/antisocial behavior*, "Psychology Bulletin" 1988, 103, s. 324-344.

<sup>18</sup> D.D. Vachon, D.R. Lynam, J.A. Johnson, *The (non)relation between empathy and aggression: surprising results from a metaanalysis*, "Psychology Bulletin" 2014, 140, s. 751-773.

<sup>19</sup> M. Dolan, R. Fullam, *Theory of mind and mentalizing ability in antisocial personality disorders with and without psychopathy*, "Psychological Medicine" 2004, 34(6), s. 1093-1102. R.A. Richell, D.G. Mitchell, C. Newman, A. Leonard, S. Baron-Cohen, R.J. Blair, *Theory of mind and psychopathy: Can psychopathic individuals read the 'language of the eyes'?* "Neuropsychologia" 2003, 41(5), s. 523-526.

obserwuje się cechy psychopatyczne, bardzo dobrze radzą sobie z manipulacją. Potrafią oni bowiem przewidywać reakcje i emocje, jakie pojawiają się w społecznych sytuacjach. Rezultaty te jednak nie są jednoznaczne, gdyż część badań pokazywała, że aspekt ten gorzej funkcjonuje w grupie przestępców niż w grupie kontrolnej. Otóż badania oparte na nowszych metodach z wykorzystaniem komputerów i programów awatar wskazują, że grupa osób wykazujących cechy psychopatyczne, pomimo że ma zdolności do przejmowania perspektywy innych osób, nie wykorzystuje tego mechanizmu automatycznie<sup>20</sup>. Tym samym w warunkach badawczych, kiedy są one świadome stawianych im wymagań, są w stanie, w trybie kontrolowanym, uruchomić odpowiednie umiejętności. Z kolei w codziennych sytuacjach, kiedy uruchomienie kontrolowanych procesów nie jest tak oczywiste, wówczas ten aspekt empatii działa gorzej niż w ogólnej populacji. Może to stanowić jedno z ważniejszych źródeł tendencji do ujawniania zachowań przestępczych, w tym agresywnych.

Grupa przestępców cechuje się obniżoną zdolnością do współodczuwania, czyli empatią emocjonalną. Dokładniejsze analizy wykazały, że opisywany aspekt dotyczy wybranych emocji. Przestępcy przejawiają obniżoną zdolność do przypisywania właściwego rozpoznawania smutku u innej osoby w badaniu z wykorzystaniem „smutnych” historyjek<sup>21</sup>. Zależności nie pojawiają się już jednak, kiedy grupie przestępców prezentuje się zadania związane z rozpoznawaniem strachu<sup>22</sup>. Część badaczy tego nurtu sugeruje, że we wskazanej grupie obserwuje się również nieadekwatne działanie empatii prospołecznej, co może stanowić główną przyczynę zachowań przestępczych<sup>23</sup>. Tym obszarem wyjaśnia się także różnice w rozpoznawaniu emocji – badania ujawniały takie trudności częściej, kiedy zadanie osadzone było w kontekście społecznym.

---

<sup>20</sup> R. Blair, M. Coles, *Expression recognition and behavioural problems in early adolescence*, “Cognitive Development” 2000, 15, s. 421-434.

<sup>21</sup> R.J. Blair, L. Cipolotti, *Impaired social response reversal. A case of “acquired sociopathy”*, “Brain” 2000, 123, s. 1122-1141.

<sup>22</sup> R.J. Blair, *Responding to the emotions of others: Dissociating forms of empathy through the study of typical and psychiatric populations*, “Consciousness and Cognition” 2005, 14, s. 698-718.

<sup>23</sup> M. Marianoa, M.Ch. Pinob, S. Perettib, M. Valentia, M. Mazzaa, *Understanding criminal behavior: Empathic impairment in criminal offenders*, “Social Neuroscience” 2017, 12 (4), s. 379-385.

