

MUNI
PED



HR EXCELLENCE IN RESEARCH

Sociální psychologie - Emoce

Jan Krása, Katedra psychologie, Pedagogická fakulta, MUNI

Role emocí v sociální komunikaci

Povinný text ve Studijních materiálech: o emocích z Hewstone, Stroebe (2006, 211-221), autorem textu je Klaus Scherer.

E = emoce

Co se dozvíte:

- Jakou roli v komunikaci emocí hraje lidská tvář a oči.
- Co jsou to **základní emoce**.
- Jaká součást CNS je za prožitek emocí zodpovědná.
- K čemu nám lidem emoce jsou.
- Jak s projevem emocí dokážeme zacházet.
- Něco o roli humoru v lidské komunikaci.

Cítí emoce i jiní tvorové?

Jaké pro to lze uvést důkazy?

Je člověk nejemotivnějším tvorem planety?
Jediný člověk umí plakat, ještěrky nebo šimpanzi
nepláčou.

Než byl popsán sexuální život šimpanzů bonobo,
byl člověk tvorem s nejbohatším sexuálním
životem.

Tělo a komunikace

- Celý povrch lidského těla můžeme chápat jako prostředek komunikace.
- Tento povrch je pochopitelně předmětem socializace: např. mnoho kultur zakrývá pohlaví (nikoli prsa; avšak toto zakrývání je mnohdy dáno kontaktem s evropskými misionáři: srov. africké kmeny: Dinka, Nuer, Nuba, Mursi ad., jihoamerické Huaorani, Zoe, Xingu ad., indonéské Andamany, melanéský zvyk nosit jen penilní pouzdro, koteku ad.),
- všechny kultury zdobí povrch těla různými technikami (šperky, malování, tetování, skarifikace, oděv, plastické operace, botox, rovnátka).
- Význam těchto tělesných úprav a mutilací je **komunikační a estetický**.
- Viz Prezentace: **Rozvoj identity a Člověk, maska a zvíře.**

Kmen Lani, sousedé Daniů, Papua-Nová Guinea



iStock™

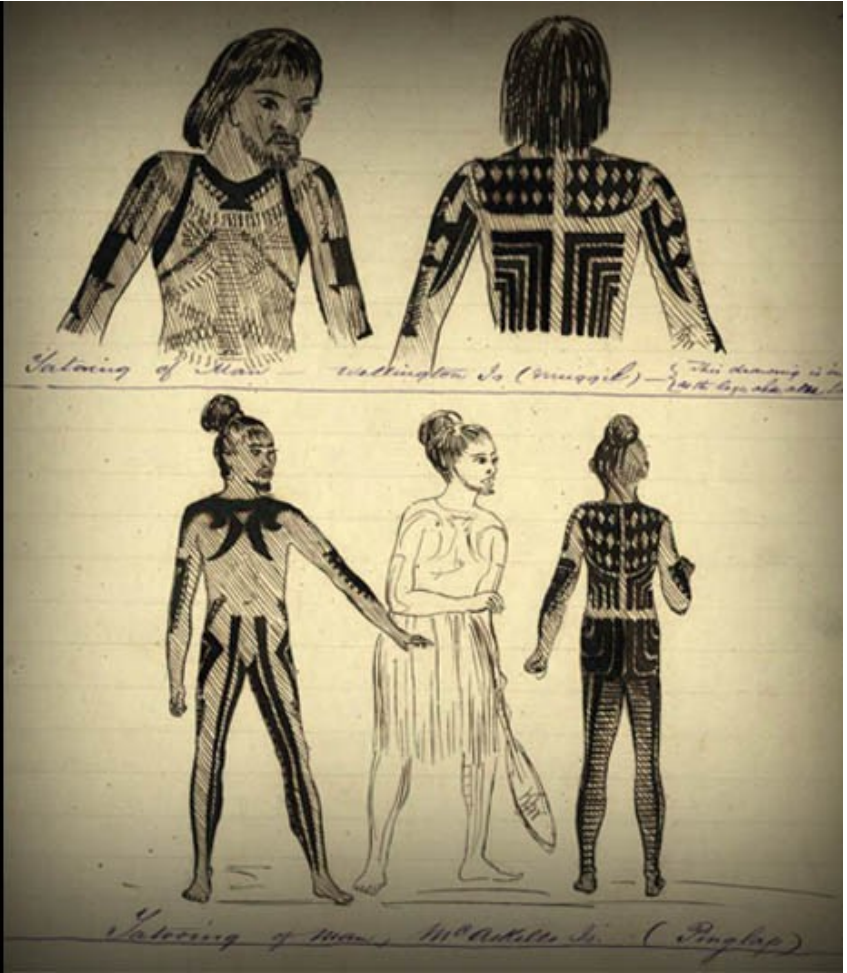
Credit: Deborah Leitner

Editorial use only

Skarifikace



Tatuáž



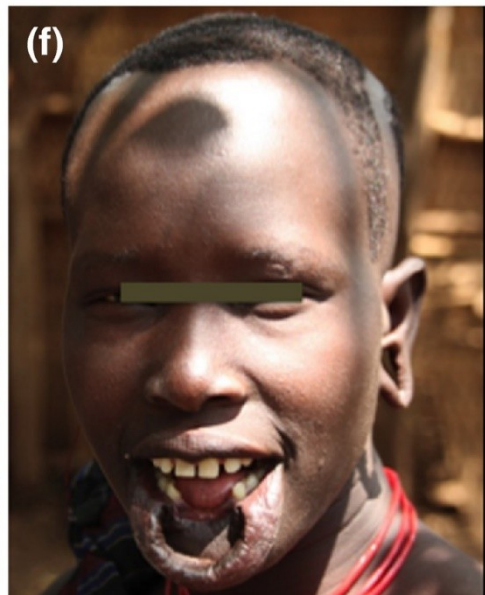
*Tattooing of Man - Washington Is. (Muggil) - This drawing is in
the collection of the U.S. Navy.*

Tattooing of Women, M'Adell Is. (Ponglap)

