

**Marek Błaszczak**  
**ORCID: 0000-0001-5518-0115**

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu    Nicolaus Copernicus University in Toruń

## PSYCHOLOGIA I EMOCJE

[Daniel Jerzy Żyźniewski (2019), *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa]

Książka Daniela Jerzego Żyźniewskiego zatytułowana *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, która ukazała się nakładem Wydawnictwa Zwierciadło (Żyźniewski 2019), doskonale wpisuje się w psychologiczny nurt badań nad emocjami i inteligencją emocjonalną (zob. Łosiak 2007; Gasiul 2007; Lazarus 1991; Plutchik 1980; Frijda 1986; Scherer, Ekman 2009; Ekman, Davidson 1998; Gibas 2018). Praca ta zasługuje na uwagę nie tylko dlatego, że omawia mechanizm powstawania emocji, ich dynamikę i wpływ na ludzkie życie, lecz także dlatego, że czyni to w sposób przystępny, wolny od hermetycznego, akademickiego żargonu. Żyźniewski – psycholog i historyk sztuki, związany z Uniwersytetem Warszawskim – odsłania tu bowiem niezwykle złożone procesy neuropsychologiczne, ilustrując powiązania między poszczególnymi emocjami oraz ich kulturowe i środowiskowe uwarunkowania. Można więc odnieść wrażenie, że jego publikacja przysłuży się nie tylko specjalistom, zawodowym psychologom i psychoterapeutom, ale i każdemu, kto pragnie poznać oraz zrozumieć swoje emocje.

Nie chcąc szczegółowo rekapitulować zawartości pracy Żyźniewskiego, wskażmy jedynie na najciekawsze jej wątki. Autor zaznacza, że emocje nie tyle są wrodzone, ile nabyte, adaptacyjne. Wrodzone są natomiast reakcje bazowe (reakcje przetrwania), które stanowią ich podwaliny. Swoistym centrum aktywności pobudzeniowej jest ciało migdałowe, które odpowiada za siłę reakcji bazowej, zwanej afektem. To właśnie na nim zasadzają się odczuwane przez nas emocje. Przyglą-

dając się ludzkim zachowaniom, nie sposób nie zauważyć, że niektóre osoby silniej od innych reagują na pewne bodźce, nierzadko interpretując nawet najmniejsze pobudzenie psychofizjologiczne w kategoriach zagrożenia. Dzieje się tak najczęściej wówczas, gdy wzrastamy w rodzinie dysfunkcyjnej, która nie zaspokaja naszej podstawowej potrzeby bezpieczeństwa. Afekt zakłóca bowiem krytyka deprecjonująca, przemoc fizyczna i psychiczna, a nade wszystko nieustanne podważanie tego, co w danej sytuacji czujemy („afekt zakłócają wszystkie działania podważające przeżycia i uczucia drugiego człowieka”; Żyźniewski 2019: 25). Jeśli rodzice czy opiekunowie mówili nam, że nie powinniśmy czuć tego, co czujemy, że nie wypada się złościć, płakać czy się smucić, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że w dorosłym życiu nasz afekt nie będzie funkcjonował prawidłowo. Będziemy bowiem cechować się niską odpornością psychiczną (niskim poziomem elastyczności psychologicznej), a tym samym – większą pobudliwością emocjonalną. Oznacza to w konsekwencji, że będziemy bardziej podatni na egzystencjalne kryzysy, depresję czy zaburzenia lękowe. Nadmiernie przeciążony układ nerwowy nie sprzyja również realizowaniu swoich życiowych celów oraz nawiązywaniu zdrowych, szczęśliwych i satysfakcjonujących relacji interpersonalnych.

