

3. EMOCE

INSTINKTY

Živočichové jsou pro **adaptaci na základní životní podmínky** (pro výživu, ochranu, boj, rozmnožování) vybaveni **vrozenými způsoby chování**. Takové **komplexní, biologicky účelné a vrozené vzorce chování** se nazývají **instinkty** a jsou to **druhově specifické adaptivní mechanismy**. Instinkt představuje hierarchicky uspořádané **stereotypní reakce vedoucí k dosažení cíle, aniž je tento cíl subjektu znám**. Za **tři podstatné znaky** instinktivního chování lze tedy považovat: **druhovou specifičnost, vrozenost a účelovost**.

Vrozené reflexy reprezentují **funkci jednotlivých tělesných orgánů**, **instinkty** reprezentují **činnost organismu jako celku**. **Reflexy** pak tvoří **komponenty instinktů** (různé potravní reflexy jsou komponentami instinktivního alimentárního chování).

Instinktivní aktivity, které mohou být velmi složité, jsou někdy označovány také jako **pudy**, protože určitý **vnitřní stav těla nebo vnější situace pudí jednotlivce k určité aktivitě nebo reaktivitě**. **Pud** lze chápat spíše jako jakousi **úvodní, vnitřní složku instinktu**, jako **vnitřní pohnutku instinktivního chování**, které se za určitých podmínek realizuje, přičemž **u staršího živočicha již může být modifikováno učením**.

Dělení pudů:

- **Pud zachování rodu** – sexuální, péče o potomstvo.
- **Pud zachování jedince** – obživný, sebezáchovy, orientační, zvědavosti.
- **Pud sdružovací** (sociální).
- **Pud pro zpříjemnění existence** (pud zdobivosti, vlastnický, sebeuplatnění).

Puzení – bažení – craving

Centrální popisnou charakteristikou **syndromu závislosti je touha** (často silná, někdy přemáhající) **brát psychoaktivní látky, alkohol nebo tabák**. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- Silná touha nebo pocit puzení užívat látku (bažení, craving).
- Potíže v sebeovládání.
- Tělesný odvykací stav.
- Tolerance k účinku látky.
- Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů.
- Pokračování užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.

EMOCE

Které emoce umíte vyjadřovat dobře a které vám naopak činí potíže?

Funkce emocí – jsou to **evolucí** vytvořené **reakce na životně** (původně biologicky) **významné situace** – vše **příjemné**, bylo signálem **biologicky užitečného**, a vše **nepříjemné** bylo signálem **biologicky škodlivého**.

SLOŽKY EMOCÍ:

- Tělesná.**
- Intrapsychická** – složitě pojmově vyjádřitelná, **vědomá i nevědomá složka**, sebereflexe mění kvalitu emoce, člověk může emoce předstírat.
- Behaviorální** – vnější výraz, **vyjádření emocí navenek** – rozdíly mezi jednotlivými lidmi a mezi kulturami.

Funkce emocí:

- Motivace** – k „pohybu“ k nějakému cíli.
- Hodnocení** – mít nebo nemít něco rád.
- Rychlá reakce** (proti pomalému myšlení) – v situacích ohrožujících život – útok nebo útek.
- „**Barva**“, „**chut'**“ **života** – dynamika, oživení.
- Dodání energie k činu** – hněv, nadšení.

Emoce mají úlohu **hodnocení významu situace** – **nevýznamné podněty** nás **nevzrušují** a nevyvolávají ani žádné pocity, emoce vystupují vždy tam, kde se děje **něco pro nás významného**.

Hodnotící funkce emocí zůstala zachována – i když se dnes **vedle roviny biologické** uplatňuje také v **rovině symbolické** – významné je pro dnešního člověka **nejen ohrožení života**, ale i **ohrožení jeho společenského postavení a sebehodnoty**.

Primární emoce (vrozené reakce na biologicky významné situace):

- a) **Strach** – reakce na hrozbu.
- b) **Hněv** – reakce na překážku.
- c) **Smutek** – reakce na ztrátu.
- d) **Radost** – reakce na zisk.
- e) **Hnus** – reakce na „nechutné“.

Emoce aktivující – hněv, radost.

Emoce utlumující – smutek.

