

Co jsou lidské emoce

„Cítím, tedy jsem“ – to je parafráze slavného Descartesova výroku, který měl být nezpochybnitelným východiskem filozofie, ale v této formulaci a v kontextu s tématem emoce vyjadřuje zásadní význam emocí pro lidské bytí. City, či v širším významu emoce (viz dále), jsou, jako stále přítomné pra-fenomény, vývojovými kořeny lidského duševního života a podstatnými činiteli jeho utváření. Znamý pražský psychiatr V. Vondráček to výstižně vyjádřil slovy „emoce hlídají život“.

Celým lidským životem a duševním zvláště se jako červná nit táhne princip maximalizace příjemného a minimalizace nepříjemného, počínaje fyziologickými slastmi a strastmi (s odpovídajícími neurofyziologickými centry v mozku), až po city spojené se sebehodnocením (získávání evalvace a vyhýbání se devalvací hodnoty vlastního já-ega, tzv. ego-vztažné emoce, tj. např. slast ze získaného obdivu, nepříjemné zesměšnění atd.) a s kulturními hodnotami, tedy city spojené s duchovními ideami a artefakty. Čím by byla historie lidstva, ale i osobního života bez afektů provázejících vítězství i porážky, úzkosti i naděje národů i jedinců. Empatie a soucit přispívají k rozvíjení, závist a nenávisť k poškozování mezilidských vztahů. Vše, co je v životě jedince významné, má biologické a kulturní emociogenní kořeny, sexem počínaje a radostí ze získání vlastní i cizí svobody, ze získání obdivu a poct a rozhořčením ze ztráty svobody, zklamáním ze ztráty důvěry a lásky konče. Naše životní příběhy jsou vzrušující, pokud jsou emociogenní; emoce organizují naše zkušenosti – utvářejí nás a motivují naše činy, ale současně tvoří funkční jednotu s naším vnímáním a myšlením. A i když „srdce má své důvody, které rozum nezná“ (B. Pascal), je to **hédonická dimenze emocí**, která určuje naše rozhodování, a tak může život naplňovat a rozvíjet, nebo sužovat a ničit.

Život není pouhým přežíváním, ale prožíváním!

Z běžné zkušenosti víme, co jsou emoce, považujeme je především za zážitky svého druhu, provázené často fyziologickými změnami a motivující určité způsoby chování, ale máme potíže s jejich vymezením slovy. Potíže s vymezením emoce jako specifického psychického fenoménu má však i empirická psychologie, která se omezuje na jejich vymezení podstatnými znaky, jež emoce odlišují od jiných kategorií psychických jevů; jsou to tzv. **dimenze emocí**: 1. každá emoce (až na malé výjim-

ky) je buď příjemná nebo nepříjemná, 2. vyznačuje se určitým stupněm vzrušení (případně ještě dimenzí napětí–uvolnění) a 3. má slovy obtížně popsatelnou zážitkovou kvalitu (tj. to, co vyznačuje např. radost jako radost, smutek jako smutek atd.). Z empirie je známo, že emoce vystupují jako **komplexní jevy**, které mají složku: 1. zážitkovou (nazývanou city), 2. fyziologickou (jsou provázeny hlavně změnami v činnosti vegetativní nervové soustavy – bušení srdce, třes rukou, pocení) a 3. behaviorální (chování se týkající, např. vztek je často spojen s agresivním chováním vůči jeho zdroji).



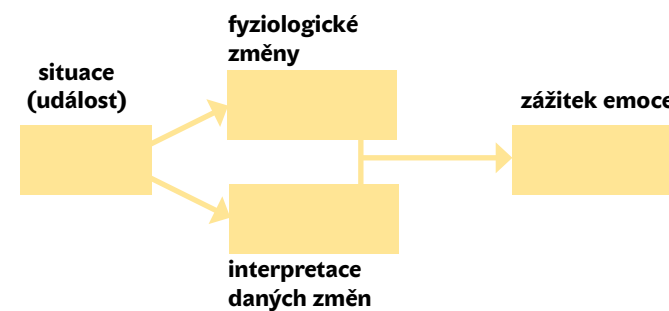
Nověji, s prosazující se kognitivní psychologí, se za podstatnou složku emocí pokládají také kognitivní procesy (viz dále tzv. kognitivní teorie emocí). Nejednotně je také pojímána **funkce emocí**; evolucionisté ji spatřují v hodnocení podnětů či situací a je zřejmé, že evoluce emocí původně souvisela s biologickými hodnotami; to, co bylo pro organismus biologicky prospěšné, bylo prožíváno jako příjemné a to, co bylo biologicky škodlivé,

bylo pocítováno jako nepříjemné. Současně úzké **propojení citů s aktivací organismu**, provázené stavy vzrušení, sloužilo k přípravě organismu na biologicky účelnou reakci; není pochyb o tom, že pra-emocemi byly zejména vztek a strach, které jsou provázeny mobilizací energie k přípravě útoku či útěku. Tyto základní charakteristiky mají emoce dodnes, i když se životní podmínky člověka změnily, takže i dnes lidé reagují např. strachem nejen na fyzické ohrožení života, ale i na symbolické hrozby, jako jsou ztráta