Jiné mutilace: broušení zubů



Mursiové , Afrika





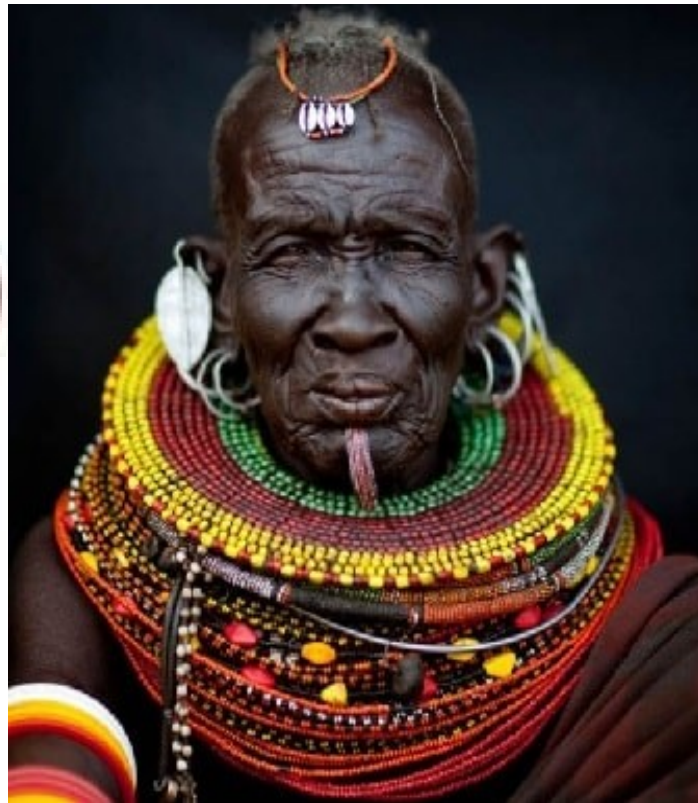
Xinguoé



Mursiové



Hamarové



Masajové

Srov. Sebastiao Salgado, 2018

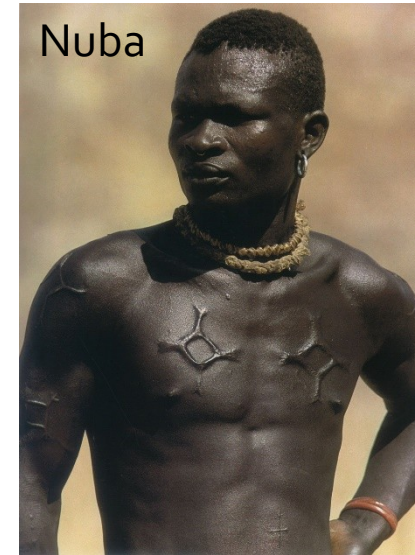


Huaorani



Zoe

© Fiona Watson/Survival



Nuba



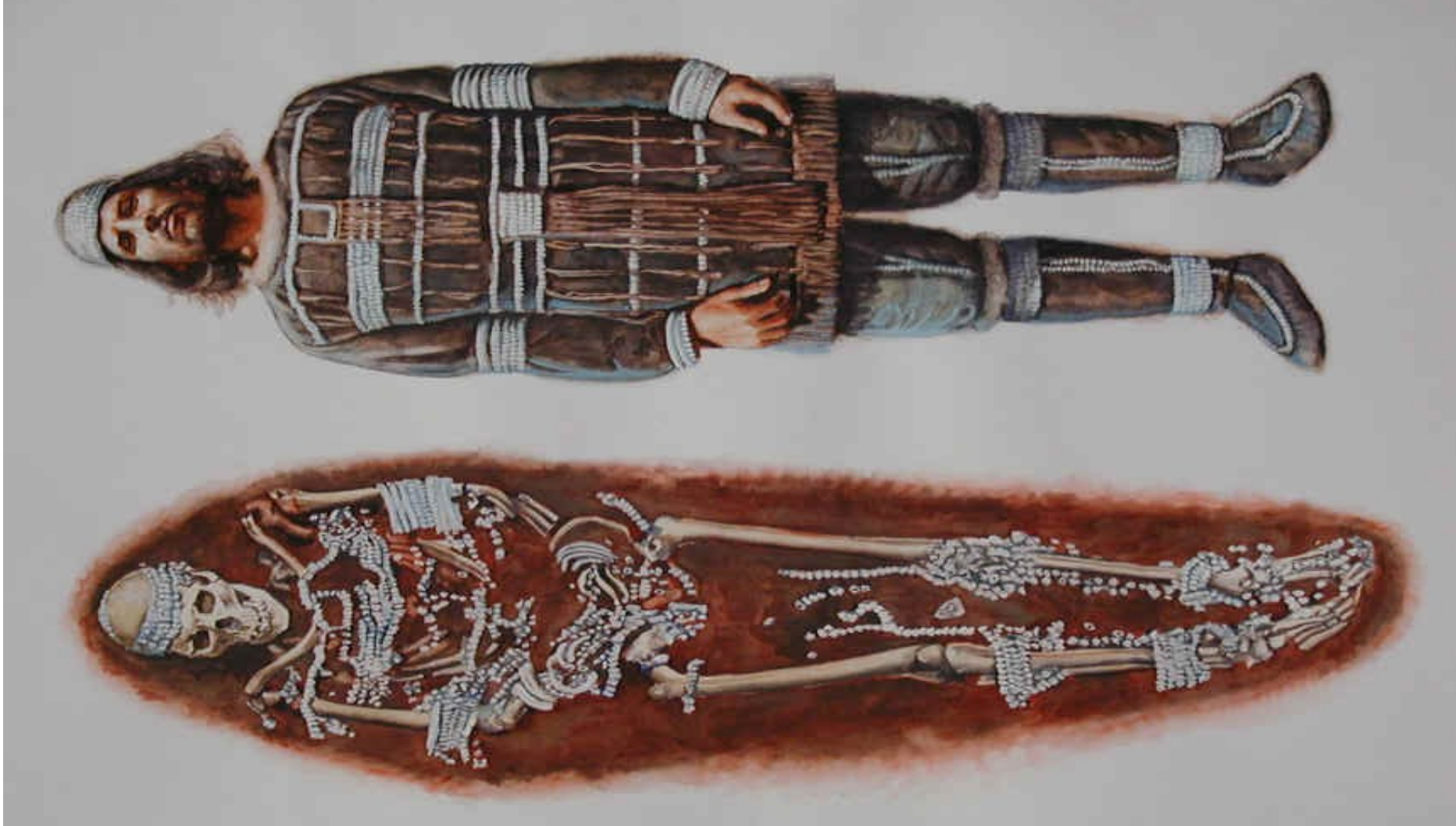
Nuer



Xingu



Paleolit, Sungir, pohřeb před 30 tisíci lety (3 tis. koráleků = 10 tis. hodin)



Tvář a emoce

- Nejvýznamnějším komunikačním prostorem lidského těla je **lidská tvář**.
- I dříve než se začal člověk zdobit, komunikoval pomocí vrozených komunikačních systémů – např. **mimicky**.
- **Lidská tvář je totiž automaticky** (viz níže) napojena jako výstup na náš **emoční systém**.
- **Lidská tvář je jakýmsi displejem**, kterým zcela automaticky (často nevědomě a někdy i proti naší vůli) komunikujeme sociálně relevantní signály.
- Mimika je jednak automatická (systém 1), jednak ji lze **vědomě ovládat** (systém 2) – máme na to vyvinuty patřičné schopnosti. Schopnost ovládat emoce i její projevy je nejen lidská schopnost (srov. dále termín *display rules*).

Lidská tvář a komunikace

- Lidská tvář je přirozenou součástí mezilidské komunikace.
- Díváme se do tváře.
- Ve chvíli, kdy to technologie umožnila, vstoupila lidská tvář i do písemného projevu jako explicitní informace o emočním stavu komunikujícího hlavně v rychlé komunikaci.
- 😊 ☹️ ;) :o :p



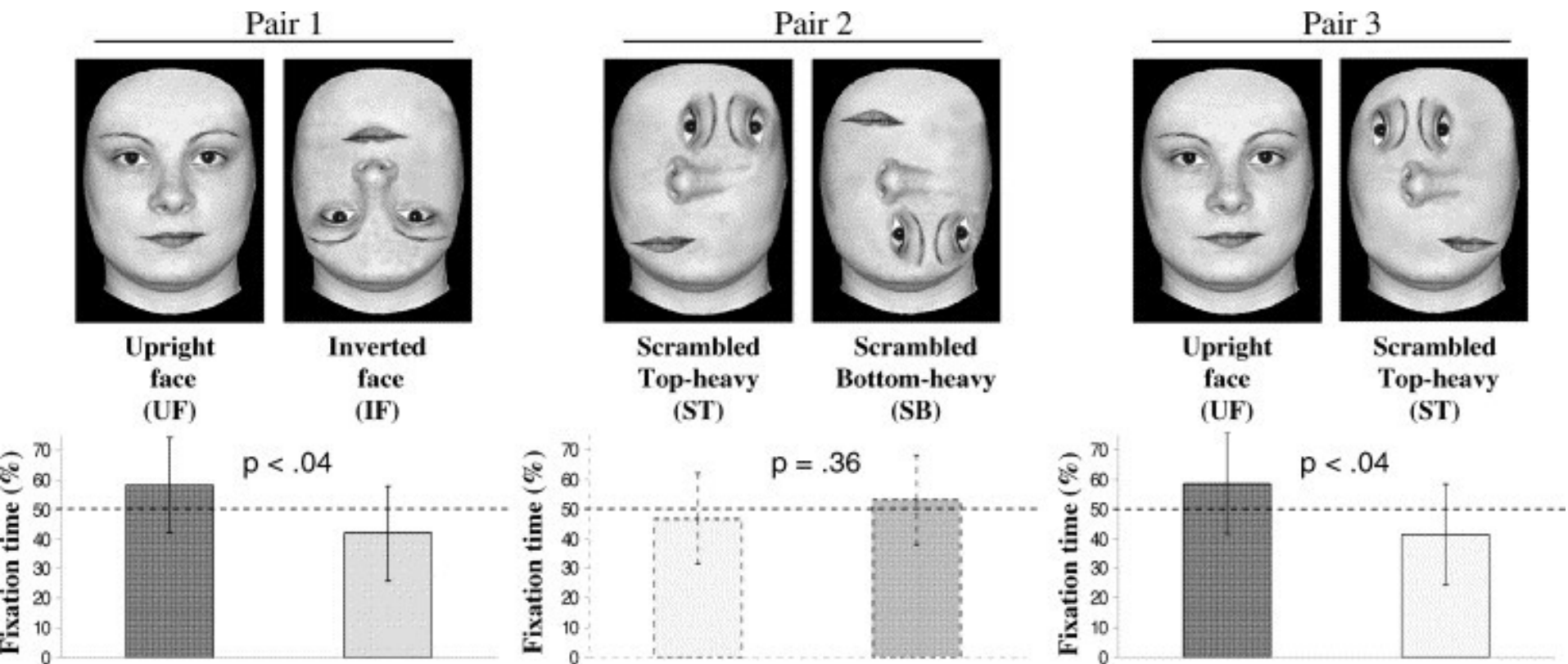
Lidská tvář

Místo tváře je v lidské kultuře centrální, protože tvář je nositelem lidské individuality: srov. foto tváře na průkazech totožnosti.

Místo tváře je centrální i v lidské biologii: Dítě upřednostňuje lidské tváře spíš než jiné tvary či zamíchané tváře.

Vnímání tváře (Goren et al., 1975)

novorozenci (9 min), pohybující se tváře



- Tvář je vrozená.
- Možná stejně jako u imprintingu např. u housat (srov. K. Lorenz).
- Co s takovým vrozeným systémem udělá toto?:





Novorozenec fixuje jako první oči.

Čím jsou lidské oči zvláštní?

Důvod tohoto designu?



(credit: Johannes Burge)







Rozlišujeme pohled člověka a pohled zvířete.
Dítě jinak (vliv **teorie mysli**).

Dítě kreslí oči jako jedny z prvních částí těla.
Lidé vyškrabávají na portrétech oči.

Pohybem očí a mimikou (vrozenou) začíná
první aktivní komunikace dítěte s rodičem.