TEORIE EMOCÍ

1. PERIFERNÍ TEORIE EMOCÍ – William James, Carl Lange (konec 19. století)

Obrácení příčinnosti – **změny v organismu jsou příčinou emocí** – jsme smutní, protože pláčeme, jsme veselí, protože se smějeme.

Hypotéza obličejové zpětné vazby – **tvář hraje ústřední roli při kontrole a ovládní emocí**, tudíž by měl platit předpoklad, že **výraz tváře korespondující se situací posílí odpovídající pocit**, zatímco oslabení výrazu tváře či výraz tváře neodpovídající situaci omezí doprovodný pocit. Probandi, kteří potlačovali výraz tváře, **vnímali bolestivý podnět jako méně bolestivý**, než ti, kteří výraz tváře přeháněli. Stejně tak ti, kdo se **u komedie usmívali**, ji **považovali za zábavnější**, než ti, kteří se měli tvářit vážně.

2. POPLACHOVÁ TEORIE EMOCÍ – Walter Cannon, Philip Bard (40. léta 20. století)

Homeostáza (Cannon) – fyzikální a chemická stabilita organismu. Organismus je otevřený biologický systém, který je v neustálém kontaktu s okolím. Homeostatické mechanismy pomáhají **udržovat vnitřní prostředí v rovnováze**.

Při stavu **homeostázy** jsou nižší **podkorové části mozku** pod **tlumivými účinky kůry mozkové**. V emociogenní situaci dojde k **narušení homeostázy** a nastává tzv. **poplachová reakce řízená hypotalamem**.

Informace o nebezpečí, o **úzkosti, strachu, zlosti nebo smutku** či **depresi** se dostanou prostřednictvím našich čidel do **mozku**. V něm je důležitá „**translační stanice**“, **hypotalamus**. Ten zmobilizuje **neurohumorální aparát** (**hormony** tvořené ve žlázách s vnitřní sekrecí). **Nadledvinky** vypustí velké množství katecholaminů (**adrenalin a noradrenalin**), které **zrychlují tep a dech**, a **zvyšují krevní tlak**. Současně probíhá **přerozdělení krve**. Větší množství krve se rychle přemístí tam, kde by jí bylo k **opravdové reakci útoku nebo útěku zapotřebí**, hlavně do svalů, a nastane vnitřní napětí, **napětí svalů v celém těle**. Krev se přemístí do svalů i z **oblasti střev a žaludku**, proto má většina lidí **žaludeční potíže** (nevolnost, zácpa, průjem) a také z mozku – **mozek má nedostatek kyslíku**, proto člověk **nedokáže jasně myslet**, a také se mu může **točit hlava nebo omdlí** – tělo se snaží o větší přísun krve, takže člověka „**položí**“, aby **teklo více krve do mozku**.

Roste **hladina některých tukových látek v krvi**, například **cholesterolu** – to může časem vést ke vzniku **aterosklerózy** s pozdější komplikací na srdci, třeba **srdečním infarktem**.

Kromě už zmíněných faktorů mobilizuje náš organismus i **antidiuretický hormon**, působící **proti močení**, aby při „plánované“ akci, tedy **při útoku nebo útěku**, **nebylo nucení na moč**.

Uvolňují se **kortikoidy**, jsou to také hormony, a také se tvoří v **nadledvinách** (mají důležitou funkci při **hojení ran**). Kromě toho **stoupá i krevní srážlivost**, jako obrana **proti krvácení z ran**, které by při plánovaném útoku mohly nastat. V hypotalamu vzniká další stresový hormon – **beta-endorfin**. Endorfiny působí **jako morfium, proti bolesti**.

3. DVOUFAKTOROVÁ TEORIE EMOCÍ – Stanley Schachter, Jerome E. Singer (1962)

Schachter a Singer navrhli dvoufaktorovou teorii emocí, kdy pro **vznik emocí** jsou potřeba dva faktory: **fyziologická excitace (arousal)** a **kognitivní označení (objasní to, co se děje)**. *Arousal* je zvednutí celkové **aktivační hladiny**, exitační proces zajišťovaný retikulární formací v mozku, nastává vybuzení organismu, podporuje to nárůst emočního prožitku. Emoce vznikají na základě **kognitivního posouzení situace** – podle toho, **jak situaci hodnotíme**, prožíváme **příjemné nebo nepříjemné emoce**.

Sledováním vnějších výrazů emocí i měřením vodivosti pokožky se potvrdilo, že **ženy jsou emotivnější než muži**. Potvrdil se také předpoklad, že **ženy lépe rozeznávají emocionální stav druhých lidí** – ženy jsou zdatnější ve vyhodnocování neverbálních vodítek při projevech emocí.

FORMY EMOCÍ:

1. Emoce s **vysokou úrovní aktivace** se nazývají **afekty** a vyznačují se nápadnou **expresivitou**, provázenou **ztrátou zábran a impulzivním jednáním** (hrůza, zděšení, zuřivost, rozjařenost) – tento stav se dá navodit i **drogami nebo léky**.
2. **Pocity** – obsahy prožívání trvají delší dobu – **hodiny**.
3. **Nálady** – déle trvající citové stavy (**dny, týdny**) **zabarvující celkovou reaktivitu** člověka (depresivní nálada, nostalgie, radost).
4. **Citové vztahy** – **setrvávající**, relativně proměnlivé **citové komplexy s dominujícím citem** (například láska a nenávisť).
5. **Vášeň** – **setrvávající** (i celý život) **silné citové vztahy** s výraznou **závislostí** jedince na **předmětu vášně** (osoba, sportovní klub, koníček).
6. **Vývojově vyšší city** vztahující se ke **kulturním hodnotám** – obvykle se rozlišují city: **intelektuální** (pro pravdu), **etické** (pro dobro), **estetické** (pro krásu), **náboženské** (pro víru).

Pro vývoj citového života člověka mají mimořádný význam **sociální emoce**, které vznikají již v útlém věku z interakcí **dítěte s jeho sociálním okolím** – patří k nim zejména **pocity lítosti, úcty, hrdosti, pýchy, studu, viny, rozpaků, závisti, škodolibosti** a další. Uplatňují se v nich vrozené sklony ke **srovnávání se s jinými lidmi, sebereflexe** a další.

Film – Car Commercial – Vliv emocí na rozhodování – člověk si spojí ten druh auta s pozitivními emocemi, které cítil během té reklamy, i když tam to auto bylo jenom asi tři sekundy a obrázky v reklamě s autem vůbec nesouvisely (nebyly tam žádné technické údaje o autě).

„Srdce má své důvody, které rozum nezná“ (Blaise Pascal).

Platí, že vždy, když se **rozhodujeme**, činíme tak **v souladu se svými city**, i když si to neuvědomujeme, důvody rozhodnutí neznáme a jeho logiku často nechápeme.

Nadvládu emocí nad sebou do značné míry způsobujeme tím, že se s nimi **příliš ztotožňujeme**. Na krátký okamžik totiž oním **strachem či hněvem, radostí nebo vzrušením skutečně jsme**. Při radosti nebo radostném vzrušení je vše v pořádku, opačná situace nastává ve stavu strachu či hněvu. Ve skutečnosti totiž **svými vlastními emocemi nejsme**. Kdybychom jimi byli, existovali bychom pouze v okamžicích, kdy se cítíme emocemi ovládaní. Pokud si uvědomíme, co přesně se **v našem citovém životě děje** – a proč – učiníme první důležitý krok na cestě k **oddělení jeho problematičtějších prvků od sebe samých**.

Mezi **podnětem** (tím, jak na člověka působí jeho **okolí**) a **odezvou** (**vnitřní nebo vnější reakcí** člověka na podnět) je **svoboda člověka**, jak na to zareaguje. Mezi podnětem a odezvou leží **svoboda volby**.

Není dobré své emoce nadměrně kontrolovat. Nadměrné kontrolování emocí je známkou strachu (nebo ostychu) být tím, kým skutečně jsme. Své emoce bychom měli mnohem lépe a více pozorovat a snažit se pochopit, jak a proč vznikají. Budeme-li se čím dál tím lépe pozorovat, nežádoucí emoce rozpoznáme hned na samém jejich počátku a nedovolíme, aby nad námi měly takovou moc.