

ANNA PIETRYGA *

O ROLI PRZYJEMNOŚCI ORAZ CIERPIENIA W OSIĄGNIĘCIU POCZUCIA SENSOWNEGO ŻYCIA*

Paul BLOOM. *The Sweet Spot: The Pleasures of Suffering and the Search for Meaning*. New York: Ecco, 2021. 272 ss. ISBN: 978-0-06-291056-1.

DOI: <https://doi.org/10.18290/rf22703.24>



W rozważaniach na temat natury ludzkiej, pojawiają się pytania o sens życia oraz dążenia człowieka. Poszukiwana jest przyczyna podejmowanych przez nas decyzji oraz cel, który motywuje realizowane działania. Wśród wielu poglądów filozoficznych jednym z najchętniej dyskutowanych jest hedonizm. Przyjemność jako wartość kierująca działaniem jest obecna w myśli filozoficznej od czasów starożytnych (Arystyp z Cyreny). Współcześnie dyskurs podejmują zarówno zwolennicy hedonizmu (Roger Crisp, Fred Feldman, Peter Singer, Torbjörn Tännsjö, Esperanza Guisán, Katarzyna de Lazari-Radek), jak i przeciwnicy (Robert Nozick, Samuel Gregg, Shelly Kagan, Robert Audi). Pogląd ten inspiruje do emocjonującej wymiany argumentów, ponieważ w skrajnej wersji odnosi się do naszych pierwotnych instynktów oraz zaspokajania potrzeb, często pomijając rolę wyższych wartości w życiu człowieka (DE LAZARI-RADEK 2016, 2–3). Dyskusji tej nie można umieścić w zakresie jednej dyscypliny; jest to bowiem obszar zainteresowań m.in. filozofów oraz psychologów (DE LAZARI-RADEK 2021, 254–277). Psychologiczny wariant hedonizmu określa przyjemność głównym motywem działań ludzkich. Jednostka chce doświadczać samych przyjemności lub stanu, w którym doświadczane przyjemności przewyższają przeżywanie cierpienia. Filozoficzny wariant hedonizmu głosi, że przyjemność (lub unikanie przykrości) jest głównym źródłem szczęścia i moral-

Mgr ANNA PIETRYGA — Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Wydział Filozofii, Instytut Filozofii, Katedra Filozofii Przyrody i Nauk Przyrodniczych; adres do korespondencji: Al. Raławickie 14, 20-950, Lublin; e-mail: anna.pietryga@kul.pl; ORCID: 0000-0002-1531-8631.

*Publikacja zrealizowana w projekcie finansowanym przez Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach programu „Regionalna Inicjatywa Doskonałości” w latach 2019-2022, numer projektu: 028/RID/2018/19, kwota dofinansowania: 11 742 500 zł.

nego wartościowania (przyjemność jest dobrem stanowiącym jedyne lub ostateczne kryterium moralnej wartości czynów).

Interesującą refleksję na temat hedonizmu psychologicznego, roli przyjemności oraz cierpienia w kontekście osiągnięcia poczucia sensownego życia przedstawił Paul Bloom (2021), amerykański i kanadyjski psycholog, profesor psychologii i kognitywistyki, w monografii *The Sweet Spot: The Pleasures of Suffering and the Search for Meaning* (BLOOM 2021). Publikacja może okazać się interesująca dla badaczy z dziedziny filozofii emocji, filozofii działania, filozoficznej teorii szczęścia, filozofii etyki czy antropologii filozoficznej. Głównym przedmiotem tej pracy jest prezentacja cierpienia i bólu jako potencjalnych źródeł przyjemności, które mają udział w dopełnieniu sensu życia. Bloom opiera swoje rozważania na teorii pluralizmu motywacyjnego, którego jest zwolennikiem. Tym samym dystansuje się od hedonizmu psychologicznego, uznając go za błędne stanowisko.

Autor przeprowadza m.in. dyskusję problemów filozoficznych, z tej zatem perspektywy chciałabym dokonać oceny poruszanych zagadnień. Nie podejmuję więc krytyki prezentowanych badań empirycznych. Analiza treści zamieszczonych w książce, składającej się z siedmiu rozdziałów, pozwala na wyodrębnienie trzech głównych obszarów tematycznych interesujących dla filozofa: bólu i cierpienia, przyjemności i szczęścia, sensu życia.