Oči (resp. **vizika**) hrají i později významnou roli v lidské komunikaci.

+ láska na první pohled + dívání se do očí

+ ? studu (malé děti)

+ ? známého pohledu (před rodičem se dítě nestydí)

+ snížený oční kontakt u osob s PAS

Do hlavy nikomu sice nevidíme, ale vidíme jim do tváře (a do očí).

Jen jeden další tvor prokazatelně sleduje pohled očí.



- Jediný další savec, který také sleduje pohled očí je domácí pes. Nesleduje však pohled jiných psů, ale pouze lidí (Emery, 2000; Kaminsky, 2009; Frishen et al., 2007).

Oční kontakt u lidí a primátů

Udržovat oční kontakt mezi primáty není běžné. Je výzvou k **souboji**: buď ten druhý projeví submisi, nebo zaútočí.

Šimpanzi se na sebe dívají přátelsky, ale stejně se snaží vyhýbat upřenému zírání na druhé.

Pouze blízcí lidé si hledí do očí s láskou.

Oči v přírodě

(všichni se soustředí na oči, nejen novorozenci)





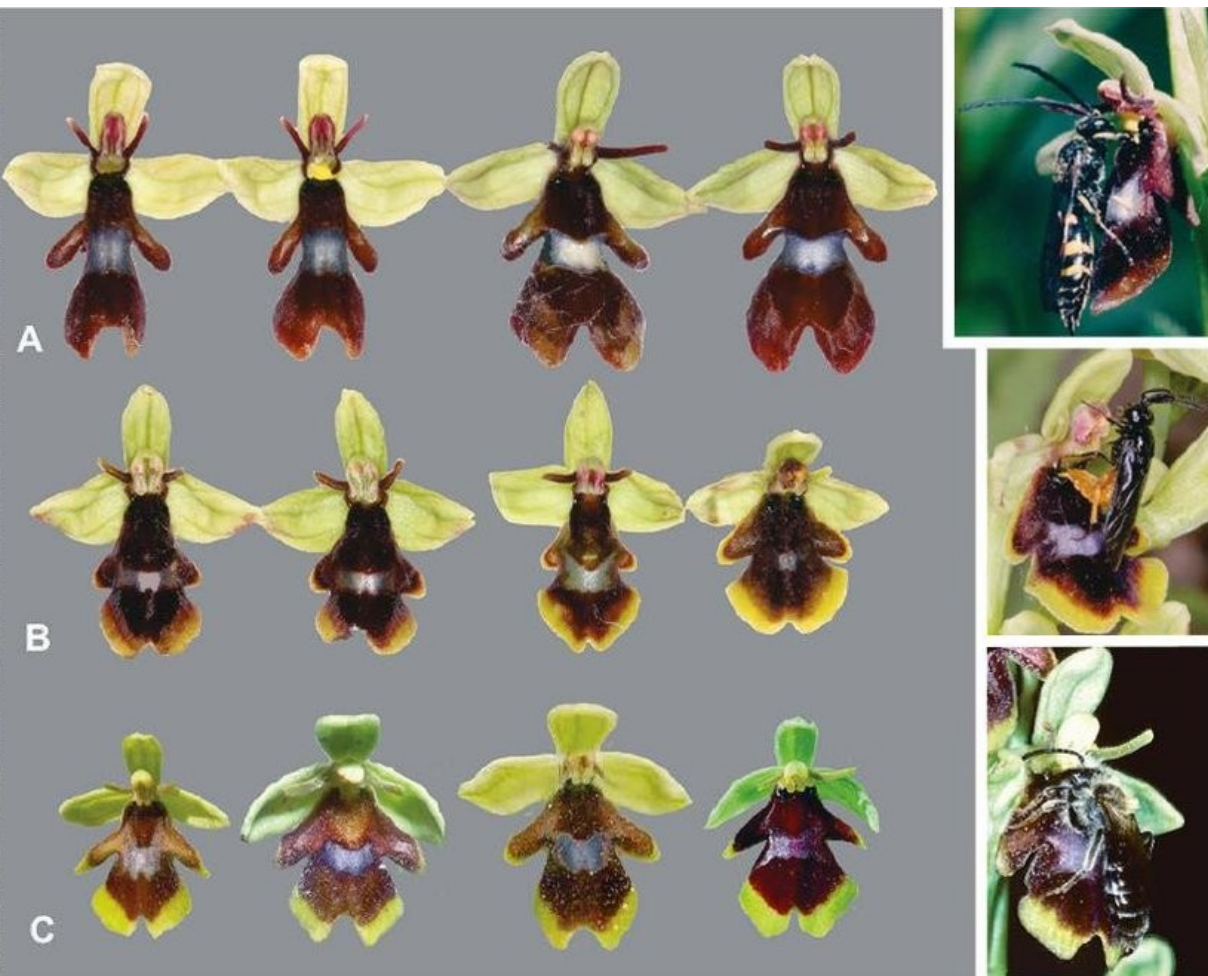
Dracula simia



Vstavač italský - *Orchis italica*



Tořič (*Ophrys* sp.)



Novorozenecký úsměv

Lidské děti mají tzv. **novorozenecký úsměv** (ve spánku i při bdění).

Novorozenecký úsměv byl zaznamenán také u šimpanzů (Mizuno et al., 2006) a později i u makaků (Ferrari, Paukner, Ruggiero, et al. 2009) a jiných opic. Avšak po pár dnech zaniká. Úsměv tedy bude patrně adaptací velmi starou, rozvinutou však především u člověka.

(Mitsuzawa, 2012)

- Od 2.-3. měsíce je novorozenecký úsměv nahrazen tzv. **sociálním úsměvem** = dítě reaguje úsměvem, když najde něčí oči.
- Je zajímavé, že základní (biologické, vrozené) naladění je, že nás přítomnost druhého potěší a rozesměje.
- Tento globální úsměv se v průběhu vývoje diferencuje: na radost a smích.
- Společný smích stmeluje smějící se (skrze endorfiny). Smějí se i jiní savci (potkani, šimpanzi ad.):
- https://www.youtube.com/watch?v=hhIHx5ivGGk&ab_channel=BBC (bonobo v zajetí)
- https://www.youtube.com/watch?v=ffnyOZGB-Tc&ab_channel=ApesLikeUs (šimpanz v divočině)

Shrnutí

- Shrnutí: Máme tu lidskou tvář jako displej, který komunikuje emoční stavy jedince.
- Přičemž tyto emoční (vnitřní) stavy jedince jsou v sociální interakci **nejdůležitějšími znaky**.
- **Komunikování a odečítání emocí pomáhá kooperaci ve skupině a při tvorbě složitých sociálních systémů.**
- Pravděpodobně právě proto máme systém *produkce i čtení* emocí vysoce **zautomatizovaný** (jako většina sociálně žijících tvorů).
- Jaké konkrétní emoce cítíme a jaké emoce komunikujeme?

Definice emocí (dle Poláčková Šolcová & Trnka, 2015)

Emoce jsou relativně krátké epizody vzájemně souvisejících koordinovaných změn v několika komponentách:

- neurofyzilogické aktivaci,
- behaviorálním projevem,
- subjektivním prožitkem,
- v tendenci k jednání a
- kognitivních procesech.

A vznikají jako odpovědi na (převážně) vnější události, které mají pro jedince **význam**.

Emoce a city

Zatímco **emoce** mají jak prožitkový, tak i signální charakter,

city již signální charakter nemají (jsou to „jen“ prožitky).

- Zajímavé je, jak se emoce hbitě šíří ve skupině lidí. To je pro emoce typické.
- Už lidoopi regulují emoce druhých tak, že alfa samec uklidňuje (někdy velmi fyzicky) situace (neustrannost samců vyplývá z toho, že neví, které děti jsou jeho; Waal, 2024: příběh o neustrannosti samice bez dětí).
- Mohou nastat 2 situace:
 1. Častější: zrcadlení emoce. Typicky smutek či radost, smích, zívání, strach, úlek, vztek atd.
 2. Druhá: evokace doplňku emoce adresáta: vztek–strach, láska–nenávisť, strach–uklidňování atd.

DEFINICE

- **Emoce** jsou metaforou pro rychlé, bezprostřední, organizované, ekologické a ekonomické zpracovávání informací, které nám pomáhá okamžitě se rozhodovat a jednat bez dlouhého racionálního zvažování (Tooby, Cosmides, 2008).

Definice emocí (dle Poláčková Šolcová & Trnka, 2015)

- **Emoce** jsou celistvou odpovědí jedince na osobně relevantní a motivačně významné události (Frijda, 1986; Levenson, 1999), jsou přechodnou (rozuměj netrvalou a časově relativně ohraničenou) bio-psycho-sociální reakcí na události, které mají vliv na naši celkovou pohodu a které potenciálně vyžadují okamžité jednání. Emoce se vynořují jako odpověď na okamžité a souběžně probíhající zhodnocení aktuálních situací s ohledem na pozitivní nebo negativní implikace z hlediska zájmů či cílů člověka (e.g. Ortony, Clore, Collins, 1988; Smith, Ellsworth, 1985), mají relativně detekovatelný spouštěč, rychlý nástup a omezenou délku trvání. Emoce signalizují stav, na který je třeba odpovědět, nebo který dále nepotřebuje reakci (Frijda, 1988).