## Regulacja emocji a zachowania agresywne

Deficyty w emocjonalności u przestępców nie wiążą się jedynie z empatią. Znaczna liczba wcześniejszych badań z tego obszaru skupia się przede wszystkim na złości – emocji, która była postrzegana jako predyktor agresji<sup>24</sup>. Analizy pozwoliły na stworzenie podstaw teoretycznych, a wreszcie powstanie szerokiego nurtu oddziaływań odnoszących się do uczenia grupy przestępców sposobów kontrolowania pojawiającego się u nich gniewu<sup>25</sup>. Pomijano przy tym jednocześnie możliwe przyczyny niewłaściwej regulacji opisywanej emocji. Nowszy nurt badań skupił się na związku agresji z różnymi emocjami, a także na związku agresji z regulacją emocji<sup>26</sup>. K.L. Gratz i L. Roemer<sup>27</sup> zaproponowali szerokie ujęcie regulacji emocji, które wiąże się zarówno ze zrozumieniem, świadomością i akceptacją emocji, umiejętnością zatrzymania impulsywnych zachowań w celu podążania do wybranego celu przy działających emocjach. Wreszcie w ramach zaproponowanego modelu autorzy wskazali na ważny dla funkcjonowania element elastycznego stosowania strategii w ramach regulowania stanów emocjonalnych. Badania z udziałem osób z ogólnej populacji wykazały istnienie związku między obniżoną zdolnością do regulacji emocji a agresją. Zgodnie z rezultatami uzyskanymi przez J.P. Scotta i wsp.<sup>28</sup>, zarówno negatywna pilność (negative urgency), czyli trudność w powstrzymaniu się od zachowań impulsywnych w momentach pobudzenia emocjonalnego, jak i stłumienie emocjonalne (emotional suppression – brak wyrażenia emocji w związku z sytuacją wywołującą stany emocjonalne) stanowiły podstawę dla późniejszych zachowań agresywnych w eksperymencie laboratoryjnym. Podobne wnioski płyną z przeglądu badań nad zachowaniami

<sup>24</sup> R.W. Novaco, *Anger dysregulation: Driver of violent offending*, "The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology" 2011, 22(5), s. 650-668.

<sup>25</sup> T. Robertson, M. Daffern, R.S. Bucks, *Maladaptive emotion regulation and aggression in adult offenders*, "Psychology, Crime & Law" 2014, 20(10), s. 1-22.

<sup>26</sup> C. Garofalo, C. Holden, V. Zeigler-Hill, P. Velotti, *Understanding the connection between self-esteem and aggression: The mediating role of emotion dysregulation*, "Aggressive Behavior" 2014, 42, s. 3-15. T. Robertson, M. Daffern, R.S. Bucks, *Maladaptive emotion regulation and aggression in adult offenders*, "Psychology, Crime & Law" 2014, 20(10), s. 1-22.

<sup>27</sup> K.L. Gratz, L. Roemer, *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of difficulties in emotion regulation scale*, "Journal of Psychology and Behavioural Assessment" 2004, 26, s. 41-53.

<sup>28</sup> J.P. Scott, D. DiLillo, R.C. Maldonado, L.E. Watkins, *Negative urgency and emotion regulation strategy use: Associations with displaced aggression*, "Aggressive Behavior" 2015.



agresywnymi u dzieci<sup>29</sup>. Zgodnie z nimi ogólne obniżenie zdolności do regulacji emocji sprzyja ujawnianiu zachowań agresywnych.

Pojęcie regulacji emocji odnosi się do prób utrzymania, hamowania lub wzmacniania emocjonalnych doświadczeń lub przejawów ekspresji emocji<sup>30</sup>. Proces ten pozwala na modulowanie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji. Przykładem takiego wpływania na pozytywne emocje jest zachowanie zwycięzcy, który minimalizuje swoje poczucie radości przed innymi uczestnikami konkurencji, czy wstrzymywanie łez przy oglądaniu wzruszającego filmu w większym gronie osób. Strategie związane z regulacją emocji mogą pojawiać się, aby zapobiec pojawieniu się emocji o silniejszym natężeniu. Przykładem może być tu ograniczanie kontaktu z innymi pracownikami w firmie, kiedy wszyscy czekają na udzielenie informacji zwrotnych przez przełożonego. Strategie mogą też odnosić się do sytuacji, kiedy emocja już się pojawiała, a jednostka stara się, aby nie doszło do jej zgeneralizowania i nasilenia. Przykładem zachowania związanego z taką ekspresją jest podjęcie jakiejś aktywności, kiedy doświadczamy silnej emocji, aby odwrócić od niej uwagę<sup>31</sup>.

