

## 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**:

- a) **Prožitkovou složku**, v níž lze dále diferencovat kvalitu prožitku, tj. rozlišení v dimenzi **libost-nelibost**, a stupeň napětí.
- b) **Fyziologickou reakci**, která je typická pro určitý okruh emocí a projevuje se různou mírou **aktivace** (přípravenosti k určitému způsobu reagování).
- c) **Vnější projevy emocí**, především **mimické projevy**, které jsou pro určitý typ emocí charakteristické, a různé varianty **chování** (například tendence k agresí 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 **upozorňují 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 **vyločení potenciálního nebezpečí**. Intenzivní negativní emoce, které vznikají zejména v situacích ohrožení

*Obečná psychologie – 4. Emoce – pro studenty*

(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:

- a) **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.
- b) **Pocity** – obsahy prožívání trvají několik **hodin**.
- c) **Nálady** – déle trvající citové stavy (**dny, týdny**) zabarvující celkovou reaktivitu člověka (depresivní nálada, nostalgie, radost).
- d) **Citové vztahy** – **dlouhodobé**, relativně proměnlivé **citové komplexy s dominujícím citem** (například láska a nenávisť).
- e) **Vášeň** – setrvávající (**i celý život**) silné citové vztahy s výraznou **závislostí jedince na předmětu vášně** (osoba, sportovní klub, koníček).

- f) 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**.

2. **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.
3. **RADOST** je další základní cit, který vzniká zejména **při dosažení úspěchu či cíle**. Většinu 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**.
4. **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.

**5. 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 čistoty 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 **šťěstí, 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 sensorické 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 sensorické 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 trávicí 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 pocitování 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 **počítky 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,

*Obečná psychologie – 4. Emoce – pro studenty*

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 zvládnání emocí probíhá také **vyrovnávání zaměřené na problém**, které směřuje k **nalezení řešení**. Z Lazarusovy teorie vyplývá, že jsme schopni **regulovat úroveň emoční aktivity** 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).

*Obečná psychologie – 4. Emoce – pro studenty*

Nejprve si všimněme, že své **city nemůžeme zcela skrýt**. Svě 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**. Svě **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 ovládnuti. 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 **přístupovat 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

*Obecná psychologie – 4. Emoce – pro studenty*

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 **obraný 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 represí**. **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 demony, protože dokud s nimi bojuješ, **dodáváš jim síly**“ (Anthony de Mello).