Výzkum základních emocí

Výzkum základních emocí

Silvan Tomkins (1962, 1963) přišel s (nijak novým, srov. Darwina) názorem, že **existuje omezený počet základních emocí** (on tvrdil, že jich je 9).

DEF (Scherer, 2006, p.211-221) : **Základní emoce je vrozený nervově-motorický program. Tento program určuje výraz tváře, moduluje hlas a vede ke změnám na fyziologické úrovni i v motorické činnosti.**

Základní emoce by měly:

- mít podobné mimické vzorce;
- být proto rozpoznatelné ve všech kulturách;
- mít ve všech jazycích svoje odlišné názvy.

Kolik a jaké emoce lze rozlišit?

- Ve výčtu tzv. **základních emocí** se různí autoři mírně liší (ale nijak zásadně).
- Záleží na tom, jakou metodiku daný autor zvolil a jakou úroveň projevu emocí si vezme jako základní (fyziologickou, behaviorální...).
- V následujícím výkladu uvádím obecně velmi přijímaný (nikoli jediný) výčet základních emocí dle **Ekmana a Izarda** a cestu k tomuto výčtu.

Výzkum základních emocí

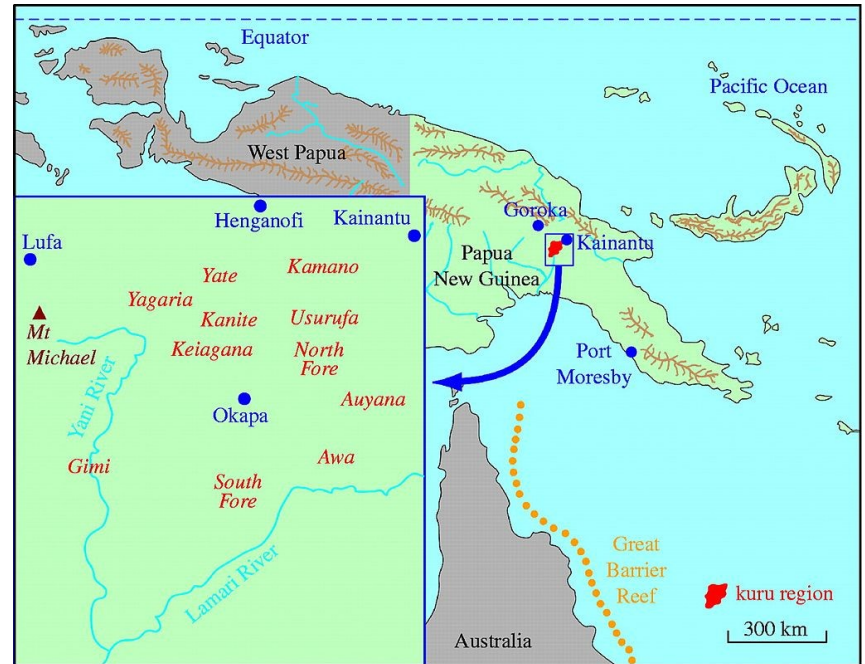
Paul Ekman (1972) a Carrol Izard (1971) zkoumali a potvrdili předpoklad, že „**základní emoce mají být rozpoznatelné ve všech kulturách**“.

Zkoumali to na *výrazech tváře*.
Necháme-li stranou častější záměnu strachu a překvapení dosáhla přesnost určení 80 % u dospělých a 90 % u dětí (Ekman & Friesen, 1971).

Ekman – Papua-Nová Guinea, kmen Fore (1967).

Později potvrzeno i u kmene Dani.

Výzkum u deseti národů (Ekman et al., 1987).

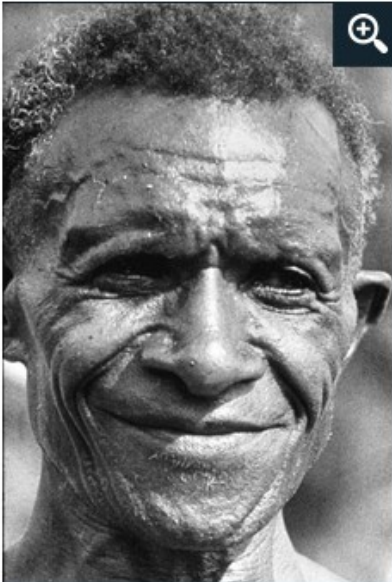


Nemoc *kuru* - Gadjusek (Nobelova cena 1976) & Zigas – priony.

O kuru:

https://www.youtube.com/watch?v=ZH_Oy6hiUcyA&ab_channel=TheRoyalInstitutionofAustralia

Ekman & Izard (1972)

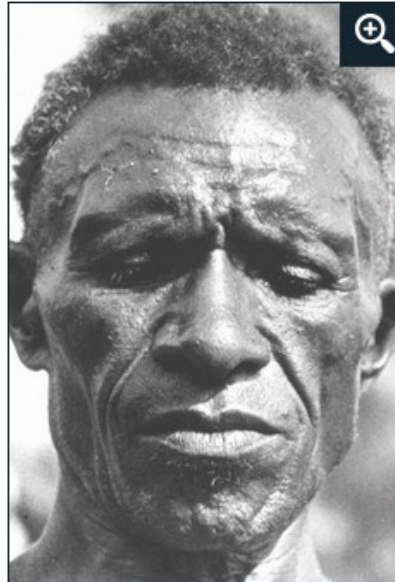


Anger

Sadness

Disgust

Happiness

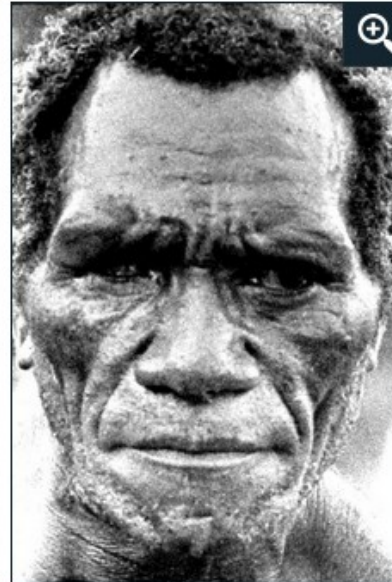


Anger

Sadness

Disgust

Happiness

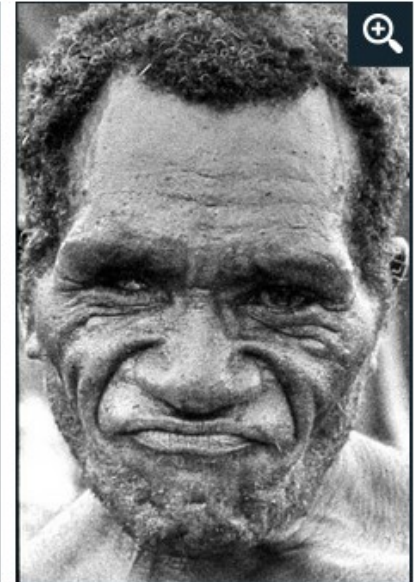


Anger

Sadness

Disgust

Happiness



Anger

Sadness

Disgust

Happiness

- Dle Ekmana a Izarda existuje **šest základních emocí: hněv (=vztek), znechucení, strach, radost, smutek, překvapení.**
- Mimický projev těchto emocí je vrožený.
- I nevidomí lidé, děti i dospělí, mají shodnou mimiku.
- Zajímavý je **smích** a **pláč** jakožto eskalované emoce **radosti** a **strachu–smutku.**



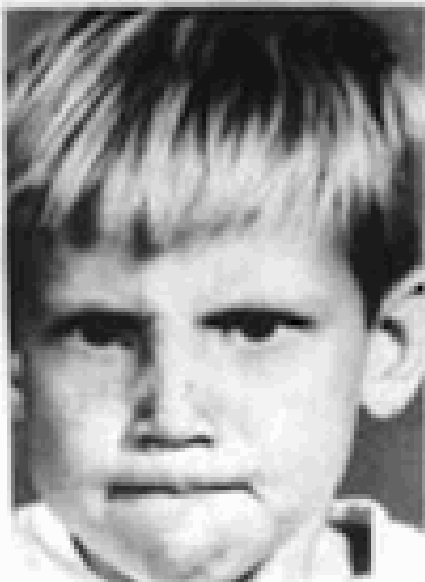
F33



H16



F50



C 118



HE 4



J38

Ekman & Izard (1972) (1h)



Paul Ekman's 6 Basic Emotions



Anger



Disgust



Fear



Happiness



Sadness



Surprise



Carroll Izard: distinct emotions appear within the first months of life

V hlavě (2015) – *Inside out*



Všimněte si mimických výrazů. Poznáte jednotlivé emoce?

<https://www.youtube.com/watch?v=1TB2PocToHQ>

- Výzkum rozpoznatelnosti a podobnosti **zvukových (tj. paraverbálních) projevů** emocí prováděl Klaus Scherer (Scherer et al., 1996). Výsledky byly velmi podobné.