Wskazuje się, że strategie regulujące emocje trudno jest określić jako przystosowawcze lub nieprzystosowawcze. Każda strategia regulacji emocji jest przystosowawcza, jeśli pozwala jednostce funkcjonować w środowisku, w którym ona żyje<sup>32</sup>. Ważne w tym kontekście jest pojęcie elastycznego wykorzystywania strategii, tak aby pozwalały one na doświadczanie emocji, a jednocześnie umożliwiały osiągnięcie celu, który jest podstawą pojawiającej się emocji. Nieadaptacyjne strategie emocjonalne powodują, że jednostka, u której się one pojawiają, ma trudność z osiągnięciem celów do jakich dąży. Strategie określane jako „niewystarczająca regulacja” (under-regulation) i „nadmierna regulacja/kontrola” (over-regulation), to główne dwie strategie związane z nieadaptacyjną regulacją emocji. Pierwsza z nich wiąże się z tym, że jednostka nie potrafi

---

<sup>29</sup> J. Roll, U. Koglin, F. Petermann, *Emotion regulation and childhood aggression: Longitudinal associations*, “Child Psychiatry & Human Development” 2012, 43, s. 909-923.

<sup>30</sup> S. Calkins, *Commentary: Conceptual and Methodological Challenges to the Study of Emotion Regulation and Psychopathology*, “Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment” 2011, 32(1), s. 92-95. J. Rottenberg, J.J. Gross, *Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers*, “Clinical Psychology: Science and Practice” 2007, 14(4), s. 323-328.

<sup>31</sup> J.J. Gross, O.P. John, *Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being*, “Journal of personality and social psychology” 2003, 85 (2), s. 348-362.

<sup>32</sup> K.L. Gratz, L. Roemer, *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*, “Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment” 2004, 26, s. 41-54.

wytrzymać siły doświadczanego stanu emocjonalnego na tyle, aby nadal skutecznie angażować się w wykonywaną czynność lub aby powstrzymać impulsywne zachowanie<sup>33</sup>. Powoduje to pojawienie się u niej reakcji, która nasila emocje, lecz nie rozwiązuje sytuacji, czy doświadczanych trudności. Przykładem może być osoba, która doświadczając złości w związku z jakąś sytuacją, może wrzeszczeć na inną osobę, na której sympatii w rzeczywistości jej zależy. Podmiot stosujący tę strategię często odbiera swoje zachowanie jako zgodne z kierunkiem działania emocji, a tym samym uważa je za odpowiedź na pojawiający się u niego stan wewnętrzny. Z kolei nadmierna regulacja wiąże się z tym, że jednostka pomimo doświadczania stanów emocjonalnych i fizjologicznych przejawów ich działania konsekwentnie unika ich rozpoznawania, a także powstrzymuje rozwój emocji<sup>34</sup>. Wskazuje się dwa sposoby takiego radzenia sobie. Jednostka stara się regulować pobudzenie emocjonalne poprzez ignorowanie pewnych doznań emocjonalnych, które angażują ją osobiście, tj. myśli aktywujące emocje, czy doświadczane pobudzenie fizjologiczne. Może też stosować strategie poznawcze lub behawioralne w celu uniknięcia doznań emocjonalnych na poziomie świadomym, tj. pomniejszanie znaczenia własnych doświadczeń. Reakcje takie można np. spotkać, kiedy osoba, starając się o pracę, pomimo że doświadcza lęku, stara się prezentować stonowaną postawę<sup>35</sup>.

Poszukiwania związku regulacji emocji i agresji odnoszą się przede wszystkim do opisanej powyżej strategii nadmiernej kontroli<sup>36</sup>. Pierwsze sugestie co do możliwości istnienia takiego związku pojawiły się już w 1966 r.<sup>37</sup>. Autor badań porównywał grupę osób badanych, którzy wykazywali się zachowaniami mającymi niską skuteczność w hamowaniu zachowań agresywnych oraz grupę mającą zachowania silnie hamujące agresję, ale u których pogłębiał się popęd związany z zachowaniami agresywnymi. E. Megargee wskazała, że akt agresywny osoby przejawiającej tendencje do nadmiernej kontroli może mieć większą siłę. Jest

---

<sup>33</sup> K.L. Gratz, M.T. Tull, *The Relationship Between Emotion Dysregulation and Deliberate Self-Harm Among Inpatients with Substance Use Disorders*, "Cognitive Therapy and Research" 2010, 34(6), s. 544-553.

<sup>34</sup> L.S. Greenberg, E. Bolger, *An emotion-focused approach to the over-regulation of emotion and emotional pain*, "Journal of Clinical Psychology" 2001, 57(2), s. 197-211.

<sup>35</sup> J.J. Gross, R.W. Levenson, *Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior*, "Journal of Personality and Social Psychology" 1993, 64(6), s. 970-986.

<sup>36</sup> T. Robertson, M. Daffern, R.S. Bucks, *Emotion regulation and aggression*, "Aggression and Violent Behavior" 2012, 17, s. 72-82.

<sup>37</sup> E. Megargee, *Undercontrolled and overcontrolled personality types in extreme antisocial aggression*, "Psychological Monographs" 1966, 80(3), s. 1-29.

to związane z tym, że aby taki akt się pojawił, potrzebny jest wyższy poziom gniewu, który ostatecznie aktywuje nieadekwatne zachowania. Wpływać ma na to długotrwałe kumulowanie się negatywnych emocji, które w rzeczywistości nie są rozładowywane. W takim przypadku agresywne zachowanie (czy to o charakterze werbalnym, czy też fizycznym) pozwala na szybkie rozładowanie utrzymującego się od dłuższego czasu napięcia i może mieć właściwości oczyszczające. W odniesieniu do tego mechanizmu T. Norstrom i H. Pape<sup>38</sup> przeanalizowali zachowania agresywne osób będących pod wpływem alkoholu. Zgodnie z wynikami ich analiz tłumienie emocjonalne było czynnikiem sprzyjającym pojawianiu się brutalnych zachowań.

Jeśli chodzi o emocję gniewu, to wpływ na jej powiązanie z zachowaniami agresywnymi ma również strategia niedostatecznej regulacji. Zaobserwowano mianowicie, że osoby posiadające schematy wiążące się z niedostateczną regulacją gniewu, kiedy pojawia się ta emocja, reagują w podobny sposób. Istotna część ich procesów poznawczych zostaje ukierunkowania na poszukiwanie i kodowanie sygnałów świadczących o negatywnym nastawieniu otoczenia w stosunku do nich<sup>39</sup>. Takie przetwarzanie sygnałów z otoczenia powoduje uaktywnienie konfrontacyjnych, negatywnych myśli, a także reakcji behawioralnych<sup>40</sup>. W takim stanie jednostka wykazująca się niewystarczającą kontrolą emocjonalną jest bardziej skłonna do reagowania na neutralne niezwiązane z prawdziwym powodem gniewu sygnały z otoczenia w sposób nadmiarowy. Obserwuje się również, że jeśli gniew nie wiąże się bezpośrednio z negatywnymi myślami, to poziom pobudzenia fizjologicznego, jaki pojawia się w tym stanie, jest tak duży, że obniża on zdolność do myślenia analitycznego. Osoba doświadczająca takiego stanu ma trudność w dokonywaniu właściwej interpretacji sygnałów pojawiających się w otoczeniu, co sprzyja jej gwałtownym i niekontrolowanym reakcjom<sup>41</sup>.

---

<sup>38</sup> T. Norstrom, H. Pape, *Alcohol, suppressed anger and violence*, "Addiction" 2010, 105(9), s. 1580-1586.

<sup>39</sup> L. Berkowitz, *Affective aggression – The role of stress, pain and negative affect*. In R.G. Geen & E. Donnerstein (Eds.), *Human aggression: Theories, research, and implications for social policy*, Academic Press, San Diego 1998.

<sup>40</sup> L. Berkowitz, *On the formation and regulation of anger and aggression – A cognitive-neoassociationistic analysis*, "American Psychologist" 1990, 45(4), s. 494-503.

<sup>41</sup> J.J. Adam, J.C. Teeken, P.J.C. Ypelaar, F.T.J. Verstappen, F.G.W. Paas, *Exercise-induced arousal and information processing*, "International Journal of Sport Psychology" 1997, 28(3), s. 217-226. R.J. Rydell, D.M. Mackie, A.T. Maitner, H.M. Claypool, M.J. Ryan, E.R. Smith, *Arousal, processing, and risk taking: Consequences of intergroup anger*, "Personality and Social Psychology Bulletin" 2008, 34(8), s. 1141-1152.

Przedstawiony powyżej przegląd literatury nie wyczerpuje problematyki powiązania agresywnych zachowań z charakterem doświadczanych emocji, regulacją tego obszaru funkcjonowania jednostki, czy też z poziomem empatii. Przedstawione analizy pokazują jednak, jak doświadczenia emocjonalne mogą wpływać na sposób naszego zachowania i jak mogą go kształtować, sprzyjając nieadekwatnym społecznym zachowaniom. Obszar ten wymaga dalszej eksploracji, która pozwoli na rozszerzenie wiedzy odnoszącej się do lepszego rozpoznania mechanizmów wpływających bezpośrednio na pojawianie się zachowań agresywnych u jednostek. Takie rozpoznanie pozwoliłoby na stworzenie treningów, jak też oddziaływań terapeutycznych umożliwiających bardziej adekwatne funkcjonowanie osób mających skłonność do agresji. Ważnym kierunkiem jest również poszukiwanie odpowiedniego wsparcia farmakologicznego, które umożliwiłoby obniżenie poziomu napięcia pojawiającego się przy wybranych emocjach, a sprzyjającemu agresji.

## Bibliografia

- Adam J.J., Teeken J.C., Ypelaar P.J.C., Verstappen F.T.J., Paas F.G.W., *Exercise-induced arousal and information processing*, "International Journal of Sport Psychology" 1997, 28(3).
- Anderson N.A., Kiehl K.A., *The psychopath magnetized: Insights from brain imaging*, "Trends in Cognition Science" 2011, 16.
- Baron-Cohen S., *Teoria zła, o empatii i genezie zła*, Smak Słowa, Sopot 2014.
- Baron R.A., Richardson D.R., *Human aggression*, New York, Plenum 1994.
- Berkowitz L., *On the formation and regulation of anger and aggression – A cognitive-neoassociationistic analysis*, "American Psychologist" 1990, 45(4).
- Berkowitz L., *Affective aggression – The role of stress, pain and negative affect*. In R.G. Geen & Donnerstein E. (Eds.), *Human aggression: Theories, research, and implications for social policy*, Academic Press, San Diego 1998.
- Blair R.J., *Responding to the emotions of others: Dissociating forms of empathy through the study of typical and psychiatric populations*, "Consciousness and Cognition" 2005, 14.
- Blair R.J.R., *The amygdala and ventromedial prefrontal cortex in morality and psychopathy*, "Trends in Cognition Science" 2007, 11.
- Blair R.J., Cipolotti L., *Impaired social response reversal. A case of "acquired sociopathy"*, "Brain" 2000, 123.
- Blair R., Coles M., *Expression recognition and behavioural problems in early adolescence*, "Cognitive Development" 2000, 15.
- Book A.S., Quinsey V.L., Langford D., *Psychopathy and the perception of affect and vulnerability*, "Crime and Justice Behavior" 2007, 34.
- Calkins, S., *Commentary: Conceptual and Methodological Challenges to the Study of Emotion Regulation and Psychopathology*, "Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment" 2011, 32(1).
- DeWall C.N., Anderson C.A., Bushman B.J., *The general aggression model: theoretical extensions to violence*, "Psychology of Violence" 2009, 1.
- Decety J., Chen C., Harenski C.L., Kiehl K.A., *Socioemotional processing of morally-laden behavior and their consequences on others in forensic psychopaths*, "Human Brain Mapping" 2015, 36(6).
- Decety J., Skelly L., Yoder K.J., Kiehl K.A., *Neural processing of dynamic emotional facial expressions in psychopaths*, "Social Neuroscience" 2014, 9.
- Dolan M., Fullam R., *Theory of mind and mentalizing ability in antisocial personality disorders with and without psychopathy*, "Psychological Medicine" 2004, 34(6).