W obszarze tematycznym dotyczącym bólu i cierpienia zdolność do czerpania przyjemności z bólu przedstawiona jest jako część ludzkiej natury (np. wspinaczka na Everest, spożywanie ostrych potraw). Autor postuluje jej unikatowość dla gatunku ludzkiego; określa tę zdolność produktem ewolucji.

Według niego przyjemność czerpiemy nie tylko z rzeczywistego świata, ale także z wyobraźni. Ludzie podejmują decyzje dotyczące wytworów swojego umysłu, mimo że kreujemy sceny przepełnione cierpieniem i strachem. Bloom przytacza możliwe wytłumaczenie chęci doświadczenia negatywnych wyobrażeń, proponowane przez Davida Hume'a (1998, 79–83): człowiek czerpie przyjemność z negatywnych wyobrażeń proporcjonalnie do tego, jak dużo doświadcza przy tym bólu i cierpienia (np. podczas oglądania dramatów teatralnych człowiek odczuwa przyjemność z oglądania niepokojących scen, przepełnionych smutkiem). Pojawia się przy tym oczyszczenie ze smutku. Psycholog polemizuje z tym tłumaczeniem, odnosząc się do dwóch założeń, które według niego Hume błędnie przyjmuje. Po pierwsze, argumentacja Hume'a zakłada, że człowiek dzięki doświadczonym negatywnym emocjom doznaje przyjemności i oczyszczenia — *katharsis*. Stworzona przez Arystotelesa propozycja duchowego oczyszczenia poprzez doświadczenie emocji towarzyszącym odbiorze sztuki, następnie rozszerzona przez Freuda jako teoria oczyszczania własnej psychiki poprzez doświadczenie i wyzwalanie skrajnie negatywnych emocji jest dla Blooma „ze wszystkich martwych teorii psychologicznych najbardziej martwą” (BLOOM 2021, 84). Zarzuca Hume'owi także błędne odniesienie argumentu do przeżyć fikcyjnych, które nie dzieją się w rzeczywistym świecie, nie są rekonstrukcjami tragicznych

wydarzeń. Bloom uważa, że przyjemność sprawiają nam doświadczenia zbliżone do rzeczywistości, odtworzenie w wyobrazeniach rzeczywistych, ludzkich tragedii np. zdrady.

W monografii znajdziemy także odwołanie do koncepcji Paula Rozina (2013, 439–440) — ludzka chęć doświadczania bólu jest określana mianem „łagodnego masochizmu”. Nie chodzi tutaj o powiązanie ze sferą seksualności. Człowiek dobrowolnie decyduje się na pewną ilość cierpienia, np. gorące kąpiele, które ustępują miejsca przyjemnemu uczuciu schłodzenia po wyjściu. Istnieją jednak trzy określone warunki, które powinny zostać spełnione, żeby pojawiła się przyjemność z negatywnych doświadczeń. Pierwszy z nich mówi, że doświadczenie cierpienia/ bólu powinno być krótkotrwałe. Drugi warunek jest związany z teorią kontrastu. Ból musi szybko przemijać, ustępując miejsca przyjemnym odczuciom — pojawia się kontrast. Przyjemne odczucie powinno być efektem końcowym, ponieważ skupiamy się bardziej na zakończeniu doświadczenia, a nie na jego rozpoczęciu czy trwaniu. Bloom obrazuje przytoczoną teorię przykładem: człowiek spożywa pikantną potrawę, by poczuć ulgę po zapiciu jej zimnym piwem. Trzeci warunek dotyczy potencjalnych szkód, które mogą zostać wyrządzone przez ból. „Łagodny masochizm” zadziała, jeśli szkody nie będą zbyt poważne.

„Łagodny masochizm” to nie jedyne wytłumaczenie tego, dlaczego ludzie czerpią pozytywne emocje z doświadczanych trudności oraz cierpienia. Autor monografii odnosi się do sytuacji, w której jednostce brakuje czegoś w życiu. Znaczące projekty, w które zaangażuje się człowiek (np. strajki ekologiczne), chociaż są związane z bólem i walką, mogą stać się wypełnieniem życiowej pustki, pomóc osiągnąć poczucie wyższego celu w życiu. Samo podejmowanie wysiłku może być źródłem przyjemności. Trud wkładany w realizację danego zadania powoduje wyższe ocenianie wypracowanych efektów. Dzieje się tak, ponieważ nasze umysły nadają sens podjętym wysiłkom.