Warto dodać, że Żyźniewski słusznie podkreśla, iż emocje nie są ani dobre (pozytywne), ani złe (negatywne). Wiąza się one raczej z subiektywnym poczuciem komfortu lub dyskomfortu: „nie ma emocji dobrych lub złych” (Żyźniewski 2019: 43), „czarno-białe kategoryzowanie emocji jest bardziej związane z socjalizacją i nabytymi czynnikami kulturowymi niż z dotychczasową wiedzą o psychofizjologicznej naturze emocji” (Żyźniewski 2019: 40). Zwracamy na to uwagę, ponieważ w literaturze przedmiotu dość często można spotkać się z takim właśnie ich kategoryzowaniem. I choć jest ono wygodnym skrótem myślowym, nie należy zapominać, że emocje jako takie „nie mają żadnego znaku wartości” (Gibas 2018: 103). Możemy je co najwyżej odczuwać jako przyjemne bądź nieprzyjemne, co wszakże nie zmienia ich wieloskładnikowego, adaptacyjnego charakteru.

W dalszym kroku Żyźniewski mówi o wstręcie wrodzonym oraz wstręcie nabytym. Ten pierwszy (wstręt wrodzony) wiąże się z lękiem przed śmiercią, chroniąc nas przed zakażeniem, skażeniem czy zanieczyszczeniem („wstręt służy do regulowania lęku”; Żyźniewski 2019: 58). Wstręt

wrodzony jest więc reakcją bazową, informującą nas o skażonym pokarmie, zatrutym bądź zepsutym jedzeniu. Wyzwała go także widok krwi, otwartych tkanek ciała, odpadów, brudu, kału, wydzielin ciała (z wyjątkiem łez) czy zachowań seksualnych<sup>1</sup>. Wstręt wrodzony manifestuje się poprzez odruch wymiotny, odruch płucia czy grymas mimiczny. Wstręt nabyty wynika natomiast z procesu socjalizacji. Dotyczy głównie sfery moralności, bazując na różnego rodzaju uprzedzeniach, wrogości czy antypatii. Służy tym samym „deprecjonowaniu i cenzurowaniu innych ludzi” (Żyżniewski 2019: 73). Wstręt nabyty przejawia się pogardą, złością lub niechęcią, rodząc postawy antyspołeczne.

Co ciekawe, wstręt nabyty znajduje swoje ugruntowanie w myśli filozoficznej i religijnej, akcentującej ideę antropocentryzmu. U jego podstaw leży bowiem przekonanie, że człowiek stanowi wyróżniony byt w przyrodzie, sytuując się w centrum wszechświata. Jest on „miarą wszystkich rzeczy”, „koroną stworzenia”, a konstytuująca go samoświadomość i refleksyjność odróżnia go od świata przyrody, w tym od innych gatunków zwierząt. Granica samoświadomości, jak widzimy, staje się zarazem granicą wstrętu. Wyjątkowa czy też uprzywilejowana pozycja człowieka w świecie może zostać utrzymana jedynie za cenę zakwestionowania jego zwierzęcej natury. Pomaga w tym właśnie wstręt, który okazuje się kluczowym elementem (narzędziem) socjalizacji, zwłaszcza w kulturze chrześcijańskiej (Ricoeur 1986). Uczymy się piętnowania swojego ciała, tłumienia potrzeb seksualnych, lęku przed grzechem czy nieczystością, co zakorzenia w nas głębokie poczucie winy i wstydu. Pokłosiem wstrętu nabytego są również drzemające w nas uprzedzenia – do określonych bodźców, sytuacji, zachowań czy innych ludzi.