Shrnutí:

- Máme moduly systému 1, které automaticky reagují na emoce v tváři a hlase jiného člověka.
- Rozdělit oblast emocí nám pomáhá i jazyk: slova (slova někde začínají a končí – oproti všemu ostatnímu).
- Ekman a Izard popsali 6 základních emocí: radost, hněv (=vztek), znechucení, strach, smutek, překvapení.

- ČB fotkám chybí dynamický kontext výrazů tváře a zvuk. Film by tento kontext uvedl

(Foreové byli natočeni a tyto záznamy byly ukázány Američanům).

Úspěšnost v rozpoznávání by jistě byla větší. Používáním videa by patrně celkový počet základních emocí mírně vzrostl (např. o bolest, lásku ad., srov. dále).

- Paul Ekman:

<https://www.youtube.com/watch?v=pVp5pGSwZkg>

- Video: Máme všichni ty samé základní emoce? <http://www.youtube.com/watch?v=jjDhyfxyJCg>

Místo bolesti mezi lidskými emocemi

Snad i **bolest** by mohla být zmíněna mezi základním emocemi: je jistě biologické povahy, její signalizace má jistě důležitou sociální funkci a její signalizace je jistě automaticky napojena na výstupy (srov. situaci, kdy se otřesně zraníme).

Nelehce ji lze odlišit od ostatních emocí v mimice. Lehčeji ji lze odlišit ve zvukovém projevu (má velmi typický projev).

Kulturou podmíněné emoce/city

Později v ontogenezi se (částečně jako dopad socializace) objevují tyto **emoce-city: láska, stud a vina**. Nemají tak vyhraněný mimický výraz, jako základní emoce. My je sice cítíme, ale tolik je neinzrujeme (resp. ne tak rozpoznatelně, ale srov. stud).

Místo lásky mezi lidskými emocemi a city

Láska (když cítíme vazbu k druhému): objevuje se od šesti až osmi měsíců (srov. *attachment*).

Vazba čili vztah s druhým blízkým člověkem (či zvířetem!) se děje skrze **lásku**.

Inzerování lásky=attachmentu má v lidské společnosti zásadní význam.

Je inzerována behaviorálně (ne tolik mimicky – ale: zamilované oči).

Láska (resp. život v páru) nás výrazně proměňuje. Srov. socializační vliv ženy na muže v Eposu o Gilgamešovi (2. tabulka): příběh o zkrocení=socializaci divokého muže Enkidua.



Kulturou podmíněné emoce/city

Stud (když cítíme poškození vlastní osoby): objevuje se do prvního roku; charakteristické barevné změny tváře a krku; případ trémy.

Vina (když jsme se dopustili poškození jiné osoby nebo překročili tabu): objevuje se později; vyžaduje pochopení existence určitých (kulturně definovaných hodnot) a pravidel (řec. *nómos*).

Jsou to také univerzální emoce-city, protože je cítí všichni lidé na této planetě (*culture-general*).

Studenti z 37 zemí uvedli tyto shodné emoce: radost, strach, hněv, smutek, znechucení, **stud a vinu** (Scherer, 1997).

Kulturou podmíněné emoce/city

Stud a vina jsou tradičními a velmi účinnými nástroji socializace (viz prezentace *Socializace*). Superego (rodiče) drží ego dítěte v kleštích (vedle lásky) právě díky pocitům studu a viny (Freud, 1971, 1991)!

Schopnost cítit vinu = kulpabilita (Diel, 1987).
Srov. ne/kulpabilita hříšníků a naše reakce na ni.

Je zajímavé, že takto „kulturní“ city, jako jsou stud a vina, mají tak automatický průběh – jako by byly biologické povahy.

Další kulturní emoce/city

- Hrdost, pýcha, **soustředění?**, žárlivost ...

Přítomnost těchto citů můžeme u druhých dobře rozpoznat, ale ne tolik z mimiky, ale z celkového kontextu (tyto city v sobě zahrnují i mimické vzory základních emocí).

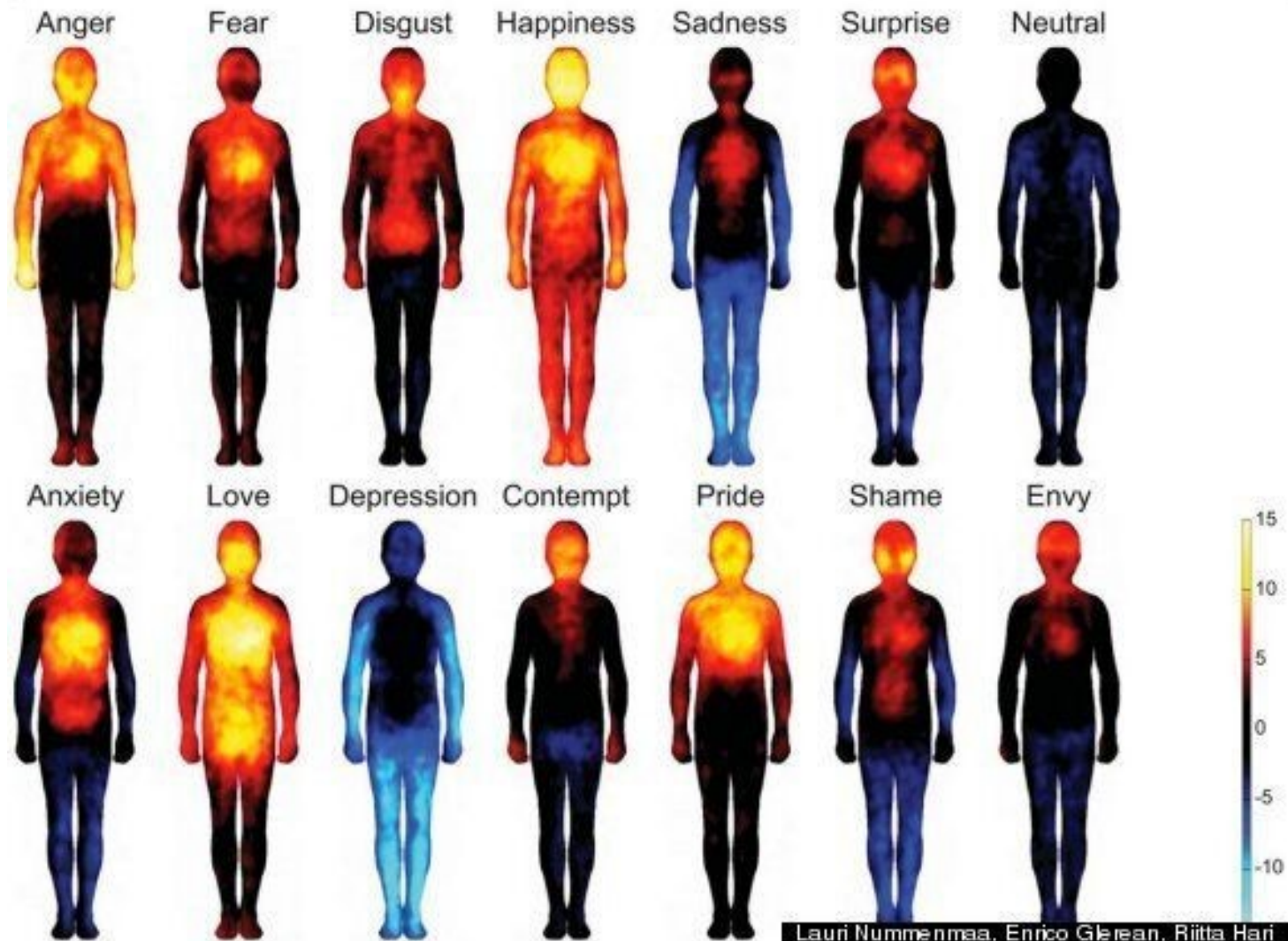
Je zajímavé, že **závist** je biologické povahy, protože s věkem její projev u lidí klesá (čili lze v tom vidět dopad socializace).

Živočichové jsou často velice závistiví a sobečtí: srov. vymezování si teritoria, přisvojování si kořisti, zabíjení.

Malé děti také, když vidí nějakou věc, tak říkají: „To je moje.“

Kde cítí lidé jednotlivé emoce?

(Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen, 2014)



Složené emoce

Můžeme cítit různé základní emoce zároveň?

Dvojice?

Trojice?

Původ mimických výrazů?

Už Darwin (1872; *Výraz emocí u člověka a u zvířat*) spekuluje o původně vnějších „účelových zvycích“, které byly v průběhu evoluce zvnitřněny.

Srov. výraz pro znechucení a jeho evoluce – přenost znechucení do abstraktní roviny.

Ale smích, resp. zuby. (Lieberman, 2016, s. 68, 104)

Emoce a nervový systém_(2h)

Opakování: Kolik základních emocí definoval P. Ekman?
Jaké to byly?

Shrnutí: nyní víme, jaké emoce jsou (dle Ekmana a Izarda) **základní a které jsou odvozené.**

? **Jaká součást nervového systému je za emoce zodpovědná?**

A co nám to může říci o samotných emocích?