Wartość cierpieniu i trudom nadaje także religia. Trudności są kluczem do dobrego, przepełnionego sensem życia; cierpienie, szczególnie to niewybrane, jest moralnie dobre. Pojawiająca się w monografii analiza wątku roli religii w rozumieniu cierpienia, podkreśla jej społeczną rolę. Religia wytwarza poczucie przynależności do grupy, wpływa na poczucie sensu i znaczenia w życiu człowieka. Ma to także związek z cierpieniem, którego doświadcza się w grupie, podczas udziału w rytuałach. Można być aktywnym członkiem rytuału lub jego obserwatorem, doświadczać bólu w formie bezpośredniej lub zastępczej. Pomiędzy ich uczestnikami pojawia się specyficzny rodzaj połączenia, którego podłoże Bloom lokuje w empatii. Rytuały powodują większe zorientowanie na grupę, większą chęć jej finansowania oraz silniejsze uczucia między członkami. Bolesne rytuały wpływają także na pojedyncze jednostki zaangażowane w dany rytuał, umacniając ich społeczny odbiór jako osób cnotliwych, zaangażowanych oraz odważnych.

Jednocześnie autor monografii idzie o krok dalej, postulując uniwersalność wiary w los i karmę, jeśli chodzi o przyjmowanie trudnych doświadczeń życiowych. Uważa, że mamy ogólnoludzką skłonność do tłumaczenia doświadczeń czynnikami niezależnymi od nas. Niezależnie od tego, czy osoba określa się jako wierząca czy niewierząca, doświadczane sytuacje tłumaczy nieprzewidywalnością losu. Ludzie mają tendencję do przyjmowania czegoś jako „znaku” lub „lekcji na życie” (BANERJEE i BLOOM 2013, 7–8).

Bloom porusza także wątek znaczenia bólu. Człowiek czerpie pozytywne uczucia z cierpienia, jeśli jest mu nadane znaczenie. W tym nurcie ludzie angażują się w dobrowolnie wybierane cierpienie w religii: post, poświęcenie. Dobre uczynki są zresztą łączone z bólem nie tylko w obszarze religijności człowieka. Autor obrazuje to przykładem dotyczącym „efektu męczeństwa” (OLIVOLA i SHAFIR 2011, 101). Ludzie chętniej wpłacają datki na cele charytatywne, jeśli spodziewają się doświadczyć z tego powodu bólu i cierpienia, jak np. w Ice Bucket Challenge (wyzwanie ma na celu zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat stwardnienia zanikowego bocznego; uczestnik wylewa wiadro lodowatej wody na siebie i wpłaca darowiznę na badania).

W książce pojawiają się wskazówki, jak sam ból nie musi być negatywny. Doceniany jest aspekt bólu, jakim jest moc skupienia umysłu. Doświadczanie negatywnych odczuć pozwala przekierować uwagę i doświadczać chwili obecnej. Ból pozwala unikać niebezpieczeństwa; może być dobrym informatorem co do tego, jakich doświadczeń unikać.

Przedstawiając elementy koncepcji dotyczące przyjemności i szczęścia, Bloom dystansuje się od hedonizmu. Wprost mówi o tym, że uważa go za nieprawdopodobny. Omawiając „apetyt na ból” w kwestiach dotyczących cierpienia, ukazuje hedonizm jako błędny pogląd na ludzkie życie. Przytacza także argument Roberta Nozicka (2010, 61–64), który dotyczy „maszyny przeżyć”. Nozick (ibid.) mówi, że człowiek nie zamieniłby swojego prawdziwego życia na najwspanialsze życie, pełne przyjemności i dostatku, które można osiągnąć, będąc stale podłączonym do maszyny. Autor monografii podziela zdanie Nozicka (ibid.), komentując, że sam również nie chciałby przeżyć życia w taki sposób. Uważa, że człowiek chce doświadczać rzeczywistości i żyć prawdziwie. Bloom wierzy, że człowiek jest stworzony do bardziej transcendentnego, pełnego sensu życia, nawet jeśli ma to związek z cierpieniem.