Żyżniewski trafnie charakteryzuje emocję smutku. Powiada, że powstaje on wskutek doświadczenia wewnętrznej niemocy, bezradności i bezsilności, prowadząc do izolacji, wycofania się czy rezygnacji z działania. Smutek nie tylko wzmaga zachowania unikowe, hamując ekspresję naszej indywidualnej osobowości, ale i przyczynia się do rozwoju depresji i stanów lękowych. Smutku „uczymy się” w procesie socjalizacji – odczuwamy go tym silniej, im częściej jako dzieci przeżywaliśmy sytuacje, w których czuliśmy się słabi, osamotnieni, pozbawieni opieki

<sup>1</sup> Szerzej na temat psychoanalitycznej interpretacji fenomenu wstrętu (obrzydzenia, „mdłości”) zob. Kristeva 2007. Dodajmy jeszcze, że fenomen „mdłości” stanowił przedmiot filozoficznej refleksji Jeana-Paula Sartre’a (Sartre 1974) oraz Emmanuela Lévinasa (Lévinas 2007).

ze strony dorosłych. A także – im częściej słyszeliśmy stymulujące go komunikaty, jak choćby: „siedź cicho i nie przeszkadzaj”, „nie wygłupiaj się”, „życie jest trudne” czy „sam sobie nie poradzisz”.

Warto zaznaczyć, że smutek u swoich psychofizjologicznych podstaw „ma wiele wspólnego ze złością” (Żyżniewski 2019: 99). Chodzi tu nie tylko o to, że istotnym składnikiem smutku jest stłumiona złość, ale i o to, że „złość i smutek mają wspólne szlaki neuronalne” (Żyżniewski 2019: 83), aktywując podobne obszary mózgowe. Złość i smutek różnią się natomiast sposobem reakcji – w przypadku smutku mamy bowiem do czynienia z internalizacją (nakierowaniem uwagi i koncentracji do wewnątrz siebie); w przypadku złości zaś z eksternalizacją (nakierowaniem uwagi i koncentracji na zewnątrz siebie). Doświadczenie smutku przejawia się więc społeczną izolacją i wycofaniem; doświadczenie złości może z kolei stanowić dodatkowe źródło motywacji do działania, ukierunkowując nas na rozwiązanie danego problemu. Należy przy tym pamiętać, że chroniczny smutek powoduje obniżenie poziomu serotoniny, co objawia się rozdrażnieniem, zakłóceniem rytmu snu, poczuciem niepokoju oraz skłonnością do katastroficznego myślenia i projektowania „czarnych” scenariuszy wydarzeń.

Na uwagę zasługuje odróżnienie strachu od lęku. Strach stanowi reakcję na konkretne zagrożenie, istniejące w świecie zewnętrznym. Lęk natomiast jest wieloaspektowym stanem psychicznym. Składa się nie tylko z emocji strachu, ale i zaskoczenia, zdziwienia i znieruchomienia, wyzwalając mechanizm walki lub ucieczki. Żyżniewski konstatuje, że „lęk jest przede wszystkim strachem nabytym” (Żyżniewski 2019: 127), kształtowanym na bazie życiowych doświadczeń oraz naszego sposobu myślenia. Stymulują go takie komunikaty, jak np.: „uważaj, co robisz”, „bądź ostrożny, bo coś ci się stanie”, „pilnuj dobrze swoich rzeczy, żeby cię nie okradli”, „nie rób tego, bo to jest niebezpieczne” czy „pamiętaj, że tylko w domu jest naprawdę bezpiecznie” (Żyżniewski 2019: 102). Gdy jako dzieci znajdowaliśmy się w sytuacji zagrożenia, nie mogąc podjąć walki lub ucieczki, najczęściej reagowaliśmy postawą „zamrożenia” (znieruchomienia, dysocjacji), zastygnięcia w bezruchu. Nie oznacza to bynajmniej, że zagrożenie zostało przez nas przezwyciężone, a my – wolni od uczucia niepokoju – możemy wrócić do wykonywanych wcześniej czynności. Oznacza to jedynie, że odcięliśmy się od swoich emocji, od ich odczuwania i przeżywania („dysocjacja odcina nas od bycia w tu-

-i-teraz”; Levine, Phillips 2016: 37; Levine 2017). Stłumione wówczas emocje zostały bowiem „zamrożone” w naszym ciele, co spowodowało w dorosłym życiu liczne dolegliwości psychosomatyczne (Kempisty-Jeznach 2021). Jako dorośli nie tylko mamy więc zmniejszoną tolerancję na stres, cechuje nas mniejsza elastyczność psychologiczna, ale i jesteśmy o wiele bardziej podatni na zaburzenia lękowe.

