

1. Co by bylo, kdyby nebyly emoce?

...a bylo by vůbec něco? Emoce možná hrají v našem životě důležitější roli, než si běžně uvědomujeme. Pokud se skutečně zamyslíme nad tím, co by se stalo, kdyby všechny emoce u všech živých organismů zmizely z povrchu zemského, můžeme dojít k velmi nehezke, až děsivé představě. Ale to rozvedu později. Pojdme se nejdříve podívat, co to ty emoce vlastně jsou, aby nevznikly nějaké mýlky či nedorozumění na základě chybějící definice pojmu. Psychologický slovník nám na otázku, co jsou to emoce, odpovídá takto: širší pojem než cit, zastřešující subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy (gestikulace, mimika), stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti (láska, strach, nenávist a jiné); lze u nich zjišťovat přibližování či vzdalování, intenzitu a čas trvání (Hartl, Hartlová, 2000, s. 138). Plháková zase upozorňuje na etymologický původ slova emoce v latinském *emovere* – vzrušovat, což je nápadně blízké latinskému slovu *movere*, jenž dalo základ dnes užívanému termínu motivace. (Plháková, 2004, s. 386) To je velmi zajímavá poznámka, ke které se ještě vrátíme.

2. 3 složky emocí

Jako první z nich se většinou uvádí ta tělesná. Pravděpodobně proto, že je nejlépe – či spíše nejobektivněji – zkoumatelná. Měření rychlosti srdečního tepu, vodivosti kůže či rychlosti dýchání přináší kvantifikovatelné výsledky, které věda respektuje a libuje si v nich. V podstatě jde o to, že vzniknou-li v nás nějaké emoce, reaguje na to – někdy i poměrně bouřlivě - i naše tělo. Tuto provázanost i s ohledem na předpokládanou adaptivní historii emocí hezky na příkladu dokumentuje tato věta: „Hněv zvyšuje citlivost na nespravedlnost v jednání druhých lidí a způsobuje (krom jiného) změnu průtoku krve od vnitřních orgánů k rukám a pažím. To pravděpodobně usnadňuje reakce na hrozbu nebo nespravedlnost.“ (Stuchlíková, 2002, s. 93) Své fyzické projevy má každá emoce. Bohužel (či možná bohudík) nejsou natolik specifické, abychom podle fyzických změn mohli poznat, co přesně člověk prožívá. Například strach i vztek vyvolávají bušení srdce. Neznáme-li kontext, těžko zjistíme, která emoce toto zrychlení tepu způsobila. Kdybychom chtěli najít sídlo emocí v našem organismu, museli bychom podle MacLeanovy teorie do mozku a to konkrétně do limbického systému, který tvoří thalamus, hipokampus a amygdala. Tělesná složka emocí je velmi významná. Dokonce se objevily teorie, které jí přiřítaly vznik citových prožitků. Takzvaná James-Langeova teorie hovoří o tom, že to, jak se cítíme, je podmíněno naším fyzickým stavem.

Druhou složkou emocí je složka výrazová. Sem patří mimika, gestika, postoje, tedy způsoby, jakými dáváme najevo, jak se zrovna cítíme. Ty jsou samozřejmě v různých částech světa a v různých kulturách svázány odlišnými pravidly. Zajímavé je to, že transkulturní výzkumy potvrdily existenci takzvaných primárních emocí, jejichž projevy jsou si podobné u všech kultur. Dokonce natolik podobné, že například studenti v USA rozpoznají výrazy emocí, které dostala za úkol vyjádřit skupina lidí z kmene Fori (z Nové Guineje), která nikdy neměla nic společného se současnou euro-americkou kulturou. Ze studie Paula Ekmana a Wallace Friesena, která mimo jiné obsahovala i tento úkol, vyplývají tyto základní emoce: štěstí, smutek, hněv, odpor, překvapení a strach. (Plháková, 2004, s. 396)

Poslední – a z hlediska zkoumání asi nejvíce kontroverzní – složkou emocí je cítění. Cítění nelze zkoumat jinak než introspekci, proto se jím dopodrobna zabývaly jen některé psychologické školy v

čele s fenomenologií. Ta dělí emoce na jednotlivé citové reakce (radost, zlost), na vyšší city, které vyjadřují vztah subjektu ke kulturním hodnotám (city etické, estetické a intelektuální) a na komplexní sociální city, které utvářejí citové vztahy (např. láska, přátelství). (Nakonečný, 2000, s. 235)