Jednocześnie Bloom nie zaprzecza, że dobre życie łatwiej osiągnąć, doświadczając komfortu emocjonalnego i fizycznego, a zwykle poprawa warunków materialnych zwiększa nasze poczucie szczęścia. Dobrze przeżyte życie nie może się jednak składać tylko z przyjemności. Ludzie chcą doświadczać sensownych dążeń, chcą żyć moralnie. Człowiek, doświadczając samych przyjemności, doświadcza „hedonicznej bieżni”. Po krótkotrwałym wzroście pozytywnych emocji wszystko wraca do poprzedniego stanu. Człowiek nie może skupiać się na wąskim rodzaju motywacji –

dążeniu do szczęścia. Jako zwolennik pluralizmu motywacyjnego autor uważa, że mogłoby to mieć złe skutki — chcąc być szczęśliwym, człowiek mógłby starać się w nieodpowiedni sposób, używając nieodpowiednich środków, osiągnąłby tym samym niewłaściwe skutki, dalekie od upragnionego szczęścia.

Cierpienie i ból oraz szczęście i przyjemność to obszary, które wpływają na sens naszego życia. Staramy się nadać wartości naszym działaniom, wybór cierpienia nie jest jednak tylko dobrem. Niesie z sobą ryzyko negatywnego wpływu na nasz dobrostan oraz moralność. Mimo to właściwie wybrane cierpienie dodaje naszemu życiu znaczenia. Staje się ono bardziej celowe, jeśli realizujemy trudne zadania.

W prezentowanej koncepcji dokonywane jest rozróżnienie tego, co nazywamy znaczącymi działaniami, od tego, co określamy znaczącymi doświadczeniami. Znaczące działania są powiązane z wartościami człowieka; celem, który obraliśmy. Rozciągają się na długi czas i obejmują szereg wydarzeń; mają strukturę narracyjną (jest to rodzaj rzeczy, o których można opowiedzieć historię). Osiągnięcie celu ma wpływ na świat, na innych ludzi. Niektóre są postrzegane jako moralnie wartościowe, religia może także nadać działaniom znaczenia, ale nie musi. Cierpienie nie jest jednym z kryteriów, ale wiąże się z dążeniem do znaczących celów, stąd też nadejście nieuchronnie podczas ich realizacji. Znaczące doświadczenia mogą być bardziej pasywne i niekoniecznie wiązać się z osiągnięciem celu. Tym, co wydaje się być tutaj kluczowe, jest to, że w jakiś sposób zmieniają człowieka. Owa zmiana może być głęboka (np. poród) albo może być charakterystyczna i zapadać w pamięć w mniejszym sensie (coś, co może stworzyć dobrą historię). Najbardziej znaczące wydarzenia odnoszą się do skrajności — są bardzo przyjemne lub bardzo bolesne. To są te, które się liczą, które zostawiają ślad.

Jako szczególny rodzaj znaczącego działania w życiu autor monografii wymienia posiadanie dzieci. Ma ono niepewny związek ze szczęściem, zależny od tego, na jakim etapie życia jest człowiek, w jakim wieku zostaje rodzicem, jaki jest jego stan psychiczny. Mimo to ludzie nadal opisują rodzicielstwo jako kluczowe dla ich życia, najlepszą rzecz, jaką kiedykolwiek zrobili. Jednym z możliwych wyjaśnień pozytywnej oceny rodzicielstwa jest zniekształcenie pamięci — zapamiętujemy to, co lepsze z naszych doświadczeń. Drugie możliwe wyjaśnienie to relacja przywiązania rodzica do dziecka. Większość rodziców czuje głęboką więź z dzieckiem, kocha je. Nie jest w stanie w swojej psychice oraz przed innymi ludźmi przyznać, że świat byłby lepszy bez potomka. Dodatkowo trzeci powód jest związany najbliższej z omawianym przez Blooma poczuciem sensu życia. Wychowanie jest powiązane z czymś głębszym, mającym związek z satysfakcją, celem i znaczeniem — wychowywanie dzieci jest czynnością, która ma niepewny związek z przyjemnością, ale może zwiększyć znaczenie życia i cel. Właśnie to poczucie sensu życia jest celem, dla którego człowieka decyduje się na doświadczanie w życiu cierpienia.

Podsumowując koncepcję Blooma, można zauważyć, że prezentuje swoje poglądy w odniesieniu do najbardziej pierwotnej wersji teorii hedonizmu psychologicznego,

skupiającej się na maksymalizacji przyjemności i minimalizacji bólu. Nie dokonuje analizy rozszerzonych wersji hedonizmu. W mojej ocenie Bloom polemizuje z epikureizmem, odnosząc swoje analizy do cierpienia i bólu. Pomimo że nie powołuje się na ten nurt historyczny, to jest to podstawowe źródło inspiracji.

Mimo że Bloom nie odwołuje się do innych wersji hedonizmu, wprowadza do swojej monografii element krytyki, odwołujący się do hedonizmu jako teorii stanów mentalnych — „maszyny przeżyć” Roberta Nozicka (2010, 61–64). Hedonizm jako teoria stanów mentalnych sugeruje, że człowiek jest skłonny przeżywać szczęście jedynie w kategorii stanów mentalnych, nie ma dla niego znaczenia otaczająca rzeczywistość. W odróżnieniu od hedonizmu psychologicznego nie chodzi tutaj o zwiększenie przyjemności w prawdziwym życiu, a o przyjemność w obszarze naszych umysłów — niezależnie od tego, czy jest to rzeczywiste doświadczenie. W literaturze pojawiła się jednak krytyczna dyskusja dotycząca argumentu „maszyny przeżyć” (DE LAZARI-RADEK 2016, 7–13; 2021, 303–314). Być może wyjaśnieniem odmowy podpięcia do maszyny nie jest nasza preferencja przeżywania życia prawdziwego, z przyjęciem cierpienia, a „tendencja do zachowania status quo” (KOLBER 1994, 13–16). Skłonność człowieka do pozostania w tym, co znane, może tłumaczyć odmowę podpięcia do „maszyny przeżyć”. Dodatkowo człowiek może w odpowiedziach kierować się lękiem przed zawodnością technologii — awaria „maszyny” spowoduje nasze zniknięcie. Prezentowane możliwe odpowiedzi na argument Nozicka (2010, 61–64) nie bronią jednoznacznie hedonizmu. Wskazują jednak na możliwie błędne założenie przyjmowanej odmowy podłączenia do „maszyny przeżyć”. W swojej monografii Bloom nie odwołuje się jednak do wysuniętej krytyki tego argumentu.

Wydaje się, że autor monografii zdaje sobie sprawę, że niektóre rodzaje hedonizmu uznają rolę realizowanych w życiu celów, jeśli prowadzą one do przyjemności (np. utylitarystyczna koncepcja hedonizmu). Nie zgadza się on jednak z dowolnością podejmowanych działań, jedynie w celu zwiększenia szczęścia. Jego koncepcja podkreśla rolę celowych, sensownych działań, które muszą być znaczące. Dodatkowo według niego nie chodzi tutaj o bilans przyjemności, także tej odroczonej (np. po wychowaniu dzieci), ale o wpływ działań i realizowanych celów na poczucie sensu życia.

W prezentowanej koncepcji możemy odnaleźć zgodność elementów z poglądami Arystotelesa na temat szczęścia: uznaje rolę sensownych działań, określając dążenie okupione cierpieniem za sprawiające przyjemność, prowadzące do szczęścia (CZAPIŃSKI 2015). Bloom, chociaż nie nazywa wprost podejmowanych działań jako zgodnych z dajmonem, określa warunki, które powinny zostać spełnione, by nadać działaniom znaczenia.

Prezentowana zbieżność poglądów Blooma z propozycją Arystotelesa znajduje odzwierciedlenie także w przywołaniu w monografii poglądów Frankla (2011). Wizja natury ludzkiej prezentowana przez Frankla jest podobna do myśli Arystotelesa. Frankl łączył znaczące działania, nawet te bolesne, z poczuciem sensownego życia. Szczęście wynika z podejmowanych przez nas działań, jest nimi spowodowane.

Człowiek na bazie własnych doświadczeń dokonuje wyboru tego, co jest znaczącym działaniem. Sfera aksjologiczna jest niezbędna, by określić swoje życie jako sensowne. Bloom prezentuje podobne poglądy, mówiąc, że człowiek dąży do poczucia sensu życia, podejmując wartościowe działania, nawet jeśli okupione są cierpieniem.