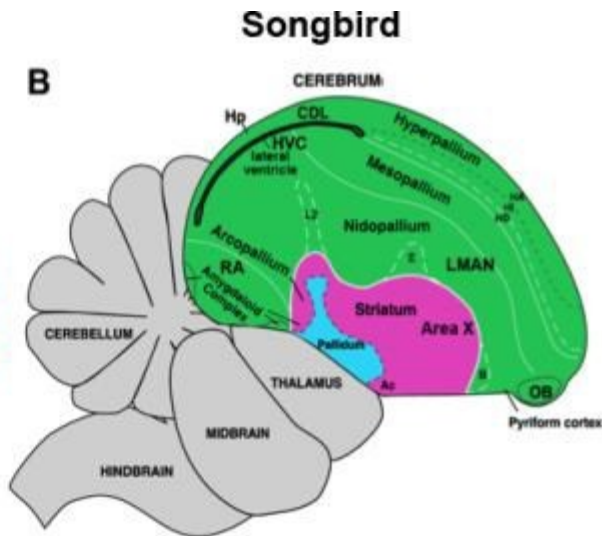
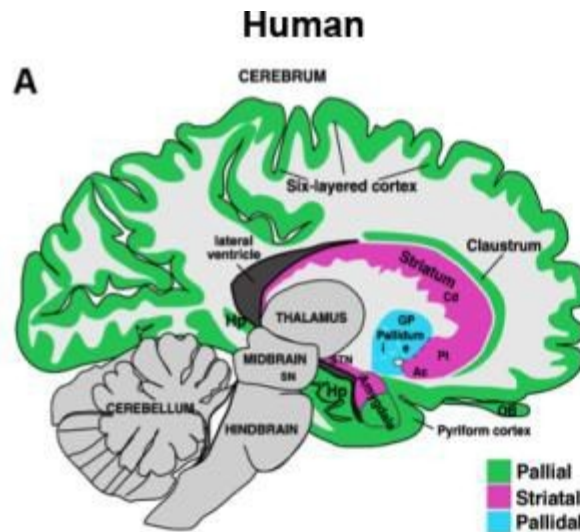
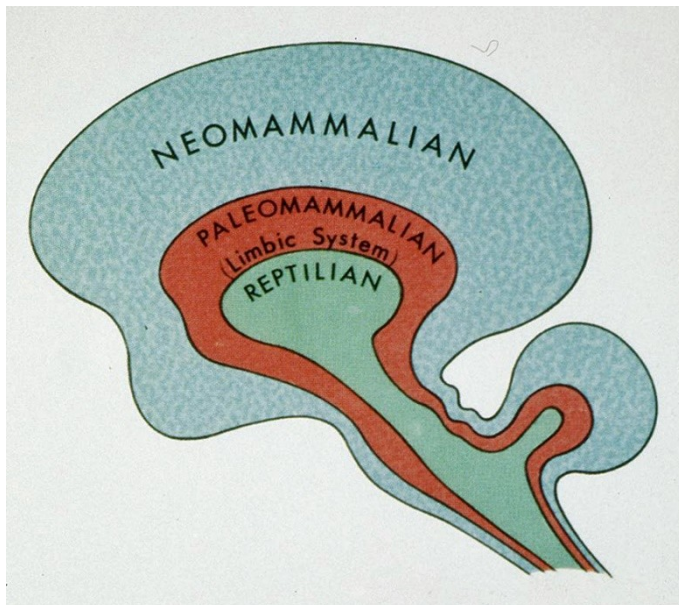
Cítí emoce i ostatní tvorové?

- Emoce jsou spojovány s funkcí tzv. **limbického systému**, kterým kromě savců disponují také ptáci. Vzhledem k fylogenetickému původu ptáků v plazí skupině (Diapsida, *Dinosauria*), u které je také doložena péče o mladé (samice krokodýlů se starají o mladé), lze uvažovat o přítomnosti nějakého emočního systému také u plazů. Srov. chameleóna: chameleón evidentně inzeruje svoje emoce ve změnách barvy svého těla.
https://www.youtube.com/watch?v=Kp9W-W8rCM&ab_channel=DeepLook
- Chobotnice také. Jiní bezobratlí rozpoznatelně jen vztek=útok a lásku=vábení.
https://www.youtube.com/watch?v=oSyEZAm8nb8&ab_channel=NatGeoWILD
- https://www.youtube.com/watch?v=KT1-JQTiZGc&ab_channel=BBCEarth (chobotnice, sépie)

Limbecký systém

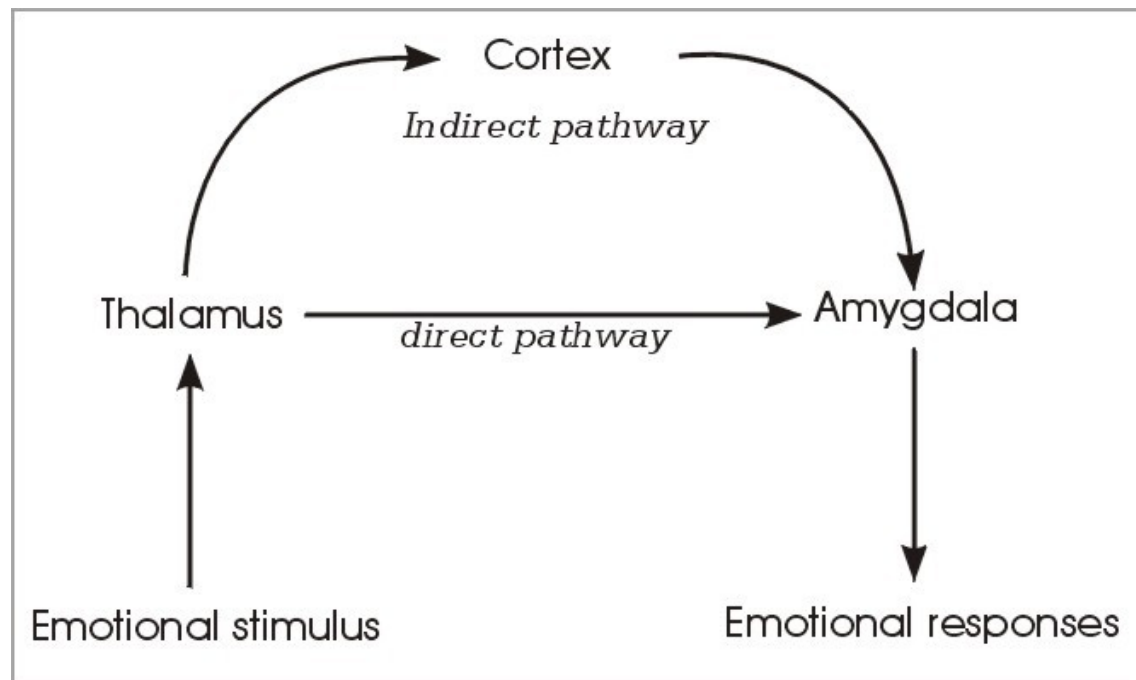
Model trojího mozku (MacLean, 1960), model je sice překonaný, ale ilustrativní:

- Plazí mozek (mozkový kmen)
- Paleosavčí **limbecký systém vznikl** v Křídě (v čase dinosaurů, 145-65 Ga)
- Neosavčí mozek – neokortex.



Limbecký systém

- Zcela zásadní je, že celá řada automaticky fungujících kognitivních modulů (rozpoznávání tváří, halo efekt, stereotypizace, labeling atd.) je přímo spojena s emočním systémem (viz prezentace Budování dojmu o druhých).



Septum pellucidum

A thin sheet of nervous tissue connects the fornix to the corpus callosum.

Column of fornix

Mamillary body

This tiny nucleus acts as a relay station, transmitting information to and from the fornix and thalamus.

Olfactory bulbs

The connection of these structures with the limbic system helps explain why the sense of smell evokes long-forgotten memories and emotions.

Amygdala

This structure influences behavior and activities so that they are appropriate for meeting the body's internal needs. These include feeding, sexual interest, and emotional reactions such as anger.

Parahippocampal gyrus

With other structures, this area helps modify the expression of emotions such as rage and fright.

Cingulate gyrus

This area, together with the parahippocampal gyrus and the olfactory bulbs, comprises the limbic cortex, which modifies behavior and emotions.

Fornix

The fornix is a pathway of nerve fibers that transmits information from the hippocampus and other limbic areas to the mamillary body.