3. Funkce emocí

Podívejme se nyní na to, ve kterých oblastech našeho života se s emocemi setkáme – jinak řečeno, jaké mají funkce. Je jich celá řada. Emoce například vychylují naše tělo z homeostázy, což by se sice na první pohled mohlo zdát jako spíše negativní věc, ale hned na druhý je zřejmé, že tomu tak není. Vychýlení z homeostázy totiž mimo jiné může také znamenat přípravu organismu k boji nebo útěku, což nám v řadě situací může dokonce zachránit život. (Stuchlíková, 2002, s. 90) Emoce se také odrážejí do naší neverbální komunikace, která nám v řadě případů může být dobrým vodítkem k tomu, abychom pochopili, jak se druhý cítí – což vede za prvé k empatii a za druhé nám to umožní snazší sociální interakci a naplňování našich osobních cílů. S tím souvisí i zpětná vazba, kterou nám emoce poskytují, čímž nám umožňují přizpůsobit své chování očekávání ostatních. Z důvodů, které jsem nyní specifikovala, můžeme emoce vnímat i jako prostředky koordinace sociálních vztahů. (Stuchlíková, 2002, s. 93) Důležitou oblastí, ve které se emoce projevují, je také učení.

Prostřednictvím emočního podmiňování vzniká tzv. signální funkce emocí (afektu), která lidem umožňuje pružně anticipovat možné ohrožení i příjemné zážitky a adekvátně na ně reagovat. (Plháková, 2004, s. 174)

Nejvíce bych se ale chtěla věnovat spojení emocí a motivace, které už jsem naznačila v prvním odstavci. Ano, emoce velmi úzce souvisí s motivací. Můj názor je takový, že většina (ne-li všechny) motivy jsou ve své podstatě emocemi. Zkusme si odpovědět na pár zcela běžných otázek. Proč jdu na oběd? Protože mám hlad = emoce. Proč se seznamuji s lidmi? a) hledám pocit sounáležitosti = emoce; b) chci je využít pro svůj úspěch – pocit úspěchu = emoce; c) chci se vyhnout osamělosti = emoce... Proč studuji? a) chci mít něco, za co bych na sebe mohla být hrdá = emoce, chci být finančně lépe zajištěná – spokojenost = emoce... a takto bychom mohli pokračovat dál a dál. Emoce jsou prostě hybatelem našeho jednání. Snažíme se dosáhnout stavu libosti a vyhnout se stavu nelibosti. Abychom dosáhli libých pocitů/vyhnutí se těm nelibým, pracujeme – chceme získat peníze, abychom si mohli koupit jídlo, ošacení, zaplatit nájem. Ze stejného důvodu se sdružujeme do párů a posléze necháváme vznikat rodinám, protože nejlépe uspokojují naše potřeby a přinášejí nám kýžené hezké pocity. A teď již na (začátku práce zmiňovaná) představa, jak by to asi ve světě bez emocí vypadalo.

Zkusme si odmyslet emoce.

Představme si, že ať by se kolem nás dělo cokoli, my bychom necítili nic. Byl by v nás jakýsi neutrální klid, který by nic nedokázalo narušit. Jaký by byl pak důvod dělat všechno to, co jsem výše vyjmenovala? Jaký by byl důvod ráno vstát z postele a jít do práce? A byl by vůbec důvod si do té postele lehat? Neexistovalo by nic příjemného ani nepříjemného, věci by byly nerozlišitelné. Dalo by se namítnout, že vše by mohlo fungovat na základě rozumu a etiky. Ale na čem by etika stála, jak by se k ní lidstvo dopracovalo, když by neexistovalo nic, po čem by toužilo či od čeho by utíkalo? Jak by lidé poznali, že například zrada je špatná, kdyby nic negativního nepociťovali, když by je někdo zradil? Ale tohle je vlastně chyba v úvaze – nemohla by existovat zrada, protože by nemohla existovat sounáležitost, kterou by porušila. Celým tímto dlouhým výčtem chci říci, že zánik emocí by zcela

změnil a rozložil lidskou společnost. Nebyl by totiž důvod držet pohromadě – i to, že lidé spolupracují a sdružují se, je dáno touhou uspokojit naše potřeby - a potažmo tedy emocemi. Nevznikla by tedy chladná a uniformní industriální společnost, jak někdy můžeme vidět ve scifi-filmech či seriálech. Vše by zaniklo, protože lidé by ztratili motivaci dělat cokoli. Ale skončeme už s touto nepřiliš lákavou představou a ukončeme tuto práci v pozitivnějším duchu.