Warto nadmienić, uzupełniając wywód warszawskiego uczonego, że namysł nad fenomenem lęku i strachu stanowi przedmiot zainteresowania takich badaczy, jak choćby Zygmunt Freud (2010: 278–291), Stanley Rachman (2005), Joseph LeDoux (2017), David A. Carbonell (2004; 2017), Catherine M. Pittman i Elizabeth M. Karle (2018), Kelly G. Wilson i Troy DuFrene (2018) czy Tomasz Werka i Jolanta Zagrodzka (2009: 17–49). Namysł ten charakterystyczny jest także dla egzystencjalnej filozofii Sorena Kierkegaarda (1982; 2000), Martina Heideggera (2010), Paula Tillicha (1994) czy Dmitry’ a Leontieva (2018: 171–185)<sup>2</sup>. Niektórzy psychologowie podkreślają nawet, że „lęk” jest pojęciem nadrzędnym wobec „strachu”, „przerażenia”, „niepokoj”, „bojaźni”, „wstrętu” czy „obrzydzenia” (Kępiński 1987: 283). W tym kontekście pojęcia te jawią się jako różne odsłony (formy) lęku, wyrażające nasze subiektywne odczucia o zmiennej dynamice. Jeszcze inni autorzy przekonują natomiast, że to właśnie lęk podstawowy (lęk pierwotny), mający swoje źródło w nierozwiązanych konfliktach wewnętrznych (Horney 1994), stanowi psychologiczne podłoże naszych myśli, uczuć i zachowań. Lęk ten, w odróżnieniu od emocji strachu, „utrzymuje się w sposób ciągły, bez żadnych szczególnych bodźców płynących z aktualnej sytuacji” (Horney 1993: 74).

Żyżniewski, omawiając emocję złości, twierdzi, że jest ona kształtowana w procesie socjalizacji. Odróżnia przy tym złość konstruktywną, nastawioną na rozwiązywanie problemów, od złości destrukcyjnej, przejawiającej się wrogością i agresywnością w stosunku do otoczenia. Złość konstruktywna, wolna od niechęci do świata zewnętrznego, wiąże się z zaciekawieniem, które pomaga znaleźć odpowiedni sposób na rozwikłanie pojawiającej się trudności. Rodzice lub opiekunowie rozwijają w nas ten rodzaj złości wówczas, gdy ich relacje z nami są spokojne, wypełnione serdecznością i troską. Złość destrukcyjna polega natomiast

---

<sup>2</sup> Na temat egzystencjalnej interpretacji lęku zob. także Czabała 1994: 29–35; Wójtowicz 2005; Słowikowski 2010: 169–192; Kondrat 2015: 113–130.

na demonstracji siły oraz próbie podporządkowania sobie innych ludzi. Złości tej uczymy się w sytuacji, gdy rodzice lub opiekunowie przekazują nam, że społeczeństwo jest wobec nas nieufne, podejrzliwe i nieprzychylnie, jeszcze bardziej pogłębiając nasze frustracje i niepokoje. Efektem nieprawidłowo rozwiniętej złości jest nie tylko wrogie nastawienie do ludzi i relacji społecznych, ale i większa skłonność do agresywnych zachowań, manipulacji, kłamstwa czy wchodzenia w konflikt z prawem. Mówiąc inaczej: złość konstruktywną można dostrzec „wszędzie tam, gdzie ma miejsce nawoływanie do równości, ochrony, tolerancji wobec różnorodności i wzajemnej akceptacji” (Żyżniewski 2019: 162); złość destrukcyjną zaś „wszędzie tam, gdzie ma miejsce nawoływanie do dyskryminacji, wrogości, nienawiści” (Żyżniewski 2019: 162).