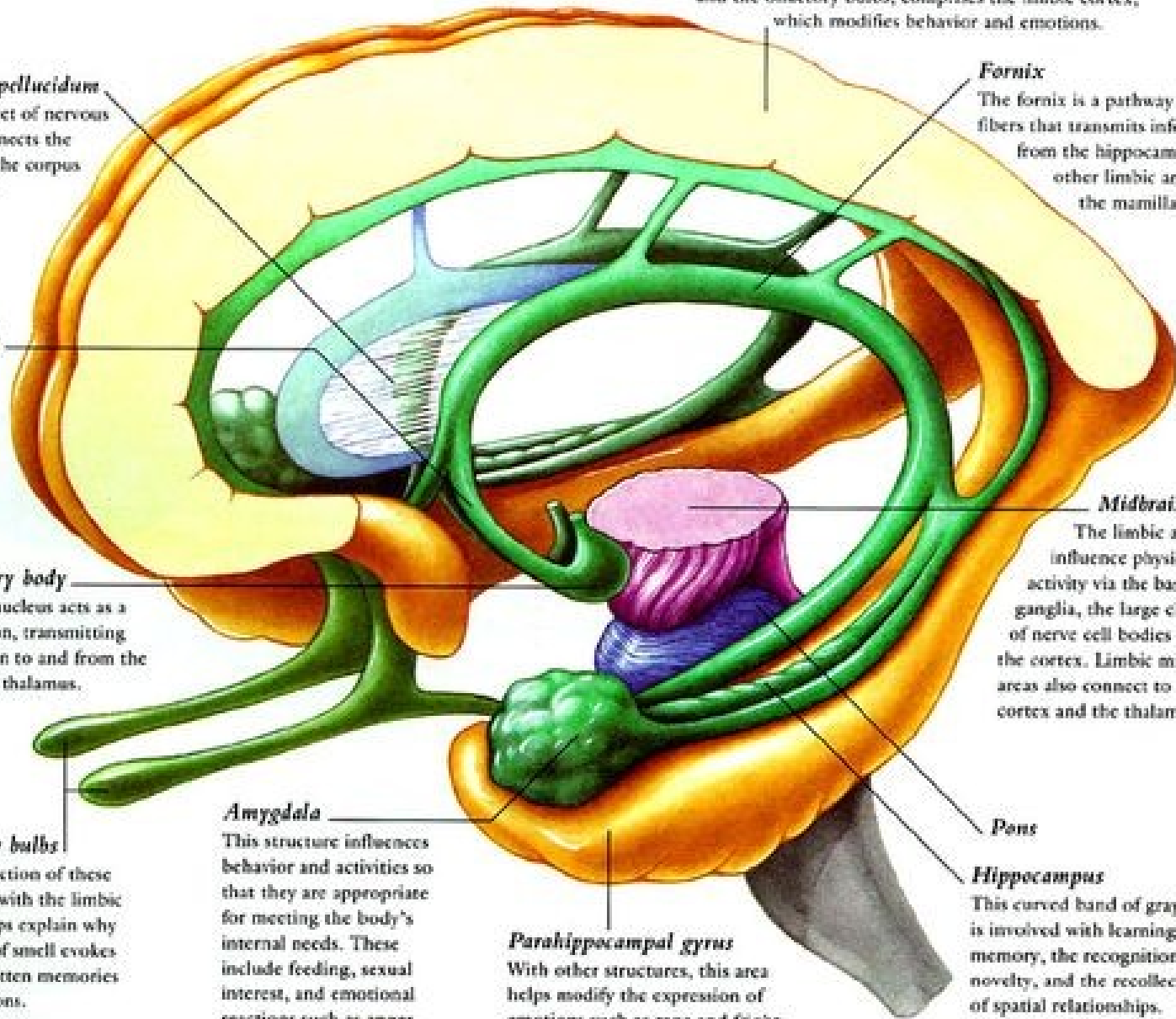
Midbrain

The limbic areas influence physical activity via the basal ganglia, the large clusters of nerve cell bodies below the cortex. Limbic midbrain areas also connect to the cortex and the thalamus.

Pons

Hippocampus

This curved band of gray matter is involved with learning and memory, the recognition of novelty, and the recollection of spatial relationships.

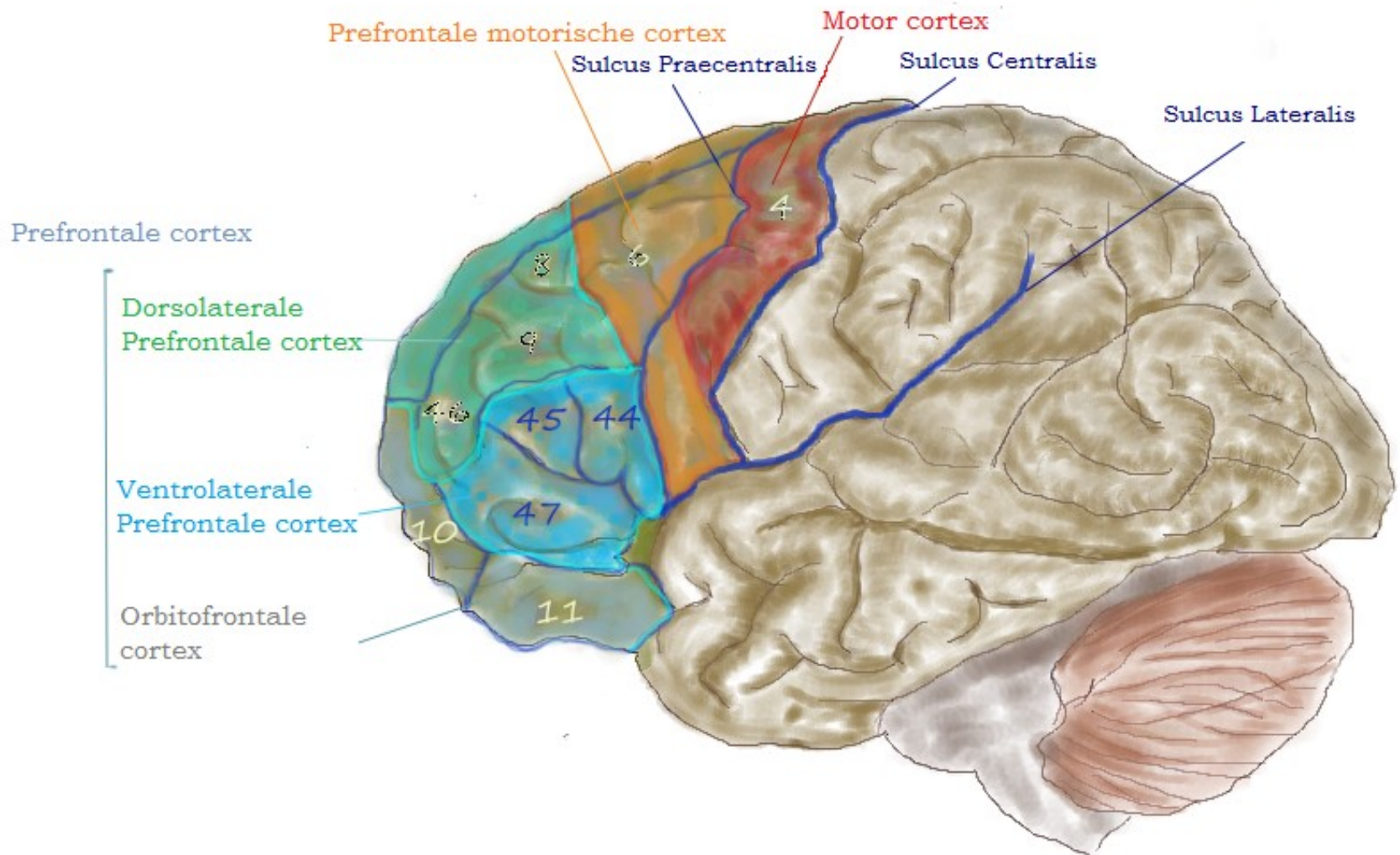


Limbecký systém

- LS paralelně s prožitkem emoce ovlivňuje **endokrinní systém a vegetativní nervový systém**.
- LS je bohatě spojen s ncl. accumbens (které je zapojeno do systému pozitivní odměny). Srov. známý experiment s voperováním elektrického dráždidla do ncl. accumbens krysám (Olds & Milner, 1954).
- LS zahrnuje i bazální ganglia, které řídí záměrné pohyby.
- LS značně propojen s prefrontální kůrou (srov. prefrontální lobotomie), s **orbitofrontální kůrou**.
- LS je spojen s čichovými kyji (olfactory bulbs) – srov. vztah čichu, dlouhodobé paměti a emocí.

Limbecký systém kontroluje:

- **Afekty a emoce**, prostorovou paměť, pracovní paměť, část senzoryckých procesů, vnímání času, pozornost, instinkty, autonomní vegetativní systém a částečně i motorickou činnost. Částečně (amygdala a hippokampus) souvisí i s teorií mysli (srov. prezentace Teorie mysli).
- Navíc: Oboustranné odebrání hippocampů (což je součást LS), vedlo k tomu, že informace z deklarativní (tj. sémantické a episodické) paměti nikdy nedosáhly do dlouhodobé paměti: jedinec tak žil v bublině, která měla několik minut (srov. film Memento). Přesto jeho emocionalita (spolu s motorickou dlouhodobou pamětí) narušena nebyla (srov. pacient Henry Molaison v r. 1953; Milnerová, 1957).



Orbitofrontální kůra (Rolls, 2017)

Orbitofrontální kůra (OFK) se vyvinula především u primátů, nikoli u ostatních savců, a v podstatě zastínila funkci amygdaly (což je součást limbického systému) v řízení emocí. OFK zahrnuje i hodnotový/odměňovací systém.

Emoce nás informují o hodnotách objektů ve světě i v naší mysli.