Z této práce je patrné, že emoce jsou nesmírně důležitou komponentou našeho života. A buďme proto rádi, že existují. Samozřejmě jsou občas nepříjemné a my bychom je rádi zrušili. Jak je ale vidno, nebylo by to bez nich zrovna ideální. Chtěla bych ještě dodat něco, co v téhle práci asi trochu chybí. Neposkytla jsem zasloužený prostor takzvaným citovým vztahům jako je láska či nenávisť. Zajímavá by určitě byla i představa, ve které by zmizely jenom ony a ostatní emoce by lidstvu byly ponechány. Asi i bez nich by se nám těžko dýchalo a vůbec žilo. Možná by to nevedlo k tak katastrofálním důsledkům, jako kdyby zmizely všechny typy emocí, ale i bez nich bychom byli chudší. Proto bych se přimlouvala za to, abychom ve svém životě přikládali emocím takovou důležitost, jaká jim náleží, a třeba se i pokoušeli rozvíjet svou emoční inteligenci, o které se v poslední době tolik mluví.

Použitá Literatura:

Nakonečný, M.: Lidské emoce. Academia, Praha, 2000

Plháková, A.: Učebnice obecné psychologie. Academia, Praha 2004

Hartl, Hartlová: Psychologický slovník. Portál, Praha 2000

Stuchlíková, I.: Základy psychologie emocí. Portál, Praha, 2002

4. Šest základních emocí (Six Basic Emotions) je pojem označující teorii amerických psychologů Paula Ekmana a Wallace V. Friesena.

Ekman s Friesenem v roce 1972 identifikovali na základě studia izolované kultury lidí kmene Fori v Papui Nové Guineji šest základních emocí, které byli její příslušníci schopni identifikovat na fotografiích.

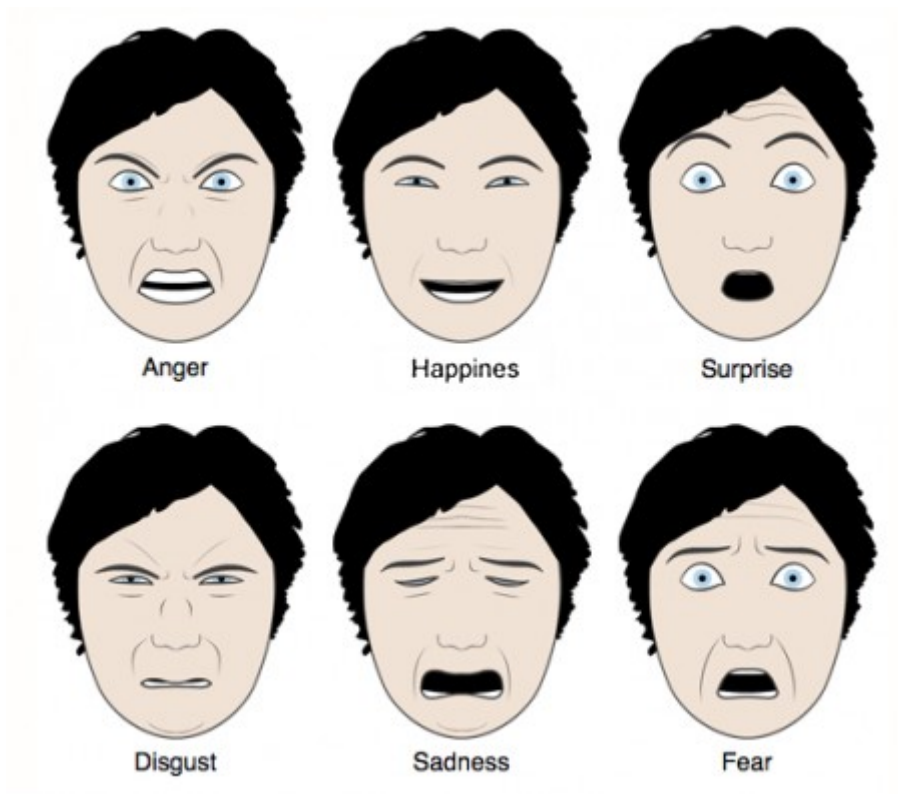
Následně vyfotografovali výrazy tváře lidí kmene Fori při týchž emocích a fotografie předkládali lidem jiných ras a kultur po celém světě. Také ti správně interpretovali emoce na snímcích.