Następnie Żyżniewski charakteryzuje emocję zaskoczenia, wskazując, że plasuje się ona „w samym środku między radością a smutkiem” (Żyżniewski 2019: 165). Jako taka jest więc ona całkowicie neutralna. Może tym samym prowadzić zarówno do poczucia zagrożenia (unikanie), jak i bezpieczeństwa (poszukiwanie). Zaskoczenie, które przekształca się w zaciekawienie, sprzyja eksploracji otoczenia, przyczyniając się do poszukiwania nowych rozwiązań oraz nabywania wiedzy. Wpływa również na kompetencje emocjonalne i interpersonalne, podnosząc umiejętność konstruktywnego wyrażania swoich myśli, emocji czy potrzeb. Zaskoczenie, które przekształca się w smutek, złość, wstręt czy strach, jest natomiast zjawiskiem niekorzystnym dla naszego funkcjonowania psychospołecznego. Nie tylko generuje ono poczucie bezradności, bezsilności i osamotnienia, ale i hamuje naszą kreatywność, obniżając jakość naszego życia. Czujemy się wówczas zależni od innych ludzi, bez wiary we własne możliwości i własną sprawczość.

Interesujące wydają się rozważania Żyżniewskiego na temat poczucia szczęścia. Zauważa on, że nie jest ono czymś trwałym, niezmiennym, czymś, co można osiągnąć. Jest ono raczej procesem, sumą doświadczeń związanych z samą realizacją ważnego dla nas celu – niezależnie od jego osiągnięcia: „samo pojęcie szczęścia jest wieloskładnikowe i nie wiąże się ze stanem trwałym, który można osiągnąć” (Żyżniewski 2019: 185), „szczęście nie jest celem, który można osiągnąć” (Żyżniewski 2019: 191). Warszawski uczony zaznacza tutaj, że poczucie szczęścia nie jest tożsame z poczuciem przyjemności. To drugie wiąże się bowiem z zaspokojeniem naszych potrzeb, zwłaszcza tych podstawowych, jak jedze-

nie czy odpoczynek. Poczucie szczęścia pojawia się natomiast wtedy, gdy zaangażujemy się w działanie, które przybliży nas do istotnego dla nas celu; gdy pokonujemy przeszkody, które pojawiają się na drodze do jego realizacji. Warto podkreślić, że zaangażowanie w działanie jest jednym z kluczowych elementów terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), pomagającej przywrócić jednostce utracone poczucie sprawczości oraz uświadomić jej swój twórczy potencjał.

Żyżniewski omawia wreszcie emocje samoświadomościowe, jak poczucie winy, wstyd, duma, pycha, zazdrość, zawiść, pogarda, zażenowanie czy onieśmienie. Odczuwanie tych emocji w dużym stopniu zależy od naszego sposobu myślenia o sobie, świecie i innych ludziach. Zachodzi więc ścisła korelacja między nimi a naszą samooceną i poczuciem własnej wartości. Dla przykładu: gdy nasze zachowania i działania wpisują się w ogólne wzorce społeczne, czujemy aprobatę ze strony otoczenia; gdy zaś przestajemy je respektować, narażamy się na społeczne wykluczenie czy ostracyzm. Nasze myślenie o sobie jest więc w pewnym zakresie uwarunkowane tym, jak myślą o nas inni, jak nas postrzegają i odbierają. Cudze spojrzenie może bowiem wywoływać w nas nie tylko radość, ekscytację czy pragnienie nawiązania kontaktu, ale i dyskomfort, zażenowanie czy onieśmienie<sup>3</sup>. Emocje samoświadomościowe mogą tym samym generować postawy prospołeczne lub antyspołeczne. Niemalą rolę odgrywa tutaj nasza emocjonalna samokontrola. Modyfikując sposób myślenia, możemy spojrzeć na odczuwane przez nas emocje z innej perspektywy i w innym kontekście. Nie tylko sprzyja to budowaniu pewności siebie, ale i pozwala uniezależnić się od opinii innych ludzi.