- Paul Ekman:

<https://www.youtube.com/watch?v=pVp5pGSwZkg>

Tři funkce emocí

Shrnutí: Nyní víme jaké emoce cítíme a jaká část nervového systému je za produkci emocí zodpovědná.

K čemu nám však emoce jsou?

V lidském životě mají emoce přinejmenším **tři funkce:**

1. **informační** funkci (biologická podstata): city, pocity, prožitky.
2. **komunikační** funkci (sociální podstata): chování.
3. **motivační** funkci (biologická i sociální podstata): hodnoty, cíle.



1. Informační funkce základních emocí

Nejdůležitější funkce emocí pro jedince spočívá v stanovení základních hodnot života (libost – nelibost atd.).

Bez emocí je život velmi nebezpečný.
Starosavčí mozek (MacLean, 1960).

Emoce jsou spojeny s každou vzpomínkou.

Všimněte si, že většina základních emocí jsou negativní (tzn. nelibost má víc typů než libost).
Ale: rozpoznatelnost radosti a smíchu.

Tato primární funkce emocí není tolik důležitá pro sociální psychologii.

Nicméně, existuje něco jako ***feeling rules*** (***pravidla pocítování emocí***) v různých kulturách a různých dobách (např. evropský středověk a postoje k rozkoši při sexu, srov. sv. Augustin).

- Tibeťané považují **hněv** (*lung lang*) za morálně nevhodný, protože odporuje buddhistickému důrazu na soucit se všemi vnímajícími bytostmi.
- Utku Inuitové téměř zcela eliminovali **hněv** (Briggs, 1970). A to proto, že v tamních nehostinných končinách natolik závisí jeden na druhém, že se raději této emoci vyvarují.
- Obdobně byla **pýcha** v lovecko–sběračských společnostech penalizována kvůli tomu, že lidé se spolu o masitou potravu dělili i mezi rodinami (Lieberman, 2016, s. 88-89).

2. Komunikační funkce základních emocí

Emoce slouží **komunikaci** – je to adaptace na život ve skupině. Patrný projev emocí umožňuje lépe odečítat vnitřní stavy druhého člověka.

Srov.:

- chování osob na bowlingu (Kraut & Johnston, 1979).
- úsměv ve společnosti (ALE: při textování? Nemůžeme si pomoci).

Základní E slouží jako znaky v soc. komunikaci.

Se znakem lze manipulovat (měnit, zesilovat, zeslabovat atd.).

Pokud má cokoli fungovat jako znak v komunikaci, musí to být odlišitelné od jiných znaků (proto by měli základním E rozumět všichni lidé planety – a to potvrdily výzkumy Ekmana a Izarda, 1971).

2. Komunikační funkce základních emocí

Využití ve společenském styku (*display rules* = *pravidla projevu emocí* platná pro danou kulturu).

Pravidla projevu emocí = „podoby potlačování, zmírňování, maskování či nahrazení spontánních projevů jinými.“ (Scherer, 2006, p. 217)

Česká verze: „Metro face“ vs. Američané.

Veškerá sociální komunikace podléhá těmto pravidlům projevu, ač porušování není ničím vzácným (např. chování představitelů státu, učitele, cestujícího vlakem).

Např. u nás „muži nepláčou“ – muži reagují více agresivně, ženy více submisivně v situacích zahanbení.

Neustále krotíme svoje emoce, nejvíc s blízkými (srov. rozbitý talíř, nechutná polévka, šílený vánoční dárek atd.).

3. Motivační funkce

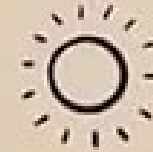


i LOVE this stick!!!

3. Motivační funkce základních emocí

- Emoce mají i funkci motivační: snažíme se totiž vyhýbat nepříjemným emocím a vyhledáváme příjemné emoce.

Happiness Chemicals and how to hack them



DOPAMINE THE REWARD CHEMICAL

- Completing a task
- Doing self-care activities
- Eating food
- Celebrating little wins



OXYTOCIN THE LOVE HORMONE

- Playing with a dog
- Playing with a baby
- Holding hand
- Hugging your family
- Give compliment



SEROTONIN THE MOOD STABILIZER

- Meditating
- Running
- Sun exposure
- Walk in nature
- Swimming
- Cycling



ENDORPHIN THE PAIN KILLER

- Laughter exercise
- Essential oils
- Watch a comedy
- Dark chocolate
- Exercising



- Dopaminergní odměňovací dráha a její ovlivnitelnost různými léky a alkaloidy (závislosti, pohl. vzrušení).
- Milner & Olds (1954): krysy a *ncl. accumbens*.
- Emoce a jejich očekávání nás motivuje k různým činnostem, postojům atd.
- Při aktivitách souvisejících s pozitivním výsledkem se nám aktivuje L frontální kůra (Kringebach et al., 2003).

Využití E





Funkce základních emocí

Využití v praxi, v práci:

- v „emocionálních profesích“: ty předstírají, resp. vytvářejí emoční atmosféru, což je velice vyčerpávající (velkým rizikem je **syndrom vyhoření**). Profese: letušky a další... ?
- při vyjednávání – např. v partnerství
- při lhaní (v různých hrách).
- při podvodech (cílené ovlivňování emocí druhých: získání důvěry, lásky, soucitu, **viny**, strachu...).

- Společný smích posiluje sociální vazby – proto když se směje učitel s žáky (klidně sám sobě) dochází k upevnění vztahů.
- Když se Vám podaří žáky rozesmát, získají k Vám nový vztah.
- Učitel nemusí humor produkovat sám, stačí, když nechá žákům prostor (spousta žáků se bude snažit ostatní rozesmát).
- Učitel by měl humor ve třídě kultivovat (redukovat zesměšňování).

Role humoru v lidské komunikaci

Smích a humor (komika dle Borecký, 1996) jsou spolu nerozlučně spojeny.

Smích jako emoce je vysoce nakažlivý (podobně jako zívání, ale i ostatní emoce).

Společný smích zvyšuje sociální kohezi – upevňuje sociální vazby.

Smích snižuje pocíťovanou bolest.

Více lidí se směje vtipům nadřízeného (i mizerným) než podřízeného.

„Bylo vědecky dokázáno, že muži jsou vtipnější než ženy.“
Více se smějí ženy vtipům, které vyprávějí muži, než naopak.

Lidé se však smějí také, když jsou nervózní, překvapení nebo chtějí-li se uvolnit. Nebo když chtějí někoho zesměšnit (čili jako výraz agrese).

Smích a lechtání

Důležité je spojení smíchu a lechtání. Při lechtání (v podpaží či na břichu) produkují i ostatní **lidoopi** zvuky podobné lidskému smíchu. Podobné zvuky vydávají i při honičce nebo **zápasení**. Podobně i **krysy** vydávají specifické zvuky, když jsou lechtány a když spolu zápasí (nebo když mají dostat morfin). Podobně i **delfíni** vydávají zvláštní zvuky, když spolu zápasí. Tyto zvuky jsou tedy patrně typické pro celou skupinu (skupinově žijících) savců a mají za účel komunikovat sdělení, že zápasení nepřeroste do skutečného boje a že přináší radost z kontaktu.

- Všimněte si, že hra (a tedy i zápasení v rámci hry) jsou nedílnou a podstatnou součástí ontogeneze savců.
- Všimněte si, jak blízko se má opravdový souboj k hrovému souboji – jediný rozdíl je emoce, nikoli fyzický projev.

Role humoru v lidské komunikaci

Britský evoluční psycholog Robin Dunbar (srov. **teorii sociálního mozku**) vytvořil hypotézu o funkci humoru v lidských skupinách.

1. Všichni primáti udržují svoje skupiny pomocí sociálního čištění srsti (*social grooming*). Tím vznikají sociální vazby (*social bonding*) a také hierarchická struktura skupiny.
2. Předchůdci člověka a další primáti při sociálním čištění srsti vydávají speciální zvuky (asi jako předení koček).
3. Problém je, že sociální čištění srsti je aktivita jeden na jednoho, takže množství těchto sociálních kontaktů je značně limitováno. Aby člověk udržel pomocí tohoto mechanismu velikost svých sociálních skupin (srov. Dunbarovo číslo 150), musel by čistit srst celých 60% bdělého času. To pochopitelně není možné – musíme také shánět potravu atp.
4. Předchůdci člověka tedy museli najít způsob, jak tento limit daný mj. nemožností podrbat více jedinců během dne překročit.
5. Dunbar říká, že přechod od fyzického (manuálního) čištění srsti k vokálnímu čištění srsti (*vocal grooming*) umožnil našim předkům až ztrojnásobit šíři vazeb (ze 50, což je horní limit skupin primátů, ke 150). Vokální čištění srsti umožňuje vytvářet sociální vazbu s několika jedinci zároveň.

Humor a endorfiny

6. U primátů, kteří udržují sociální vazby pomocí sociálního čištění srsti, dochází při fyzickém kontaktu (u obou účastníků komunikace) k vyplavování endorfinů.
7. Problém nastává při přechodu na vokální čištění srsti – i v tomto způsobu komunikace se musí vytvořit mechanismus produkce endorfinů. Podle Dunbara je tímto mechanismem humor. Humor je vokální cestou navozené vyplavování endorfinů.