Identifikovali tak šest základních emocí:

- **Hněv (Anger)**
- **Znechucení (Disgust)**
- **Strach (Fear)**
- **Štěstí (Happiness)**
- **Smutek (Sadness)**
- **Překvapení (Surprise)**

Postupně bylo mnoha výzkumy potvrzeno, že tyto emoce jsou univerzální pro všechny lidi.

Výrazy tváře při uvedených emocích znázorňuje následující obrázek:



Převzato z The Glimace Project

Praktické využití šesti emocí: Používá se v rámci metodiky **FACS** při hodnocení mikrovýrazů

5. Co prozradí tvář

Úsměv, úšklebek a další výrazy tváře jsou důležitější, než se na první pohled zdá. Proč jim člověk rozumí? Je možné tuto schopnost ztratit?

Charles Darwin byl po celý život fascinován mimikou obličejů zvířat i lidí. V londýnské zoo umístil do klece orangutanů zrcadlo a sledoval, jak se zvířata tváří a jaké grimasy dělají rty. Studoval fotografie plačících dětí a smějících se žen stejně jako portréty člověka, jehož obličejové svaly byly zkřiveny elektrickými šoky.

Aby si své úsudky potvrdil, obracel se na přátele a známé a ptal se jich, co si o fotografiích myslí, jaké emoce jsou na nich vyjádřeny. Sestavil seznam šestnácti otázek, který rozeslal známým po celém světě. Začínal dotazem, zda je překvapení spojeno s doširoka otevřenými ústy a zvednutým obočím. Druhá otázka zněla: červená se člověk při pocitu hanby a které části těla tento jev postihuje? Třetí dotaz směřoval k emocím spojeným se svraštěným čelem, vystrčenými rameny a zatnutými pěstmi. Odpovědi přicházely z Bornea, Kalkaty, Nového Zélandu. Získané poznatky se staly součástí Darwinovy knihy *Vyjádření emocí u člověka a zvířat*, která vyšla v roce 1872. Do té doby pokládala věda lidskou tvář za výsledek božského aktu stvoření. Darwin se snažil dokázat, že za výrazy tváře stojí evoluce.

Rozdílní a podobní

Jedním z důkazů byl zmíněný dotazník. Lidé na celém světě dělají grimasy, které se od sebe příliš neliší. Vznikají aktivací stejných obličejových svalů a člověk se je naučí už v dětství. Výrazy obličejů

jsou podle Darwina reflexy zakořeněné hluboko v lidském mozku. Kdo se chce o jejich původu něco dozvědět, musí se zaměřit nejprve na tváře zvířat, protože i když je lidský obličej svým způsobem výjimečný, jeho mimika se do určité míry shoduje s mimikou jiných živočišných druhů. Důkazem je třeba tvář útočícího rozzuřeného psa ve srovnání s jeho výrazem ve chvíli spokojenosti nebo tvář opice ve stejné situaci. Blízkost k člověku je v takovém případě až zarážející.

Pro Darwina byl výraz tváře komunikačním prostředkem, jazykem vyjadřujícím emoce, kterým se lidé dorozumívali dříve, než začali používat slova. Současná věda pracuje s daleko přesnějšími metodami než kdysi Darwin. Studuje tváře nenarozených dětí, skenuje mozkovou činnost a elektrickou aktivitu obličejových svalů a výrazy tváře zaznamenává vysokorychlostními kamerami.

6. Evoluce- Dlouhý vývoj

Všechny obličejové svaly člověka se vyvíjejí ze skupiny buněk, které se nacházejí u lidského plodu v oblasti hlavy. Stejně je to u ryb nebo třeba u říčních mihulí, které pomocí těchto svalů přijímají potravu a vodu. Suchozemští živočichové měli vyšší nároky na zpracovávání potravy, získali proto silné svaly spojené s čelistmi. U savců se objevily i svaly umožňující další pohyby, například obnažení zubů nebo změny polohy uší. Cesta ke komunikaci mimickými svaly byla otevřená.

Vrcholným komunikačním nástrojem jsou tváře primátů. Velké bloky obličejových svalů, které měli ještě před šedesáti miliony let, se u nich časem změnila na malé specializované svalové tkáně, jejichž úkolem je třeba jen zdvihnout obočí nebo sešpulit rty. Vznikly nové nervové sítě, které tyto specializované svaly ovládají, a zvětšila se oblast mozku, odkud jsou řízeny.