postavení a prestiže. Současné se s vývojem lidstva a kulturních hodnot vytvářely nové emoce, zejm. etické (dobro), intelektuální (pravda), estetické (dříve spojované s pocity krásy) a náboženské. Podstatný znak emocí zůstával zachován, emoce vystupují jako **reakce na subjektivně významné životní situace**; vzrušuje nás to, co je pro nás významné; to je určováno zkušenostmi, životní historií, je to současně prožívání něčeho příjemného nebo nepříjemného a bývá to spojeno s motivací něčeho dosahovat a něčemu se vyhýbat. Z faktu, že emoce jsou reakcemi nejen na subjektivně, ale i na objektivně významné situace, jako jsou třeba hrozby, plyne, že existují zřejmě **vrozené či základní emoce**. Např. americký psychiatr R. Plutchik (1984) za takové základní emoce pokládá: radost, smutek, strach, zlost, odpor, údiv, přijetí a očekávání. Je však zřejmé, že tento výčet není úplný a zdá se, že tu chybí např. starost a že očekávání může být konkretizováno na pocity obavy a naděje; za zvláštní druh pocitu je pokládána úzkost. Intenzivní základní emoce vystupují jako **afekty** (např. vzteku, hrůzy), vyznačující se vysokou úrovní aktivace organismu, expresivitou a motivací k příslušnému chování. Od emocí jako v čase probíhajících procesů je nutno odlišit **nálady** jako trvalejší (dny, týdny i déle trávající emoční stavy – např. sklíčenost či deprese) a **citové vztahy**, které jsou strukturami dílčích citů a pocitů, ale s dominantním citovým akcentem, jako je láska, nenávisť a další.

Velmi nejednotné jsou **teorie emocí**. Kdysi velmi populární teorie hlásala, že emoce jsou prožíváním tělesných změn, vystupují jako reakce na tyto změny, což bylo vyjadřováno paradoxním výrokiem, např. jsme smutní, protože pláčeme. Dnes je naopak velmi populární **kognitivistická teorie emocí**, která jejich obsah chápe jako interpretaci situace, která vyvolala vzrušení, spojené s fyziologickými změnami, tedy:



Kognitivistické pojetí emocí (S. Schachter a J. E. Singer, 1962) vychází z výsledků experimentů, v nichž u pokusných

osob bylo injekcí adrenalinu uměle vyvoláno vzrušení a pak byly vystaveny různým situacím (směšné, urážlivé), což u nich, jak vypověděly, vyvolalo různé emoce. J. E. LeDoux (2000) tuto teorii doplnil o možný vliv vzpomínek. Jistě však existují výše zmíněné základní emoce, na interpretaci situace nezávislé.

V souvislosti s tím vznikla **diskuse o vztahu rozumu a emocí** (R. Lazarus, 1984; R. Zajonc, 1985): podle Lazaruse je obsah některých emocí spojen s kognitivními procesy, což vysvětluje jejich obsahovou diferencovanost. Například pocit viny vyžaduje interpretaci toho, co se stalo, avšak u strachu z pavouků víme, že nejsou nebezpeční, proč tedy reagujeme strachem? namítá D. G. Myers (1998). Lze však říci, že je to spíše odpor či hnus než strach. Podle Zajonce emoce předcházejí poznání: například rychlá, ve zlomku vteřiny probíhající expozice obrázků smějících a mračících se tváří vyvolává u pokusných osob okamžité emoce dříve, než mohou být obrázky interpretovány. Rovněž z vývojového hlediska (fylogenetického i ontogenetického) jsou emoce dříve než intelekt. Lze říci, že **emoce a intelekt** představují dva odlišné, funkčně komplementární systémy, které odpovídají dvěma aspektům života, cílům a prostředkům k jejich dosahování: stanovování cílů je funkcí emocí (maximalizace příjemného a minimalizace nepříjemného), volba prostředků je funkcí intelektu. Emoce se však uplatňují i ve volbě prostředků z hlediska jejich morální přijatelnosti (některým lidem se prostředky, jako je třeba podvod, hnusí). S pojetím člověka jako rozumového tvora („animal rationale“) tu vystupuje **otázka racionality**. A. Etzioni (1995) racionalitu pak chápe jako rozhodování vycházející z úvahy, založené na logických závěrech ze zkušeností a fakt; avšak často se místo logiky uplatňuje „psychologika“ (usuzování deformované tendencemi). „Čím více je rozhodující se subjekt otevřen uvažování a faktům, tím je racionálnější“ (Etzioni), nicméně mnoho lidí tuto podmínku nespĺňuje a chová se iracionálně.

Tzv. katastrofická teorie emocí pokládala emoce za poruchy narušující vstupy i výstupy v činnosti živých systémů, tj. myšlení a jednání lidí, avšak toto zvrácené pojetí člověka-počítače ukazuje, že lidský život bez emocí by byl jen kýmsi naprogramovaným chováním robotů. V lidské přirozenosti je touha po smyslu života jako uskutečňování určitých hodnot, v tomto smyslu není život pouhým přežíváním, ale především prožíváním, v němž dominují city, motivující lidské snahy a jednání k dosahování cílů. Ty dávají našemu životu smysl. ■