

Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis

Studia Psychologica 10 (2017)

ISSN 2084-5596

DOI 10.24917/20845596.10.6

Renata Żurawska-Żyła¹, Anna Tylikowska

Katedra Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Poznawczo-emocjonalne i interpersonalne skutki autodystansowania

Streszczenie

Ludzie stosują różne strategie poznawczo-emocjonalne, kiedy konfrontują się z trudnymi doświadczeniami w celu poradzenia sobie z nimi. Liczne badania prowadzone w nurcie społeczno-poznawczym dostarczają przekonujących danych na temat istotnego znaczenia autodystansowania w regulacji emocjonalnej, radzeniu sobie z bolesnymi przeżyciami oraz w utrzymywaniu satysfakcjonujących relacji z innymi. Stosowanie perspektywy obserwatora opartej na dystansie do siebie (*self-distanced perspective*) jako formy autorefleksji, w odróżnieniu od perspektywy „zanurzenia w sobie” (*self-immersed perspective*), przynosi pozytywne skutki poznawcze, emocjonalne i behawioralne dla funkcjonowania osoby w jej wymiarze intrapersonalnym (pozwala na rekonstruowanie dysfunkcyjnych schematów poznawczych, obniża reaktywność emocjonalną, sprzyjając regulacji emocji i podejmowaniu adaptacyjnych zachowań) oraz interpersonalnym (jest predyktorem zachowań nakierowanych na rozwiązanie problemu, pomaga radzić sobie z odczuwaną złością i hamować agresję podczas konfliktów z innymi).

Słowa kluczowe: autodystansowanie, dystans psychologiczny, adaptacyjne formy refleksji, regulacja emocji, radzenie sobie

The cognitive-emotional and interpersonal consequences of self-distancing mechanisms

Abstract

People use different cognitive-emotional strategies as coping mechanisms when faced with difficult experiences. Numerous studies conducted in the socio-cognitive field, provide convincing data on the importance of self-distancing in emotional regulation, coping with painful experiences, and maintaining good relations with others. The use of the *self-distanced perspective*, as a form of self-reflection (opposite to the *self-immersed perspective*), has a positive cognitive, emotional, and behavioural effect on a person's functioning in their intrapersonal dimension (it allows them to reduce the level of emotional reactivity, promotes emotional regulation, and adaptive behaviour), as well as their interpersonal dimension (it is a predictor for problem-solving behaviour, a tool helping to cope with anger and reducing aggression during conflicts with others).

Keywords: self-distancing, psychological distance, adaptive forms of reflection, emotion regulation, coping

¹ Adres do korespondencji: e-mail:renata.zurawska-zyla@up.krakow.pl

Wprowadzenie

W jednym ze swoich badań Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema (1995) zapytały badanych, dlaczego w momentach, gdy są oni przygnębieni lub smutni tak długo zastanawiają się nad przyczynami swojego samopoczucia i analizują swój stan, mimo że nie doprowadza to do poprawy ich sytuacji. Wielu odpowiedziało, że w ich przekonaniu pozwala im to lepiej rozumieć swoje emocje oraz skuteczniej rozwiązywać problemy. Taka postawa opiera się na założeniu, że analiza i konfrontacja z negatywnymi doświadczeniami pomaga w radzeniu sobie z nimi. Jak zauważają Kross, Ayduk, & Mischel (2005) jest to przekonanie charakterystyczne szczególnie dla ludzi kultury zachodniej, jednakże powstaje pytanie, czy rzeczywiście daje ono jedynie pozytywne efekty? Doniesienia z badań wskazują bowiem jednocześnie na występowanie tzw. paradoksu autorefleksji (*the self-reflection paradox*).

Z jednej strony badacze informują, że zachęcanie ludzi do ponownego zmierzania się z bolesnymi przeżyciami ma dobroczynne skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego (Carver & Scheier, 1998; Martin & Tesser, 1996). Myślenie o przyczynach, symptomach i konsekwencjach negatywnych wydarzeń polegające na nadawaniu im znaczenia, spójności i struktury sprzyja radzeniu sobie i dobremu przystosowaniu (np. Pannebaker, 1997; Pannebaker & Chung, 2007; Wilson & Gilbert, 2008). Podejście zachęcające do analizowania trudnych doświadczeń reprezentowały pierwsze systemy psychoterapeutyczne, które wskazywały na konieczność zagłębienia się w strumień swoich myśli i konfrontację z traumatycznymi doświadczeniami dającymi szansę przeżycia „katharsis” (Pervin & John, 2002). Niektóre współczesne nurty terapii psychologicznych również przekonują o przywracającym zdrowie „kontakcie z doświadczeniem”, m.in. terapia Gestalt (Yontef, 1983). Z drugiej strony, liczne badania dowodzą, że próby zrozumienia własnych przeżyć często przynoszą skutek odwrotny do zamierzonego. Przywoływanie w pamięci bolesnych zdarzeń i zastanawianie się nad nimi niejednokrotnie prowadzi do aktywizowania negatywnych emocji i uruchomienia nieadaptacyjnych procesów poznawczych przyjmujących postać ruminacji (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Koncentracja na negatywnych treściach danego doświadczenia zwiększa dostępność innych negatywnych myśli i emocji, osłabia umiejętność rozwiązywania problemów, a w konsekwencji prowadzi do obniżenia, a nie do poprawy nastroju (Nolen-Hoeksema, 1991). Skłonność do ruminacyjnego stylu autorefleksji jest istotnym czynnikiem ryzyka i podtrzymywania wielu zaburzeń, m.in. afektywnych, depresyjnych i lękowych, a także zaburzenia stresu pourazowego (Conway, Csank, Holm & Blake, 2002). Osoby charakteryzujące się tzw. ruminacyjnym stylem poznawczym nadmiernie zastanawiają się nad swoim stanem i jego przyczynami, nie rozwiązując pojawiających się problemów. Taki nieadaptacyjny sposób refleksji jest elementem poznawczej podatności na depresję (Blaut & Paulewicz, 2011; Robinson & Alloy, 2003). Co sprawia, że jedni ludzie, analizując negatywne doświadczenia, czują się lepiej i potrafią konstruktywnie rozwiązać problem, u innych natomiast powoduje to obniżenie nastroju i zdolności radzenia sobie?

Uzyskanie dystansu psychologicznego do własnych przeżyć okazuje się elementem różnicującym adaptacyjne i nieadaptacyjne formy autorefleksji (np. Kross, 2009; Ayduk & Kross, 2010a, 2010b; Kross & Ayduk, 2017). Jednym ze sposobów uzyskiwania dystansu jest manipulowanie perspektywą (*the type of self-perspective*), którą osoba może stosować starając się rozumieć własne emocje. Ayduk & Kross (2010a, 2010b) wyróżniają dwa rodzaje perspektyw, z których mogą być analizowane autobiograficzne doświadczenia: (1) perspektywa „zanurzenia w sobie” (*self-immersed perspective*) i (2) perspektywa „zdystansowania do siebie” (*self-distanced perspective*). Czym charakteryzują się te dwa sposoby autorefleksji? Perspektywa „zanurzenia w sobie” to perspektywa zaangażowanego w zdarzenie aktora, który spostrzega, przeżywa i ocenia doświadczenie z własnego punktu widzenia. Można ją aktywizować przykładową instrukcją: *Spróbuj zobaczyć tę sytuację własnymi oczami, tak jakby ponownie ci się przydarzała*. Natomiast perspektywa zdystansowana to perspektywa obserwatora, który spostrzega, doświadcza i interpretuje zdarzenie z dystansu. Może być przywołana poleceniem: *Spróbuj stanąć z boku tej sytuacji, w miejscu, gdzie będziesz mógł ją obserwować z dystansu i spróbuj zobaczyć w tej sytuacji siebie... Spróbuj zobaczyć tę sytuację z dystansu, tak jakby ponownie ci się przydarzała*” (Kross & Ayduk, 2010a, p. 844).

Celem artykułu jest odpowiedź na pytania: (1) jakie zmiany wprowadza w myśleniu, emocjach i zachowaniu człowieka autodystansowanie rozumiane jako strategia poznawczo-emocjonalna stosowana podczas refleksji nad sobą i własnymi doświadczeniami? (2) Czy i w jakich sytuacjach może być adaptacyjną formą autorefleksji? (3) Jakie są jej ograniczenia? Poznawcze, emocjonalne i interpersonalne skutki, jakie niesie ze sobą autodystansowanie dla zdrowia psychicznego jednostki, zostaną przedstawione z uwzględnieniem aktualnego stanu badań.

Zdolność autodystansowania²

Zjawisko dystansu psychologicznego od kilku dekad jest szczególnie eksplorowane na gruncie teorii społeczno-poznawczych w paradygmacie badań korelacyjnych i eksperymentalnych (m.in. Libby & Eibach, 2002; Kross et al., 2005; Libby, Eibach & Gilovich, 2005; Fujita, Trope, Liberman, & Levin-Sagi, 2006; Liberman & Trope, 2008; Kross, 2009; Ayduk & Kross, 2010a, 2010b; Kross & Ayduk, 2017). Badania te wskazują, że niektórzy ludzie posiadają naturalną tendencję do wykorzystywania autodystansowania w codziennym życiu, czerpiąc z tego poznawczo-emocjonalne i społeczne korzyści (Ayduk & Kross, 2010b). Czy zdolność do autodystansowania jest bardziej stałą dyspozycją człowieka? Przepuszczalnie tak, jednakże zdystansowaną perspektywę można również wzbudzać w sposób intencjonalny w konkretnej sytuacji i świadomie się nią posługiwać. Wyniki badań przekonują, że trenowanie umiejętności posługiwania się dystansem psychologicznym w refleksji nad życiowymi doświadczeniami służyłoby uzyskiwaniu większej kontroli nad myślami i emocjami, a docelowo zwiększało zdolność rozwiązywania problemów i radzenia sobie. Dobroczynny wpływ autodystansowania dla funkcjonowania

² Pojęcie *self-distancing* nie znajduje bezpośredniego odpowiednika w języku polskim i jest tłumaczone jako np. „autodystansowanie”, „samodystansowanie”, „dystans do siebie”.

psychicznego człowieka został dostrzeżony już wcześniej w teorii i praktyce psychoterapeutycznej. W tym obszarze był on również szeroko badany i testowany pod kątem skuteczności oddziaływań terapeutycznych. Terapie poznawcze i poznawczo-behawioralne, zwłaszcza tzw. Trzeciej Fali, np. terapia poznawcza oparta na uważności (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), terapia akceptacji i zaangażowania (*Acceptance and Commitment Therapy*), terapia dialektyczno-behawioralna (*Dialectical Behavior Therapy*), terapia metapoznawcza (*Metacognitive Therapy*) traktują umiejętność dystansowania się do zawartości własnych doświadczeń jako podstawowy mechanizm, na którym bazują poznawcze metody i techniki terapeutyczne oraz jako jeden z kluczowych czynników leczących. Początkowo w terapiach poznawczych zakładano, że najistotniejszym ich procesem i celem jest zmiana treści myślenia. Segal, Williams & Teasdale (2009), autorzy terapii poznawczej opartej na uważności, po licznych analizach teoretycznych i klinicznych, doszli do wniosku, że o sukcesie terapii decyduje odpowiednia perspektywa analizowania dysfunkcyjnych myśli i emocji. Uznali oni, że podstawą zmiany terapeutycznej jest decentracja, czyli umiejętność patrzenia na myśli, emocje i doznania płynące z ciała z oddalenia i szerszej perspektywy.

W różnych kontekstach teoretycznych mechanizm autodystansowania nazywany jest odmiennie³, jednakże sedno tego zjawiska odwołuje się do doświadczenia, w którym mamy poczucie, że treść naszych doświadczeń jest oddzielona od Ja i możemy im się przyglądać z pewnego oddalenia.

Dystans do samego siebie jest przejawem specyficznej właściwości ludzkiego umysłu, za którą, jak pokazują badania, odpowiedzialne jest neurobiologiczne funkcjonowanie określonych obszarów mózgu (Kross, Davidson, Weber & Ochsner, 2009; Kross & Ayduk, 2017; Leitner et al., 2017). Dotychczas ustalono, że posługiwanie się zdystansowaną perspektywą obniża aktywność neuronalną w rejonach mózgu związanych z przetwarzaniem informacji odnoszących się do Ja, m.in. w przyśrodkowej korze przedczołowej (*medial prefrontal cortex – MPFC*) (Northoff et al., 2006) oraz w przednim zakręcie kory obręczy (*anterior cingulate cortex – ACC*) (Berman et al., 2010). Aktywność wspomnianych obszarów mózgu jest większa, gdy myśli się przykładowo o przymiotnikach lub zaimkach związanych z Ja, w przeciwieństwie do przymiotników i zaimków odnoszących się do innych (Esslen, Metzler, Pascual-Marqui, & Jancke, 2008; Shi, Zhou, Liu, Zhang, & Han, 2011). Autodystansowanie obniżając aktywizację przyśrodkowej kory przedczołowej, a tym samym intensywność procesów przetwarzania informacji odnoszących się do Ja, może pozytywnie wpływać na spostrzeganie i zachowanie wobec innych w sytuacji krytyki. Badania pokazały, że osoby, które poinstruowano, aby podczas udzielania krytycznych informacji zwrotnych przyjęły perspektywę zdystansowaną, w przeciwieństwie do grupy osób, które zachęcono do przyjęcia perspektywy „zanurzonej”, w sposób bardziej pozytywny spostrzegały adresatów krytyki, w większym również stopniu oceniali

³ Przykładowo: *cognitive defusion* (Hayes, Strosal, & Wilson, 1999), *cognitive distancing* (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979), *decentering* (Safran & Segal, 1990), *detached mindfulness* (Wells, 2006), *metacognitive awareness* (Teasdale et al., 2002), *mindfulness* (np. Bishop et al., 2004), *psychological distance* (Trope & Liberman, 2010), *self-as-context* (Hayes et al., 1999) czy *self-distanced perspective* (Kross et al., 2005).

informacje zwrotne uzyskane od nich jako ciepłe i pomocne (Leitner et al., 2017). Ponadto udowodniono, że przedni zakręt kory obręczy odgrywa istotną rolę w depresji oraz tendencji do ruminacyjnego stylu myślenia. Jak się okazuje, osoby z depresją wykazują wyższy poziom aktywacji w tym regionie. Co więcej, interwencje terapeutyczne, które są skuteczne w leczeniu depresji, prowadzą do zmniejszenia aktywacji neuronalnej w tym obszarze (Ressler & Mayberg, 2007). Odnalezienie związku między stosowaniem strategii autodystansowania a aktywacją we wspomnianych obszarach mózgu koresponduje z wynikami badań wskazującymi, że dystans do siebie osłabia tendencję do ruminacyjnego stylu myślenia, wspomagając adaptacyjne formy autorefleksji nad doświadczeniami.

W dalszej kolejności omówione zostaną poznawcze, emocjonalne i interpersonalne konsekwencje korzystania z autodystansowania.

Poznawcze skutki autodystansowania

Nie wszystkie sposoby konfrontowania się z własnymi doświadczeniami, zwłaszcza bolesnymi, sprzyjają poradzeniu sobie z nimi. Badania pokazują, że strategie poznawcze bazujące na uzyskiwaniu dystansu psychologicznego uruchamiają procesy, które mają działanie adaptacyjne i wspierają konstruktywne formy autorefleksji. Jaki wpływ na myślenie człowieka wywiera autodystansowanie? Ayduk & Kross (2010b) w jednym ze swoich eksperymentów starali się to sprawdzić. Poprosili osoby badane z jednej grupy, aby na początku przywołały zdarzenie z przeszłości, które wywoływało w nich złość, a następnie przyjrzeni się tej sytuacji z perspektywy obserwatora (*self-distanced perspective*). Druga grupa badanych miała za zadanie analizować tego typu zdarzenie z własnej perspektywy (*self-immersed perspective*). Okazało się, że po dokonanej introspekcji osoby z grupy „dystansującej się” przejawiały znacząco niższy poziom negatywnego afektu i niższy poziom poznawczej dostępności na inne myśli związane ze złością w porównaniu do grupy osób, która miała analizować zdarzenie z perspektywy „zanurzonej”. Podobne rezultaty uzyskano w przypadku innych emocji, np. smutku. Obie grupy różniły się nie tylko wskaźnikami emocjonalnymi, ale i poznawczymi – zawartością treściową strumienia myśli. Ludzie przywołując autobiograficzne doświadczenia wykazują tendencję do koncentrowania się na jego cechach, które pobudzają silne emocje. Częściej też przywołują w pamięci zdarzenia z przeszłości na zasadzie *wyliczania* kolejnych elementów sytuacji (co się stało, jak się wtedy zachowywałem, jak się czułem; koncentracja na odtworzeniu łańcucha zdarzeń, które miały miejsce w przeszłości). Jak się okazało, osoby, które stosowały zdystansowaną perspektywę, czyli „widziały siebie z boku”, angażowały relatywnie mniej *wyliczania* a częściej *rekonstruowały* doświadczenie w porównaniu do grupy stosującej perspektywę pierwszoosobową⁴. Osoby te wyrażały w swoich relacjach subiektywne poczucie uzyskania wglądu i domknięcia oraz przekonanie, że ich sposób myślenia i przeżywania, w odniesieniu do relacjonowanych doświadczeń, uległy zmianie. Obniżenie reaktywności

⁴ Wyniki badań wskazują, że dopiero odpowiedni balans pomiędzy *wyliczaniem* a *rekonstruowaniem* elementów doświadczenia daje pożądane rezultaty w postaci obniżania reaktywności emocjonalnej (Ayduk & Kross, 2010b).

emocjonalnej i zmniejszenie poznawczej dostępności negatywnych myśli jest związane z tym, w jaki sposób osoby posługujące się perspektywą obserwatora analizują zdarzenia z przeszłości. Kross & Ayduk (2010a, 2010b) podkreślają, że autodystansowanie chroni ludzi przed nawracającymi negatywnymi myślami i powiązanim z nimi obniżonym nastrojem.

Kolejnym ważnym rezultatem badań jest dostrzeżenie związku pomiędzy stosowaniem przez osoby badane perspektywy pierwszoosobowej z tendencją do zamartwiania się i ruminacji. Spontaniczne dystansowanie się do siebie i swoich doświadczeń jest negatywnie skorelowane z ruminacyjnym stylem myślenia traktowanym jako stała dyspozycja (Kross & Ayduk, 2011). Ruminacyjny styl refleksji pobudza reaktywność emocjonalną, a także powoduje wzrost pobudzenia fizjologicznego, dlatego ludzie, którzy się nim posługują są bardziej narażeni na wzbudzenie negatywnych myśli i emocji, a w konsekwencji na stany obniżonego nastroju i depresji. Co więcej, jak pokazał eksperyment przeprowadzony przez Lubomirsky & Nolen-Hoeksema (1995), ruminacyjne zastanawianie się nad problemami obniża zdolność ich rozwiązywania, mimo, że subiektywne przekonanie osób mówi im co innego. Badaczki poprosiły jedną grupę osób o to, aby zastanawiały się nad źródłami swojego smutnego nastroju, natomiast druga grupa osób miała spróbować oderwać swoją uwagę od aktualnego samopoczucia⁵. Wyniki pokazały, że badanym, którzy analizowali źródła swojego złego samopoczucia i problemów, towarzyszyło przekonanie, że rozumieją siebie lepiej. W rzeczywistości osoby te nie wykazywały poprawy zdolności rozwiązywania problemów, jak można byłoby się spodziewać, ale jej pogorszenie. Nie wszystkie badania przynosiły jednoznaczne rezultaty świadczące o pozytywnych skutkach autodystansowania. W jednym z badań uzyskano dane, które świadczyły o tym, że wzbudzenie u badanych dystansu do siebie, a następnie skłanianie ich do skupiania się na tym, *co* czują nie łagodzi tendencji do zamartwiania się (Foa & Kozak, 1986). Dobroczynne skutki autodystansowania były obserwowane jedynie wtedy, gdy osoby dystansowały się do siebie i analizowały swoje emocje, koncentrując się na pytaniu *dłaczego?* Sugeruje to, że uzyskanie zdystansowanej perspektywy jest warunkiem koniecznym, ale nie wystarczającym, by hamować tendencję do ruminacyjnego stylu analizowania doświadczeń. Ważny jest również sposób myślenia o zdarzeniu (*dłaczego tak czuję?* zamiast *co czuję?*) i zawartość treściowa strumienia myśli.

Wzrasta liczba badań wskazujących na istotne znaczenie mechanizmu decenracji i dystansowania się do siebie w ponownej ocenie poznawczej doświadczeń

⁵ Odwracanie uwagi od doświadczenia, przykładowo poprzez myślenie o czymś innym czy angażowanie się w określoną czynność, jest jedną ze strategii radzenia sobie z sytuacjami, które wywołują silne emocje i stres. Porównywano skuteczność stosowania dystrakcji i zdystansowanej perspektywy w radzeniu sobie z bolesnymi wydarzeniami. Okazało się, że obie strategie służą obniżeniu reaktywności emocjonalnej i wspierają radzenie sobie. Stosowanie dystrakcji daje pozytywne efekty krótkoterminowe, natomiast autodystansowanie działa bezpośrednio po zdarzeniu, ale przynosi także efekt bardziej trwały i długoterminowy. Możliwe, że jest to związane z tym, że dystrakcja działa na zasadzie „odwracania głowy od problemu”, natomiast autodystansowanie jest konfrontacją z problemem w adaptacyjny sposób. Jak pokazały badania autodystansowanie jest negatywnie skorelowane z unikaniem jako strategią rozwiązywania problemów (Ayduk & Kross, 2010b).

i ich reinterpretacji. Dowody z badań eksperymentalnych wspierane są przez pozytywne efekty programów terapii poznawczych i poznawczo-behawioralnych odwołujących się do technik wzbudzających dystans psychologiczny w zmianie dysfunkcyjnych schematów poznawczych, w leczeniu zaburzeń depresyjnych, lękowych i afektywnych (np. Segal et al., 2009). Wiele wskazuje na to, że Beck (1970) miał rację upatrując w autodystansowaniu kluczowego składnika efektywności oddziaływań terapeutycznych. W jaki sposób te pozytywne efekty dystansowania się do siebie są uzyskiwane? Badania odwołujące się do *Construal Level Theory*⁶ pokazały, że dystans psychologiczny sprzyja stosowaniu przez osoby badane tzw. szerokiej perspektywy w podejściu do doświadczeń (*big picture*), bardziej aniżeli skupianiu się na detalach, co w efekcie ułatwia samoregulację i jest pomocne w osiąganiu długoterminowych celów (np. Fujita et al., 2006; Liberman & Trope, 2008). Analogiczny efekt do powyższych badań oraz przytaczanych wcześniej uzyskali Kross & Mischel (2005) prosząc badanych o to, aby opisali aktualne zdarzenie ze swojego życia na dwa sposoby: (1) stosując perspektywę pierwszoosobową i (2) opisując zdarzenie z perspektywy trzecioosobowej. Następnie mieli oni zrelacjonować zawartość swoich myśli w momencie, gdy starali się sportretować dane zdarzenie. Analizy odpowiedzi badanych wykazały, że osoby, które używały pierwszoosobowej perspektywy miały więcej myśli związanych z konkretnymi elementami zdarzenia, w porównaniu do osób stosujących perspektywę trzecioosobową. Z drugiej strony, osoby opisujące zdarzenie z perspektywy obserwatora, miały więcej myśli odwołujących się do jego abstrakcyjnego znaczenia, w większym stopniu starały się wyjaśnić, dlaczego zdarzenie miało miejsce oraz jak wiąże się ono z innymi wydarzeniami w życiu. Dystans psychologiczny poszerza perspektywę patrzenia na jednostkowe doświadczenie, pozwala je widzieć w kontekście głównych wątków historii swojego życia, a także całościowej autonarracji. Potwierdziły to również badania Eibach & Gilovich (2005), w których wyobrażanie sobie zdarzenia z perspektywy trzecioosobowej, czyli obserwatora, sprzyjało łączeniu go z tematami życiowymi (rozumianymi jako główne wątki w narracji o swoim życiu) i ogólnymi przekonaniem dotyczącymi Ja.

Stosowanie przez ludzi perspektywy obserwatora i innych form autodystansowania (np. manipulowanie wymiarem czasowym, przestrzennym czy społecznym) w refleksji nad sobą i doświadczeniami ma istotne znaczenie dla tego, jak ludzie spstrzegają samych siebie w aktualnym momencie życia. Autodystansowanie sprzyja konstruktywnym zmianom w obrębie koncepcji siebie i oddziałuje pozytywnie na samoocenę (Libby & Eibach, 2002; Libby et al., 2005). Kiedy ludzie patrzą na siebie z oddalenia skłonni są do reinterpretacji swojej aktualnej sytuacji z uwzględnieniem priorytetowych wartości i długoterminowych celów (Ross & Wilson, 2002; Fujita

⁶ *Construal level theory* (CLT) opisuje zależność między dystansem psychologicznym a stopniem, w jakim myślenie ludzi (np. o obiektach, wydarzeniach) jest abstrakcyjne lub konkretne. Główna idea mówi o tym, że im dalej psychologicznie od jednostki znajduje się obiekt/doświadczenie, tym bardziej abstrakcyjnie będzie ona o nim myślała, a im bliższy obiekt, tym bardziej będzie on ujmowany konkretnie. Wg CLT dystans psychologiczny może się wyrażać w różny sposób, np. w wymiarze czasowym, przestrzennym, społecznym (np. Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2010).

et al., 2006; Liberman & Trope, 2008; Libby & Eibach, 2009). Trope & Liberman (2010) przekonują, że stosowanie oddalonej *versus* bliskiej perspektywy zmienia sposób, w jaki ludzie planują swoje działania, rozwiązują konflikty wartości, podejmują negocjacje z innymi i dokonują wyborów. Wybory czynione przy udziale perspektywy zdystansowanej do sytuacji w większym stopniu uwzględniają ogólne postawy, rdzenne wartości i przekonania osoby. Kiedy natomiast ludzie znajdują się psychologicznie bliżej sytuacji, ich wybory są w większym stopniu uwarunkowane przez bardziej incydentalne postawy, drugorzędne wartości i sytuacyjne wpływy. Wydaje się więc, że zdystansowana perspektywa wyostreza ważne dla człowieka wartości i cele, którym może wówczas podporządkowywać swoje działania i plany. W efekcie dystans do siebie pozwala formułować plany i ukierunkowywać bieżące działania w sposób spójny z całościową wizją życia. Co więcej, uzyskiwanie dystansu i konfrontowanie przeszłej i przyszłej perspektywy temporalnej sprzyja eksploatacji własnej tożsamości, redefiniowaniu jej a także wzmacnia poczucie sensu życia (Oleś, Brygoła & Sibińska, 2010) oraz wiąże się ze wskaźnikami dobrostanu psychicznego, m.in. z subiektywnym zadowoleniem jednostki, pozytywnym afektem (Kross & Ayduk, 2017).

Emocjonalne konsekwencje autodystansowania

Autodystansowanie jest skuteczną strategią poznawczą, której stosowanie może pomóc ludziom radzić sobie z bolesnymi czy stresującymi doświadczeniami wywołującymi intensywne negatywne emocje takie jak złość, lęk czy smutek. Wykorzystanie zdystansowanej perspektywy do oceny stresujących wydarzeń powoduje znaczące obniżenie reaktywności emocjonalnej⁷. Jest to wniosek, który konsekwentnie wyłania się z kolejnych badań nad emocjonalnymi skutkami autodystansowania (m.in. Kross et al., 2005; Ayduk & Kross, 2008; Ayduk & Kross, 2010a, 2010b; Park, Ayduk, & Kross, 2016). Spadek reaktywności emocjonalnej był uzyskiwany u badanych niezależnie od tego, czy zdystansowaną perspektywę wywoływało eksperymentalnie czy też osoby badane stosowały ją spontanicznie. Co więcej, taki efekt obserwowano zarówno w miarach opartych na samoopisie, jak również w miarach pobudzenia fizjologicznego i dotyczyło ono doświadczeń z przeszłości jak i zdarzeń, które właśnie się wydarzyły. Obniżenie poziomu intensywności doświadczenia negatywnych emocji w związku ze stresującym zdarzeniem utrzymywało się nie tylko bezpośrednio po refleksji nad nim, ale w dłuższym czasie. Po 7 tygodniach osoby, które wykazywały wyższy poziom autodystansowania nadal ujawniały niższy poziom reaktywności emocjonalnej (Ayduk & Kross, 2010a, 2010b; Kross & Ayduk, 2011). Co więcej, na przestrzeni 7 tygodni obserwowano zmianę w sposobie widzenia negatywnego zdarzenia. Osoby stosujące autodystansowanie częściej spstrzegaly zdarzenie jako takie, z którym sobie poradziły (Ayduk & Kross, 2010b).

W badaniach analizujących wpływ autodystansowania wzbudzanego podczas ekspresyjnego pisania na temat stresujących doświadczeń życiowych uzyskano podobne rezultaty w postaci krótko- i długotrwałej poprawy nastroju (Park et al.,

⁷ Reaktywność emocjonalna rozumiana jest tu jako siła reagowania emocjami w określonych okolicznościach życiowych, a nie jako stała dyspozycja temperamentalna.

2016). Grupa badanych, która angażowała się w ekspresyjne pisanie, konsekwentnie wykazywała najwyższy poziom dystansu do siebie, a jednocześnie najniższy poziom reaktywności emocjonalnej i bardziej pozytywne emocje w porównaniu do osób z innych grup (które pisały o mało znaczących doświadczeniach lub analizowały stresujące zdarzenia, ale jedynie myśląc o nich). Pozytywne efekty emocjonalne rejestrowano w dzień po pisaniu, miesiąc i sześć miesięcy od momentu pisania. W badaniu tym zastosowano również analizy lingwistyczne. Pokazały one, że w grupie badanych, którzy pisali o stresujących zdarzeniach, odnotowano wzrost częstotliwości słów i konstrukcji przyczynowych sugerujących budowanie narracji, zmniejszenie liczby wyrażen odnoszących się do negatywnych emocji i zmianę zaimków wskazujących na przesunięcie perspektywy z pierwszoosobowej na trzecioosobową. Uzyskane rezultaty sugerują zatem, że próby budowania narracji o stresujących doświadczeniach, redukcja opisów negatywnych emocji i zmiana perspektywy z pierwszo- na trzecioosobową sprzyja uzyskiwaniu dystansu wobec doświadczenia, co z kolei wspiera proces regulacji emocjonalnej na zasadzie: większe autodystansowanie → niższa reaktywność emocjonalna → rzadsze fizjologiczne symptomy pobudzenia emocjonalnego⁸.

Interpersonalne korzyści autodystansowania

Zdolność do kontroli intensywnych emocji, zwłaszcza negatywnych, sprzyja utrzymywaniu satysfakcjonujących relacji z innymi. Osoby, które potrafią zdystansować się do siebie lepiej radzą sobie z emocjami, a w efekcie stosują bardziej adaptacyjne wzorce zachowań. Emocje są bowiem istotnym składnikiem bezpośredniej regulacji zachowania (Kolańczyk, 1999).

Ayduk & Kross (2010b), chcąc sprawdzić czy autodystansowanie pomaga ludziom w kontrolowaniu emocji podczas rozwiązywania codziennych konfliktów z bliskimi, przeprowadzili dwudziestojednodniowe badanie dziennikowe. Osoby badane wskazywały, czy w danym dniu doszło do kłótni z partnerem bądź partnerką. Jeśli tak, to byli proszeni o ponowne przywołanie konfliktowej sytuacji pod koniec dnia. Następnie badani oceniali stopień, w jakim umieli się do tej sytuacji zdystansować. Okazało się, że osoby, które spontanicznie dystansowały się do siebie i sytuacji analizując kłótnie z partnerem, sięgały po bardziej konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów niż badani, którzy tego nie robili. Autodystansowanie łagodziło antagonistyczne nastawienie wobec partnera i było predyktorem zachowań mających na celu rozwiązanie problemu poprzez dyskusję. Osoby wykazujące wyższy poziom autodystansowania częściej potrafiły w dyskusji uwzględnić punkt widzenia partnera (Kross & Ayduk, 2017). Natomiast osoby o niskim poziomie autodystansowania, kiedy odczuwały złość wobec partnera, miały tendencję do utrwalania postawy wrogości i odwzajemniania agresywnych zachowań, co prowadziło do eskalacji konfliktu. Ciekawym wnioskiem z przytoczonych badań

⁸ W tym miejscu warto zauważyć, że autodystansowanie niesie także pozytywne skutki dla zdrowia fizycznego obniżając ciśnienie krwi i reaktywność układu sercowo-naczyniowego, a w dłuższej perspektywie zabezpieczając przed chorobami układu krążenia (np. Ayduk & Kross, 2008; Ayduk & Kross, 2010a).

było spostrzeżenie, że osoby o niskim poziomie autodystansowania również miały szansę na pozytywne rozwiązanie kłótni, jedynie jednak w sytuacji, gdy partner nie okazywał im niechęci lub wrogości. Kombinacja niskiego poziomu autodystansowania i negatywnej postawy partnera doprowadzała do nasilenia konfliktu i eskalacji wzajemnej wrogości. Taki zestaw uwarunkowań potencjalnie może się więc okazać niekorzystny, a nawet toksyczny dla przyszłości związku.

Częstą przyczyną problemów interpersonalnych, także w relacjach partnerskich, jest tendencja do interpretowania neutralnych zachowań partnera jako zagrażających, nazywana wrażliwością na odrzucenie (*rejection sensitivity*). Jak pokazują badania, związki partnerów o wysokim poziomie wrażliwości na odrzucenie są mniej trwałe, niż relacje osób odznaczających się słabszym nasileniem tej cechy (Downey, Freitas, Michaelis, & Khouri, 1998). Dzieje się tak m.in. dlatego, że wysoka wrażliwość na odrzucenie wiąże się z niestabilnym obrazem siebie i obniżonymi kompetencjami w zakresie regulowania emocji, zwłaszcza negatywnych. Doprowadza to do konfliktów interpersonalnych oraz zrywania relacji. Badania przeprowadzone przez Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, & Downey (2000) wykazały, że autodystansowanie stosowane jako strategia samoregulacji może zabezpieczać osoby o wysokim poziomie wrażliwości na odrzucenie przed negatywnymi skutkami wybuchów złości i agresji, a w dłuższym czasie przed rozpadem związku. Osoby o wysokim poziomie tej cechy mają szansę na pozytywne relacje z innymi pod warunkiem, że nabeżdżą umiejętność autodystansowania (Ayduk et al., 2008). Jak się okazuje, jest to kompetencja, dzięki której ludziom łatwiej jest sterować emocjami oraz utrzymać bliskość i zaufanie w relacjach z innymi (Mischel, 2015).

Dystansowanie się do sytuacji konfliktowej po jakimś czasie od jej zaistnienia prowadziło do osłabienia agresywnych myśli i emocji (Ayduk & Kross, 2010a, 2010b; Kross & Ayduk, 2017). Czy takie działanie można uzyskać również w momencie, gdy osoba została sprowokowana i doświadcza intensywnych emocji (*in the heat of the moment*)? Badania Mischkowski, Kross, & Bushman (2012) przyniosły obiecujące rezultaty. Po pierwsze, nawet w sytuacjach prowokacji interpersonalnej, gdy ludzie znajdują się w stanie silnego pobudzenia emocjonalnego i w większym stopniu skłonni są do reagowania agresywnymi myślami, emocjami i zachowaniami, mogą się do nich zdystansować. Po drugie, przyjmując zdystansowaną perspektywę ludzie mogą neutralizować agresywne myśli, uczucia i reakcje behawioralne. Osoby dystansujące się do sytuacji przejawiały niższy poziom agresywnych uczuć i myśli, co pomagało im skuteczniej regulować zachowanie. W związku z tym autodystansowanie wydaje się być skuteczną techniką samokontroli, także w momentach bezpośredniej prowokacji, gdy złość nadal jest intensywna. Jak przekonują autorzy, kluczowe jest „nie dać się zanurzyć” w odczuwanej złości, lecz starać się zyskać bardziej oddaloną perspektywę widzenia stresującej sytuacji.

Dyskusja i zakończenie

Przytoczone rezultaty badań przekonują, że autodystansowanie ma istotne znaczenie dla regulacji emocjonalnej jednostki i poznawczego opracowywania doświadczeń życiowych. Osobom, które stosują dystans psychologiczny łatwiej

radzić sobie z trudnymi i bolesnymi zdarzeniami, ponieważ obniża on reaktywność emocjonalną oraz poziom doświadczanego stresu. Zabezpiecza również przed ponownym przeżywaniem bolesnych doświadczeń w sposób dezadaptacyjny, gdyż analizowanie ich z wykorzystaniem dystansu chroni przed ruminacyjnym stylem myślenia. Patrząc na siebie i życiowe doświadczenia z perspektywy obserwatora osoba w bezpieczny sposób może konfrontować się z sytuacjami, wywołującymi silne negatywne emocje lub bolesne wspomnienia. Osoby, które dystansują się do siebie, nie unikają problemów, lecz częściej stosują konstruktywne strategie ich rozwiązywania w porównaniu do osób, które analizują trudne zdarzenia bez wykorzystywania dystansu. W dłuższej perspektywie czasowej autodystansowanie może wpływać na zdolność radzenia sobie jednostki i sprzyjać pozytywnym zmianom w obrębie koncepcji siebie (np. wzmacniać przekonanie o własnej skuteczności). Dzięki temu, że dystans do siebie zapewnia bezpieczny „kontakt z doświadczeniem” może być on pomocną strategią samoregulacji zwłaszcza dla osób, które przejawiają wysoki poziom reaktywności emocjonalnej, mają problemy z kontrolą złości i agresji czy skłonności depresyjne sprzyjające wyolbrzymianiu emocjonalnych reakcji na stresujące doświadczenia.

Okazuje się również, że uwalnianie się od egocentrycznej perspektywy „zanurzenia w sobie” i tendencyjnego sposobu widzenia doświadczeń sprzyja utrzymaniu satysfakcjonujących relacji z innymi. Patrząc na codzienne sytuacje, również te konfliktowe, z pozycji obserwatora, łatwiej radzić sobie z agresywnymi myślami, złością i powstrzymać się przed impulsywnymi reakcjami. Zdystansowana perspektywa pomaga nam przyjmować krytykę ze strony innych, a także udzielać krytycznych informacji zwrotnych w sposób, który nie zrywa relacji (Leitner et al., 2017). Dystans psychologiczny umożliwiający reinterpretację doświadczeń aktywizuje „chłodny” system myślenia⁹ (Metcalf & Mischel, 1999; Mischel, 2015), który odgrywa decydującą rolę w momentach wymagających panowania nad sobą oraz, jak pokazują opisane wyżej badania, w radzeniu sobie ze stresującymi zdarzeniami w życiu. Autodystansowanie niesie ze sobą wiele pozytywnych skutków dla naszego codziennego funkcjonowania. Czy zawsze jednak ma tak dobroczynne działanie? W jakich sytuacjach perspektywa obserwatora może być mniej adaptacyjna niż perspektywa „zanurzona”? Wyniki badań (Kross & Ayduk, 2008; Verduyn, Mechelen, Kross, Chezzi, & van Bever, 2012) wskazują, że stosowanie zdystansowanej perspektywy podczas przywoływania zdarzeń wywołujących silne pozytywne i negatywne emocje skraca czas ich trwania. Natomiast, gdy są analizowane z perspektywy „zanurzenia w sobie” trwają dłużej. Sugeruje to, że autodystansowanie może być zarówno adaptacyjne jak nie, w zależności od kontekstu w jakim znajduje się osoba i celów, które sobie stawia. Jeśli chce ona minimalizować negatywne emocje, to lepiej, aby przywołując w wyobraźni stresujące

⁹ Metcalf & Mischel (1999) opisują dwa systemy przetwarzania informacji „gorący” i „zimny”, które neurobiologicznie powiązane są z działaniem różnych obszarów naszego mózgu. Działanie systemu „gorącego”, który ma charakter emocjonalny, prosty i automatyczny jest często tonowane przez system „chłodny”, który ma charakter poznawczy, złożony i refleksyjny. System „gorący” powiązany jest z układem limbicznym, natomiast system „chłodny” zlokalizowany jest w korze przedczołowej.

wydarzenie, zastosowała perspektywę obserwatora. Jeśli natomiast zależy jej na intensyfikowaniu i przedłużaniu trwania pozytywnych emocji, to powinna sięgnąć po perspektywę pierwszoosobową. Ludzie najczęściej dążą do maksymalizowania pozytywnych i minimalizowania negatywnych emocji. Jednakże nie zawsze obniżenie poziomu negatywnego afektu czy podwyższenie poziomu pozytywnych emocji jest adaptacyjne (Tamir, 2009). Niektóre z negatywnych emocji mogą pełnić ważne funkcje, np. strach w sytuacji realnego zagrożenia, gdy szybka reakcja jest niezbędna czy złość, gdy ktoś narusza naszą godność. Z kolei niektóre pozytywne emocje mogą być mało funkcjonalne, np. nierealistyczna nadzieja, która powoduje, że inwestujemy siły w projekt, który nie ma szans powodzenia, czy radość odczuwana podczas kolejnych wygranych w kasynie, która popycha do kolejnych ryzykownych zachowań.

Wykorzystanie wpływu autodystansowania na intensywność i czas trwania emocji może być szczególnie korzystne w przypadku osób cierpiących na zaburzenia afektywne, zwłaszcza dwubiegunowe zaburzenia nastroju, w których doświadczanie zarówno negatywnych jak i pozytywnych emocji może prowadzić do niepożądanych zachowań i ich skutków. Jest wiele technik terapeutycznych wykorzystywanych w psychoterapii, które wzbudzają dystans psychologiczny (Tylikowska & Żurawska-Żyła, 2017). Jednakże w kontekście oddziaływań terapeutycznych autodystansowanie nie zawsze musi przynieść efekt prozdrowotny. Przykładowo, aktywizowanie zdystansowanej perspektywy może być niekorzystne w terapii ekspozycji wykorzystywanej w leczeniu zaburzeń lękowych czy zespołu stresu pourazowego. Osoby ze diagnozowanym zespołem stresu pourazowego odruchowo używają perspektywy obserwatora, aby zmniejszyć ból wywołany myśleniem nad traumą. Główna wątpliwość, co do adaptacyjności mechanizmu dystansowania się do siebie, pojawia się, gdy jest on wykorzystywany przez jednostkę w celach obronnych i stanowi formę unikania konfrontacji z trudnym doświadczeniem. Przykłady te pokazują, że zdolność do elastycznego stosowania perspektywy zdystansowanej i „zanurzonej” uwzględniającej kontekst i cele jednostki, jest ważna dla skuteczności interwencji terapeutycznych i dla zdrowia psychicznego osoby.

Autodystansowanie może być traktowane jako technika radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a także jako bardziej stała dyspozycja osobowościowa ujawniająca się w tendencji do stosowania perspektywy obserwatora w codziennym życiu. Wyniki badań konsekwentnie potwierdzają, że w obu przypadkach autodystansowanie służy lepszemu radzeniu sobie z negatywnymi doświadczeniami i emocjami takimi jak smutek czy złość, a także chroni przed przeżywaniem stanów afektywnych charakterystycznych dla zaburzeń depresyjnych. Można postawić tezę, że dystans psychologiczny sprzyja przeżywaniu pozytywnych emocji, a w konsekwencji poprawia dobrostan psychiczny (*well-being*).

W kontekście badań prowadzonych w nurcie psychologii pozytywnej pojawia się pytanie, jakiemu rodzajowi dobrostanu służy autodystansowanie – hedonistycznemu czy eudajmonistycznemu? Dobrostan w ujęciu hedonistycznym to dobre samopoczucie związane z maksymalizacją doświadczania pozytywnego afektu, zgodnie z zasadą „im więcej i częściej tym lepiej”. Może być on efektem kumulacji pozytywnych czynników życiowych i doświadczeń z nimi związanych, np. wyższe

zarobki, dobre relacje z innymi, satysfakcjonująca i dobrze płatna praca (teorie dół-góra) lub też wynikać z uwarunkowań osobistych jednostki, np. zasobów osobowościowych (teoria góra-dół). Natomiast w ujęciu eudajmonistycznym dobrostan ma swoje źródło w realizacji aktywności i wartości uznawanych przez jednostkę za ważne i wartościowe, które w efekcie skutkują poczuciem sensu i szczęścia, niekoniecznie zaś muszą wiązać się z odczuwaniem przyjemności i pozytywnych stanów afektywnych (Bujacz & Hornowska, 2012). Odwołując się do przytoczonych w artykule badań dotyczących skutków autodystansowania można wnioskować, że posługiwanie się dystansem psychologicznym służy zarówno dobrostanowi hedonistycznymi, jak i eudajmonistycznemu. Z jednej strony, daje ono bowiem efekty krótkoterminowe i sytuacyjne, obniżając reaktywność emocjonalną, sprzyjając samokontroli i radzeniu sobie z codziennymi zdarzeniami, w tym trudnymi i stresującymi. Z drugiej strony, jako bardziej stały wymiar autorefleksji nad doświadczeniami i swoim życiem, sprzyja uzyskiwaniu życiowej mądrości (Ardelt, 2008; Grossmann & Kross, 2014; Grossman, Sahdra & Ciarrochi, 2016).

Oddzielenie się od własnego Ja pozwala osobie postrzegać zjawiska i zdarzenia życiowe z oddalenia, a jednocześnie z różnych perspektyw. Jak pokazują badania (Ardelt, 2008) pomaga to zachować spokój i równowagę emocjonalną podczas stresujących doświadczeń, np. choroby lub utraty sprawności fizycznej, i w efekcie przyczynia się do utrzymania subiektywnego dobrego samopoczucia, pomimo ograniczeń czy trudnych okresów życiowych, np. w okresie starości. Autodystansowanie okazuje się ważnym komponentem adaptacyjnych form autorefleksji sprzyjającym osiągnięciu hedonistycznego i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego. Jak sugeruje tzw. hipoteza pełnego życia oraz badania ją testujące (np. Peterson, Park, & Seligman, 2005) te dwa rodzaje szczęścia wcale nie muszą się wykluczać. Mogą stanowić wzajemne dopełnienie, gdyż najwyższy poziom dobrostanu psychicznego osiągają osoby kierujące się w swoim działaniu motywami zarówno hedonistycznymi, jak i eudajmonistycznymi. Autodystansowanie jako czynnik sprzyjający dobrostanowi rozumianemu hedonistycznie i eudajmonistycznie staje się ważnym elementem „pełnego życia”.

Bibliografia

- Anderson, C.A., Buckley, K.E., & Carnagey, N.L. (2008). Creating your own hostile environment: A laboratory examination of trait aggression and the violence escalation cycle. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*, 462–473.
- Ardelt, M. (2008). Self-development through selflessness: The paradoxical process of growing wiser. In H.A. Wayment & J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 221–233). Washington, D.C.: American Psychological Association,
- Ayduk, O., & Kross, E. (2008). Enhancing the pace of recovery: Self-distanced analysis of negative experiences reduces blood pressure reactivity. *Psychological Science*, *19*, 229–231.
- Ayduk, O., & Kross, E. (2010a). Analyzing negative experiences without ruminating: The role of self-distancing in enabling adaptive self-reflection. *Social and Personality Psychology Compass*, *10* (4), 841–854.

- Ayduk, O., & Kross, E. (2010b). From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology, 98* (5), 809–829.
- Ayduk, O., Ayas, V., Downey, G., Cole, A.B., Shoda, Y., & Mischel, W. (2008). Rejection sensitivity and executive control: Joint predictors of borderline personality features. *Journal of Research in Personality, 42* (1), 151–168.
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., & Downey, G. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology, 79* (5), 776–792.
- Beck, A.T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy, 2* (1), 184–200.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Berman, M.G., Peltier, S., Nee, D.E., Kross, E., Deldin, P.J., & Jonides, J. (2010). Depression, rumination and the default network. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 6* (5), 548–555.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11* (3), 230–241.
- Blaut, A., & Paulewicz, B. (2011). Poznawcza podatność na depresję. *Psychiatria Polska, 6*, 889–899.
- Bujacz, A. & Hornowska, E. (2012). Hedonizm i eudajmonizm w badaniach psychologii pozytywnej. *Psychologia Jakości Życia, 11* (1), 103–121.
- Bushman, B.J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 724–731.
- Carver, C., & Scheier, M. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Conway, M., Csank, P.A.R., Holm, S.L., & Blake, C.K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment, 75*, 404–425.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and Expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience, 8*, 175.
- Downey, G., Freitas, A.L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology, 75* (2), 545–560.
- Esslen, M., Metzler, S., Pascual-Marqui, R., & Jancke, L. (2008). Pre-reflective and reflective self-reference: a spatiotemporal EEG analysis. *NeuroImage, 42*, 437–49.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Spatial distance and mental construal of social events. *Psychological Science, 17*, 278–282.
- Grossmann, I., & Kross, E. (2014). Exploring Solomon's Paradox: Self-Distancing Eliminates the Self-Other Asymmetry in Wise Reasoning About Close Relationships in Younger and Older Adults. *Psychological Science, 25* (8), 1571–1580.
- Grossmann, I., Sahdra, B.K., & Ciarrochi, J. (2016). A Heart and A Mind: Self-distancing Facilitates the Association Between Heart Rate Variability, and Wise Reasoning. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 10* (68), 1–10.

- Gruber, J., Harvey, A., & Johnson, S. (2009). Reflective and ruminative processing of positive emotional memories in bipolar disorder and healthy controls. *Behavior Research & Therapy, 47*, 697–704.
- Hayes, S.C., Strosahl, K., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Libby, L.K., & Eibach, R.P. (2002). Looking back in time: Self-concept change affects visual perspective in autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 167–179.
- Libby, L.K., Eibach, R.P., & Gilovich, T. (2005). Here's Looking at Me: The Effect of Memory Perspective on Assessments of Personal Change. *Journal of Personality and Social Psychology, 88* (1), 50–62.
- Leitner, J.B., Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Magerman, A., Amey, R., Kross, E., & Forbes, C.E. (2017). Self-distancing improves interpersonal perceptions and behavior by decreasing medial prefrontal cortex activity during the provision of criticism. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12* (4), 534–543.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and internal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 176–190.
- Kross, E. (2009). When self becomes other: Toward an integrative understanding of the processes distinguishing adaptive self-reflection from rumination. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1167*, 35–40.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Short-term and long-term outcomes distinguishing distanced-analysis of negative emotions from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*, 924–938.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science, 20*, 187–191.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology, 55*, 81–136.
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking „why” doesn't hurt: Distinguishing reflective processing of negative emotions from rumination. *Psychological Science, 16*, 709–715.
- Kross, E., Davidson, M., Weber, J., & Ochsner, K. (2009). Coping with emotions past: The neural bases of regulating affect associated with negative autobiographical memories. *Biological Psychiatry, 65* (5), 361–366.
- Liberman, N., & Trope, Y. (2008). The psychology of transcending the here and now. *Science, 322*, 1201–1205.
- Martin, L.L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R.S. Wyer (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1–47). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Metcalfe, J. & Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review, 106* (1), 3–19.
- Mischel, W. (2015). *Test Marshmallow*. Sopot: Smak Słowa.
- Mischkowski, D., Kross, E., & Bushman, B.J. (2012). Flies on the wall are less aggressive: Self-distancing „in the heat of the moment” reduces aggressive thoughts, angry feelings and aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology, 48* (5), 1187–1191.

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400–424.
- Northoff, G., Heinzel, A., de Greck, M., Bermanpohl, F., Dobrowolny, H., & Panksepp, J. (2006). Self-referential processing in our brain – a meta-analysis of imaging studies on the self. *NeuroImage, 31*, 440–57.
- Oleś, P.K., Brygoła, E., & Sibińska, M. (2010). Temporal dialogues and their influence on affective states and the meaning of life. *International Journal for Dialogical Science, 4* (1), 23–43.
- Pannebaker, J.W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*, 162–166.
- Pannebaker, J.W., & Chung, C.K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. Friedman, & R. Silver (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp. 263–284). New York: Oxford University Press.
- Park, J., Ayduk, Ö., & Kross, E. (2016). Stepping back to move forward: Expressive Writing promotes self-distancing. *Emotion, 16* (3), 349–364.
- Pervin, L.A., & John, O.P. (2002). *Osobowość – teoria i badania*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6* (1), 25–41.
- Ressler, K.J., & Mayberg, H.S. (2007). Targeting Abnormal Neural Circuits in Mood and Anxiety Disorders: From the Laboratory to the Clinic. *Nature Neuroscience, 10*, 1116–1124. <http://dx.doi.org/10.1038/nn1944>.
- Robinson, L.A., & Alloy, L.B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: a prospective study. *Cognitive Therapy and Research, 27* (3), 275–292.
- Ross, M., & Wilson, A.E. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 792–803.
- Safran, J.D., & Segal, Z.V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Jason Aronson, Inc.
- Segal, Z.V., Williams, M.G., & Teasdale, J.D. (2009). *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Shi, Z., Zhou, A., Liu, P., Zhang, P., & Han, W. (2011). An EEG study on the effect of self-relevant possessive pronoun: self-referential content and first-person perspective. *Neuroscience Letters, 494*, 174–9.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science, 18*, 101–105.
- Teasdale, J.D., Moore, R.G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z.V. (2002). Metacognitive Awareness and Prevention of Relapse in Depression: Empirical Evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70* (2), 275–287.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-Level Theory of Psychological Distance. *Psychological Review, 11* (2), 440–463.

- Tylikowska, A., Żurawska-Żyła, R. (2017). Metody i techniki psychoterapeutyczne wykorzystujące samodystansowanie. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica, 10*, 96–109.
- Verduyn, P., Mechelen, I., Kross, E., Chezzi, C., & van Bever, F. (2012). The relationship between self-distancing and the duration of negative and positive emotional experiences in daily life. *Emotions, 12* (6), 1248–1263.
- Wells, A. (2006). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 23* (4), 337–355.
- Wilson, T.D., & Gilbert, D.T. (2008). Explaining away: A model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 370–386.
- Yontef, G.M. (1983). Teoria terapii Gestalt. *Nowiny Psychologiczne, 6–7* (13–14), 1–7.