Tváře primátů mají s lidskými tvářemi společného víc, než se dosud předpokládalo. Stejně svaly se u nich nacházejí na stejných místech jako u člověka a používají je stejným způsobem jako lidé. Dokonce i obličejové svaly, o nichž se soudilo, že je má jen člověk.

Klíčem je napodobení

Za všechno nejspíš může intenzivní společenský život primátů. Přírodní výběr zvýhodnil ty, kteří dávali své pocity najevo a dokázali číst ve tvářích jiných. Výraz tváře rozhodoval o dominanci a podřízení, upevňoval vzájemná pouta a bránil vzájemnému napadání jednotlivých skupin. Primáti, kteří žili ve větších skupinách, získali tyto dovednosti dříve než ostatní. Měli více svalů v obličejích a větší mozková centra, která tyto svaly řídí a dešifrují, jaká informace se v nich ukrývá. Při pohledu do tváře se u primátů spouští složitý proces, na jehož konci je zjištění, zda se například druhý jedinec bojí nebo je agresivní.

Stejně je to u lidí. Kdykoli člověk spatří tvář jiného člověka s výrazem například hněvu nebo smutku, na malý okamžik, asi na třetinu sekundy, naznačí stejnou grimasu. Napodobování mimiky druhých lidí je nám vlastní, děti to dokážou už několik dní po narození. Jde o lidský instinkt, chování, které si ani neuvědomujeme. Stejně se chovají třeba orangutani, kteří opakuji výrazy tváře jiných jedinců asi na půl sekundy. Napodobení výrazu obličeje jiných lidí není samoučelné, slouží k pochopení jejich pocitů.

Psycholožka Lindsay Obermanová z Harvardu to demonstrovala jednoduchým experimentem. Nechala skupinu dobrovolníků vzít do úst pero a potom rozeznávat výrazy tváře jiných lidí. Dobrovolníci snadno poznali projevy smutku a hněvu, měli však potíže s tvářemi vyjadřujícími štěstí. Důvod? Drží-li člověk v ústech pero, používá při tom stejné mimické svaly jako při úsměvu. To mu brání je zapojit, má-li na okamžik napodobit a tedy i správně dešifrovat šťastný obličej.

7. Cena za krásu

Při nevědomém napodobování výrazu tváře jiných lidí se aktivují různé části mozku. Náladě se přizpůsobí celé tělo, změní se například rychlost srdečního tepu. Člověk – pozorovatel na okamžik skutečně prožije stejnou emoci jako pozorovaný.

Na Technické univerzitě v Mnichově byl proveden zajímavý experiment. Byla při něm použita látka Dysport, ekvivalent Botoxu. Dysport a Botox jsou obchodní názvy látky vyráběné z botulinu, toxinu produkovaného bakterií *Clostridium botulinum*. Používají se ke kosmetickým účelům, zejména k omlazení pokožky obličeje. Botulin uvolňuje svalové napětí způsobené nadměrnou produkcí přenosových látek (neurotransmiterů), v tomto případě acetylcholinu, který vyvolává kontrakci svalů. Cílená dávka botulinu nepoškodí nervovou buňku ani produkci neurotransmiteru. Po nějaké době se obvykle vytvoří náhradní výběžky nervové buňky a přenos acetylcholinu se obnoví. Proto léčebný efekt po několika měsících vymizí a zákrok je nutné opakovat.

Při experimentu byl devatenácti ženám aplikován do obličeje Dysport. O několik týdnů později jim vědci ukázali obrázky lidských obličejů s výrazem smutku, radosti, hněvu a současně měřili činnost jejich mozku. Výsledky byly srovnávány se skupinou žen, které Dysport nedostaly. Ukázalo se, že u žen, jejichž svaly byly důsledkem podání Dysportu ochablé, je méně aktivní amygdala, oblast mozku významná pro zpracování emocí. Jinými slovy: znehybnili obličejové svaly, člověk ztrácí schopnost porozumět emocím jiných lidí.

Zdroj: <http://www.stoplus.cz>

8. Umění prožívat emoce

22.10.2010



Prožívání emocí vyrovnaným způsobem je součástí dobré funkce osobnosti. Naopak pokud se necháme emocemi zaplavovat, může nás to destabilizovat, narušuje to náš život. V některých případech se tyto emoce mohou projevat dokonce v patologické podobě.