Zgodność z myślą Arystotelesa oraz Frankla (2011) pojawia się także w innym fragmencie prezentowanej w monografii koncepcji. Autor przedstawia pogląd mówiący, że człowiek, dążąc do szczęścia, może podjąć niewłaściwe działania i w rezultacie nie osiągnąć upragnionego stanu. Tę myśl łączy z teorią pluralizmu motywacyjnego. Nie wspomina jednak o sformułowanym już „paradoksie hedonizmu”, a wydawać by się mogło, że ten pogląd został zbudowany w analogiczny sposób — ciągłe dążenie do przyjemności poprzez niewłaściwe działanie może nie przynieść upragnionego szczęścia. Z „paradoksem hedonizmu” zgadzał się cytowany przez Blooma Mill, a także Frankl czy Csikszentmihalyi. Arystoteles także umniejszał roli umyślnego dążenia do szczęścia, nie nazwał tego jednak paradoksem. Bloom nie wspomina wymienionego sformułowania w swojej monografii, nie odwołuje się do niego. Wydawać by się mogło, że prezentuje istniejący już pogląd na podstawie własnych analiz.

Monografia Paula Blooma *The Sweet Spot: The Pleasures of Suffering and the Search for Meaning* zawiera interesujące wątki filozoficzne. Autor formułuje poglądy, które dotyczą natury ludzkiej, m.in.: człowiek może czerpać przyjemność z cierpienia, ból jest dobry, cierpienie wpływa na poczucie sensu życia. Jest to lektura, która zaciekawi specjalistów z wielu dziedzin: filozofów, etyków, psychologów. Prezentowana koncepcja zawiera dużo odniesień do literatury, a przytaczane myśli są formułowane przystępnym językiem popularnonaukowym i obrazowane prostymi przykładami. Dzięki temu praca sprawia wrażenie dobrze ugruntowanej teoretycznie. Monografia charakteryzuje się jednostronnością, Bloom nie odnosi się do poglądów zwolenników hedonizmu, nie wchodzi z nimi w polemikę. Prezentowane argumenty wydają się ograniczone do jednego stanowiska, nie pojawiają się kontrargumenty istniejące w literaturze od lat. Analizując jednak całokształt, praca jest cennym punktem odniesienia do dalszej dyskusji wokół hedonizmu jako głównego motywu podejmowanych w życiu działań.

REFERENCJE

- AUDI, Robert. 2001. *The Architecture of Reason. The Structure and Substance of Rationality*. Nowy Jork: Oxford University Press.
- BANERJEE, Konika, i Paul BLOOM. 2013. „Would Tarzan Believe in God? Conditions for the Emergence of Religious Belief”. *Trends in Cognitive Sciences* 17 (1): 7–8. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.11.005>.
- BLOOM, Paul. 2021. *The Sweet Spot: The Pleasures of Suffering and the Search for Meaning*. Nowy Jork: Ecco.
- CZAPIŃSKI, Janusz, red. 2015. *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- DE LAZARI-RADEK, Katarzyna. 2016. "O dwóch zarzutach przeciw hedonizmowi". *Internetowy Magazyn Filozoficzny Hybris* 33, no. 2: 1-17.
- DE LAZARI-RADEK, Katarzyna. 2021. *Godny pożądania stan świadomości*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- FRANKL, Viktor. 2011. *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Tłum. Aleksandra Wolnicka. Warszawa: Czarna Owca.
- HUME, David. 1998. „Of Tragedy”. W: *David Hume Selected Essays*, red. Stephen Copley i Andrew Edgar, 79–83. New York: Oxford University Press.
- KOLBER, Adam. 1994. „Mental Statism and the Experience Machine”. *Bard Journal of Social Sciences* 3, 10–17.
- NOZICK, Robert. 2010. *Anarchia, państwo, utopia*. Warszawa: Aletheia.
- OLIVOLA, Christopher, i Eldar SHAFIR. 2011. „The Martyrdom Effect: When Pain and Effort Increase Prosocial Contributions”. *Journal of Behavioral Decision Making* 26, 91–105. DOI: <https://doi.org/10.1002/bdm.767>
- ROZIN, Paul, Lily GUILLOT, Katrina FINCHER, Alexander ROZIN i Eli TSUKAYAMA. 2013. „Glad to Be Sad, and Other Examples of Benign Masochism”. *Judgment and Decision Making* 8, 4: 439–47.