Żyżniewski odróżnia nastrój od emocji. Powiada, że emocje są krótkotrwałe i wiążą się „z wyraźnie odczuwalną zmianą psychofizjologiczną” (Żyżniewski 2019: 251), pewnym ogólnym pobudzeniem w reakcji na określone bodźce zewnętrzne (działania innych ludzi) lub wewnętrzne (nasze własne przekonania, myśli, interpretacje). Nastrój natomiast „to stan pobudzenia psychofizjologicznego (afektywnego) o umiarkowanym nasileniu i wydłużony w czasie” (Żyżniewski 2019: 251). Nastrój wydaje się więc swoistą konfiguracją umiarkowanych afektów, które stanowią tło naszych codziennych postaw, aktywności i zachowań. Podczas gdy emocje zazwyczaj motywują nas do działania, nastrój „nie ma

<sup>3</sup> Jean-Paul Sartre, główny przedstawiciel francuskiego egzystencjalizmu, powie nawet, że spojrzenie drugiego człowieka nas uprzedmiotawia, odbierając nam naszą wolność (Sartre 2007).

żadnego celu” (Żyżniewski 2019: 251); jest raczej niemym podłożem naszych motywacji czy przedsięwzięć. Co więcej, nastrój cechuje się zupełnie inną dynamiką niż emocje. Oznacza to, że gdy nasz nastrój jest obniżony, trudno nam „od razu” osiągnąć dobre samopoczucie. Gdy zaś świetnie się czujemy, jakaś blahostka nie jest w stanie zakłócić naszego spokoju i wewnętrznej harmonii.

Nastrój nieustannie wpływa na nasze postrzeganie świata oraz na nasze interpretacje zachodzących w nim zjawisk. Jest swego rodzaju poznawczym filtrem, przez który oglądamy otaczającą rzeczywistość. Wszystkie docierające do nas bodźce interpretujemy bowiem w kontekście swojego nastroju („jakość nastroju wpływa na sposób naszego postrzegania rzeczywistości, mniej lub bardziej zniekształcając jej obraz w naszym umyśle”; Żyżniewski 2019: 256). Gdy mamy dobry nastrój, czujemy się komfortowo i bezpiecznie, dostrzegamy głównie pozytywne aspekty rzeczywistości; patrzymy też bardziej optymistycznie na problemy, poszukując adekwatnych i skutecznych strategii ich rozwiązania. Obniżony nastrój powoduje natomiast spadek naszej kreatywności i prowadzi do poczucia bezsilności, osamotnienia, a nierzadko nawet depresji.

Przejdźmy do podsumowania. Publikacja *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować* jest nie tylko ciekawa i poznawczo wartościowa, ale i potrzebna. Ukazuje bowiem miejsce i rolę emocji w ludzkim życiu, akcentując ich wpływ na nasze zachowania i działania. Omawia także neuropsychologiczne podłoże emocji, mechanizm ich powstawania oraz sposób, w jaki kształtują one naszą samoocenę i subiektywne poczucie szczęścia. Atutem pracy Żyżniewskiego jest zamieszczony na jej końcu słownik tematyczny, w którym znaleźć można zwięzłe definicje przywoływanych w niej pojęć. Monografia godna jest więc polecenia zarówno akademickim psychologom, jak i wszystkim zainteresowanym poruszaną w niej problematyką.

## Bibliografia

- Carbonell D. (2004), *Panic Attacks Workbook*, Ulysses Press, Berkeley.
- Carbonell D. (2017), *W pułapce niepokoju. Jak przechytrzyć własny mózg i przestać się zamartwiać*, przeł. M. Moskal, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Czabała J. (1994), *Lęk w ujęciu egzystencjalizmu*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 3: 29–35.