- Garofalo C., Holden C., Zeigler-Hill V., Velotti P., *Understanding the connection between self-esteem and aggression: The mediating role of emotion dysregulation*, "Aggressive Behavior" 2014, 42.
- Gratz K.L., Roemer L., *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of difficulties in emotion regulation scale*, "Journal of Psychology and Behavioural Assessment" 2004, 26.
- Gratz K.L., Tull M.T., *The Relationship Between Emotion Dysregulation and Deliberate Self-Harm Among Inpatients with Substance Use Disorders*, "Cognitive Therapy and Research" 2010, 34(6).
- Greenberg L.S., Bolger E., *An emotion-focused approach to the over-regulation of emotion and emotional pain*, "Journal of Clinical Psychology" 2001, 57(2).
- Gross J.J., John O.P., *Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being*, "Journal of personality and social psychology" 2003, 85 (2).
- Gross J.J., Levenson R.W., *Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior*, "Journal of Personality and Social Psychology" 1993, 64(6).
- Jones A.P., Happé F.G., Gilbert F., Burnett S., Viding E., *Feeling, caring, knowing: different types of empathy deficit in boys with psychopathic tendencies and autism spectrum disorder*, "Journal of Child Psychology and Psychiatry" 2010, 51(11).
- Kanske P., Böckler A., Trautwein F.M., Parianen F.H., Lesemann T., Singer T., *Are strong empathizers better mentalizers? Evidence for independence and interaction between the routes of social cognition*, "Social Cognition Affective Neuroscience" 2016, 9.
- Marianoa M., Pinob M.Ch., Perettib S., Valentia M., Mazzaa M., *Understanding criminal behavior: Empathic impairment in criminal offenders*, "Social Neuroscience" 2017, 12 (4).
- Marsh A., *What can we learn about emotion by studying psychopathy?* "Front Hum Neurosci" 2013, 7 (181).
- Mazza M., Tempesta D., Pino M.C., Nigri A., Catalucci A., Guadagni V., Iaria G., Ferrara M., *Neural activity related to cognitive and emotional empathy in post-traumatic stress disorder*, "Behavioural Brain Research" 2015, 1(282).
- Megargee, E., *Undercontrolled and overcontrolled personality types in extreme antisocial aggression*, "Psychological Monographs" 1966, 80(3).
- Miller P.A., Eisenberg N., *The relation of empathy to aggressive and externalizing/antisocial behavior*, "Psychology Bulletin" 1988, 103.
- Mitchell J.P., *The false dichotomy between simulation and theory-theory: the argument's error*, "Trends in cognitive sciences" 2005, 9.
- Norstrom T., Pape H., *Alcohol, suppressed anger and violence*, "Addiction" 2010, 105(9).
- Novaco R.W., *Anger dysregulation: Driver of violent offending*, "The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology" 2011, 22(5).

- Pham T.H., Philippot P., *Decoding of facial expression of emotion in criminal psychopaths*, "Journal of Personality Disorders" 2010, 24.
- Pospizyl K., *Psychologiczna analiza wadliwych postaw społecznych*, PWN, 1973.
- Richell R.A., Mitchell D.G., Newman C., Leonard A., Baron-Cohen S., Blair R.J., *Theory of mind and psychopathy: Can psychopathic individuals read the 'language of the eyes'?* "Neuropsychologia" 2003, 41(5).
- Roberton T., Daffern M., Bucks R.S., *Maladaptive emotion regulation and aggression in adult offenders*, "Psychology, Crime & Law" 2014, 20(10).
- Roberton T., Daffern M., Bucks R.S., *Emotion regulation and aggression*, "Aggression and Violent Behavior" 2012, 17.
- Roll J., Koglin U., Petermann F., *Emotion regulation and childhood aggression: Longitudinal associations*, "Child Psychiatry & Human Development", 2012, 43.
- Rottenberg J., Gross J.J., *Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers*, "Clinical Psychology: Science and Practice" 2007, 14(4).
- Rydell R.J., Mackie D.M., Maitner A.T., Claypool H.M., Ryan M.J., Smith E.R., *Arousal, processing, and risk taking: Consequences of intergroup anger*, "Personality and Social Psychology Bulletin" 2008, 34(8).
- Seara-Cardoso A., Neumann C.S., Roiser J., McCrory E., Viding E., *Investigating associations between empathy, morality and psychopathic personality traits in the general population*, "Personality Individual Differences" 2012, 52.
- Schwenck C., Mergenthaler J., Keller K., Zech J., Salehi S., Taurines R., Romanos M., Schecklmann M., Schneider W., Warnke A., Freitag C.M., *Empathy in children with autism and conduct disorder: group-specific profiles and developmental aspects*, "Journal of Child Psychology and Psychiatry" 2012, 53(6).
- Scott J.P., DiLillo D., Maldonado R.C., Watkins L.E., *Negative urgency and emotion regulation strategy use: Associations with displaced aggression*, "Aggressive Behavior" 2015.
- Vachon D.D., Lynam D.R., Johnson J.A., *The (non)relation between empathy and aggression: surprising results from a metaanalysis*, "Psychology Bulletin" 2014, 140.
- Zaki J., Ochsner K.N., *The neuroscience of empathy: Progress, pitfalls and promise*, "Nature Neuroscience" 2012, 15.