V běžném jazyce říkáme, že se někdo chová „emotivně“, když u něj často můžeme pozorovat někdy i bouřlivé [emocionální projevy](#), z kterých ani on sám není nadšený. Často se stává, že se hodně emotivní lidé ze strachu, že okolí odhalí jejich emoce, snaží skrývat, co prožívají. To však jejich základní problém neřeší. Někdy dokonce nahrazují prožívanou emoci jakousi „fasádovou“ emoci. Například strach se může maskovat za projevy hněvu. Pod tlakem rodičovských zákazů dítě přestane projevovat emoce, které nejsou uvnitř rodinného společenství akceptovány. Nahradí je pak jinou emoci a získá tak uznání a přijetí rodičů. Bohužel může dojít k tomu, že tato nevhodná reakce bude v mnoha situacích v životě dítěte a později i dospělého systematicky nahrazovat původní emoci. Je tedy přínosné začít analyzovat tyto nevhodné emocionální projevy, snažit se je pochopit a nahradit vhodnějšími reakcemi, které budou v souladu s tou kterou situací.

Pokud budete pracovat na projevech parazitních emocí, „poutech“, a budete se snažit snížit jejich negativní účinek, můžete použít zvláště techniku zakotvení, která pochází z neurolingvistického programování (NLP). Kotva je asociace, která vzniká mezi stimulem (gesto, tón hlasu, vzhled apod.) a reakcí, kterou stimul vyvolává (vnitřní stav nebo chování navenek). Takových zakotvení je mnoho a

dochází k nim, aniž si to uvědomujeme. Proto se NLP snaží tento mechanismus aktivně a pozitivně využít.

Technika zakotvení je postavená na základní myšlence – že mezi prožívanou událostí a její stopou v sensorické paměti (paměťovou stopou), která je identická, existuje pouto. Může to být obraz, zvuk, vůně nebo gesto. Důsledkem je probuzená emoce, která je stejná jako ta, kterou jsme prožívali kdysi v původní situaci. Teoretici NLP navrhují, aby každý „znovu zakotvil“ své emoce tak, že zničí nevhodná zakotvení, v jejichž důsledku prožíváme trýznivé emocionální projevy. Je také možné vytvořit si své vlastní kotvy; mohou se pak začít uplatňovat v běžných životních situacích. Vytvořit nové zakotvení znamená záměrně spojit vnější stimul s vnitřním rozpoložením. To pak umožňuje využít tentýž stimul a reprodukovat stejný vnitřní stav.

Vytvořte si nové zakotvení

1. Vybavte si v paměti vzpomínku, která odpovídá stavu, o který se snažíte. To znamená, pokud se chcete přivést do stavu pohody a spokojenosti, vyvolejte si v mysli situaci, kdy jste právě tento stav prožívali.
2. Snažte se do této vzpomínky vžít. Vyvolejte si v paměti hlasy, vůně, tělesné prožitky.
3. Až se vám podaří najít zvlášť silný obraz, zvuk nebo slovo, které jsou v souladu s prožívanou situací, proveďte zakotvení – určete si jednu zvláštní zónu na těle, například konec ukazováčku na levé ruce. Položte prst pravé ruky (například) na tuto zónu a pevně stiskněte v okamžiku, kdy je zvolený zvukový, vizuální, pachový, tělesný stimul zvlášť intenzivní (v NLP se tomu říká kalibrovaní; když se provede správně, stačí jedna stimulace).
4. Poté budete moci v běžné každodenní situaci, pokud se budete chtít dostat do vámi zvoleného vnitřního stavu, stejným způsobem stimulovat zónu, na níž jste zakotvení provedli.

Více informací na: <http://www.celostnimediceina.cz/umeni-prozivat-emoce.htm#ixzz1cJ5BP5U1>

9. Moc emocí

- Emoce jsou nástrojem subjektivního hodnocení.
- Poukazují tedy i na naše hodnoty; na způsob, jakým hodnotíme to, co se nám a s námi děje.
- Otevřenost vůči vlastnímu prožívání nás vede i ke změně přístupu k našim hodnotám.
- Dokážeme-li více reflektovat svoje pocity, dokážeme být mnohem více v kontaktu se svými autentickými hodnotami a odlišovat hodnoty introjektované. Jsme méně tím, kým bychom (podle těch kolem nás) měli být, a získáváme větší odvahu být sami sebou.