- Ekman P., Davidson R. (red.) (1998), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, przeł. B. Wojciszke, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Freud S. (2010), *Wstęp do psychoanalizy*, przeł. S. Kempnerówna, W. Zaniewicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Frijda N. (1986), *The Emotions*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Gasiul H. (2007), *Teorie emocji i motywacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa.
- Gibas J. (2018), *Święty spokój. Instrukcja obsługi emocji*, Wydawnictwo Helion, Gliwice.
- Heidegger M. (2010), *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Horney K. (1993), *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, przeł. H. Grzegołowska, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Horney K. (1994), *Nasze wewnętrzne konflikty*, przeł. A. Gomola, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Kempisty-Jeznach E. (2021), *Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne*, Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Kepiński A. (1987), *Lęk*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.
- Kierkegaard S. (1982), *Bojaźń i drżenie. Choroba na śmierć*, przeł. J. Iwaszkiewicz, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Kierkegaard S. (2000), *Pojęcie lęku*, przeł. A. Szwed, Wydawnictwo Antyk, Kęty.
- Kondrat A. (2015), *Wybrane teorie lęku egzystencjalnego i sposoby jego przezwyciężenia*, „Studia z Historii Filozofii” 2 (6): 113–130.
- Kristeva J. (2007), *Potęga obrzydzenia. Esej o wstręcie*, przeł. M. Falski, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Lazarus R. (1991), *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, New York.
- LeDoux J. (2017), *Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*, przeł. K. Wołoszyn-Hohol, M. Hohol, Copernicus Center Press, Kraków.
- Leontiev D. (2018), *Lęk egzystencjalny i jak z nim nie walczyć*, przeł. A. Kondrat, „Studia z Historii Filozofii” 2 (9): 171–185.
- Lévinas E. (2007), *O uciekaniu*, przeł. A. Czarnacka, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa.
- Levine P. (2017), *Trauma i pamięć. Mózg i ciało w poszukiwaniu autentycznej przeszłości*, przeł. P. Karpowicz, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Levine P., Phillips M. (2016), *Uwolnić się od bólu*, przeł. M. Reimann, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Łosiak W. (2007), *Psychologia emocji*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Pittman C.M., Karle E.M. (2018), *Zaleźniony mózg. Jak dzięki sile neuronauki pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i zamartwianie się*, przeł. A. Haduła, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Plutchik R. (1980), *Emotion. A psychoevolutionary synthesis*, Harper and Row, New York.

- Rachman S. (2005), *Zaburzenia lękowe*, przeł. J. Kowalczevska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Ricoeur P. (1986), *Symbolika zła*, przeł. S. Cichowicz, M. Ochab, PAX, Warszawa.
- Sartre J.P. (1974), *Mdłości*, przeł. J. Trznadel, PIW, Warszawa.
- Sartre J.P. (2007), *Byt i nicość. Zarys ontologii fenomenologicznej*, przeł. J. Kielbasa i in., Wydawnictwo Zielona Sowa, Kraków.
- Scherer K., Ekman P. (ed.) (2009), *Approaches to Emotion*, Psychology Press, New York.
- Słowikowski A. (2010), *Egzystencjalne znaczenie lęku (Kierkegaard, Tillich, Balthasar)*, „Nowa Krytyka” 24–25: 169–192.
- Tillich P. (1994), *Męstwo bycia*, przeł. H. Bednarek, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Werka T., Zagrodzka J. (2009), *Strach i lęk w świetle badań neurobiologicznych*, [w:] *Lęk. Geneza, mechanizmy, funkcje*, M. Fajkowska, B. Szymura (red.), Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa: 17–49.
- Wilson K., DuFrene T. (2018), *W sieci natrętnych myśli. Jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem*, przeł. A. Cioch, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
- Wójtowicz M. (2005), *Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- Żyżniewski D.J. (2019), *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa.