**4. EMOCE**

Emoce lze definovat jako **schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti**, spojeným s fyziologickými reakcemi a změnou aktivity, eventuálně i dalšími vnějšími projevy.

**Emoce** jsou velmi komplexní projevy, v nichž lze podle Carrola Ellise Izarda rozlišit několik **složek**:

1. **Prožitkovou složku**, v níž lze dále diferencovat kvalitu prožitku, tj. rozlišení v dimenzi **libost-nelibost**, a stupeň napětí.
2. **Fyziologickou reakci**, která je typická pro určitý okruh emocí a projevuje se různou mírou **aktivace** (připravenosti k určitému způsobu reagování).
3. **Vnější projevy emocí**, především **mimické projevy**, které jsou pro určitý typ emocí charakteristické, a různé varianty **chování** (například tendence k agresi nebo celkové zpomalení).

**FUNKCE EMOCÍ:**

**1. Hodnotící kritérium**

Citový prožitek **informuje o situaci a jejím významu**. Emoční informace může být nepřesná, ale je **komplexní a velmi rychlá**. Projeví se **subjektivním hodnocením reality**, které se liší od racionálního posuzování. Citové prožitky člověka mnohdy předem **upozorňu­ji na to, co je vhodné udělat**, případně čeho by se měl **vyvarovat**. Některé city plní úlohu **kontrolního systému zpětné vazby,** která spočívá **v** tom, že člověka **průběžně a velmi rychle informují o výsledcích jeho aktivit** nebo o tom, jaká je jeho osobní či životní situace. Radost máme tehdy, když se něco da­ří, zlost, když se nedaří. Při ohrožení máme strach.

**2. Adaptace na situaci**

**Aktuální emoční stav ovlivňuje následné prožitky**, například pocit zklamání může být po silném pozitivním zážitku větší, než kdyby stejná situace vznikla v době, kdy je člověk neutrálně vyladěn. To je jeden z projevů adaptivity emocí, události mají v závislosti na celkovém kontextu i stavu jedince relativní význam, což lidem **umožňuje dosáhnout přijatelné psychické rovnováhy** **i za nepříznivých okolností**, ale na druhé straně neumožňují udržet delší dobu stav nadšení nebo euforie.

**3. Aktivace organismu**

Emoce ovlivňují míru aktivace organismu, mají **stimulující nebo tlumivý účinek**. Slouží jako signál, který **aktivizuje určitý způsob reagování odpovídající dané situaci**. Příjemnost, pocit uspokojení je spojen s jistotou pozitivní hodnoty podnětu, situace či osoby, které jej vyvolávají, a ty jsou v závislosti na tom kladně hodnoceny a akceptovány. **Objekty**, které vyvolávají **nepříjemné pocity jsou považovány za nežádoucí** a člověk usiluje o to, aby se jich **zbavil**, vyhnul se jim. Eliminace nepříjemného často znamená i **vyloučení potenciálního nebezpečí**. Intenzivní negativní emoce, které vznikají zejména v situacích ohrožení (strach) či ve frustrujících situa­cích (vztek), pomáhají připravit organismus k boji nebo k útěku. Mezi emoce **aktivizující člověka k činnosti** patří **hněv nebo radost**, mezi emoce **utlumující** například **smutek**.

**4. Poučení ze situací**

Emoce mají i velký **význam pro učení**, protože **emocionální prožitek zdůrazňuje význam** nějakého **poznatku či zkušenosti**, a vzhledem k tomu může být snadněji uložen. Emoce dávají **veškerému dění nějaký význam** a tak ovlivňují jeho zpracování, včetně zapamatování. Negativní emoční prožitek bude posilovat tendenci příště se takové situaci vyhnout, pozitivní prožitek bude stimulovat její opětovné vyvolání.

**5. Komunikační funkce**

**Mimické projevy emocí** jsou **vrozené** a do značné míry **univerzální**, a proto každému snadno srozumitelné. Umožňují **orientovat se v aktuálním vyladění komunikačního partnera**, a vzhledem k tomu **adekvátněji reagovat**. Expresivní komponenta emocí je součástí **neverbální komunikace,** jejímž pro­střednictvím si lidé vyměňují informace **o povaze svých vzájemných vztahů**. Například **úsměv** vyjadřuje ochotu k **navázání kontaktu**, ke spolupráci. Bez­děčný výraz některých emocí, například **hluboké lítosti či smutku**, může druhé lidi pod­nítit k tomu, aby danému jedinci nabídli svou **pomoc a podporu**.

Mimický výraz emocí je podkladem **empatie (vcítění)**, která hraje důležitou roli **v mezilidských vztazích**. Badatelé zjistili, že při vnímání chování druhých lidí jsou v mozku toho, kdo to pozoruje, excitovány stejné neuronové sítě. Odvodil z toho existenci tzv. „**zrcadlových neuronů**“. Zrcadlové neurony nám umožňují **intuitivně a bez dlouhého přemýšlení chápat jednání druhého člověka**. Ale nejen to, pomáhají nám také k empatickým pocitům.

**FORMY EMOCÍ:**

1. **Afekty** – **vysoká úroveň aktivace** s nápadnou mimikou, provázenou ztrátou zábran a **impulzivním jednáním** (hrůza, zděšení, zuřivost) – tento stav se dá navodit i drogami nebo léky.
2. **Pocity** – obsahy prožívání trvají několik **hodin**.
3. **Nálady** – déle trvající citové stavy (**dny, týdny**) zabarvující celkovou reaktivitu člověka (depresivní nálada, nostalgie, radost).
4. **Citové vztahy** – **dlouhodobé**, relativně proměnlivé **citové komplexy s dominujícím citem** (například láska a nenávist).
5. **Vášně** – 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** – například city **intelektuální** (pro pravdu), **etické** (pro dobro), **estetické** (pro krásu), **náboženské** (pro víru).

**PRIMÁRNÍ (ZÁKLADNÍ) EMOCE**

1. **STRACH** je **záporný cit**, který vzniká v **nebezpečných situacích**, v nichž je **ohro­žena sebezáchova nebo duševní integrita**. Strach evokuje také **hrozba ztráty,** například **majetku, prestiže nebo citového vztahu**. Z evolučního hlediska má strach **ochrannou funk­ci**, protože vede k úniku z nebezpečné situace, k obraně nebo k vyhýbání se věcem a situacím, které by člověku mohly ublížit. Strach se vztahuje k **určitému konkrétnímu objektu nebo situaci**.

**ÚZKOST** je neurčitý pocit **obav či ohrožení**, který se **neváže k žádnému konkrét­nímu objektu či události**. České označení tohoto citu je odvozeno od adjektiva úz­ký, které vystihuje některé jeho tělesné i mentální projevy. Člověk má sevřené hrd­lo, „úží" se mu dech, je v „úzkých", tj. necítí se dobře a neví přesně proč. Úzkost se prožitkově podobná strachu, ale právě její **neurčitost z ní činí subjektivně velmi nepříjemný stav**.

1. **HNĚV (ZLOST)** vzniká nejčastěji v situacích, kdy nám nějaká **překážka brání v usku­tečnění našich snah či v dosažení cílů.** In­tenzita tohoto citu sahá od mírné rozladěnosti až po zuřivý vztek. Subjektivně je hněv velmi nelibý. **Frustrující situace** vyvolávají pohotovost k **útočným, agresivním proje­vům,** směřujícím nejčastěji ke zničení, poškození nebo odstranění překážky.
2. **RADOST** je další základní cit, který vzniká zejména **při dosažení úspěchu** či **cíle**. Většině lidí udělá radost pochvala, dárek či jiné **projevy uznání nebo náklonnosti** ze strany druhých lidí. Také radost existu­je v **různé intenzitě**, od pocitů **pohody** (na například po dobrém obědě nebo při čtení napí­navé detektivky) až po pocity **nadšení nebo triumfu**. Trvalejší pocity radosti označujeme jako **štěstí** nebo – jsou-li nižší intenzity – jako **spokojenost.**
3. **SMUTEK** je nelibý cit, který je reakcí na **odloučení, ztrátu** nebo na **ne­úspěch** při sledování osobních cílů či realizaci určitých motivů. **Intenzita smutku** závisí na tom, zda jsou příčiny jeho vzniku definitivní a **nezvratné** nebo zda existu­je nějaká **možnost nápravy**. Hlubo­ký smutek vyvolává **ztráta blízkých lidí** v případě jejich úmrtí. Smutek evo­kuje také ztráta či zničení věcí, ke kterým měl člověk citový vztah. Výrazným expresivním projevem smutku je **pláč,** kterému zpravidla předcháze­jí intenzivní pocity **lítosti**. Obvykle přináší úlevu a uklidnění.
4. **ODPOR** je **pocit nechuti** k určitým předmětům. Projevuje se **vyhýbavým chováním** nebo snahou o **odstranění předmětů** vzbuzujících odpor z naší blízkosti. Při těsném kontaktu s těmito objekty se mů­že odpor vystupňovat v **HNUS**. V mnoha případech je však od­por výsledkem **kulturních zvyklostí a socializačních praktik**. Lidé postupně zvnitřňují normy čistotnosti a tělesné hygieny, takže u většiny dospělých vzbuzuje odpor nepořádek, špína a tělesné exkrementy.

**TEORIE EMOCÍ**

**A. JAMESOVA-LANGEOVA TEORIE EMOCÍ**

První novodobou teorii emocí vytvořili William James a Carl Lange, kteří nezávisle na sobě navrhli obdobné vysvětlení podstaty emocí. Tato teorie úplně **převrá­tila obvyklou představu o vzniku emocí**. Zdravý rozum napovídá, že emoce jsou odezvou na vnímání nějakého důležitého podnětu ve vnějším světě. James a Lange dospěli k závěru, že je tomu právě naopak. Podle jejich názoru **emočně významné podněty nejprve evokují fyziologickou reakci organismu**, jež se projevuje **třesem, pocením, bušením srdce** atd. – tedy **cítíme smutek, protože pláčeme**, **bojíme se, protože se třeseme**. Lidské city jsou tedy pouze ved­lejším produktem převážně vrozené behaviorální a fyziologické odezvy na důležité podněty.

Většina lidí by zřejmě potvrdila, že **vnímání tělesných změn** se podílí na **formo­vání jejich citových zážitků**. Například charakteristický pocit trémy (strachu) před důležitou zkouškou, konkurzem či první schůzkou by nebyl úplný bez pocení ru­kou, sucha v ústech a staženého žaludku. Mnohé jazyky, včetně češtiny, používají při popisu lidských citů metafory vycházející z tělesných stavů. Mluvíme o tom, že máme hrdlo sevřené strachem či úzkostí, žaludek jako na vodě, bolí nás srdce.

**B. HYPOTÉZA OBLIČEJOVÉ ZPĚTNÉ VAZBY**

Hy­potézu obličejové zpětné vazby navrhl v roce 1962 **Silvan Tomkins** na základě zkoumání **mimických projevů emocí**. Zkoumané osoby nejprve na základě verbálních instrukcí měly **nastavit mimické svaly** tak, aby jejich pozice **korespondovala s výrazem** několika **základních emocí**. Uká­zalo se, že různé výrazy obličeje provázejí odlišné vzorce fyziologické excitace. Například **vyjádření hněvu, strachu a smutku** mělo za následek **zvýšení tepové frek­vence**. Výraz **štěstí, odporu a překvapení** vedl naopak k jejímu **poklesu**. Vyjádření strachu a smutku provázel pokles teploty kůže, zatímco exprese hněvu vedla k její­mu zvýšení. Podle této teorie je **prožívání jednotlivých konkrétních citů** výsledkem **senzorických vzruchů**, které přicházejí do mozkové kůry z **obličejových svalů**. Jinak řečeno, výraz určité emoce, například **upřímný smích, vyvolává pocit radosti či štěstí**, zatímco grimasa odporu pocit znechucení. **Méně radikální verze** této teorie předpokládá, že senzorické informace o pohybech **mi­mických svalů** vedou **ke zvýšení intenzity prožívané emoce**, ale **nemusí ji nutně vy­volávat**.

Poznatky o vlivu výrazového chování na citové prožívání dále **zpochybňují předpoklad**, že **odreagování negativních pocitů vede k jejich zmírnění**. Ukazuje se, že **otevřené vy­jádření zlosti** vede obvykle **ke zvýšení její intenzity**. Naopak, dokáže-li se člověk ovládnout a nedá své negativní pocity najevo, zlost ho nejspíš přejde. Je také prav­děpodobné, že nachází-li se člověk v relativně neutrálním citovém stavu, pak mu **úsměv na tváři pomůže ke zlepšení nálady**.

**C. CANNONOVA-BARDOVA TEORIE EMOCÍ**

Walter Cannon v roce 1929 zformuloval svou vlastní teorii, kterou později propracoval jeho student Philip Bard, takže se obvykle hovoří o Cannonově-Bardově neboli **talamické teorii emocí.** Cannon vycházel ze svého objevu **fyziologické poplachové reakce**, která připravuje **organismus k boji nebo útěku**. Podle něho hraje při vzniku emocí důležitou roli **talamus**, do něhož při­cházejí senzorické informace o významných vnějších podnětech.

**Poplachovou reakci** řídí hypotalamus a části limbického systému. Hypofýza na základě chemických instrukcí z hypotalamu produkuje **adrenokortikotropní hormon**, který podněcuje dřeň nadledvinek k uvolňování **katecholaminů (adrenalinu** a **noradrenalinu)** do krve. Adrenalin i noradrenalin se podílejí na **aktivaci organismu**. Připravujeme-li se k velké tělesné námaze, pak potřebujeme, aby naše svaly byly silné a dobře zásobe­né krevním cukrem a kyslíkem. **Srdce začíná bít rychleji**, čímž se zrychluje krevní oběh. Díky **prohloubenému dýchání** putuje do plic větší množ­ství kyslíku než obvykle. Také trávící systém mění svůj způsob fungování. Zrych­luje se metabolismus cukru, takže tělo má k dispozici dostatečné energetické zdro­je. Trávení tuků a bílkovin se naproti tomu zpomaluje. Tělo se také připravuje na možnost tkáňového poškození. Vnitřní orgány produkují velké množství krevních destiček, což vede **ke zvýšené srážlivosti krve**. V mozku vznikají **endorfiny**, které blokují bezprostřední pociťování bolesti. Dočasně je **potlačena dlouhodobá aktivita imunitního systému**. Aktivace nemusí vždy vést k rozvinuté reakci boj nebo útěk, ale může se projevit různými stupni **tě­lesného „nabuzení“**.

**D. SCHACHTEROVA-SINGEROVA TEORIE EMOCÍ**

Stanley Schachter a Jerome Singer navrhli v roce 1962 **dvoufaktorovou teorii emocí,** při jejímž koncipování navázali na zjištění řady au­torů, že tělesná excitace sama o sobě obvykle nevede ke vzniku citového pro­žitku. Schachter a Singer považují za nezbytnou a postačující podmínku vzniku emocí dva faktory. **Prvním** z nich je **fyziologická excitace**, která může mít **nej­různější příčiny**, k nimž patří užití **drog, tanec, rytmická hudba** nebo nějaká **překva­pivá událost**. **Konkrétní emoce**, kterou prožíváme, **závisí na druhé komponentě**, jíž je **kognitivní označení** fyziologické **excitace**. Schachter a Singer zdůrazňu­jí, že **počitky vyvolané fyziologickým vzrušením** jsou u různých emocí **téměř identické**. Teprve **informace o vnějších podnětech**, které přicházejí do mozkové kůry, umožňují **rozpoznat v celkové excitaci určitou emoci**. Například dív­ka, která se právě vdává, označí své tělesné vzrušení jako štěstí, hokejista, jehož fauloval protihráč, ho bude interpretovat jako hněv. **Emoční prožitek** tedy úzce sou­visí s **kognitivním objasněním** toho, co se **právě děje**. Nespecifická fyzio­logická odezva ovlivňuje intenzitu prožívané emoce, zatímco sociální okolnosti de­terminují její druh.

**E. ABC TEORIE ALBERTA ELLISE**

ABC teorie emocí sehrála významnou úlohu v racionální terapii depresivních a úz­kostných stavů. Podle Ellise vyjadřuje její podstatu myšlenka římského stoického fi­losofa Epikteta: „**Člověka neznepokojují věci samy o sobě, ale jeho mínění o nich**.“ V Ellisově teorii, která vznik­la v 50, letech, mají **písmena ABC** následující význam: **A** značí **aktivující události**, jakou je například rozchod s partnerem, **B** je **systém po­stojů a přesvědčení** a **C** jsou **emoční důsledky**. Přesvědčení prováze­jící aktivující událost mohou být racionální (rozchod byl nešťastný a zbytečný) nebo iracionální (nemohu bez něho žít). **Iracionální přesvědčení** se rozhodujícím způsobem podílejí na formování **intenzivních negativních emocí**, které narušují citovou rovno­váhu. Například je-li člověk přesvědčen, že „je strašné, když se věci nevyvíjejí tak, jak bych si představoval“, je to velmi nevýhodné životní přesvědčení, které by bylo dobré na­hradit realističtějším postojem.

**F. TEORIE KOGNITIVNÍHO HODNOCENÍ RICHARDA LAZARUSE**

Richard Lazarus zformuloval svou teorii emocí v řadě děl, z nichž nejzná­mější je „*Psychological stress and the coping proces*“ z roku 1966. Podle Lazaruse vzniká **emoční vzrušení** na základě **subjektivního posouzení vý­znamu vnějších podnětů**, které probíhá ve **dvou etapách**:

1. V průběhu rychlého **primární hodnocení** si jedinec klade otázky typu: „Je všechno v pořádku?“ nebo „Jsem v nesnázích?“ Výsledek **počátečního hodnocení** může být **neutrální, pozitivní nebo negativní**. **Záporné emoce** vznikají zejména v situacích, které jedinec interpretuje jako **ohrožení svého osobního blaha** (well-being). Patří k nim především situace poškození, ztráty, hrozby nebo výzvy. Na primární hodnocení obvykle bezprostředně navazují **vyrovnávací, zvládací strategie** (coping), a to především **strategie zaměřené na emoce**.
2. Při **sekundárním hodnocení** si jedinec klade otázku, **jaké konkrétní postupy má k dispozici**, aby **situaci zvládl**, jaké jsou jeho možnosti v tom uspět, předvídá pravděpodobný vývoj situace při použití té či oné strategie. Kromě zvládání emocí probíhá také **vyrovnávání zaměřené na problém**, které směřuje k **nalezení řešení**. Z Lazarusovy teorie vyplývá, že jsme schop­ni **regulovat úroveň emoční aktivace** na základě toho, **kterým aspektům situace věnujeme pozornost** a **jak o ní uvažujeme**. Zátěžovou situaci lze zvládnout, pokud se **nevymkne racionální kontrole**.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ZPRACOVÁNÍ EMOCÍ**

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

Nejprve si všimněme, že své **city nemůžeme zcela skrýt**. Své city vyjadřujeme **nejen pomocí slov**, ale veškerým **svým vnějším chováním: mimikou, pohyby, gesty – i neuvědomovanými.**

**Nelze** říci, že bychom měli své **emoce přísně kontrolovat**. To by byl pravý **opak přirozené nenucenosti**. **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**.

**Nadvládu emocí** 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 ovládáni. 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**.

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.

Někteří lidé se snaží **přistupovat k životu zvesela**, ale to je možné jen do určitého okamžiku. Tam, kde člověk své **utrpení za každou cenu skrývá**, je **utrpení obvykle mnohem hlubší** a rozsáhlejší.

Hledíme-li na problém jen velmi povrchně, může se někdy zdát, že **zdroje našich citů** je třeba **hledat mimo nás**. Ve snaze ospravedlnit určitý druh našich často velice nezralých reakcí nejednou říkáme: **on mne rozčílil, on vyvolává mou agresivitu, žárlivost** atd. Hlubší sebepoznání, uvědomění si základních životních postojů nám umožní zjištění, že to nejsou problémy, konflikty a lidé, kdo vyvolávají naše city. **Vnější situace** se však stávají **katalyzátory** toho, **co v nás existuje již odedávna**.

Veškeré naše pocity – pozitivní i negativní – nalézají svůj **zdroj v ustálených vnitřních postojích**, v ustáleném **vnitřním chování.** Naše vnitřní postoje a ustálené chování je jakousi výslednicí mnoha nejrůznějších životních činitelů: **výchovy, prožitých zkušeností, dokonaných voleb, chyb**, jichž jsme se dopustili atd. Zvláštní význam tu má **zkušenost**, kterou si přinášíme **z rodinného prostředí**. **Není** však natolik **důležité** dohledat si **ve vlastní minulosti genezi** našich ustálených **vnitřních postojů a chování**, ale jde spíše o **poznání úlohy**, kterou v současné chvíli **v našem životě hrají**.

V situacích neúspěchů a konfliktů musíme vědomě **upustit od obviňování druhých**, abychom mohli **vnímat své vlastní citové reakce** a základní **vnitřní postoje**, které se za nimi ukrývají. Přílišné **soustředění na vinu těch druhých** **odvádí naši pozornost** od vlastní **zodpovědnosti**. Jde o určitý **obranný mechanismus**, který bychom v sobě měli **vědomě a dobrovolně odhalovat.**

Své city si však **neuvědomujeme** proto, abychom je **okamžitě odstraňovali nebo měnili**. Měli bychom si nejprve uvědomit, že **pouhou silou vůle své city změnit nedokážeme**. Přehnaný **tlak vůle na city povede jedině k represi**. **Citová represe, zatlačování citů** do podvědomí nemá smysl, protože ty se pak **dostanou ven v jiné, obvykle horší podobě**.

S city, i s těmi nejzápornějšími, **není dobré bojovat, ani není třeba z nich mít strach**. Měli bychom se je učit **vědomě a dobrovolně je přijímat**. Svoje **city můžeme zvládat** pouze tehdy, když je **uznáme za své**. „Když proti **něčemu bojuješ**, **navěky** se k tomu **připoutáváš**. Jak dlouho s tím bojuješ, tak dlouho tomu **propůjčuješ nad sebou moc**. Musíš tedy přijmout své citové démony, protože dokud s nimi bojuješ, dodáváš jim síly“ (Anthony de Mello).